



**OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**OMMAVIY SPORT VA
SOG'LOM TURMUSH TARZINI
OMMALASHTIRISH:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy
anjuman materiallar to'plami

NAMANGAN 2025



Bosh muharrir: Namangan davlat universiteti rektori A.K.Qirgʻizboyev

Masʼul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar boʻyicha prorektor A.A.Nazarov

TASHKILIY QOʻMITA

A. Qirgʻizboyev – Namangan davlat universiteti rektori

A.Nazarov –Ilmiy ishlar boʻyicha prorektor

N.Karimov – fakultet dekani

M.X.Mamatqulov - kafedra muduri

S.Mirzayev - kafedra dotsenti

B.Gʻ.Boyboboyev - kafedra dotsenti

T.U.Ismoilov - kafedra professori

X.Boltaboyev - kafedra professori

M.S.Mullabayeva - kafedra professori

Sh.M.Isabekov - kafedra dotsenti

I.Sh.Yuldashov - kafedra oʻqituvchisi

Q.Shokirjonov – oʻqituvchi

MAʼSUL MUXARRIR

N.N.Azizov., B.Sh. Madaminov

Tahririyat manzili: Namangan shahar, Boburshox koʻchasi, 161-uy

e-mail: science@namdu.uz

*Namangan davlat universitetida 2025-yil 26-27-sentabr kunlari oʻtkazilgan “Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari toʻplami anjuman Tashkiliy qoʻmitasining 2025-yil 28-sentabrdagi 2-sonli yigʻilishida (**Bayonnoma №2**) muhokama qilinib, ilmiy toʻplam sifatida nashr etish uchun tavsiya etilgan.*

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI 2025



**1-SHO‘BA: OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
OMMALASHTIRISHDA DAVLAT SIYOSATI VA NORMATIV-HUQUQIY
Hujjatlarning ahamiyati**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Шиян Виктор Владимирович

доктор педагогических наук, профессор.

НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,

e- mail: shiyanyv@mail.ru

Аннотация. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки является аксиомой представление о пяти основных физических качествах человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и основах методики их совершенствования, учитывающих сенситивные периоды и гендерные особенности их целенаправленного развития. Существующая практика организации работы спортивных секций или массовой физической культуры слабо учитывает базовые принципы педагогической науки в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физические качества, тренировка, физическая культура, массовый спорт.

Особенно наглядно это проявляется при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях. Тренеры, как правило, уделяют основное внимание совершенствованию тех качеств, которые непосредственно влияют на спортивный результат. В технически сложных видах спорта основное внимание уделяется освоению техники, в силовых – совершенствованию силы, в циклических – совершенствованию быстроты или выносливости и т.п.

Такой подход противоречит тезису о гармоничном развитии человека и необходимости всесторонней общей физической подготовленности как необходимой базы для длительной и успешной спортивной деятельности.

Современное общество сталкивается с многочисленными вызовами, связанными с ухудшением состояния здоровья населения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения [1], более 60% всех смертей в мире обусловлены неинфекционными заболеваниями, которые во многом являются следствием образа жизни. В связи с этим формирование и поддержание здорового образа жизни становится важнейшим направлением в системе профилактики болезней, общественного здравоохранения, массовой физической культуры и индивидуального благополучия.

Здоровый образ жизни — это не только отсутствие вредных привычек, но и целенаправленная система поведенческих установок, обеспечивающих оптимальное физическое, психическое и социальное функционирование личности.

Обобщая это можно заключить что здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система повседневного поведения и устоявшихся привычек человека в совокупности со специальным образом организованным педагогическим процессом, направленным на укрепление и сохранение здоровья и физической подготовленности.

Системное решение этих вопросов является базой для повышения качества и продолжительности жизни человека и базируется на двух основных компонентах, способствующих формированию ЗОЖ:

осознанно сформированное и активно поддерживаемое на протяжении всей жизни человека отношение к образу жизни (рациональное питание, физическая активность, отказ



от вредных привычек, психоэмоциональное здоровье, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена и профилактика заболеваний и т.п.); педагогический процесс, управляемый специалистами, по совершенствованию всех физических качеств, лежащих в основе высокой физической работоспособности и здоровья человека.

В рамках проводимой научной конференции имеет смысл обсудить проблемы целенаправленного совершенствования физических качеств человека. Важность такой постановки вопроса объясняется тем, что эффективность педагогического процесса по совершенствованию физических качеств человека зависит от научного обоснования целесообразности применения наиболее эффективных средств и методов их развития с учетом возрастных и гендерных особенностей при систематических занятиях физической культурой и спортом.

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки давно устоялось представление о пяти основных физических качествах человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и основах методики их совершенствования [2,3,4].

Однако в практике организации самостоятельных занятий физической культурой или тренировки в спортивных секциях базовые принципы теории и методики физического воспитания далеко не всегда используются в полной мере. Это существенно снижает эффективность решения основной задачи по гармоничному развитию личности спортсмена.

Как правило основной акцент делается на совершенствовании только двух, наиболее понятных, физических качеств – силы и выносливости. Динамику развития этих качеств легко контролировать, легко подбирать и варьировать средства и методы тренировки. Меньше внимания уделяется проблеме целенаправленного совершенствования гибкости (суставной подвижности).

Очень плохо решается проблема развития быстроты (в различных ее проявлениях). Использование спортивных игр не может гарантировать должный объем воздействий на это качество который может стимулировать его прогресс.

Основная проблема существующей системы организации учебно-тренировочной работы со спортсменами (и в группах ОФП) состоит в том, практически не уделяется внимания совершенствованию наиболее важного физического качества – ловкости (или координационных возможностей) человека.

По образному определению Н.А.Бернштена «...Ловкость - козырная масть, которая кроет все остальные карты (физические качества) человека...» [5]. При этом необходимо понимать, что ловкость и координационные возможности разные понятия. По утверждению Н.А.Бернштена «...необходимой предпосылкой для ловкости является хорошая двигательная координация...» [5].

В этой связи акцентированное совершенствование координационных возможностей должно рассматриваться как важнейший и приоритетный компонент применяемых средств и методов физической подготовки, используемых в рамках обеспечения здорового образа жизни человека.

В качестве наиболее доступного и эффективного способа совершенствования координационных возможностей целесообразно использовать различные варианты занятий спортивной аэробикой, гимнастических и танцевальных видов спорта. Подбор и практическое использование наиболее эффективных педагогических технологий по совершенствованию всех физических качеств создаст благоприятные условия для обеспечения условий по формированию здорового образа жизни.

Литература и источники

Всемирная организация здравоохранения (WHO). <https://www.who.int>



- Защиорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

О ЗНАЧЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ МАССОВОГО СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЗБЕКИСТАНЕ

Мадаминев Баходир Шарифжанович доцент

Наманганского государственного университета.,к.п.н.

Аннотация:В статье рассматривается значение государственной политики в популяризации массового спорта и формировании здорового образа жизни в Республике Узбекистан. Акцент сделан на приоритетах, определённых в рамках национальных стратегий и программ, направленных на улучшение физического и психологического здоровья населения, особенно среди молодёжи. Анализируются меры, принимаемые правительством для создания современной спортивной инфраструктуры, повышения доступности спортивных мероприятий, а также вовлечения широких слоёв населения в регулярные физические активности. Отдельное внимание уделено роли образовательных учреждений, средств массовой информации и общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни. Подчёркивается, что активное участие государства в этих процессах способствует укреплению здоровья нации, развитию патриотизма и формированию гармонично развитой личности.

Ключевые слова: государственная политика, массовый спорт, здоровый образ жизни, Узбекистан, физическая активность, молодёжь, спортивная инфраструктура, здоровье нации, пропаганда спорта, социальное развитие.

Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda davlat siyosatining ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Unda aholi, ayniqsa, yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan milliy strategiya va dasturlarda belgilangan ustuvor vazifalarga alohida e‘tibor qaratilgan. Unda zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish, sport tadbirlarini o‘tkazish qulayligini oshirish, aholining keng qatlamini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish bo‘yicha davlat chora-tadbirlari tahlil etilgan. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ta‘lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari, jamoat tashkilotlarining roliga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu jarayonlarda davlatning faol ishtiroki millat salomatligini mustahkamlash, vatanparvarlik tuyg‘usini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qilayotgani alohida ta‘kidlangan.

Kalit so‘zlar: davlat siyosati, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, O‘zbekiston, jismoniy tarbiya, yoshlar, sport infratuzilmasi, milliy salomatlik, sportni ommalashtirish, ijtimoiy rivojlantirish.

Введение.В современном мире вопросы здоровья населения и физической активности приобретают особое значение как важнейшие факторы устойчивого развития



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



общества. Республика Узбекистан, учитывая глобальные тенденции и внутренние вызовы, активно разрабатывает и реализует государственную политику, направленную на популяризацию массового спорта и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) среди граждан. Важнейшими инструментами в этой деятельности выступают нормативные документы, которые задают стратегические ориентиры и обеспечивают системность и координацию усилий различных институтов.

Обзор литературы. В Узбекистане за последние годы наблюдается значительный рост интереса к массовому спорту, чему способствует улучшение инфраструктуры, рост уровня медицинской и спортивной грамотности населения, а также активная пропаганда физической культуры. И это связано с принимаемыми на государственном уровне решениями. В частности, строительство спортивных площадок в каждой махалле, создание современных спортивных комплексов, организация регулярных спортивных мероприятий и фестивалей — всё это стало частью государственной стратегии.

Среди населения наблюдается повышение уровня вовлеченности в физическую активность, что особенно заметно среди молодежи, школьников и студентов. Однако остаются вызовы, связанные с недостаточной осведомленностью о важности регулярных занятий спортом, распространенностью вредных привычек и низкой мотивацией у отдельных групп населения.

Обсуждения и результаты. Государственная политика выступает ключевым фактором, направляющим и стимулирующим развитие массового спорта в стране. В Узбекистане она основывается на принципах доступности, инклюзивности и системности.

Создание институциональной базы. В 2022 году учреждено Министерство по развитию спорта, что позволило централизовать управление и усилить внимание к массовому спорту и здоровому образу жизни.

Разработка и утверждение стратегических документов. Государственные концепции и программы, такие как Концепция профилактики неинфекционных заболеваний (2018), программа мер по ЗОЖ (2019–2022), формируют четкие цели и задачи.

Масштабное строительство спортивной инфраструктуры. Построено более 7 тысяч спортивных площадок в махаллях, более 100 спортивных комплексов, что существенно расширило возможности для занятий спортом.

Внедрение комплексных программ и акций. Организация массовых спортивных событий, марафонов, флешмобов и образовательных кампаний по ЗОЖ позволяет вовлекать широкие слои населения.

Нормативные акты выступают не просто формальными документами, а эффективным инструментом, обеспечивающим системность и последовательность в реализации государственной политики.

Определение приоритетов и направлений. Документы формируют четкую картину того, какие виды спорта и физической активности развивать, какие группы населения привлекать, и как измерять эффективность.

Установление стандартов и требований. Это касается норм организации спортивных объектов, условий проведения массовых мероприятий, методик оценки физической активности и здоровья населения.

Мобилизация ресурсов. Через нормативные документы обеспечивается выделение бюджетных средств, стимулирование частных инвестиций, привлечение международной поддержки.

Координация действий. Нормативы обеспечивают взаимодействие между министерствами, местными органами власти, общественными организациями и бизнесом. Примером является национальная программа «Здоровый человек — здоровая нация», стартовавшая в 2025 году, которая объединяет усилия здравоохранения, образования и спорта для комплексного улучшения здоровья граждан.

Влияние на общество и перспективы развития



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Государственная политика и нормативные документы уже демонстрируют позитивные результаты: повышается физическая активность населения, снижается уровень заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, улучшается морально-психологический климат в обществе.

Тем не менее, для дальнейшего прогресса необходимо:

Укреплять межведомственное сотрудничество;

Активнее использовать цифровые технологии для мониторинга здоровья и продвижения ЗОЖ;

Усиливать образовательные программы по физической культуре с раннего возраста;

Развивать программы для социально уязвимых групп населения;

Ставить задачи по улучшению экологической среды, способствующей активному образу жизни.

Выводы. В Узбекистане государственная политика и нормативно-правовая база выступают краеугольными камнями популяризации массового спорта и здорового образа жизни. Они создают условия для системного развития спорта, формируют благоприятную среду для физической активности и способствуют укреплению здоровья нации. Продолжение совершенствования этой политики и нормативных документов позволит повысить качество жизни населения и создать устойчивую платформу для здорового и активного общества.

Использованная литература:

1.Постановление Президента Республики Узбекистан «О Концепции и программе мер по профилактике инфекционных заболеваний и поддержке здорового образа жизни населения на 2019–2022 годы», 2018.

2.Министерство по развитию спорта Республики Узбекистан. Официальный сайт. URL: <https://old.gov.uz/ru/news/view/33904> (дата обращения: 19.09.2025).

Газета «Газета.uz». «Узбекистан разрабатывает Национальную стратегию “Здоровье населения-2030”». URL: <https://www.gazeta.uz/ru/2023/09/07/healthy-lifestyle/> (дата обращения: 19.09.2025).

3.Национальная программа «Здоровый человек — здоровая нация». Информационный портал «Дарё». URL: <https://daryo.uz/ru/2025/02/13/v-uzbekistane-startuet-nacionalnaa-programma-po-ukrepleniu-zdorova-naselenia> (дата обращения: 19.09.2025).

4.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении нормативных документов в сфере физической культуры и массового спорта», 2022.

5.Madaminov B. Strategy of development of pedagogical competence in training physical education //Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology. – 2019. – T. 1. – №. 2. – С. 258-262.

6.Sharifzhanovich M. B. Physical culture and sports as a factor in human capital //Multidisciplinary and Multidimensional Journal. – 2023. – T. 2. – №. 5. – С. 182-187.

**KO'RISHDA NUQSONI BO'LGAN KURASHCHI TALABALARGA ORIENTATSION
VA TAKTIL METODLARINING O'RGATISHNING SAMARADORLIGI**

Boltaboyev Xamidullo Xabibullayevich,

Namangan davlat universiteti Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrası professori

xamidullo_boltaboyev83@mail.com: tel+998903004707

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'rish nuqsoni bo'lgan kurashchilarning sport faoliyatida orientatsiya (maydonni his qilish) va taktil metodlarining (raqibni ushlab, uning harakatlarini sezish) ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar uchun maxsus tayyorlangan mashg'ulotlarning jismoniy va psixologik rivojlanishga tahsirini o'rganish. Maqolada taktil aloqa, eshitish orqali orientirlanish va boshqa sensor ko'nikmalarni



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning sportchining texnik mahorati, xavfsizligi va g‘alaba qozonish imkoniyatlarini oshirishdagi roli ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Ko‘rish nuqsoni, kurash, parasport, orientatsiya, taktil metodlar, sport psixologiyasi, sensor idrok, jismoniy tayyorgarlik.

O‘zbekistonda inklyuziv Sportni rivojlantirish masalasi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Xususan, ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan yoshlarni jismoniy tarbiya va Sportga jalb qilish, ular uchun qulay shart-sharoit yaratish hamda milliy Sport turi - kurash orqali ijtimoiy integratsiyasini ta‘minlash masalalari dolzarbdir. Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan Sportchilar uchun kurash alohida ahamiyatga ega. Bu Sport turi nafaqat jismoniy kuchni, balki atrof-muhitni his qilish, sherikning harakatlariga tezkor javob berish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni ham rivojlantiradi. Ko‘rish imkoniyati cheklangan kurashchilar mashg‘ulot va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun ikki asosiy metodga - orientatsion va taktil (sezuvchan) metodlarga tayanishadi. Kurash mashg‘ulotlarida ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan talabalarni tayyorlashda orientatsion va taktil metodlardan foydalanish ularning harakat qobiliyati va texnik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘rganilganlik darajasi: Xorijiy olimlar Нарзулаева С. Б., Бегидова, Л. В. Шапковой, Т. П., Lieberman, L., & Houston-Wilson, kabilar ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan Sportchilarning jismoniy faoliyatini tashkil etishda maxsus ada‘tiv metodlarning samaradorligini ilmiy asoslab bergan. Mamlakatimizda esa jismoniy tarbiya va Sport ‘edagogikasi bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsa-da, kurashda aynan orientatsion va taktil metodlarning ta‘siri yetarli darajada o‘rganilmagan. Tadqiqot maqsad: Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan kurashchi talabalar mashg‘ulotlarida orientatsion va taktil metodlarni qo‘llashning samaradorligini aniqlash. Tadqiqot vazifalar: Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan kurashchi talabalarning mashg‘ulot jarayonidagi qiyinchiliklarini tahlil qilish. Orientatsion va taktil metodlarning nazariy asoslarini o‘rganish. Amaliy mashg‘ulotlarda ushbu metodlarni joriy etish va samaradorligini tekshirish. Olingan natijalar asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

Pedagogik kuzatuv;

Tajriba-sinov mashg‘ulotlari;

Anketalash va suhbat;

Tadqiqot tajribasi ko‘rsatdiki:

Orientatsion metodlar (yo‘nalishni his qilish, masofani aniqlash, xavfsiz harakatlanish mashqlari) talabalarning maydonda erkin harakatlanishini ta‘minladi.

Ovozli ko‘rsatmalar: Murabbiy yoki sherikning ovozli buyruqlari kurashchiga maton ustida qayerda turganini va raqibning joylashuvini aniqlashga yordam beradi. Bu usul kurashchining harakatlarini boshqarishda juda muhim.

Izometrik mashqlar: Bu mashqlar yordamida Sportchi o‘z tanasining makondagi holatini yaxshiroq his qiladi. Masalan, maxsus belgilangan chiziqlar bo‘ylab harakatlanish, turli to‘siqlarni aylanib o‘tish mashqlari kurashchining maydonda erkin harakatlanishiga yordam beradi.

Es-xotiraga asoslangan yo‘naltirish: Sportchi kurash maydonining o‘lchamlarini, undagi chiziqlar va markazning joylashuvini eslab qolish orqali o‘z yo‘nalishini to‘adi. Bu usul taktil xotira bilan birgalikda ishlab, kurashchiga mustaqil harakatlanish imkonini beradi.

Taktil metodlar (ustoz yoki sherik yordamida qo‘l, yelka yoki bel orqali harakatni his ettirish) texnika va usullarni tezroq va to‘g‘ri o‘zlashtirishga yordam berib, mashg‘ulot jarayonida ishtirokchilarda irodaviy sifatlar, jamoaviylik hissi va Sport motivatsiyasi kuchaydi. Taktil metodlar kurashchining teginish orqali ma‘lumot olishiga qaratilgan. Ko‘rishda nuqsoni bor kurashchilar uchun bu metod raqibni "ko‘rish"ning yagona yo‘li hisoblanadi.

Raqib bilan aloqa: Kurashchilar musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlariga teginib turishadi. Bu ularga raqibning tana harorati, mushaklarning qattiqligi va umumiy tuzilishi haqida dastlabki



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



tasavvur beradi. Kurash davomida esa doimiy taktik aloqa raqibning har bir harakatini his qilish imkonini beradi.

Jarohatni his qilish: Kurashchilar raqibning yelkasi, oyog‘i, bilaklari va boshqa tana qismlarining harakatini teginish orqali sezib, uning keyingi qadamini bashorat qila olishadi. Bu, ayniqsa, raqibning hujumini bloklash yoki qarshi hujumga o‘tishda juda muhimdir.

Maxsus taktik jihozlar: Ba’zi mashg‘ulotlarda maxsus taktik kiyimlardan foydalanish mumkin. Bu kiyimlar turli mushaklarning harakatini ko‘rsatuvchi bo‘rtma chiziqlarga ega bo‘lishi mumkin, bu esa kurashchiga anatomiyani yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

XULOSA

Orientatsion va taktik metodlar birgalikda qo‘llanilganda eng yuqori samaradorlikka erishiladi. Kurashchi avval ovozli ko‘rsatmalar va taktik xotira yordamida maydonda yo‘nalish oladi, so‘ngra raqibga teginish orqali uning holati va harakatlari haqida aniq ma’lumot oladi. Bu uyg‘unlik ko‘rish qobiliyati cheklangan Sportchining musobaqada to‘liq ishtirok etishini ta’minlaydi.

Orientatsion va taktik metodlar ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda samarali ekani aniqlandi.

Ushbu metodlar orqali talabalarning xavfsiz harakatlanishi, mustaqillik va ishonch hissi mustahkamlandi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, taktik va orientatsion metodlar nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ijtimoiy integratsiya va ‘sixologik barqarorlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot asosida maxsus o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar ishlab chiqish va oliy ta’lim muassasalari mashg‘ulotlarida joriy etish tavsiya etiladi

Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan kurashchilar uchun orientatsion va taktik metodlar nafaqat texnikalarni bajarish, balki xavfsizlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Bu metodlar ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirib, Sportda teng imkoniyatlar yaratishga yordam beradi.

Shu sababli, ushbu metodlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar dasturlarini ishlab chiqish soha mutaxassislari uchun muhim vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Inklyuziv ta’lim tizimini rivojlantirish to‘g‘risida” gi qarori. Toshkent, 2001 y.

Адаптивное физическое воспитание : учеб. пособие / под общ. ред. Нарзулаева. С. Б – Томск : ТГПУ, 2001. – 177 с.

3. Artiqov Z.S Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma.T.2018y.164b.

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптационной физической культуры : учеб. пособие / Бегидова. Т. П – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.

5. Shukurov M.N Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. Т. 2021y.193b

6. Частные методики адаптивной физической культуры / под общ. ред. Шапковой.Л. В – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

7. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Маллаев. Д. М – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 136 с.

8. Рубцова. Н.О Психолого-педагогические аспекты работы тренера в Адаптивном спорте / Рубцова Н. О., Щербинина. Ю. Л – М. : Принт Центр, 2008. – 74 с.

9. Lieberman, L., & Houston-Wilson, c. (2009). *Strategies for Inclusion: Physical Education for All*. Human Kinetics.



**O‘QUV-MASHQ GURUHI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANISHI TAHLIL QILISH VA
SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI**

Kamolov Oybek Olimovich

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada erkin kurash sport turi bilan muntazam shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi chuqur tahlil qilinadi. Sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi va yuqori natijalarga erishishi ko‘p jihatdan u egallagan texnik-taktik ko‘nikmalarga emas, balki jismoniy sifatlarining darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, epchillik va reaksiya kabi asosiy jismoniy sifatlar erkin kurash sportida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqotda o‘quv-mashq guruhlarini misolida sportchilarning mazkur jismoniy sifatleri bo‘yicha tayyorgarlik holati bosqichma-bosqich baholandi.

Tayanch so‘zlar: erkin kurash, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi, sportchilar, tahlil, o‘quv-mashq guruhi.

Kirish: Erkin kurash – bu zamonaviy sport turlaridan biri bo‘lib, texnik-taktik harakatlarning ko‘pligi, jangovar holatlarning tez-tez o‘zgarib turishi va qarama-qarshilik kuchining doimiy mavjudligi bilan ajralib turadi. Bu sport turi nafaqat jismoniy, balki psixologik, koordinatsion va analitik salohiyatni ham bir vaqtda talab qiladi. Aynan shu omillar uni boshqa sport turlaridan ajratib turadi va sportchidan yuksak darajadagi tayyorgarlikni talab etadi.

Erkin kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining har tomonlama jismoniy yetukligi muhim ahamiyatga ega. Ustunlikni belgilovchi omillar orasida kuch, chidamlilik, epchillik, koordinatsiya va reaksiya tezligi alohida o‘rinni egallaydi. Mazkur sifatlar sportchining jang davomida zarur bo‘lgan tezkor harakatlarni bajarishi, raqibga tez moslashishi va turli texnik kombinatsiyalarni to‘g‘ri qo‘llay olishini ta‘minlaydi. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik mahoratini to‘liq namoyon etishiga zamin yaratadi.

Maqolaning maqsad: Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘quv-mashq guruhi misolida baholash va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan takliflarni ishlab chiqish.

Biz tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

O‘quv-mashq guruhida sportchilarning jismoniy sifatlarini tahlil qilish.

Tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida o‘quv-mashq guruhi a‘zolari bo‘lgan erkin kurashchilarning mavjud jismoniy tayyorgarlik darajasi har tomonlama baholanadi. Sportchilarda kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, reaksiya va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanish holatini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlar qo‘llaniladi. Ushbu tahlil natijalari sportchilarning individual yondashuv asosida mashg‘ulotlar olib borilishi zarurligini belgilab beradi.

Asosiy ko‘rsatkichlar (kuch, epchillik, chidamlilik, tezlik) bo‘yicha monitoring o‘tkazish.

Jismoniy sifatlarining holatini muntazam ravishda baholab borish uchun sportchilarning asosiy ko‘rsatkichlari ustida monitoring ishlari olib boriladi. Bu monitoring quyidagi maqsadlarga xizmat qiladi:

sportchining individual rivojlanish dinamikasini aniqlash;

mashg‘ulot jarayonining samaradorligini kuzatish;

dastlabki va oraliq natijalarni solishtirish orqali o‘zgarishlarni aniqlash.

Buning uchun ilg‘or testlar, zamonaviy texnologiyalar va statistik tahlil usullaridan foydalaniladi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Olingan natijalarga asoslanib mashg‘ulot dasturini yangilash.

Monitoring va tahlil natijalari asosida har bir sportchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Shu asosda ularning jismoniy holatiga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari qayta ko‘rib chiqiladi va takomillashtiriladi. Dasturga quyidagilar integratsiya qilinadi:

kuchli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun blokli yuklamalar;
epchillik va muvozanatni oshirishga qaratilgan koordinatsion mashqlar;
qisqa, yuqori intensivlikdagi yuklamalar orqali anaerob salohiyatni kuchaytirish;
mashg‘ulotlar oralig‘idagi tiklanish usullarini optimallashtirish.

1. O‘quv-mashq guruhlarida sportchilarning individual jismoniy ko‘rsatkichlariga asoslangan mashg‘ulotlar samaradorlikni oshiradi

Har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, fiziologik imkoniyatlari va tayyorgarlik holati o‘ziga xos bo‘ladi. Shu boisdan o‘quv-mashq jarayonini bir xil, umumiy dasturni qo‘llash orqali tashkil etish o‘rniga, har bir sportchiga individual yondashuv asosida yuklamalar belgilanishi kerak. Kuchli mushak guruhlarini, zaiflik zonalarini, yengil charchashga moyillik va tiklanish tezligi kabi xususiyatlar e‘tiborga olinishi lozim. Individual ko‘rsatkichlarga moslashtirilgan mashg‘ulotlar:

ortiqcha yuklamaning oldini oladi,

travma xavfini kamaytiradi,

sportchining maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi,

tayyorgarlik samaradorligini 20–30% gacha oshirish imkonini beradi (ilmiy adabiyotlarga ko‘ra).

2. Har bir mikrotsiklni monitoring asosida moslashtirish foydali

Mashg‘ulotlarni an‘anaviy tarzda rejalashtirish natijalarning barqarorligini kafolatlamaydi. Har bir mikrotsikl (haftalik yoki ikki haftalik yuklama bloki) yakunida sportchilarning funksional holatini monitoring qilish, ularning fizik va psixofiziologik ko‘rsatkichlarini baholab borish muhim ahamiyatga ega. Masalan:

yurak urish soni (YUQ),

charchoq darajasi,

test natijalari,

sportchining sub‘ektiv his-tuyg‘usi (RPE – perceived exertion) kabilar asosida tahlil qilinadi.

Monitoring orqali mashg‘ulot yuklamasining dinamikasi va individual moslashuv darajasi aniqlanadi. Bu esa murabbiyga mashg‘ulotni optimallashtirish va mikrotsiklni sportchining real holatiga moslashtirish imkonini beradi.

3. Raqobatga asoslangan treninglar (model janglar, “pressing sharoitdagi kurash”) reaksiyani va qaror qabul qilish tezligini kuchaytiradi

Erkin kurashda muvaffaqiyat ko‘p hollarda jang davomida to‘g‘ri va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli reallikka yaqinlashtirilgan, raqobatga asoslangan mashg‘ulotlar — masalan:

ikki tomonlama janglar (model jang),

vaqt yoki bosim ostida qaror qabul qilish holatlari,

oldindan noma‘lum texnik vaziyatlarga moslashish treninglari

sportchilarda psixomotor reaksiyalarni tezlashtiradi, stressga nisbatan bardoshlilikni oshiradi va taktik qarorlar sifati yaxshilanadi. Bu trening uslublari sportchilarning musobaqaviy holatlarga yaqin muhitda tayyorgarlik ko‘rishini ta‘minlaydi.

4. Dam olish va tiklanish protokollarini optimallashtirish zarur

Jismoniy yuklama qanchalik samarali bo‘lmasin, agar sportchi yetarli tiklanmasa, ortiqcha yuklanish (overtraining) sindromi yuzaga kelishi mumkin. Sportchining tiklanish bosqichi:

mushak to‘qimalarining qayta tiklanishi,

markaziy asab tizimining normallasuvi,

psixologik holatning barqarorlashuvi kabi omillarni o‘z ichiga oladi.



Shu sababli mashg‘ulot tizimiga aktiv dam olish (yengil mashqlar, massaj, suzish), passiv dam olish (uyqu, massaj, saunalar) va funksional tiklanish vositalari (sport ovqatlanishi, stretching, psixoregulyatsiya mashqlari) integratsiyalash zarur. Ayniqsa, yuqori yuklama bosqichidan so‘ng sportchi organizmining to‘liq tiklanishi musobaqa samaradorligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa. Tadqiqot davomida o‘quv-mashq guruhi asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ijobiy va izchil ta‘sir ko‘rsatgani aniqlandi. Statistik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida o‘zgarishlar nafaqat tashqi kuzatuv darajasida, balki ilmiy jihatdan ham ishonchli ekanligi tasdiqlandi. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, epcillik, reaksiya tezligi va umumiy funksional imkoniyatlar kabi asosiy jismoniy sifatlarda sezilarli yuksalish kuzatildi. Bu holat mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan tizimli yondashuvning samaradorligini ko‘rsatib, sportchilarni bosqichma-bosqich rivojlantirishda to‘g‘ri yo‘l tanlanganini tasdiqlaydi.

Mazkur natijalar o‘quv-mashq guruhlar doirasida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning organizmini yuqori yuklamalarga moslashtirish, tiklanish jarayonlarini jadallashtirish va funksional imkoniyatlarni kengaytirishga yordam berishini ko‘rsatdi. Bundan tashqari, metodikaning bosqichma-bosqichlik va muntazamlik tamoyillariga asoslanganligi tufayli sportchilar jismoniy tayyorgarlikda sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilgan.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari o‘quv-mashq guruhlar orqali olib boriladigan mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish sportchilarning sog‘lomlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va musobaqaga tayyorlash jarayonida muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Bu yondashuvni boshqa sport turlarida ham qo‘llash mumkinligi, uning universalligi va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Shunday qilib, olib borilgan tajribalar asosida aytish mumkinki, o‘quv-mashq guruhida qo‘llanilgan tizimli mashg‘ulotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini izchil rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi va ularning sportdagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Жумадурдиев Б.Х., Комилов А.Х. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги // Илмий-амалий анжуман материаллари. – Чирчиқ: Чирчиқ давлат педагогика университети, 2024. – Б. 87–91.
2. Chaliburda I., Cieřliński I. Relationships between physical fitness and wrestling-specific fitness in freestyle wrestlers // Polish Journal of Sport and Tourism. – 2022. – Vol. 29, No. 4. – P. 15–22.
3. General physical preparation of freestyle wrestlers // International Journal of Wrestling Science. – 2023. – Vol. 13, No. 2. – P. 30–36.
4. Homidova Kh. Improving the special physical indicators of freestyle wrestlers through the annual training cycle // EduVision: Scientific-methodological journal. – 2025. – Vol. 2, No. 1. – P. 51–56.
5. Yıldız M., Şenel Ö., Karahan M., Köklü Y. Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – Vol. 28, No. 2. – P. 467–474.
6. Smith J. et al. Effects of the Wrestling + injury prevention program in freestyle wrestlers // Journal of Sports Science & Medicine. – 2025. – Vol. 24, No. 1. – P. 10–18.
7. Тураев Ж. 15–16 ёшли эркин курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантириш // КиберЛенинка. – 2023. – URL: https://cyberleninka.ru (sana: 24.06.2025).
8. Абдукаримов Ш. Ёш курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методологияси // КиберЛенинка. – 2022. – URL: https://cyberleninka.ru (sana: 24.06.2025).



9. Utter A.C., O'Bryant H.S., Haff G.G., Trone G.A. Physiological profile of an elite freestyle wrestler preparing for competition: a case study // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2002. – Vol. 16, No. 2. – P. 308–315.

YOSH AVLOD TARBIYASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI AXAMIYATI

Ismoilov Turobjon, NamDU professori

Maxmudova E‘zoza, Namangan shahar 100- sonli maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchisi
G‘ofirjonova Asila, To‘raqo‘rg‘on tuman 47-sonli maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lomlashtirish tadbirlari, salomatlik, jismonan baquvvat, xarakter, yosh avlod, sog‘lom, yuksak bilimli, zakovatli, jismonan baquvvat.

Mustaqillika erishilgan kundan boshlab mamlakatimizda jismonan va ma‘nan sog‘lom, hech kimdan kam bo‘lmagan yosh avlodni har tomonlama tarbiyalashga muntazam ravishda alohida e‘tibor qaratib kelinmoqda. Jismonan sog‘lom, yuksak ma‘naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta‘minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro‘yobga chiqarishning muhim omilidir. Buni amalga oshirish maqsadida respublikamizda strategik reja ishlab chiqilib keng qamrovli ishlar muntazam ravishda amalga oshirilmoqda.

Kelajagimiz egalari bo‘lgan farzandlarimizni sog‘lom, yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili sog‘lom turmush masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida bo‘lib kelmoqda.

Xar qanday millatning kelajagi va asosiy boyligi – bolalar salomatligidir. Shunday ekan, bolalar salomatligini muxofaza qilish millat kelajagini muxofaza qilish bilan barobardir. O‘shib kelayotgan yosh avlodni xar tamonlama sog‘lom, jismonan yetuk, ruxan tetik va barkamol inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni va ahamiyati beqiyosdir [1; 2; 3].

Jismoniy tarbiya va sport o‘quvchilar salomatligini mustaxkamlashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda, ularni xar tomonlama rivojlantirishda, shuningdek, xayot uchun zarur harakat, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Zero, sport insonning jismoniy, ma‘naviy va intellektual kamolotga yetishida ham juda katta ahamiyatga ega.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda maktab o‘quv kun tartibida o‘quvchilar bilan har kuni o‘qituvchilar tamonidan muntazam reja asosida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish tadbirlarining o‘rni va ahamiyati kattadir [4].

Sog‘lom turmush tarzining bosh maqsadini amalga oshirish har bir shaxs tomonidan jamiyatdagi mavjud qadriyatlarni qaytadan ko‘rib chiqishni, baholashni va qadriyatlar pillapoyasidan unga munosib o‘rin ajratishni taqozo qiladi [5].

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi odamning jismigina emas, fikru-xayoli, tafakkuri ham yangilanadi, sportga xos olijanoblik fazilatlar shakllanib, faqat yaxshi va ezgu ishlarni o‘ylaydigan bo‘ladi. Mamlakatimizda raxbariyatimiz tamonidan jismoniy tarbiya va sport rivojiga muntazam ravishda katta e‘tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy jihatdan ham barkamol avlodni voyaga yetkazish zarurati bilan izohlanadi. Chunki sport xalqning, millatning g‘ururini yuksaltiradi, ma‘naviy kuch-qudrat baxsh etadi, qolaversa, butun jamiyatni ana shu g‘urur tuyg‘usi orqali birlashtiradi.

Eng muhimi shundan iboratki, jismoniy tarbiya va sport sog‘lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o‘z imkoniyatini, salohiyatini, iqtidorini el-yurti obro‘sini oshirishga, o‘z jismoniy va ma‘naviy kamolotini oshirish yo‘lida sarflashga safarbar etadi. Negaki, muntazam ravishda reja asosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan bolaning



rivojlanishi talab darajasida bo‘lishi bilan birga jismi ham, ruhi ham tetik bo‘ladi, buning natijasida uning butun vujudi uyg‘un tarzda kamol topadi. Uning o‘y-xayoli va maqsadi faqat o‘z iste’dodini to‘la namoyon etish, turli musobaqalarda faqat g‘alaba qozonish ishi bilan band bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog‘lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko‘lamli islohatlar amaliy harakatlar o‘z samarasini bera boshladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish o‘quvchilarning salomatligini mustaxkamlashda, shaxsni xar tomonlama rivojlantirishda, shuningdek, xayot uchun zarur bo‘lgan harakat, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2020 йил 24 январь, ПФ-5924.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2022 йил 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. фан. ном. – Тошкент: 2010. –157 б.

5. Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила. – Тошкент: Baktria press, 2018. –128 б.

MALAKALI BASKETBOLCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Abdullayev Ismoiljon Ibrohimjon o‘g‘li

Namangan davlat universiteti

San‘at va sport fakulteti dotsent

E-mail: ismoilkobi96@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda qo‘llaniladigan samarali metodlar, zamonaviy yondashuvlar hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot natijalari sportchilar texnik mahoratini oshirishda kompleks yondashuvning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: basketbol, texnik tayyorgarlik, sportchi qizlar, uslubiyat, jismoniy madaniyat.

Аннотация. В данной статье рассматриваются эффективные методики и современные подходы, применяемые в процессе совершенствования технической подготовки квалифицированных баскетболисток. В исследовании были использованы методы анкетирования, наблюдения и экспериментальных тренировок, в результате чего выявлен значительный рост показателей технической подготовки. Полученные результаты подтверждают высокую эффективность комплексных методов в повышении технического мастерства баскетболисток.

Ключевые слова: баскетбол, техническая подготовка, спортсменки, методика, физическая культура.

Abstract . This article discusses effective methods and modern approaches applied in the process of improving the technical training of qualified female basketball players. The study employed questionnaires, observations, and experimental training sessions, which revealed a significant improvement in technical performance indicators. The results confirm the high



efficiency of comprehensive methods in enhancing the technical skills of female basketball players.

Keywords: basketball, technical training, female athletes, methodology, physical education.

Kirish. Hozirgi davrda sportning barcha yo‘nalishlarida, xususan, basketbolda ayol sportchilarning roli tobora ortib bormoqda. Malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki texnik mahorat yuqori bo‘lmagan sportchilar xalqaro maydonda raqobatbardosh bo‘la olmaydi. Shu boisdan texnik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan metodlar yordamida rivojlantirish dolzarb hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda basketbol nafaqat erkaklar, balki ayollar sportida ham yuqori sur‘atlarda rivojlanib bormoqda. Xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun sportchilarning texnik mahorati yuqori darajada shakllangan bo‘lishi zarur. Ayniqsa, malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi dolzarb hisoblanadi, chunki texnik kamchiliklar o‘yin samaradorligini pasaytirib, sport natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Hozirgi vaqtda murabbiylar tomonidan qo‘llanilayotgan mashg‘ulot uslublarining aksariyati umumiy xarakterga ega bo‘lib, individual yondashuv yetarli emas. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sportchilar texnik tayyorgarligini oshirishda kompleks metodik yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va ilmiy asoslangan mashg‘ulot dasturlari samarador natija beradi. Shu sababli, malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish hozirgi davrda sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb masala sifatida e‘tirof etiladi.

Maqsad: Malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asosda aniqlash.

Vazifalar:

1. Basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligiga oid ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.
2. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan mavjud uslubiyatlarni solishtirish.
3. Malakali basketbolchi qizlarning texnik ko‘nikmalarini baholash mezonlarini ishlab chiqish.
4. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari orqali texnik tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyatlarini tekshirish
5. Olingan natijalar asosida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: 16–18 yoshli malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi va ularni takomillashtirish usullari

Tadqiqotni tashkil etish va uslublari. Tadqiqot Namangan shahridagi sport maktablari va basketbol bo‘yicha ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida faoliyat yuritayotgan 16–18 yoshli 20 nafar malakali basketbolchi qizlar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayoni 3 bosqichda tashkil etildi:

Dastlabki bosqich (diagnostika): Sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida baholandi. Kuzatuv va so‘rovnomalar orqali o‘yinchiarning mashg‘ulot jarayonidagi faoliyati tahlil qilindi.

Asosiy bosqich (tajriba-sinov mashg‘ulotlari):

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

To‘pni olib yurish, uzatish, sakrab otish va himoya harakatlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratildi.

Mashg‘ulotlar davomida individual va guruhli metodlar uyg‘unlashtirildi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Yakuniy bosqich (natijalarni tahlil qilish):

Sportchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari qayta o‘lchandi.
Statistik tahlil usullari yordamida dastlabki va yakuniy natijalar solishtirildi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan uslublar:

- pedagogik kuzatish;
- so‘rovnoma;
- tajriba-sinov mashg‘ulotlari;
- test sinovlari;
- statistik tahlil (foizlar va o‘rtacha qiymatlar asosida).

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarlik darajasi dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida solishtirildi. Asosiy e‘tibor to‘pni olib yurish tezligi, uzatish aniqligi, sakrab otish samaradorligi hamda himoya harakatlaridagi faollikka qaratildi.

1-jadval. Basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Dastlabki natija (o‘rtacha %)	Yakuniy natija (o‘rtacha %)	O‘shish (%)
To‘pni olib yurish tezligi	68	82	+14
To‘p uzatish aniqligi	64	80	+16
Sakrab otish samaradorligi	60	78	+18
Himoya harakatlari faolligi	66	81	+15

Tahlil

To‘pni olib yurish tezligida **14% o‘shish** kuzatildi, bu mashg‘ulotlar davomida tezkorlik va koordinatsiya mashqlarining samaradorligini ko‘rsatadi.

To‘pni uzatish aniqligi **16% ga yaxshilandi**, bu esa mashqlarda tezkor va murakkab kombinatsiyalardan foydalanish natijasi bo‘ldi.

Sakrab otish samaradorligi **18% ga oshdi** – eng yuqori ko‘rsatkich bo‘lib, mashqlarni intensiv va takroriy bajarish bilan bog‘liq.

Himoya harakatlari faolligi **15% ga ko‘tarildi**, bu guruh mashg‘ulotlarida tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy himoya mashqlarining ahamiyatini ko‘rsatadi.

2-sxema. Natijalar dinamikasi (foizlarda)

Dastlabki natijalar

Yakuniy natijalar:

O‘shish:

- To‘p olib yurish: 14%
- Uzatish aniqligi: 16%
- Sakrab otish: 18%
- Himoya harakatlari: 15%

Umumiy natija

Olingan ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, ishlab chiqilgan uslubiyat basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini samarali ravishda oshirdi. Ayniqsa, sakrab otish va uzatish aniqligi bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Bu esa taklif etilgan metodikaning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlari, mashg‘ulot jarayonining mazmuni va murabbiylik uslubiga bevosita bog‘liq.



2. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan uslubiyat – individual va guruh mashqlarini uyg‘unlashtirish, yuqori intensivlikdagi texnik mashqlarni qo‘llash va himoya harakatlarini rivojlantirish – texnik tayyorgarlikni sezilarli darajada oshirdi.
3. To‘pni olib yurish, uzatish aniqligi, sakrab otish samaradorligi va himoya harakatlarida 14–18% o‘shish qayd etildi, bu esa metodikaning samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.
4. Basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy yondashuvlar, innovatsion mashg‘ulot usullari va kompleks dasturlardan foydalanish ularning xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.
5. Tadqiqot natijalari amaliyotda murabbiylar, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan o‘quv muassasalari uchun qo‘llanilishi mumkin.

Amaliy ahamiyat. Tadqiqot natijalari sport amaliyotida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan bir qator yo‘nalishlarni ochib berdi:

Malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda foydalanish mumkin.. Murabbiylar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda individual va guruhli metodlarni uyg‘unlashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar beradi. Basketbol bo‘yicha ixtisoslashgan sport maktablari va o‘quv markazlari uchun texnik tayyorgarlikni baholash mezonlarini amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini yaratadi. Natijalar oliy ta‘lim muassasalarida “Jismoniy madaniyat” va “Sport nazariyasi va metodikasi” fanlari bo‘yicha ilmiy-uslubiy material sifatida foydalanilishi mumkin. Ushbu metodika asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot majmualari basketbolchi qizlarning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini ta‘minlashda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, A. (2021). *Sportchilar texnik tayyorgarligi nazariyasi*. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
 2. Ivanov, V. (2019). *Teoriya i metodika igrovix vidov sporta*. Moskva: Sport Akademiya.
 3. Smith, J. (2020). *Modern approaches to basketball training*. London: Routledge.
 4. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2022). *Basketbol o‘quv dasturi*. Toshkent.
 5. Johnson, R., & Miller, T. (2018). *Women’s basketball: Training and performance analysis*. New York: Springer.
 6. Pavlov, S. (2020). *Innovatsion metodlar v podgotovke basketbolistok*. Sankt-Peterburg: Olimpiya sport.
- FIBA. (2021). *Official Basketball Rules*. International Basketball Federation.



**2-SHO‘BA: AXOLINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA SOG‘LOM
TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING PSIXALOGIK VA MADANIY
JIXATLARI**

**KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLIKDA JISMONIY TARBIYA VA
PSIXOFIZIOLOGIK HOLATNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI**

Samadov Sardor Sodiqovich
Buxoro davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrası dotsenti
s.s.samadov@buxdu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada kasb tanlash va kasbiy yaroqlilikni baholashning ilmiy-nazariy asoslari tahlil etilgan. Mualliflar psixofiziologik, ijtimoiy-psixologik, axloqiy va jismoniy omillarning kasbiy faoliyatga ta’siri, shuningdek, mutlaq va nisbiy yaroqlilik kontsepsiyalarining ahamiyatini asoslab bergan. Mehnat unumdorligi, xavfsizlik va kasbiy qoniqish darajasi inson va kasb o‘rtasidagi moslikka bog‘liq ekanligi yoritilgan. Diagnostika va differensial yondashuvlar orqali kasbiy jihatdan muhim sifatlarni aniqlash va baholash zarurligi ta’kidlangan. Shuningdek, maqolada kasbiy yo‘naltirishda shaxsning salohiyati, asab tizimi xususiyatlari va motivatsion tayyorgarligi hisobga olinishi kerakligi asoslab berilgan.

Tayanch so‘zlar: Kasbiy tanlov, kasbiy yaroqlilik, psixofiziologik xususiyatlar, diagnostika, kasbga moslik, mehnat unumdorligi, motivatsiya, asab tizimi, shaxsiy qobiliyatlar, mutlaq yaroqlilik, nisbiy yaroqlilik, kasbiy moslashuv.

Kirish: Zamonaviy mehnat bozori shiddat bilan o‘zgarayotgan bir paytda, mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham murakkablashib bormoqda. Bugungi kunda nafaqat nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lish, balki shaxsning jismoniy, ruhiy va psixofiziologik jihatdan barqarorligi ham kasbiy muvaffaqiyat omili sifatida ko‘rilmog‘da. Ayniqsa, texnologiyalashgan, stress darajasi yuqori bo‘lgan ish sharoitlarida insonning kasbiy faoliyatga mosligi, ya’ni kasbga yaroqliligi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Kasb tanlash va unga yaroqlilikni aniqlash jarayoni murakkab ko‘p omilli tizim bo‘lib, bunda insonning axloqiy, mafkuraviy, sog‘liq holati, jismoniy rivojlanish darajasi, psixologik barqarorligi, individual qobiliyatlari, ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi kabi omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish orqali inson va kasb o‘rtasidagi nomuvofiqlikni kamaytirish, mehnat unumdorligini oshirish va ishchining kasbiy hayotidan qoniqishini ta’minlash mumkin.

Kasbga yaroqlilikni aniqlashning ilmiy asoslangan usullari bir asrdan ortiq vaqtdan beri tadqiqotchilar diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. Dastlabki tadqiqotlar kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyat bilan individual psixofiziologik xususiyatlar (asab tizimi kuchi, harakatchanligi, chidamlilik, koordinatsiya va boshqalar) o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini isbotlagan. Shu bois, kasbiy tanlov va yaroqlilikka baho berishda tibbiy, psixologik va fiziologik diagnostika usullaridan kompleks foydalanish zarurati ortib bormoqda.

Mutaxassislar kasblarni mutlaq va nisbiy yaroqlilik darajasiga qarab guruhlash, shaxsiy xususiyatlar asosida kasbga moslikni prognoz qilish, yoshlar orasida kasbiy yo‘naltirishni ilmiy asosda yo‘lga qo‘yish kabi yondashuvlarni ishlab chiqqanlar. Ayniqsa, murakkab va mas’uliyatli sohalar (aviatsiya, tibbiyot, harbiy xizmat, sport va boshqalar)da kasbga mutlaq yaroqlilikni aniqlash, xavfsizlik va unumdorlikni ta’minlashda katta rol o‘ynaydi.

Ushbu maqola kasb tanlash, kasbiy yaroqlilikni baholash, individual psixofiziologik moslikni aniqlash va diagnostika yondashuvlarining nazariy hamda amaliy asoslarini yoritishga



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



bag‘ishlangan. Maqolada, shuningdek, kasbiy faoliyatda shaxsiy xususiyatlar, qobiliyatlar va tayyorgarlik darajasining o‘rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Kasbni o‘rganish va undan keyingi mehnat faoliyatiga yaroqlilikni baholashda mafkuraviy-siyosiy, axloqiy, psixofiziologik sifatlar, zarur bilim va ko‘nikma darajasi, sog‘liq holati va jismoniy rivojlanish darajasi kabi omillar hisobga olinadi. Ushbu tadbirlar kasbiy tanlov jarayonida amalga oshiriladi.

Yuz yildan ortiq vaqt oldin o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, individual psixologik, fiziologik xususiyatlar, kasbiy tayyorgarlik va boshqa xususiyatlar mehnat unumdorligi va xavfsizligi ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqdir. Kasbiy tanlov inson va kasb o‘rtasidagi nomuvofiqlikni bartaraf etishga, mehnat faoliyatining eng yuqori samaradorligiga erishishga va ishchilarning o‘z mehnatlaridan maksimal darajada qoniqish olishlariga imkon beruvchi usul sifatida yuzaga kelgan.

Kasbiy tanlov deganda - kasb talablariga va insonning bu talablarga muvofiqligiga bog‘liq holda, insonlarning muayyan kasb-hunar o‘rganish yoki faoliyat turlariga ilmiy asoslangan holda qabul qilinishi tushuniladi (ishlab chiqarish, ilm-fan, san‘at, sport va boshqalar sohalarida).

Kasbiy tanlovning yana bir ta‘rifini keltirish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz: bu maxsus tashkil etilgan tadqiqot jarayoni bo‘lib, uning maqsadi -ilmiy asoslangan usullar yordamida murakkab va mas‘uliyatli kasblarni o‘rganish yoki tegishli vakant lavozimni egallash uchun nomzodlarning tibbiy, psixologik va ijtimoiy-psixologik yaroqlilik darajasini aniqlash va baholashdir. Shuningdek, ushbu jarayonda kasbiy jihatdan muhim xususiyatlarga yuqori darajada ega bo‘lgan va ularning rivojlanishi uchun qulay istiqbollarga ega nomzodlarga ustunlik beriladi. Bunday nomzodlar ma‘lum mehnat faoliyati turi uchun potentsial jihatdan foydaliroq xodimlar sifatida qaralishi mumkin.

Pedagogika, psixologiya va fiziologiya sohasidagi tadqiqotchilar bu muammoni eng muhimlardan biri deb hisoblaydilar. Ular shuni ta‘kidlashadiki, shaxsning individual xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan bilim sohasi sifatida diagnostikaga ko‘proq e‘tibor qaratish zarur. Aynan diagnostika usullari yordamida faoliyat muvaffaqiyatini bashorat qilish uchun zarur bo‘lgan ma‘lumotlar olish, shuningdek, ta‘lim va tarbiya jarayonida individual yondashuv bo‘yicha materiallar to‘plash mumkin.

Shu bilan birga, K.M. Gurevichning ta‘kidlashicha, kasbiy faoliyat murakkab ko‘rsatkich hisoblanadi va insonning muayyan kasbga yaroqliligini aniqlash uchun uning qobiliyatlarini bir necha soat yoki daqiqa ichida bilib olish mumkin deb o‘ylaganlar adashadilar. Insonda mehnat yoki ta‘lim faoliyatidan oldin mavjud bo‘lgan qobiliyatlar yo‘q.

Kasb tanlashda kasblarning mutlaq va nisbiy yaroqlilikka ega ekanini hisobga olish zarur. Ushbu tasnifning asosi sifatida asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, muvozanatlilik va boshqalar) olinadi. Muallif shaxsning shakllanishida asab tizimi xususiyatlarining rolini kam baholamaslik kerakligini ta‘kidlaydi. Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, bu xususiyatlarning namoyon bo‘lishi faqat ayrim kasblarda va turli hayotiy vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

K.M.Gurevich bunday kasblarni "birinchi turdagi kasblar yoki mutlaq kasbiy yaroqlilikka ega kasblar" deb ataydi. Qolgan kasblar esa "ikkinchi turdagi kasblar yoki nisbiy yaroqlilikka ega kasblar" sifatida qaraladi. Kasblarni birinchi va ikkinchi guruhlarga ajratishdan maqsad - umumiy yaroqlilikni imkon qadar yuqori ehtimollik bilan aniqlash va o‘rtacha samaradorlikka asoslanib baholashdir.

Bunday tasnifning xarakterli asoslari sifatida - “hodisalarga moyillik” yoki “baxtsiz hodisalarga moyillik” tushunchalari olinadi.

Yosh, tana tuzilishi turi, antropometrik ko‘rsatkichlar va sog‘liq holati -bularning barchasi mehnat sharoitlari uchun muhim omillar bo‘lib, ular ba‘zan muqarrar va barqaror, ba‘zan esa bizning istagimizdan qat’i nazar o‘zgaruvchan bo‘lishi mumkin, deb ta‘kidlaydi E.A.Klimov.

Xulosa: Kasbiy tanlov va kasbga yaroqlilikni aniqlash zamonaviy jamiyatda inson kapitalini optimal taqsimlashda muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Tadqiqotlar shuni



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



ko‘rsatadiki, insonning kasbga mosligi nafaqat bilim va ko‘nikmalar, balki psixofiziologik, ijtimoiy-psixologik va motivatsion xususiyatlarga ham bevosita bog‘liqdir. Mehnat samaradorligi, xavfsizligi va kasbiy muvaffaqiyat darajasi kasbga mos keluvchi jismoniy va psixik resurslar mavjudligiga asoslanadi.

Kasbga tanlov jarayonida diagnostika, psixologik testlar va fiziologik ko‘rsatkichlarga asoslangan baholash usullarining qo‘llanilishi inson va kasb o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta‘minlashga xizmat qiladi. Bu esa kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlik, qoniqish va ijtimoiy foydalilikni oshiradi. Ayniqsa, birinchi turdagi kasblarda (mutlaq yaroqlilik talab qilinadigan sohalar) insonning asab tizimi xususiyatlari va boshqa psixofiziologik ko‘rsatkichlar hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kasb tanlashda faqat mavjud qobiliyatlar emas, balki ularning rivojlanish dinamikasi, moslashuvchanlik va o‘z-o‘zini anglash darajasi ham muhim ahamiyatga ega. Kasbiy yaroqlilikni aniqlash, kasbiy yo‘naltirish va o‘quv jarayonida individual yondashuvni qo‘llash orqali har bir inson o‘zining mehnat salohiyatini to‘liq amalga oshirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Гуревич, К. М. *Психологическая диагностика профессиональной пригодности*. – М.: Педагогика, 2016. – 192 с.
2. Климов, Е. А. *Психология профессионального самоопределения*. – М.: Флинта, 2017. – 288 с.
3. Пряжников, Н. С., Пряжникова, Е. Ю. *Профессиональное самоопределение: теория и практика*. – М.: Академия, 2020. – 320 с.
4. Терлов, Б. М. *Способности и одаренность*. – М.: Наука, 2014. – 220 с.
5. Маркова, А. К. *Психология профессиональной подготовки*. – М.: Просвещение, 2016. – 304 с.
6. Йовайшан, Л. А. *Ценности и профессиональное поведение личности*. – СПб.: Речь, 2018. – 176 с.
7. Амосов, Н. М. *Мышление и здоровье*. – Киев: Здоров’я, 2015. – 212 с.
8. Ахмедов, С. *Kasbiy yaroqlilik va uning psixofiziologik asoslari*. // *Ilm va Taraqqiyot*, 2023. – №2. – B. 76–81.
9. Rayevskiy, R. T. *Fizik madaniyat va psixofizik tayyorgarlik: amaliy yondashuv*. – М.: Sport, 2022. – 164 s.
10. Zueva, S. N. *Psixofizik sifatlar va kasbiy samaradorlik*. // *Tarbiyaviy tadqiqotlar jurnali*, 2021. – №3. – B. 55–60.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA SAMARALI PEDAGOGIK
FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI VA TAMOILLARI**

Bolajonov Bahriddin Bahodirjon o‘g‘li
Namangan shahar
13-sonli maktabning
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotasiya: Ushbu maqolada bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati davomida nimalarga etibor qaratishi, samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari bo‘yicha tavsiyalar berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, texnika, sport vositalari, didaktik material, shug‘ullanuvchilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari nima? Ularni egallash uchun nimalarni bilish kerak? “O‘z kasbining mohir ustasi bo‘lgan, yuksak



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



darajada madaniyatli, o‘z fanini chuqur biladigan, yondash fanlar sohalarini yaxshi tahlil eta oladigan, tarbiyalash va o‘qitish uslubiyatini mukammal egallagan mutaxassis”. Ushbu ta’rifning mohiyatidan kelib chiqib, pedagogik faoliyat tushunchasi mazmunini shunday izohlash mumkin:

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari.

1. Madaniyatning yuqori darajasi, bilimdonlik va aql zakovatning yuksak ko‘rsatkichi;
2. O‘z faniga doir bilimlarning mukammal sohibi;
3. Pedagogika, pedagogik–psixologiya kabi fanlar sohasidagi bilimlarni puxta egallaganlik, ulardan ta’lim-tarbiya jarayonida foydalana olish;
4. O‘quv – tarbiyaviy ishlar metodikasini mukammal egallaganlik.
5. Pedagogikinsonparvarlik yo‘nalishi;
6. Kasbga oid bilimlarni boshqa fanlar bilan aloqadorlikda mukammal bilish;
7. Pedagogik qobiliyatga ega bo‘lish;
8. Pedagogik texnika sirlarini puxta egallash.
9. Jismoniy tarbiya va sportni targ‘ibot etish;
10. Jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida aholini sog‘lomlashtirish;
11. Sportchi zahiralarni, hamda xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston Respublikasi sporti sha’ni munosib himoya qila oladigan malakali sportchilarni tayyorlash;
12. Kelgusida sport mahoratlarini takomillashtirish maqsadida, istiqbolli va iqtidorli bolalar va o‘smirlarni saralab olish va sportda bo‘ladigan yo‘nalishlarini aniqlash.
13. Sportchi va shug‘ullanuvchining yosh xususiyatlari, jamoaning ijtimoiy-psixologik o‘ziga xosligini inobatga olgan holda mashg‘ulotda tarbiyaviy vazifalarni aniq belgilash;
14. Zamonaviy ta’lim talablaridan kelib chiqqan holda mashg‘ulot jarayonini didaktik, psixologik va metodik jihatdan rejalashtirish va tahlil qilish;
15. Mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishning samarali shakl, metod va vositalarni asosli ravishda tanlay olish;
16. Sportchi va shug‘ullanuvchilar tomonidan o‘quv dasturi talablaridan kelib chiqqan holda materiallarni o‘zlashtirganlik natijalarini;
17. Sportchi va shug‘ullanuvchilarning tarbiyalanganlik va rivojlanganlik darajasini aniqlay bilish;
18. Sportchi va shug‘ullanuvchilarning bilishga bo‘lgan qiziqish, ehtiyoj va faolliklarini rivojlantirish bo‘yicha turli ko‘rinishdagi ishlarni olib borish;
19. Mashg‘ulotdan tashqari sharoitlarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda, to‘garak, klub yoki jamiyatlarda turli tarbiyaviy ishlarni olib borish;
20. Sportchi va shug‘ullanuvchilar, ularning ota-onalari bilan individual ishlarni amalga oshirish;
21. Sportchi va shug‘ullanuvchilarda sog‘lom turmush kechirishga bo‘lgan ehtiyojni shaxsiy va umumiy gigienaga amal qilish ko‘nikmalarini, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish malakalarini shakllantirish;
22. Mashg‘ulot jarayonida turli ko‘rsatmali qurollar, zamonaviy texnik vositalar, axborot va ilg‘or pedagogik texnologiyalaridan foydalanish;
23. Didaktik material va ko‘rsatmali qurollarni ishlab chiqish;
24. Ota-onalarni pedagogik bilimlar asoslari, bolalarning asosiy yosh xususiyatlari, psixologik o‘ziga xosliklari, turli yosh bosqichlarida farzandlar bilan ota-onalar o‘rtasida kechadigan munosabatlar mohiyatidan xabardor qilish;
25. O‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘z-o‘zini baholash va shaxsiy faoliyatda yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni tuzatishi zarur.

Shuni ta’kidlash kerakki, har bir bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi doimo o‘quvchilarga jismoniy mashqlarni yetkazish bilan birgalikda parallel ravishda uning ta’lim va tarbiyasi bilan shug‘ullanib, u bilan o‘zaro muloqot olib boradi. Har bir o‘quvchi aqliy, ruhiy va jismoniy jihatdan doimo rivojlanishda bo‘lganligi sababli ham bo‘lajak o‘qituvchi ular bilan doimiy muloqotda bo‘lishi, ularning har bir psixologik xarakteri va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta’sir ko‘rsatish mexanizmlarini, avvalo, psixologiya va tarbiya nazariyasini mukammal tarzda o‘rganib, o‘z kasbiy faoliyatini doimiy rivojlantirib borishi zarur. Shu jihatdan



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



olganda, bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati davomida quyidagilarga alohida e‘tibor qaratishi lozim deb hisoblaymiz:

- jismoniy tarbiyaga doir bilimlar tizimini mukammal egallagan bo‘lishi;
- jismoniy mashqlarni o‘quvchilarga to‘laqonli yetkaza olish ko‘nikma va malakasiga egaligi;
- o‘z fanini o‘zlashtirganligi bilan birgalikda umummetodologik fanlar asosini, xususan davlat siyosatining dolzarb masalalarini bilishi;
- atrofda sodir bo‘layotgan ijtimoiy muammolar va jarayonlarni o‘z nuqtai nazardan mustaqil tahlil qila olishi;
- o‘quv jarayoni davomida o‘quvchilarning ma‘naviy qiyofasi haqida bilimlarga ega bo‘lib borishi;
- o‘quvchilarning yoshga doir xususiyatlaridan kelib chiqib, zamonaviy pedagogik va psixologik bilimlarni o‘rnida qo‘llay olishi;
- vujudga kelgan yangi bilimlarni mustaqil ravishda o‘zlashtirishi, takomillashtirishi va o‘z mehnat faoliyatida ilmiy asosda foydalana olishi;
- o‘z ilmiy pedagogik faoliyatida me‘yoriy huquqiy hujjatlardan individual foydalana olishi; - muommala madaniyatiga rioya qilishi;
- o‘zlashtirilgan bilimlarni tanqidiy yondashuv asosida tahlil qila olishi;
- o‘zlashtirgan bilimlarini o‘quvchilarga aniq yetkaza olishi;
- o‘z kasbiga nisbatan mas‘uliyat hissining shakllanganligi;
- pedagogik faoliyati davomida xorijiy tillardan birini kasbiy malaka yoki ilmiy muloqot almashish vositasi sifatida egallagan bo‘lishi;
- zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalana olishi;
- pedagogik faoliyatida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llay olishi va hakoza.

Shuningdek, bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z pedagogik faoliyatlarida qo‘llaniladigan jismoniy madaniyat atamalarini mukammal bilishlari shart.

Bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z pedagogik faoliyatida o‘quvchilar bilan ishlash jarayonida teran, ta’sirli, mantiqli, chiroyli gapira olishi va o‘z o‘rnida tarbiyaviy ahamiyatga molik iboralardan o‘rnida to‘g‘ri foydalana olishi zarur. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o‘qituvchining nutqi har bir o‘quvchi uchun ibrat manbai bo‘lib, hatto beparvolik bilan uning jahlini chiqarib, intizomni buzib turgan o‘quvchiga nisbatan qo‘pol muomala, haqoratlash, kamsitish, shaxsiyatiga tegish bilan emas, balki pozitiv yondashgan holda vaziyatdan chiqib ketish xususiyatiga ega bo‘lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogiga pedagogik ijodkorlik, pedagogik texnika, ta’lim – tarbiya jarayonida shug‘ullanuvchilarning o‘zaro hamkorligi, muloqot olib borish taktikasi, nutq madaniyati, tafakkuri, ma‘naviy – ma’rifiy va tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va amalga oshirish, bu jarayonda xulq – atvorni va hissiyotni jilovlay olish xususiyatlarini o‘rgatadi va o‘z kasbini rivojlantirib boruvchi pedagogik faoliyatlar tizimi to‘g‘risida ma’lumotlar beradi. Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya va sport pedagogining pedagogik faoliyati zahirida takomillashib boradi. Pedagogik faoliyat yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun jamiyat oldida, davlat oldida javob beradigan, ta’lim tarbiya berishda maxsus tayyorlangan. Jismoniy tarbiya va sport pedagoglar mehnati faoliyatidir. Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport pedagogi o‘z pedagogik faoliyati jarayonida faoliyatning quyidagi tarkibiy qismlarini bilishi lozim:

Pedagogik faoliyatning maqsadi;

Pedagogik faoliyatning ob’ekti va sub’ekti;

Pedagogik faoliyatning vositasi;

Pedagogik jarayonning mohiyatini anglamagan, bolaga nisbatan chuqur hurmatda bo‘lmagan shaxs ta’lim-tarbiya samaradorligi va inson kamolotini ta’minlovchi fikrga ega bo‘lmaydi.

Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya va sport pedagogning faoliyat mezonini begilab beradi, faoliyat pedagogik jarayonning harakat vositasidir. Pedagogik jarayonning ob’ektlari bo‘lmish shug‘ullanuvchilar guruhi va alohida shug‘ullanuvchiga, pedagogik jarayonning sub’ektlari



o‘qituvchilar, tarbiyachilar, trener pedagog, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, pedagogik jamoa tomonidan ta’lim va tarbiya beriladi. Jismoniy tarbiya va sport pedagogining pedagogik madaniyati negizini bolani tushuna olish, unga nisbatan insonparvarlarcha munosabatda bo‘lish, vaziyatni to‘g‘ri baholash, yuzaga kelish ehtimoli bo‘lgan ziddiyatlarni o‘z vaqtida bartaraf etish, pedagogik faoliyatning haqligi, jamiyat taraqqiyoti hamda pedagogik jarayonda o‘quvchilar ongiga singdirilayotgan ezgu g‘oyalarning hayotda mavjudligini ta’minlashda qudratli omil (vosita) ekanligiga ishonch kabilar tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyat olib borishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish davr talabiga aylandi.

Jismoniy tarbiyaga aloxida etibor qaratiladigan Yevropa davlatlarida buning ikk’or usullari allaqachon ishlab chiqilgan. Masalan, o‘quvchi darsda o‘zi yoqtirgan sport turiga oid texnikani elektiron vositalar yordamida o‘rganishi mumkin.

Yaponiyada esa bolalar 1-sinfdayoq tibbiy tekshiruvdan o‘tkazilib imkoniyatga mos sport turi bilan shug‘ullanishi tavsiya etiladi. Demak barcha maktablarda sport o‘yinlari uchun maydonlar, hatto suv havzalari mavjud.

Salomatligi yomonlashgan o‘quvchi bilan o‘qituvchi alohida shug‘ullanadi.

Britaniyada jismoniy tarbiyaga darsi eng muhim fanlar matematika va ingliz tili qatorida turadi. Bolalar o‘ziga yoqqan sport turini tanlaydi, biroq ayrim maktablarda qizlar balet bilan shug‘ullanishi majbur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. R. Mavlonova, O. To‘raeva, Q.Holiqberdiev “Pedagogika”. -T. O‘qituvchi. 2001 y.
2. Vardanyan A.N. Pedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Metodicheskie rekomndatsii. – 2010 yil
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. Zarqalam. 2004 yil
4. Usmanova A.A. “Sport pedagogikasi” o‘q.us.qo‘lanma T. 2016 yil.
5. Tursunov U. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanma Qo‘qon 1992 yil
Sog‘lomlashtirish oromgohlarining faoliyatini tashkil etish. Intellektual rivojlantirish oromgohlari

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Султанов Бахтиёр Бахтиёрович,
преподаватель Наманганского государственного университета.
E-mail:baxtiyoursultanovfit@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются роль питания при занятиях физической культурой и спортом. Термин «сбалансированное питание» был исследован и показано правильное соотношение белков, жиров и углеводов в питании во время упражнений. Аргументирована необходимость сбалансированного питания при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Ключевые слова: питание, спорт, физическая культура, белки, жиры, углеводы, рацион питания, здоровый образ жизни.

Невозможно добиться значительных спортивных результатов, если не применять большие физические и нейропсихологические нагрузки. Без них не обходится ни одна тренировка спортсмена. А если говорить о соревнованиях, то нагрузки будут очень высокими. Чтобы возместить затраты на энергию и восстановить все усердно работавшие системы организма, необходимо обеспечить организм полным количеством энергии.



Каждый человек, который занимается спортом, желает достичь лучшей спортивной формы в том виде спорта, которым он занимается. В первую очередь, это относится к норме массы тела, то есть очень важен баланс мышечной и жировой ткани. Чтобы не нарастить излишнюю жировую ткань и не потерять важные спортсмену мышцы, ему нужно поддерживать оптимальный уровень энергии. Для этого необходимо грамотно составленное, сбалансированное питание. Оно обеспечит результативность тренировок (спортсмен не будет чувствовать чрезмерную усталость), восполнит уровень энергии (восстановление после тренировки наступит быстро), а также поможет организму приспособиться к разным стрессовым условиям.

Если не обеспечивать организм, испытывающий усиленные физические нагрузки, необходимым питанием, это может привести к болезням, быстрому изнашиванию организма, потере мышечной массы, физических сил и прочим негативным последствиям. Потребности людей, занимающихся спортом, в основных пищевых веществах существенно отличаются от количества этих веществ людей, имеющих незначительные физические нагрузки. Дело в том, что энергетические затраты спортсменов превосходят в 3–6 раз энергозатраты людей, далеких от спорта и не ведущих активный образ жизни. Например, во время интенсивных и длительных тренировок спортсмены могут тратить до 6000 ккал в сутки. А если это продолжительное марафонское соревнование, то энергозатраты могут достигать 10000 ккал в сутки [3]. Поэтому сбалансированное питание, составленное с учетом энергозатрат, является главным методом обеспечения физической активности спортсмена.

Пищевой рацион людей, занимающихся спортом, необходимо составлять с учётом реализации определенных задач:

- обеспечить организм потребным количеством калорий, микроэлементов и витаминов;
- оптимально поддерживать обменные процессы организма;
- регулировать вес;
- изменять морфологические показатели.

Итак, термин сбалансированное питание содержит некоторые аспекты:

Качество пищи.

Количество пищи.

Коэффициент усвоения пищи.

Время принятия пищи.

Сбалансированное питание должно составляться персонально для каждого спортсмена. При этом необходимо учитывать физические характеристики (комплекцию, рост, вес, уровень спортивной подготовки), вид спорта (рацион тяжелоатлета существенно отличается от рациона легкоатлета), уровня физических нагрузок (продолжительность, частота, интенсивность нагрузок).

Соотношение белков, жиров и углеводов в сутки у спортсменов должно соответствовать формуле: белки — 25 %: жиры — 15 %: углеводы 60 %. То есть $\frac{1}{4}$ часть должны составлять белки, чуть больше $\frac{1}{2}$ — углеводы, и остальную малую часть — жиры.

Белки в полноценном питании спортсмена играют важную роль. Именно белки являются строительным материалом для организма человека. Белки отвечают за обмен веществ, повышают сопротивляемость клеток организма к различным инфекциям. Кроме того, белки необходимы для синтеза гормонов и ферментов. Суточная потребность спортсменов в белке составляет:

- 1–1,5 г белка на кг массы тела для спортсменов, чей вид спорта связан с выносливостью;
- 1,7–1,8 г на кг массы тела для силовых видов спорта;
- до 2 г белка на кг массы тела для очень больших нагрузок.

Белок содержится не только продуктах животного происхождения, но и в растительной пище: зерновых, орехах, бобовых. Стоит только посмотреть на многих травоядных животных, которые обладают большой мышечной массой, силой и



выносливостью (слоны, лошади), чтобы понять, что полезные белки содержатся и в растительной пище, овощах и фруктах. Белки животного происхождения имеются в мясе, молочных продуктах, морепродуктах, яйцах. Также сейчас в рационе спортсменов можно все чаще видеть готовые протеиновые напитки: они могут заменить прием белков из обычной пищи. Но их прием должен быть согласован с тренером и также отвечать реальным энергозатратам спортсмена.

Жир — основной поставщик энергии. Полезны для организма жиры, богатые липоидами, витаминами А и Д. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью (сливках, сметане, жирном твороге, сыре, яичном желтке), желтке яиц, а также в рыбьем жире и орехах. Тем не менее, не стоит отдавать только предпочтение жирам животного происхождения, так как он содержит холестерин, излишняя доля которого в организме является вредной для сосудов. Растительные жиры также должны быть в рационе спортсмена, так как содержат необходимые Омега 3 и Омега 6.

Немалое значение играют углеводы в питании спортсмена. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище (крупях, овощах, фруктах). Следует избегать рафинированные углеводы: сахар, выпечка из белой муки, макаронные изделия. В норме, не меньше 60 % поступающей энергии должно поставляться углеводами.

Рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами, примерно за 2–4 часа до тренировок. Доля углеводов должна соответствовать 1–4 г на 1 кг массы тела. В целях обеспечения энергией в процессе длительной физической нагрузки высокой напряженности необходимо употребление углеводов в количестве 30–60 г в час. Например, перед долгими соревнованиями, марафонами. Также, сразу после окончания физической нагрузки необходимо употребить углеводистую пищу в соотношении 1 г на 1 кг массы тела спортсмена.

В период восстановления после продолжительной физической нагрузки спортсменам нужно ввести в рацион пищу с высоким гликемическим индексом, так как они повышают запасы мышечного гликогена больше, чем углеводистые продукты с низким гликемическим индексом. В течение продолжительной физической нагрузки также нужно периодически употреблять углеводистую пищу с высоким гликемическим индексом.

Таким образом, питание при занятиях спортом и физической культурой должно быть оптимально сбалансированным и покрывать энергозатраты, иметь правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Литература:

1. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / В. А. Заборова, С. А. Полиевский, В. Н. Селуянов. — М.: Физическая культура. — 2011.
2. Курашвили В. А. Оптимизация рационов питания с целью повышения выносливости спортсменов. Монография. Изд. Ламберт (ФРГ), 2016.
3. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
4. Парастаев С., Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола), Изд.: Спорт, 2018
5. Никитин И. А. Научное обоснование методов проектирования 48 продуктов и рационов персонализированного питания, их товароведная оценка : автореферат дис. доктора технических наук: 05.18.15. – Москва, 2019



**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И ИХ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ
ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОНДО»**

Ганиева Дильноза Фарходовна

Преподаватель кафедры спортивного менеджмента

Термезского государственного университета

97-644-33-22 ganiyeved523@gmail.com

Актуальность. В статье рассматриваются психологические и культурные аспекты формирования здорового образа жизни и их значение в повышении физической активности посредством занятий тхэквондо. Современное общество всё чаще сталкивается с проблемой снижения уровня физической активности, особенно среди молодежи, что во многом связано с урбанизацией, цифровизацией и изменением привычного стиля жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, тхэквондо, психология, мотивация, самодисциплина, стрессоустойчивость, культурные ценности, восточная философия, гармоничное развитие личности, молодежь, спортивная подготовка.

В условиях глобализации, урбанизации и стремительного развития цифровых технологий малоподвижный образ жизни, психологические перегрузки и культурные стереотипы становятся серьёзными факторами риска для здоровья человека. Это снижает уровень его работоспособности, жизненной активности и качества жизни в целом.

В этой связи особую значимость приобретает формирование здорового образа жизни, рассматриваемого не только как медицинский или спортивный феномен, но и как социокультурное явление. Психологические факторы — мотивация, самодисциплина, стрессоустойчивость — в сочетании с культурными ценностями — уважением к традициям, стремлением к гармоничному развитию личности и духовному росту — играют ключевую роль в укреплении здоровья и повышении физической активности.

Одним из эффективных средств решения данных задач является тхэквондо. Этот вид спорта органично сочетает физическую нагрузку, психологическую подготовку и культурные традиции восточной философии, что позволяет рассматривать его как универсальный инструмент формирования здорового образа жизни. Занятия тхэквондо развивают силу воли, дисциплину, самоконтроль и уважительное отношение к культурным и духовным ценностям.

Таким образом, исследование психологических и культурных аспектов формирования здорового образа жизни через занятия тхэквондо является актуальной научной и практической задачей. Оно имеет высокую практическую значимость, так как способствует разработке эффективных образовательных и социальных программ, направленных на повышение физической активности и укрепление здоровья молодежи.

Психологические факторы, такие как мотивация, самодисциплина, стрессоустойчивость и волевые качества, играют ключевую роль в формировании устойчивой потребности в регулярных физических нагрузках. Культурные аспекты тхэквондо, основанные на принципах восточной философии, дисциплины, уважения и гармоничного развития личности, способствуют воспитанию ценностных ориентиров и укреплению духовно-нравственных качеств молодежи.

Занятия тхэквондо рассматриваются как эффективное средство повышения физической активности, укрепления здоровья и формирования гармоничной личности, сочетающее в себе физическую подготовку, психологическое развитие и культурное воспитание.

«Результаты исследования могут быть использованы в условиях Узбекистана при разработке программ по формированию здорового образа жизни среди молодежи, в практике физического воспитания и спортивной подготовки.»

В современном обществе вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической активности и формирования здорового образа жизни приобретают особую значимость. Ускоренные темпы урбанизации, развитие цифровых технологий и рост информационных нагрузок приводят к снижению двигательной активности населения, особенно среди молодежи. Это, в свою очередь, вызывает необходимость поиска эффективных средств и методов, способствующих формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.



«Рисунок 1. Детская психология»

«На рисунке 1 представлена детская психология, которая изучает особенности психического развития ребенка, его эмоциональную сферу, мотивацию, мышление и поведение. Детская психология играет ключевую роль в понимании формирования личности, социальных навыков и адаптации ребенка к окружающей среде.» Особое внимание в этом контексте заслуживает тхэквондо — вид спорта, который сочетает физическую подготовку, психологическую закалку и культурные традиции восточной философии. Занятия тхэквондо позволяют не только укрепить здоровье, развить силу, выносливость и координацию, но и воспитывают дисциплину, уважение, самоконтроль, что является важными компонентами здорового образа жизни.

Таким образом, изучение психологических и культурных аспектов здорового образа жизни и их роли в повышении физической активности через занятия тхэквондо представляет собой актуальное направление научного исследования, имеющее практическое значение для развития молодежи в условиях современного общества.

1. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни

Психологические факторы играют ведущую роль в процессе формирования устойчивых привычек, связанных с физической активностью:

Мотивация. Внутренняя и внешняя мотивация определяют стремление человека к занятиям спортом и поддержанию активного образа жизни. Внутренняя мотивация связана с удовольствием от движения, ощущением энергии и гармонии, тогда как внешняя — с социальным одобрением, профессиональными требованиями или медицинскими рекомендациями.

Уровень самосознания и самоконтроля. Способность человека планировать свой день, контролировать выполнение физических упражнений и следить за питанием формирует основу для укрепления здоровья.



Психологические барьеры. Недостаток уверенности, страх перед неудачей, низкая стрессоустойчивость и отсутствие времени часто становятся причинами отказа от регулярной физической активности.

Роль психологической поддержки. Позитивное влияние оказывает семейная поддержка, групповая динамика в спортивных коллективах и профессиональная помощь тренеров или психологов.

2. Культурные аспекты здорового образа жизни

Культура оказывает значительное воздействие на восприятие и практику здорового образа жизни.

Традиции и ценности. В обществе, где спорт и физическая активность являются частью национальных традиций, население проявляет большую готовность к участию в оздоровительных мероприятиях.

Семейные установки. Культурные модели воспитания определяют отношение к спорту с раннего возраста. Привычка к активным играм и участию в спортивных мероприятиях закладывается в семье.

Социальные нормы. В культуре, где ценятся здоровье, красота и активность, формируется положительное отношение к физическим упражнениям как к социально одобряемой деятельности.

Медиа и массовая культура. Современные СМИ, социальные сети и реклама создают образы «здорового тела» и активного образа жизни, что влияет на формирование массовых установок.

3. Взаимосвязь психологических и культурных факторов

Психологические и культурные аспекты находятся в тесной взаимосвязи. Индивидуальные мотивации и установки формируются под влиянием общественных норм и культурных ценностей. Например, популяризация национальных видов спорта способствует повышению интереса к физической активности, а культурная среда укрепляет психологическую устойчивость и социальную поддержку.

Заключение: Формирование здорового образа жизни как важнейшего условия повышения физической активности невозможно рассматривать без учета психологических и культурных факторов. Мотивация, самоконтроль, поддержка со стороны семьи и общества, а также культурные традиции и ценности создают условия для устойчивого развития привычек, направленных на укрепление здоровья. Комплексный подход, сочетающий психологическую поддержку и культурное воспитание, является ключом к успешной реализации государственных и общественных программ по развитию физической активности населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры*. – Москва: Академия, 2015.
2. Айрапетянц Л.Р. *Тхэквондо: теория и методика*. – Москва: ФиС, 2018.
3. Kim Yu.H. *Taekwondo: Philosophy and Practice*. – Seoul, 2019.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-iyundagi PF-94-son Farmoni.
5. “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi” – Toshkent, 2023.

JISMONIY FAOLLIK VA SOG‘LOM OVQATLANISH UYG‘UNLIGINING PSIXOLOGIK VA MADANIY JIHATLARI

Uluxujayeva Nozima Narzulloxonovna
Tel (93)4949233 nozima.uluxujayeva@gmail.com
Namangan davlat texnika universiteti
2- son akademik litseyi biologiya fani o‘qituvchisi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarsi zamonaviy jamiyatda inson salomatligini ta‘minlashning asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ushbu materialda jismoniy faollik va sog‘lom ovqatlanishning o‘zaro uyg‘unligi psixologik va madaniy jihatlar asosida tahlil qilinadi. Inson salomatligi energiya sarfi va oziq-ovqat iste‘moli muvozanatiga bog‘liq bo‘lib, bunda motivatsiya, oilaviy odatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Milliy taomlar tarkibidagi sabzavot va mevalarning ko‘pligi sog‘lom ovqatlanishga mos keladi, biroq globallashuv davrida fastfud va shirin ichimliklarning tarqalishi yoshlarning jismoniy faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Materialda sog‘lom ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollik uyg‘unligining jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, motivatsiya, oilaviy odatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, milliy taomlar, fastfud, sog‘lom turmush tarzi, psixologik omillar, madaniy omillar.

Kirish

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi zamonaviy jamiyat oldidagi eng dolzarb vazifalardan biridir. Inson hayoti davomiyligi, hayot sifati va mehnat unumdorligi ko‘p jihatdan uning ovqatlanish odatlari va jismoniy faolligiga bog‘liqdir [1;2]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha aholining 39 foizi kam harakatli turmush tarziga ega bo‘lib, bu yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semirish kabi kasalliklarning oshishiga olib kelmoqda [3;4]. O‘zbekistonda ham semirish darajasi oxirgi 10 yilda 15 foizga oshgani qayd etilgan [15]. Shu bois jismoniy faollik va ovqatlanish uyg‘unligini psixologik hamda madaniy nuqtai nazardan tahlil qilish bugungi kun uchun dolzarb masaladir.

Adabiyotlar sharhi

Jismoniy faollik va ovqatlanishga rioya qilish, avvalo, insonning ichki motivatsiyasi va irodasiga bog‘liqdir [5]. Psixologik tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik stressni kamaytirishi va kayfiyatni yaxshilanishiga xizmat qiladi. Psixologiyada motivatsiya nazariyalari sog‘lom odatlarning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Oilada shakllanadigan ovqatlanish odatlari farzandlarning kelajakdagi turmush tarziga bevosita ta‘sir qiladi [6;7]. Masalan, ota-onaning sog‘lom ovqat tanlovi bolalarda ushbu odatni shakllantiradi. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, do‘stlar va qarindoshlarning motivatsiyasi sog‘lom turmush tarziga undovchi asosiy omillardan biridir [8]. Stress, psixologik bosim va tushkunlik esa noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari va sust harakat tarziga olib kelishi mumkin. O‘zbek an‘anaviy taomlari tarkibida sabzavot, meva, don mahsulotlari ko‘pligi sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga mos keladi [9]. Masalan, osh, mastava, somsa va boshqa milliy taomlarda sabzavot va ko‘katlar keng qo‘llaniladi. Biroq globallashuv davrida fastfud, gazli shirin ichimliklar va yarim tayyor mahsulotlar ommalashib, yoshlar orasida sog‘lom ovqatlanish madaniyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda [10]. Madaniyat va ilmiy tavsiyalar uyg‘unligi sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois milliy qadriyatlarni asrab-avaylash bilan birga zamonaviy tibbiyot tavsiyalariga ham amal qilish zarur [11].

Sog‘lom turmush tarzi — bu faqat sport yoki faqat ovqatlanish emas, balki ularning uyg‘unligidan iboratdir [12]. Inson organizmi uchun energiya sarfi va oziq-ovqat iste‘moli muvozanatining ta‘minlanishi sog‘liqni mustahkamlashning asosiy omilidir [12]. JSST tavsiyalariga ko‘ra, bolalar haftasiga kamida 8 soat jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi, kattalar esa haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha darajadagi jismoniy faollikka ega bo‘lishi zarur [3;4]. Shuningdek, sog‘lom ovqat piramidasi asosida oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri nisbatda iste‘mol qilish tavsiya etiladi [13]. Masalan, non va don mahsulotlari kunlik ratsionning asosini tashkil qilishi kerak, sabzavot va mevalar doimiy ravishda iste‘mol qilinishi lozim, go‘sht va baliq mahsulotlari ham me‘yorida bo‘lishi kerak.

Xulosa

Jismoniy faollik va sog‘lom ovqatlanish uyg‘unligi jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning poydevori hisoblanadi. Oilada sog‘lom odatlarning shakllanishi, milliy



qadriyatlarni asrab-avaylash va zamonaviy ilmiy tavsiyalarni qo‘llash sog‘lom avlod tarbiyasida katta ahamiyat kasb etadi [14]. Psixologik motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, energiya balansi va sog‘lom ovqatlanish madaniyatining uyg‘unligi sog‘lom kelajakning kafolatidir [8;12;15].

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 12-yanvardagi qarori.
3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). “Sog‘lom ovqatlanish”. 2020.
4. JSST. “Jismoniy faollik bo‘yicha global tavsiyalar”. 2010.
5. Karimov A. Sport fiziologiyasi. Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
6. Afanasyeva R.A. Sog‘lom ovqatlanish asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
7. Musaev S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
8. Ibragimova M. Psixologik motivatsiya va sog‘lom turmush tarzi. Toshkent, 2021.
9. Rasulov N. Milliy ovqatlanish madaniyati. Toshkent, 2018.
10. Popkin B.M. Nutrition transition and global diabetes epidemic. 2015.
11. Harvard School of Public Health. Healthy Eating Plate. 2022.
12. FAO/WHO. Human energy requirements. Rome, 2004.
13. WHO/FAO. Food-based dietary guidelines. Geneva, 2021.
14. Ergasheva D. Sog‘lom turmush tarzining oilaviy omillari. Toshkent, 2022.
15. O‘zbekiston Respublikasi SSV. Aholi salomatligi bo‘yicha yillik hisobot. Toshkent, 2023.
16. Яруллина З. А., Васенков Н. В. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ // Научный Лидер. 2024. №50 (200). URL: <https://scilead.ru/article/7606-pravilnoe-pitanie-i-fizicheskaya-aktivnost-za>

**BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY PEDAGOGIK
FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI**

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich

Namangan davlat universiteti

sport faoliyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Annotatsiya: Maqolada pedagogika oliy ta’lim muassasalarining jismoniy madaniyat bo‘yicha pedagoglar tayyorlovchi ta’lim yo‘nalishining kasbiy faoliyati uslublariga qo‘yiladigan talablar va ularning o‘ziga xos xususiyati haqida ma’lumotlar keltirilgan..

Kalit so‘zlar: sport, talabalar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, fan, kasbiy tayyorgarlik.

**ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Газиев Нуритдин Рухиддинович

Старший преподаватель кафедры теория и методика спортивная деятельность

Наманганского государственного университета

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Аннотация: В данной статье описаны результаты анализа подготовки кадров по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, эффективность профессиональных навыков, состояние системы профессиональной подготовки.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, учителя физической культуры, наука, профессиональная подготовка.

Mamlakatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bu ham jismoniy, ham ma‘naviy sog‘lom bo‘lgan avlodni kamol toptirish hisoblanadi. Zero, bugun dunyo mamlakatlarida keskinlashayotgan globallashuv jarayonlari sharoitida yuksak ma‘naviyatli va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash Vatanimiz kelajagini belgilab beruvchi va xalqimizning ezgu maqsadlarini ro‘yobga chiqaruvchi eng muhim omillardan biridir. Bu ezgu amalning amalga oshirilishida uning huquqiy asoslari ham yaratilgan bo‘lib, keng qamrovli ishlar qilinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish choratadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-3031-son Qarori va 2018 yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5368-son Farmoni bu sohani yanada rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Ushbu farmon va qarorlarning asosiy maqsadlaridan biri ham bu sohadagi nazariy va amaliy bilimlarni yanada chuqurlashtirish, jismoniy tarbiyaga oid ko‘nikma va malakalarga doir tushuncha hamda atamalarni to‘g‘ri shakllantirishdan iborat. Bugungi kunda jismonan ma‘naviy va axloqiy jihatdan sog‘lom, o‘ziga ishongan, o‘zini kasbiy va ijodiy qobiliyatini amalga oshirishga qodir, mustaqil qarorlar qabul qila oladigan inson muvaffaqiyatga erisha oladi. Shuning uchun ham bugungi kunda umumta‘lim maktabining asosiy muammolaridan biri o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishdir. Ushbu muammoni hal qilish mas‘uliyati asosan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari zimmasiga tushadi, shu munosabat bilan o‘qituvchining individual pedagogik mahoratini, uning kasbiy faoliyati uslubini maqsadga erishishining ma‘lum strategiyasi sifatida rivojlantirish vazifasi dolzarbdir.

O‘z navbatida, kasbiy uslub sub‘ektiv qadriyatlarga, yo‘nalishlarga va dominant motivlarga, kompetentsiya darajasiga va o‘z-o‘zini anglashga tayyorligiga bog‘liq bo‘lib, o‘qitilayotgan fanning ichki mantiqi va mazmuni bilan belgilanadi. Aynan kasbiy kompetensiyalarning shakllanish darajasi va bo‘lajak o‘qituvchining uslubiy yo‘nalishi uning pedagogik faoliyati samaradorligini belgilaydi. Yurtimizda va xorijda turli fanlarni o‘qitishga mo‘ljallangan pedagogik dasturiy vositalar, xususan, elektron darsliklar, elektron qo‘llanmalar, avtomatlashtirilgan o‘qitish dasturlari, trenajerlar, elektron axborot ta‘lim resurslar yaratilgan va ular ta‘lim tizimida keng qo‘llanilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Oliy o‘quv yurtlarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga va ularning kasbiy tayyorgarligiga qo‘yilgan davlat ta‘lim standartlari talablarini amalga oshirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatga oid o‘quv-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning shakl, metod va vositalari, yangi innovatsion texnologiyalarini o‘quv jarayoniga qo‘llash, ixtisoslik fanlaridan bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy bilim ko‘nikmalarini oshirish uchun o‘quv-uslubiy ta‘minotlarni yaratish kabi ishlarining etarli darajada olib borilmayotganligi ishimizning dolzarbligini belgilaydi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlaydigan oliy ta‘lim muassasalari oldida o‘qituvchining eng muhim kasbiy fazilatlarini maqsadli rivojlantirish, talabalarni keyingi faoliyatida foydalanish pedagogik, ilmiy tadqiqot, ma‘naviy-ma‘rifiy va tashkiliyboshqaruv tajribalarini o‘zlashtirishning faol usullariga jalb qilish vazifasi turibdi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari turli ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo‘lishlari lozim. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun etuk kadrlar tayyorlash, o‘quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish muhim muammolardan biridir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishga xos bo‘lgan omillar, aynan jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishni turli usul, mexanizmlar orqali davlat tomonidan ishlab chiqilgan va belgilangan ma‘yoriy-huquqiy xujjatlar



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



talablariga asoslanib jismoniy tarbiya va sport muassasalari rahbarlari tomonidan tartibga solish va samarali boshqarish ob'ektiv zaruratga aylantiradi.

Bugungi kunda ta'lim sohasida pedagog kadrlar tayyorlash faoliyatida boshqaruv faoliyatini shakllantirmasdan turib ijobiy natijaga erishib bo'lmaydi. Sohada malakali mutaxassislarni tayyorlashda faqatgina sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yoki tibbiy-biologik fanlar bo'yicha bilimlari etarli hisoblanmaydi. Ularning ijtimoiy masalalar bo'yicha bilimlarini rivojlantirib borish ham zarurdir.

Ma'naviy qadryadlarni o'rganish aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabati, qiziqishini shakllantirish hamda ijtimoiy omillarning o'rnini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sohada sport ixtisosliklari (turlar) bo'yicha mutaxassis tayyorlashda muayyan sport turining mazmuni, texnik-taktik amallari, musobaqalarni tashkil etish uchun uning qoidalari chuqur o'rgatiladi. Bu, tabiiyki, davr talabi, xalqaro sport harakatining maqsad va vazifalariga monan (mos ravishda) keladi. Bu jarayonlarni talaba va o'quvchi yoshlarga o'rgatishda xalqaro andozalarni shakllantirish muammolari yuz beradi. Ularni o'rganish, ta'lim jarayoniga singdirish, muhimi esa, talabalarda shakllantirish hamda takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki, ta'lim-tarbiya muassasalari, ayniqsa o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari davlat dasturi tarkibidagi sport turlari bo'yicha dars va to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishga mas'uldirlar. Ya'ni kurashchi yoki futbolchi, gimnastikachi yoki bokschi ixtisosligiga ega bo'lgan o'qituvchilar (boshqa sport turlari bo'yicha ham) dasturdagi engil atletika turi bo'yicha dars o'tkazish, to'garak mashg'ulotlari hamda musobaqalarni tashkil etishga majburdirlar. Qaysi sport turi bo'yicha etuk ixtisosli mutaxassis bo'lmasin yengil atletika bo'yicha talab darajasida kompetensiyaga ega bo'lishiga to'g'ri keladi. Zamonaviy sharoitlarda oliy ta'lim muassasalarida o'qituvchilarni tayyorlash bo'yicha to'plangan tajribani qayta anglash va nazariy umumlashtirish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Shundan kelib chiqqan holda, yosh o'qituvchilar faoliyati tahlil qilinganda, ularning ta'limtarbiya va tashkiliyboshqaruv vazifalarni hal qilishga tayyorligi kuchsiz ekanligini ko'rsatdi. Bu, birinchidan, ko'pchilik bitiruvchilarning umumiy bilimlari yagona tizimni tashkil qilmasligi bilan; ikkinchidan, nazariy bilimlar, malakalar va ko'nikmalar uyg'un bir butunlikni hosil qilmasligi bilan; uchinchidan, o'qituvchilar tomonidan ilg'or pedagogik tajribaning etakchi g'oyalari va an'analari, nazariyani amaliyotda qo'llash yo'llari etarlicha anglanmasligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya shaxsning muhim xususiyatlari va sifatlarini rivojlantirishning qudratli omilidir. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari turli ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo'lishlari lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun etuk kadrlar tayyorlash, o'quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish muhim 399 muammolardan biridir. Uzluksiz kasbiy (pedagogik) ta'lim tizimida har tomonlama rivojlangan, ma'naviy jihatdan boy, ijtimoiy jihatdan faol, intellektual-ijodiy, kasbiy-kreativ, kommunikativfaoliyatli shaxsning shakllantirilishi nazarda tutilgan.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy tayyorlashni takomillashtirish amaliyotiga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bizning mutaxassislarmizni ancha yuqori darajaga olib chiqish imkonini berishi mumkin bo'lgan yangi yondashuvlarni izlash va joriy qilish muammosi ilgari surilmoqda. Modellashtirish usuli muammoni hal qilishning maqbul usullarini tanlashni ta'minlaydi, ma'lum xususiyatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatadi, o'zgarishni o'z ichiga oladi.

Taklif etilayotgan mexanizm bizning fikrimizcha, malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashni ta'minlaydi. O'qitiladigan ob'ektning o'zgarishiga qarab pedagogik ta'sir usullari nafaqat o'quv jarayonining borishini, uning rivojlanishini, balki u sodir bo'ladigan sharoitlarni ham tahlil qilishga imkon beradi. Muammoning hozirgi kundagi ishlab chiqilganlik darajasi qamrovidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlashda OTMlarning



professional kasbiy jixatlarga qarab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘quv-uslubiy, tadqiqot va innovatsionpedagogik faoliyatlarini e‘tiborga olib tayyorlash lozim.

Xulosa o‘rnida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi tizimining holatini, mavjud tizim natijalarini tavsifi va baholashini hamda uni rivojlantirish istiqbollari va yo‘llarini aniqlash uchun quyidagilarni e‘tiborga olish lozim: jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish yo‘nalishlari; pedagogik ta‘limning asosiy yangiliklari; yurtimizda va xorijda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash tizimini rivojlantirish tendensiyalari; oliy pedagogik ma‘lumotli mutaxassislarni tayyorlashning ta‘lim tizimini rivojlantirishning istiqbolli modellarini takomillashtirish lozim. Shuningdek jismoniy tarbiya ma‘lumotiga ega bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda, talabalarning kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishida ortib boruvchi faolligini talab qiladigan va rag‘batlantiradigan o‘quv jarayoni mazmuni hamda tashkil qilinishi bo‘yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Axmedov F.Q., Olimov A.I. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini o‘qitishda mobil ilovalarni qo‘llash metodikasi //“Tafakkur ziyosi” ilmiy-uslubiy jurnal. Jizzax 2021. №4. -B. 54-57.
2. Tolipov O.Q., oliy pedagogik ta‘lim tizimida umummehnat va kasbiy ko‘nikma hamda malakalarni rivojlantirishning pedagogik texnologiyalari/ Monografiya. – T.: Fan, 2004.b – 73-80.
3. Olimov A.I. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirishda maxsus mobil ilovalardan foydalanish zaruriyati // Fan sportga ilmiy nazariy jurnal. Chirchiq. 2019. 3-son. -B. 31-35 bet.
4. Yaqubov F.M.Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarda sport tafakkuri va uning uslublarini yaratish orqali tafakkur tarzini takomillashtirish yo‘llari. // Fan-sportga ilmiy –nazariy jurnal - 2019.№4, -B. 23-28.

KURASH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYASINI ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich

Namangan davlat universiteti sport faoliyat nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o‘qituvchisi

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Annotatsiya: Milliy kurash darsida pedagogik texnologiyaning mohiyati shundan iboratki, u birinchidan, ta‘lim-tarbiya jarayonini oldindan loyihalash va so‘ngra auditoriyada kurashchilar bilan birga loyihani qayta ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Kalit so‘zlar: sport, talabalar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, fan, texnologiya, kasbiy tayyorgarlik.

Jamoadagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy bilan o‘tkaziladigan individual dars milliy kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etishning asosiy shaklidir. Milliy kurash dars jarayonini pedagogik texnologiya usulida olib borish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Pedagogik texnologiya usuli tizimli texnologik yondashuvlarga asoslanadi. Sistema (tizim) yunoncha so‘z bo‘lib yaxlit bir tuzilma, qismlardan tuzilgan, birikkan ma‘nosini anglatadi.

Milliy kurash darslari – pedagogik texnologiyaning asosi, zamini hisoblanadi. Milliy kurash darsi – bir butun harakatlanuvchi yaxlit ijtimoiy-pedagogik hodisa bo‘lib quyidagicha ifodalanadi.

Ta‘lim-tarbiyaning maqsadi ob‘ektiv xarakterga ega. U har bir jamiyatning moddiy-ma‘naviy ehtiyojlaridan hosil bo‘ladi, ijtimoiy buyurtma sifatida davlat hujjatlarida umumiy tarzda ifodalanadi. Ta‘lim-tarbiyaning maqsadi tizim hosil qiluvchilik xususiyatiga ega. Pedagogik tizimning barcha qismlari milliy kurash darsining maqsadiga bog‘liq va uni ro‘yobga chiqarishiga



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



xizmat qiladi. SHaxsni, kurashchini shakllantirish maqsadi ta’limning mazmuni (o’quv rejasi, o’quv dasturi, darsliklar) ni belgilaydi.

Milliy kurash darsida pedagogik texnologiyaning mohiyati shundan iboratki, u birinchidan, ta’lim-tarbiya jarayonini oldindan loyihalash va so’ngra auditoriyada kurashchilar bilan birga loyihani qayta ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu masalani “Didaktik vazifa”, “Ta’lim texnologiyasi” tushunchalarini qo’llash bilan ham hal etish mumkin.

Ikkinchidan, an’anaviy pedagogikada uslubiy ishlan-malar o’qituvchi dars o’tishi uchun tuzilsa, pedagogik texnologiya kurashchini o’quv bilish faoliyatining shakllari va mazmunini tasvirlaydigan ta’lim jarayoni loyihasini ishlab chiqishni taklif etadi.

Uchinchidan, pedagogik texnologiyaning muhim belgisi – maqsad hosil qilish jarayonidir. Pedagogik texnologiyada pedagogik maqsadni aniqlash asosiy muammo bo’lib, maqsadni diagnostik ifodalash, bilim o’zlashtirish sifatini ob’ektiv baholash nazarda tutiladi. Nihoyat, ta’lim-tarbiya jarayonlari tuzilishi va mazmuni jihatidan yaxlitligi pedagogik texnologiyani ishlab chiqish va amalga oshirishning muhim printsiplari hisoblanadi. Yaxlitlik printsiplari, shuningdek, ta’limning har bir turi bo’yicha bo’lajak pedagogik tizimning barcha elementlari (chorak, semestr, o’quv yili davomida ham, shuningdek ta’lim davrida ham) o’zaro ta’sirda bo’lishiga erishish zarur.

Pedagogik tizimning bir elementi, masalan maqsadi o’zgarsa uning boshqa qismlari (mazmuni, shakllari, jarayonlar) ham o’zgaradi.

Pedagogik texnologiya tizimi, texnologik yondashuvlar asosida ta’lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va ob’ektiv baholash uchun inson salohiyati hamda texnik vositalarning o’zaro ta’sirini inobatga olib, ta’lim maqsadlarini oydinlashtirib, o’qitish va bilim o’zlashtirish jarayonlarida qo’llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Bunday usul va metodlarni ishlab chiqish pedagogik texnologiya nazariyasi va uslubiyatining vazifasidir.

Xullas, pedagogik texnologiya - milliy kurash usuli, ma’lum ma’noda mashg’ulot jarayonlari, vositalari, shakl va metodlari majmui. O’quv materiallarini tanlash, qayta ishlab kurashchilar kuchiga, o’zlashtirish xususiyatlariga moslab shakli, hajmini o’zgartirish ham pedagogik texnologiyaga daxldor. Pedagogik texnologiya – milliy kurash mashg’ulotlarining ob’ektiv qonuniyatlari, diagnostik maqsadlari asosida o’quv jarayonlari, milliy kurash mashg’ulotlarining mazmuni metod va vositalarini ishlab chiqish va takomillashtirish tizimidir.

Pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyoti Milliy kurash darslarida quyidagi qonuniyat va printsiplarga asoslanadi.

- Milliy kurash darsi jarayoni tuzilishi va mazmuni jihatidan yaxlitligi va birligi;
- Milliy kurash jarayonini optimallashtirish: qulay sharoit yaratib, oz vaqt, kam kuch sarflab, yuqori natijaga erishish;
- zamonaviylik: pedagogik amaliyotga ilmiy asoslangan didaktik yangiliklarni, yangi tartib-qoidalarni joriy etish, ta’lim mazmunini uzluksiz yangilab, zamonaviylashtirib borish;
- ilmiylik: milliy kurashda yangi shakl va vositalar, faol metodlar, didaktik materiallarni qo’llash, uzluksiz izlanish, tadqiqot o’tkazish;
- kurashchi va murabbiy faoliyatini oqilona uyushtirish.

Kurashchi, kurash maqsadini, mazmunini puxta bilish, kurash usullari va vositalarni yaxshi egallagan bo’lishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlarni mukammal egallagan bo’lishi: kurashchining manfaatdorligi, qiziqish va intiluvchanligi:

- milliy kurash mashg’ulotlari jarayonini jadallashtirish; axborot texnologiyasi va texnik vositalardan foydalanish samaradorligini oshiruvchi didaktik materiallarni ishlab chiqish va keng qo’llash;

- milliy kurash mashg’ulotlari jarayoni uchun zarur moddiy-texnik bazasini yaratish;
- milliy kurash mashg’ulotlari jarayoni natijalarini xolisona va ob’ektiv baholash: test usuli, reyting tizimi, kurashchining bilim va ko’nikma-malakalarini egallash jarayonini nazorat qilish, baholashni avtomatlashtirish;
- milliy kurash mashg’ulotlarining tabiatga mosligi;



- milliy kurash mashg‘ulotlarini jamiyatga moslashuvi, musobaqalarda yuqori natijalar ko‘rsatish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zRning “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni 2015 yil 4 sentyabr.
2. “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son. qarori
3. F.A.Kerimov “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati”. O‘zDJTSU 2005yil.
4. Kerimov F.A. Kurashga tushaman //T.: Darslik 1990. – 172 b.

**NOVERBAL MULOQOT ORQALI TALABALAR O‘RTASIDA KOMMUNIKATIV
KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK VA MADANIY
OMILLARI**

S.Mirzayev NamDU dotsenti
O.Otamirzayev NamDU o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada muloqotning maqsadga ko‘ra funksiyasi, aloqa o‘rnatish vazifasi, faoliyatga undash, informatsion vazifa, Psixologik aloqa o‘rnatishning bosqichlari, koordinatsion vazifa ahamiyatiga alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar. Muloqot, motivatsion to‘siqlar, aqliy to‘siqlar, tarbiyaviy jarayonlardagi to‘siqlar, muloqotning maqsadi, aloqa o‘rnatish, undovchilik, tushunish.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ
НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ**

С.Мирзаев, доцент, НамДУ
О.Отамирзаев, преподаватель, НамДУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются целевая функция общения, задача установления контакта, мотивация деятельности, информационная задача, этапы установления психологического контакта, значение задачи координации.

Ключевые слова. общение, мотивационные барьеры, ментальные барьеры, барьеры в образовательном процессе, цель общения, установление контакта, мотивация, понимание.

**PSYCHOLOGICAL AND CULTURAL FACTORS OF DEVELOPING
COMMUNICATION SKILLS AMONG STUDENTS THROUGH NONVERBAL
COMMUNICATION**

S.Mirzayev Associate Professor, NamDU
O.Otamirzayev Teacher, NamDU

Annotation. This article focuses on the purposeful function of communication, the task of establishing contact, motivation for activity, informational task, stages of establishing psychological contact, the importance of the coordination task.

Keywords. Communication, motivational barriers, mental barriers, barriers in educational processes, the purpose of communication, establishing contact, motivation, understanding.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



KIRISH

Muloqot hayot kechirishning bir shaklidir. Muloqotning o‘zaro birgalikdagi harakati va kommunikativ jihatdan tashqarida uning pertseptiv jihatini munosabat ishtirokchilarining uning jarayonida amalga oshiriladigan o‘zaro idrok etish yuzaga keladi.

Taniqli psixolog S.L.Rubinshteyn shunday deb yozgan edi: “Kundalik hayotga odamlar bilan muomalaga kirisharkanmiz, biz ularning xulq - atvoriga mo‘ljall olamiz. Negaki biz ularning tanqidiy ma‘lumotlariga ma‘lumotlari mohiyatini go‘yo o‘qib ya‘ni mag‘zini chaqib chiqamiz va shu yo‘sinda kontekstda mujassamlashadigan matnning ichki psixologik jihatini mavjud bo‘lgan mazmunini aniqlaymiz”.

L.A.Karpenko muloqotning quyidagi vazifalari ajratib ko‘rsatib o‘tgan:

1	Aloqa o‘rnatish vazifasi	suhbatdoshni aloqaga kirishish uchun tayyorlash
2	Faoliyatga undash	suhbatdoshni biror harakatni bajarishga stimullashtirish
3	Informatsion vazifa	suhbatdosh bilan muayyan ma‘lumotlar, fikrlar va rejalarni almashish
4	Koordinatsion vazifa	suhbatdosh bilan hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etish va uni amalga oshirishda harakatlarni muvofiqlashtirish

Psixologik lug‘atlarda esa muloqot tushunchasiga ikki xil ta‘rif beriladi:

- 1) Muloqot - hamkorlikdagi faoliyat ehtiyoji bilan taqozolangan aloqa o‘rnatish va uni rivojlantirish jarayoni;
- 2) Muloqot - belgilar tizimi orqali sub‘ektlarning o‘zaro ta‘sirlashuvi.

Muloqot - ta‘lim oluvchi psixologik va ijtimoiy rivojining muhim omillaridan biri bo‘lib, birgalikdagi faoliyatda umumiy natijalarga erishish, shaxslararo munosabatlarni yo‘lga qo‘yish va qo‘llab-quvvatlash maqsadida ikki yoki undan ortiq kishilarning o‘zaro harakati.

Muloqotning maqsadga ko‘ra 8 ta funktsiyasi mavjud: (L.A.Korpenko)

- Kontakt;
- Aloqa o‘rnatish;
- Undovchilik;
- Koordinatsion;
- Tushunish;
- Amotiv (hissiy aloqa) hissiyotni o‘zgartirish;
- Munosabat o‘rnatish o‘z o‘rnini anglash);
- Ta‘sir o‘tkazish kabilarni o‘z ichiga oladi.

SHu bilan birga muloqotning psixologik vositalari shuni aytish mumkinki odamlar bir-birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko‘zlagan maqsadlaridan biri – o‘zaro bir-birlariga ta‘sir ko‘rsatish, ya‘ni fikr-g‘oyalariiga ko‘ndirish, harakatga chorlash, ustanovkalarni o‘zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. Kishilar muloqotga kirishar ekan, savol berish, buyruq, iltimos qilish, biror narsani tushuntirish bilan birga o‘z oldiga boshqalarga ta‘sir etish, shu narsani ularga tushuntirish maqsadini qo‘yadi.

Muloqotning maqsadi kishilarning birgalikdagi faoliyatiga ehtiyojini aks ettiradi. Bunda muloqot shaxslararo o‘zaro ta‘siri sifatida namoyon bo‘ladi, ya‘ni kishilarning birgalikdagi faoliyati jarayonida paydo bo‘luvchi aloqa va o‘zaro ta‘sirlar yig‘indisidir. Birgalikdagi faoliyat va muloqot ijtimoiy nazorat sharoitida ro‘y beradi. Jamiyat ijtimoiy normalar sifatida maxsus hulq-atvor namunalari tuzilishini ishlab chiqqan. Ijtimoiy normalar ko‘lami nihoyat keng-mehnat intizomi harbiy burch va vatanparvarlik, xushmuomalalik qoidalari ana shular jumlasidandir.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan muloqotga kirishuvchilar bajaradigan rolning “repertuar”iga mos holda namoyon bo‘ladi.

SHaxsga nisbatan bo‘lgan salbiy munosabatiga qaramasdan xodim muloqot qilishga majbur. Muloqotni uzoq davom etishida ziddiyatli xolatlar tez-tez uchray turadi. Har qanday muloqotning biron-bir maqsadi bo‘ladi. Muloqotga kirishgan har bir shaxs, muloqotning yakuniy xolatiga qarab turlicha, xulosa chikarishi mumkin. Muloqot jarayonida obektining maxsus tomonlarini bog‘ligi xam muxum hisoblanadi. SHuni aytish joyizki, ko‘p xollarda bunday shaxslar jamiyatdagi axloqsiz, odobsiz va vijdotsiz kishilardir. Muloqot jarayonida har hil psixologik to‘siqlar mavjud. Ko‘proq ular sun‘iy ravishda vujudga keldi:

- *Motivatsion to‘siqlar* shaxslarning muloqotga kirishidan bosh tortishi, Muomalani to‘g‘ri, aniq ko‘rinishda olib borilishini xoxlamasligi jarayonida namoyon bo‘ladi.

- *Aqliy to‘siqlar* shaxsni xodimga nisbatan bilim doirasining kengligi, mantiqiy fikrlashining chuqurligi va huquqiy savodxonligi mazmunan boy bo‘lgan taqdirda amalga oshadi.

- *Muloqotga kirishuvchilarning psixologik va emotsional irodaviy holatlaridan kelib chiqadi* (agressivlik, qo‘rquv, asabiylashish, xo‘rlanish va boshqalar).

- *Tarbiyaviy jarayonlardagi to‘siqlar* ichki ishlar organlari xodimlari tarbiyasi qiyin o‘smirlar, nosog‘lom oilalar va muqaddam sudlangan shaxslar bilan profilaktik chora tadbirlar olib borayotgan vaqtda uchraydi.

Muloqot, rasmiy, norasmiy, shaxsiy, avlodlararo, yuzma-yuz, texnik vositalar, diologik, monologik. Muloqot jarayoni o‘ziga xos ravishda murakkab bo‘lib, bunda uch xil bosqich mavjud.

Dastlabki bosqich - odamning o‘z-o‘zi bilan muloqotidir. T.SHibutani “Ijtimoiy psixologiya” darsligida: “Agar odam ozgina bo‘lsa ham o‘zini anglasa, demak, u o‘z-o‘ziga ko‘rsatmalar bera oladi” — deb to‘g‘ri yozgan edi. Odamning o‘z-o‘zi bilan muloqoti aslida uning boshqalar bilan muloqotining xarakterini va hajmini belgilaydi. Agar odam o‘z-o‘zi bilan muloqot qilishni odat qilib olib, doimo jamiyatdan o‘zini chetga tortib, tortinib yursa, demak u boshqalar bilan suhbatlashishda, til topishishda jiddiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradi, deyish mumkin.

Demak, boshqalar bilan muloqot - muloqotning ikkinchi bosqichidir. A.N.Leontev o‘zining “psixika taraqqiyotidan ocherklar” kitobida muloqotning uchinchi shakli - avlodlar o‘rtasidagi muloqotning ahamiyati to‘g‘risida shunday yozadi: “Agar barcha katta avlod o‘lib ketganida, insoniyat turi yo‘q bo‘lib ketmasdi, lekin jamiyatning taraqqiyoti yanaorqaga surilibgina emas, balki yo‘qolib ketishi ham mumkin edi”. Haqiqatdan ham, avlodlararo muloqotning borligi tufayli har bir jamiyatning o‘z madaniyati, madaniy boyliklari, qadriyatlari mavjud bo‘ladiki, buning ahamiyatini tushungan insoniyatning eng ilg‘or vakillari uni doimo keyingi avlodlar uchun saqlab keladilar hamda ta‘lim, tarbiya va kundalik muloqot jarayonida uni avlodlardan avlodga uzatadilar. Muloqotning hayotimizdagi shakl va ko‘rinishlariga kelsak, uning har bir shaxsning hayotiy vaziyatlarga mos keladigan, o‘sha vaziyatlardan kelib chiqadigan ko‘rinishlari va turlari haqida gapirish mumkin. Lekin umumiy holda har qanday muloqot yo rasmiy yoki norasmiy tusda bo‘ladi.

Psixologik aloqa o‘rnatishning bosqichlari:

- Bo‘lajak muloqotni bashorat qilish
- Aloqani yengillashtiruvchi tashqi omillarni yaratish
- Tashqi kommunikativ sifatlarni namoyon bo‘lishi
- Umumiy va neytral qiziqish doiralarini aniqlash

Xulosa

Muomaladagi og‘ishlarni bartaraf atvor normalaridan kelib chiqsa, masalan, rahbarning o‘z qo‘l ostida ishlayotgan xodimlar bilan muloqoti, pedagogning ta‘lim oluvchi bilan muloqoti va hokazo, norasmiy muloqot - bu odamning shaxsiy munosabatlariga tayanadi va uning mazmuni o‘sha suhbatdoshlarning fikr-o‘ylari, niyat-maqсадlari hamda emotsional munosabatlari bilan belgilanadi. Masalan, do‘stlar suhbat, poezda uzoq safarga chiqqan yo‘lovchilar suhbat, tanaffus vaqti o‘quvchilarning sport, moda, shaxsiy munosabatlar borasidagi munozaralari. Odamlarning asl tabiatlariga mos bo‘lgani uchun ham norasmiy muloqot doimo odamlarning hayotida ko‘proq



vaqtini oladi va bunda ular charchamaydilar. Lekin shuni taʼkidlash kerakki, odamda ana shunday muloqotga ham qobiliyatlar kerak, yaʼni uning qanchalik sergapligi, ochiq koʻngilligi, suhbatlashish yoʻllarini bilishi, til topishish qobiliyati, oʻzgalarni tushunish va boshqa shaxsiy sifatleri kundalik muloqotning samarasiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. SHuning uchun hamma odam ham rahbar boʻlolmaydi, ayniqsa pedagogik ishga hamma ham qoʻl uravermaydi, chunki buning uchun undan rasmiy, ham norasmiy muloqot texnikasidan xabardorlik talab qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Raximov O. D., Mamatov O. D. Innovatsion pedagogik texnologiyalar tasnifi //RESEARCH AND EDUCATION. – 2022. – C. 258.
2. Shirinov M. Oʻquvchilarni maʼnaviy-axloqiy tarbiyasida xalq ogʻzaki ijodining oʻziga xos xususiyatlari //. – 2024. – T. 2. – №. 2.
3. Zunnunov A. Pedagogika nazariyasi // Oliy oʻquv yurtlari uchun oʻquv qoʻllanma.- Toshkent, Aloqachi-2006.
4. Nigmanov B.B, Xojayev F., Rahimqulov K.D “Sport oʻyinlari va uni oʻqitish metodikasi” oʻquv qoʻllanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
5. Maxkamdjonov K.M., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi maʼruza matni, Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil-300 b.
6. A. Adbullayev, Sh. Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
7. F.Asqarov. “Bolalar jismoniy tarbiyasi” oʻquv qoʻllanma Namangan-2022y.

GIPODINAMIYA SOGʻLOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING SALʼBIY OMILI

Boltobaev Sadulla Abdullaevich,
tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent,
Azizov Sabitxon Valievich,
pedagogika fanlari nomzodi, professor
Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, Oʻzbekiston

Annotatsiya. Maqola sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning salʼbiy omili boʻlmish gipodinamiya xolatini atroflicha chuqur oʻrganib, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilarda “Sogʻlom turmush tarzini” shakllantirishning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishga bagʻishlangan.

Kalit soʻzlar: gipodinamiya, tayanch – xarakat apparati, yurak-qon tomir va asab tizimi, sogʻlom turmush tarzi.

Mavzuning dolzarbligi. *Sogʻlom turmush tarzi* – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sogʻligʻini saqlashga va yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Tanlangan mavzu shuning uchun ham dolzarbdirki, yoshlikdan boshlab gipodinamiya xolatidan voz kechish, xususan, faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish, shaxsiy gigiena va kiyim bosh hamda poyabzallarga qoʻyiladigan gigienik talablar qoidalariga, shuningdek, sogʻlom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali salomatlikka toʻliq erishish mumkin.

Shunday qilib *ishning maqsadi* sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning salʼbiy omili boʻlmish gipodinamiya xolatini atroflicha chuqur oʻrganib, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilarda “Sogʻlom turmush tarzini” shakllantirishning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishdan iboratdir.

Material va uslublar: Mazkur tadqiqotning manbalari boʻlib: mavzu boʻyicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining maʼlumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu boʻyicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlili, nazariy



umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

Natijalar va ular taxlili: Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, gipodinamiya nisbatan yangi atama bo'lib, u organizm funktsiyalarida (tayanch xarakatlanish, qon aylanish, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab tizimlari hamda ichki sekretiya bezlari, moddalar va energiya almashinuvi faoliyatida) kam xarakatlilik tufayli kelib chiqadigan nuqsondir.

Ba'zan bu atama gipokineziya so'zi bilan almashtiriladi, bu esa unchalik to'g'ri emas. Chunki gipokineziya atamasi ko'pincha xarakatning ilojisiz cheklanishini (masalan, kasallik tufayli ko'rpa-to'shak rejimida yotish) ifodalaydi. Gipodinamiyaning kelib chiqishida qayd qilganimizdek, ishlab chiqarishning avtomatlashtirish va texnikaviy rivojlanishi tufayli aholi orasida ko'pincha bir joyda o'tirib ishlaydigan, muskul kuchi juda kam qo'llaniladigan guruhlarining (operatorlar, konstruktorlar) paydo bo'lishi asosiy sabab bo'lmoqda.

Hisob-kitob qilinishicha, xar sutkada odam o'rtacha 1300-1500 kkaloriya umumiy energiyasini jismoniy ishga sarflagandagina uning jismoniy xarakatga nisbatan talabi qonadi. Agar buni bevosita xarakat qilishga chaqsak, bir kecha-yu kunduz davomida odam o'rtacha 11000 qadam bosishi kerak. Buning ichiga kun davomida qilingan barcha xatti-xarakatlar (ertalab uyqudan turgandan barcha tirikchilik va kundalik ish bilan bog'liq xarakat faoliyati) ham kiradi.

Gipodinamiyaning hozirgi zamon kishisi hayotida sezilarli o'rin tutganligini shu bilan xarakterlash mumkinki, bundan taxminan 100 yil muqaddam barcha ishlarning 95-96 foizi bevosita odam ishtirokida, ya'ni qo'l, oyoq yoki tana kuchi bilan amalga oshirilgan bo'lsa, qolgan 4-5 foizi o'sha paytda mavjud bo'lgan mexanizmlar va texnika vositasida bajarilgan. Bugungi kunga kelib esa buning aynan teskarisi, ya'ni aksariyat ishlar (95-96 foizi) mashina, avtomatlar yordamida, qolgani (4-5 foizi) bevosita odam kuchi bilan amalga oshirilmoqda.

Gipodinamiya organizmning tiriklik funktsiyalariga sal'biy ta'sir qiladi. Davomli gipodinamiya tufayli yosh organizm me'yoriy o'sishdan qolsa, yoshi oshganlari tezda mehnat qobiliyatini yo'qotib, erta qariydi. Gipodinamiya ta'sirida dastavval tayanch-xarakatlanish apparati kuchsizlanadi, tana muskul tolalari atrofiyalanib xarakatning barcha sifat ko'rsatkichlari (tezlik, kuch, chaqqonlik) pasayib ketadi. Ish jarayonida uzoq vaqt tanani bir xil tutib turish (stanok oldida tik turish, elektron hisoblash mashinasi (EHM) qarshisida davomli o'tirish va hokazolar) umurtqa pog'onasi va ayniqsa, ular orasidagi tog'ay chamberlar faoliyatiga sal'biy ta'sir ko'rsatadi. Kosmonavtlarning davomli kosmik parvozda bo'lishi (vaznsizlik holati va kema ichi nihoyatda tor bo'lganligi sababli xarakat qilish imkoniyati kam, bu hol o'z navbatida kuchli gipokineziyaga sabab bo'ladi) ularda suyak zichligining kamayishiga olib keladi. Ularda siydik bilan chiqariladigan kal'tsiy miqdori esa shu muddat davomida ancha oshadi. Davomli gipokineziya sharoitida yashash (masalan, ko'ngillilarni uzoq muddat davomida ko'rpa-to'shakda yotqizib qo'yish) kishining jismoniy ish qobiliyatini nihoyatda pasaytirib yuboradi. Shuning uchun ham davomli parvozdan keyin kosmonavt erkin yura olmaydi. Chunki uning oyoq muskullarida bunday parvoz tufayli yuzaga keladigan odatdagi vaznning yo'qolishi bilan sodir bo'ladigan notabiiy holatlar (ularga tegishli yuklamalarning berilmasligi) natijasida u yerga qaytib tushganidan keyin xarakat qilishi qiyinlashadi. Tanadagi xar qanday muskul ham ma'lum jismoniy yuklama bajarib turmasa, o'z kuchini yo'qotadi va asta-sekin atrofiyalanadi. Shuning uchun ham davomli kosmik parvoz mobaynida kosmonavtlar maxsus veloergometrlar yoki yugurish tasmalarida doimiy mashq bajarib turishadi. Kam xarakat qiladigan odamda nafas olish va qon aylanish a'zolarining funktsiyasi pasayib ketadi. Bunday kishilar tinch o'tirganlarida hech qanday qiynalishni sezishmaydi, ozgina muskul xarakati qilish bilan esa kislorodga nisbatan tegishli ravishda oshgan talabni o'pka va yurak qondira olmaydi (chunki ularning funktsiyasi pasaygan bo'ladi). Bunday odamda tez charchash sodir bo'ladi, qonida sut kislotasining miqdori ko'payib ketadi. Keyingi yillarda butun dunyo bo'yicha yurak-qon tomirlari kasalliklari ko'payib ketmoqda, boz ustiga bu kasallik ancha «yosharib» qoldi, ya'ni keksalik yoshiga yetmasdan ularga chalinishlar yildan-yilga oshib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri shubhasiz surunkali



gipodinamiyadir. Gipodinamiya sharoitida ozgina jismoniy xarakat qilish yurak urish chastotasining yuqori boʻlishiga olib keladi, yurakning daqiqalik hajmi esa kuchli ish bajarilganida 15-20 litrdan oshmaydi. Bunday koʻrsatkich qayd qilingan jismoniy ish payti organizm yetarli miqdorda qon bilan taʼminlanishi uchun ancha-muncha kamlik qiladi. Mashq qiladigan kishilarda esa yurak daqiqalik hajmi 40 litr va undan ham ortiq boʻlishi mumkin. Yana gipokineziya qon bosimining ancha koʻtarilib ketishiga olib keladi. Shu narsa aniqlanganki, 70 sutkalik gipokineziya tufayli odam yuragi massasi 12,9-17,9 foizgacha kamayar ekan. Yurakning umumiy yuzasi esa 31 sm² qisqargan. Gipodinamiya ichki sekretsiya bezlari faoliyatiga ham kuchli taʼsir qiladi, u stress-omil sifatida buyrak usti bezidan ajralib chiqadigan kortikosteroidlarni koʻpincha qariyb ikki baravarga koʻpaytiradi. Bu hol oʻz navbatida organizmdagi koʻpgina hayotiy koʻrsatkichlarning oʻzgarib ketishiga olib keladi.

Gipodinamiya asab tizimi funksiyasiga ham salʼbiy taʼsir koʻrsatadi. Kam xarakatlilik tufayli bu tizim faoliyatining asosiy koʻrsatkichlari boʻlmish qoʻzgʻalish va tormozlanishning kuchi, bu jarayonlarning bir-biriga almashinib turishi odatdagi holatdan oʻzgarib ketadi. Koʻpincha davomli gipodinamiya sezilarli darajada asabiylashishga olib keladi. Davomli gipokineziya sharoitida odam tez achchiqlanadigan boʻlib qoladi. Xarakat qilish nihoyatda cheklangan (qafaslarga solib qoʻyilgan) kalamushlar juda tajovuzkor boʻlib qoladi. Gap shundaki, nerv markazlarining meʼyoriy va toʻliq ishlashi uchun ularga chetki aʼzolardan maxsus impulʼslar kelib turishi kerak. Bu impulʼslar esa kishi faol xarakat qilib turganida muskullar, paylar va boʻgʻimlardan asab tizimiga qarab oqib turadi. Kam xarakatlilik tufayli ularning siyraklashib qolishi ushbu tizim faoliyatida bir qator salʼbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Natijada kishi asab tizimining xususiyatlariga qarab yo tez achchikdanadigan, yo hamma narsaga beparvo boʻlib qolishi mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, olingan maʼlumotlar natijalarining koʻrsatishicha, gipodinamiya xolati inson organizmida noinfektsion kasalliklar, xususan, ateroskleroz, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi: stenokardiya, miokard infarkti kabi kasalliklarni paydo boʻlish xavfini kuchaytiradi.

Yosh shugʻullanuvchilarda “Sogʻlom turmush tarzini” shakllantirishda gipodinamiyaning salʼbiy omil sifatida ahamiyatli tomoni juda ham katta boʻlib, sogʻlom avlod-nafaqat sogʻlom va jismoniy baquvvat yosh sportchilarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, maʼnaviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, xalqimizning isteʼdodi va salohiyatini namoyish etishga qodir boʻlgan, oʻzlarida “Sogʻlom turmush tarzini” shakllantirgan yosh sportchilarni tarbiyalashimizga toʻsqinlik qilishi mumkin. Shuning uchun ham barchamiz gipodinamiya – kam xarakatlilik hayot tarzidan voz kechishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болтабоев, С.А. (2015). Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гигиенаси. Укув кулланма, 185.
2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 28-31).
3. Болтобаев С.А., Костикова О.В. (2022). Возрастные особенности параметров физического развития и компонентного состава организма юных городских спортсменов. Всемирный бюллетень общественного здравоохранения, 17, 80-86.
4. Муминова Ф. Ўқувчиларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш омиллари. Мактаб ва ҳаёт №7, 2002. – 20-21 б.
5. S. C. Larsson, N. Orsini. Red Meat and Processed Meat Consumption and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis // American Journal of Epidemiology. — 2013-10-22. — Andoza:Bibliografik qisqartma, Andoza:Bibliografik qisqartma. — Andoza:Bibliografik qisqartma. — ISSN 0002-9262,1476-6256. — DOI:10.1093/aje/kwt261.
6. „BO3 | Fizicheskaya aktivnost i vzrosle lyudi“. WHO. 2019-yil 22-aprelda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 2019-yil 4-avgust.



SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ERTALABKI GIGIYENIK GIMNASTIKA MASHQLARI

Boltobaev Sadulla Abdullaevich,
tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent,
Azizov Sabitxon Valievich,
pedagogika fanlari nomzodi, professor
Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O‘zbekiston

Annotatsiya. Maqola ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini atroflicha chuqur o‘rganib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarda “Sog‘lom turmush tarzini” shakllantirishning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar: ertalabki gigiyenik gimnastika, markaziy asab tizimi, retseptorlar, yurish, yugurish, suzish, sog‘lom turmush tarzi.

Mavzuning dolzarbligi. *Sog‘lom turmush tarzi* – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog‘lig‘ini saqlashga va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Tanlangan mavzu shuning uchun ham dolzarbdirk, yoshlikdan boshlab ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish, xususan, faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, shaxsiy gigiena va kiyim bosh hamda poyabzallarga qo‘yiladigan gigiyenik talablar qoidalariga, shuningdek, sog‘lom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali salomatlikka to‘liq erishish mumkin.

Shunday qilib *ishning maqsadi* ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini atroflicha chuqur o‘rganib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarda “Sog‘lom turmush tarzini” shakllantirishning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishdan iboratdir.

Material va uslublar: Mazkur tadqiqotning manbalari bo‘lib: mavzu bo‘yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma‘lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo‘yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlili, nazariy umumlashirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma‘lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo‘lib sanaladi.

Natijalar va ular taxlili: Olingan ma‘lumotlar natijalarining ko‘rsatishicha, ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari bajarilganda, uyqudan keyin organizmning ish qobiliyati tez ortadi, ishga kirishib olish vaqti qisqaradi. Sportning bu turi bilan muntazam shug‘ullanadigan kishilarda mashqlarni bajarish tufayli, yuzaga kelgan o‘zgarishlar butun kun bo‘yi ish qobiliyatining yaxshi bo‘lishini ta‘minlaydi. Uyqudan turganda, markaziy asab tizimsidagi tormozlanish bir necha daqiqa, xatto soat davomida ham yo‘qolmaydi. Shuning uchun kattalar, qo‘proq bolalarga, xali uyqudan ko‘zing ochilmadimi, deb bekorga aytmaydilar.

Retseptor zonalaridan markaziy asab tizimsiga kelayotgan impul’slar qanchalik ko‘p bo‘lsa, asab tizimsining qo‘zg‘aluvchanligi va organizmning ish qobiliyati shunchalik tez ortadi.

Markaziy asab tizimsiga kelayotgan impul’slar oqimi qanchalik kam bo‘lsa, uning qo‘zg‘aluvchanligi shunchalik pasayadi. Ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishda, markaziy asab tizimsiga analizatorlardan, ayniqsa proprioretseptorlardan kelayotgan kuchli impul’slar oqimi markaziy asab tizimsining qo‘zg‘aluvchanligini tez oshirib, normal ish qobiliyatini tiklaydi.

Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan keyin yuvinish, retseptorlarga ta‘sir etish bilan markaziy asab tizimsiga beradigan impul’slar oqimini yana ham kuchaytiradi. Markaziy asab tizimsining normal ish qobiliyatini tiklanishi bilan vegetativ organlar ishini boshqarish ham o‘zgaradi. Natijada yurak-qon tomir, nafas organlarining ishi tezlashadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, to‘qimalarning qon bilan ta‘minlanishi ortadi, xarakat apparati ishning boshqarilishi



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



yaxshilanadi, to‘qimalarning qon bilan ta‘minlanishi ortadi va xokozo. Organizmda yuzaga kelgan bunday o‘zgarishlar ish qobiliyatining ko‘tarilishini ta‘minlaydi.

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, eng avvalo, xech bir kishi uchun charchatarli darajada og‘ir bo‘lmasligi kerak. Shuning uchun, sportning bu turi bilan shug‘ullanishda kishi o‘zining jismoniy imkoniyatini xisobga olgan holda shug‘ullanishi kerak. Ertalabki mashqlarni charchagunga qadar bajarish organizmning ishga kirib olish vaqtini ko‘paytiradi, ish qobiliyatini pasaytiradi va ish unumini kamaytiradi. Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati faqat uyqudan keyin ish qobiliyatini oshirish, ishga kirishib olish vaqtini kisqartirish bilan chegaralanmaydi. Ayniqsa, katta yoshdagi kishilarning salaomatligini, birdamligini, tetikligini saqlashda u kata ahamiyatga ega. Chunki gigienik gimnastika bilan muntazam shug‘ullanilganda, xarakat apparati va ichki organlar ishini boshqarish ta‘komillashadi.

Yurish bu jismoniy mashqlarning eng osoni bo‘lib, kishining shug‘ullanadigan kasbidan qat‘iy nazar, xar yoshdagi, jismoniy tayyorligi va salomatligi turlicha bo‘lgan shaxslarga tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlarning bu turi eng avvalo o‘zining tejamliligi va hajmini belgillash osonligi bilan boshqa turlardan farqlanadi.

Bunday mashqda, shu jumladan, eng yiriklari (oyoq, toz kamari, orqa, qo‘l, nafas organlarining muskullari va bosh) qatnashadi. Yurishda nisbatan yuqori funktsional ish mashq qilish bajarilishi bilan yurak-qon tomirlar tizimsi mustaxkalanadi. Agar odam tinch xolatda daqiqasiga 1,5 kkal. energiya sarflasa, odatdagi tezroq yurishda (soatiga 5-6 km) gavda vazniga qarab, uning energiya sarfi 3-4 marta ortadi.

Organizmning jismoniy chiniqish samarasi yurish tezligiga va muddatiga bog‘liq bo‘ladi. Sekin yurish (daqiqaiga 70-qadam), ya‘ni kishilarning salomatligini yaxshilash uchun deyarli xech qanday yordam bermaydi. O‘rtacha tezlik bilan yurish (min 70-90 qadam) ya‘ni soatiga 3-4 km. jismonan kam chiniqqanlarni qandaydir darajada chiniqish bilan ta‘minlaydi. Daqiqasiga 90-100 qadam, ya‘ni soatiga 4-5 km tezlik bilan yurish jismoniy chiniqtiruvchi samara beradi. Umuman, yurish yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlarini yaxshi chiniqtiradi.

Sog‘lamlashtiruvchi yugirish, yurishga nisbatan ancha yuqori shidatli mashq bo‘lib, uning hajmini energiya sarfi, tezligi, o‘tiladigan masofa va xokazolar bo‘yicha belgilash mumkin.

Yugurishda ham yurishdagi muskullar ishlaydi, lekin shiddati ancha yuqori bo‘ladi. Shuning uchun organizmdagi o‘zgarishlar yugirishda ancha kuchli bo‘ladi. Birinchi navbatda yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlari faoliyati ortadi. Yugirish qanchalik sekin bo‘lsa, fiziologik ko‘rsatkichlar shunchalik past bo‘ladi. Lekin xatto 10 daqiqa mobaynida sekin yugirilganda ham bir daqiqadagi tomir urishi 130-160 gacha maksimal qon bosimi simob ustunining 140-160 gacha ko‘tariladi. Energiya sarfi 6-8 marta ortib, 10 daqiqa yugirish uchun 90-100 kkal, sarflanadi.

Yuguruvchi yugurganda muskullarning katta qismi faol qatnashadi. Yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlarining faoliyati kuchayadi. Agar bunday ish muntazam ravishda takrorlansa, organizm jismonan chiniqadi, chunki yugurish organizmda moddalar almashinuvini normallashtiradi, karbonsuvlar to‘plami ortadi, ularni jigardan safarbar etilishi tezlashadi, bu o‘zgarishlar ish qobiliyatini oshib borishiga olib keladi. Yugurish masofasi ortgani sayin energiya sarfi ko‘paya boradi. Masalan: 800 metrga yugirishda 150 kkal 1500 metrga 250 kkal, 2000 metrga 450 kkal, 2500 metrga 750 kkal energiya sarflanadi. Qonda ham ijobiy o‘zgarishlar yuzaga keladi: aylanayotgan umumiy qon miqdori ortadi, unda eritrotsitlar soni va gemogloblin miqdori ko‘payadi. Natijada kishi organizmining funktsional xolati sezilarli darajada ortadi.

Suzish, bu turli yoshdagi kishilar bajarishi mumkin bo‘lgan jismoniy mashq bo‘lib, gavdaning suvda gorizontal xolatda bo‘lishi va sirg‘anishi yurakni ishini engilashtiradi, vena qonining xarakatini yaxshilaydi.

Suzishda suv organizmni chiniqtirmay qolmay, muskullarni va terini o‘ziga xos holda uqalaydi ham. Suzish muskullarni rivojlantiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, yurak-qon tomirlar, ayniqsa, nafas olish tizimini jismonan chiniqtiradi, chunki suv nafas muskullariga ancha qarshilik ko‘rsatadi. Suvda bajariladigan ish hajmi suzish shiddati va o‘tiladigan masofaga bog‘liq



bo‘ladi. Ochiq suv xavzalarida havo xarorati 20⁰ S suv xarorati 17-18⁰ S dan past bo‘lmaganda suzish bilan shug‘ullanishni boshlash mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, olingan ma‘lumotlar natijalarining ko‘rsatishicha, ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bilan muntazam shug‘ullanmaslik, xususan, faol turmush tarzini olib bormaslik, inson organizmida noinfektsion kasalliklar, xususan, ateroskleroz, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi: stenokardiya, miokard infarkti kabi kasalliklarni paydo bo‘lish xavfini kuchaytiradi.

Yosh shug‘ullanuvchilarda “Sog‘lom turmush tarzini” shakllantirishda ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bilan muntazam shug‘ullanishning ahamiyatli tomoni juda ham katta bo‘lib, sog‘lom avlod-nafaqat sog‘lom va jismoniy baquvvat yosh sportchilarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma‘naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, xalqimizning iste‘dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo‘lgan, o‘zlarida “Sog‘lom turmush tarzini” shakllantirgan yosh sportchilarni tarbiyalashimiz mumkin. Shuning uchun ham barchamiz ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bilan muntazam shug‘ullanib yurishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болтабоев, С.А. (2015). Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гигиенаси. Укув кулланма, 185.
2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 28-31).
3. Болтобаев С.А., Костикова О.В. (2022). Возрастные особенности параметров физического развития и компонентного состава организма юных городских спортсменов. Всемирный бюллетень общественного здравоохранения, 17, 80-86.
4. Болтобаев, С. А., Султанов, Б. Б., Азимова, Г. К. (2016). ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. SCIENCE AND WORLD, 55.
5. Муминова Ф. Ўқувчиларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш омиллари. Мактаб ва ҳаёт №7, 2002. – 20-21 б.
6. S. C. Larsson, N. Orsini. Red Meat and Processed Meat Consumption and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis // American Journal of Epidemiology. — 2013-10-22. — Andoza:Bibliografik qisqartma, Andoza:Bibliografik qisqartma. — Andoza:Bibliografik qisqartma. — ISSN 0002-9262,1476-6256. — DOI:10.1093/aje/kwt261.

TALABALAR O‘RTASIDA KOMMUNIKATIV KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK (RUHIY) TAYYORGARLIK

N.Karimov NamDU (PhD) dotsenti
O.Otamirzayev NamDU o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash, sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish, iroda sifatlarini tarbiyalash, taktik fikrlashni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar. Tashabbuskorlik, intizomlilik, sportchini tayyorlash, ruhiy tayyorgarlik, iroda, chidash, taktik fikrlash, trenirovka.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (МЕНТАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА К РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

Н. Каримов — доцент НамГУ (PhD).
О. Отамирзаев — преподаватель НамГУ.



Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития морально-нравственных качеств спортсмена, формирования спортивного коллектива и духовного климата в коллективе, развития силы воли и развития тактического мышления.

Ключевые слова: инициативность, дисциплина, подготовка спортсмена, психологическая подготовка, сила воли, выносливость, тактическое мышление, тренировка.

PSYCHOLOGICAL (MENTAL) PREPARATION IN DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS AMONG STUDENTS

N. Karimov is an associate professor of NamSU (PhD).

O. Otamirzayev is a teacher of NamSU

Annotation. This article focuses on the development of the athlete's moral qualities, the formation of a sports team and a spiritual atmosphere in the team, the development of willpower, and the development of tactical thinking.

Keywords. Initiative, discipline, athlete training, mental preparation, willpower, endurance, tactical thinking, training.

KIRISH

Sportchining ruhiy tayyorgarligi darajasini belgilab beruvchi sifatlar haqida keng miqyosda tasavvurlarga ega bo‘lish, bevosita professional xokkey amaliyotda qayd qilingan holatlarga muvofiq. Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi. Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta‘minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Sportchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texniktaktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta‘sir ko‘rsatish juda muhimdir. Sportchini o‘z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo‘naltirib turishi lozim. O‘quv-mashg‘ulot jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta‘sir ko‘rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to‘g‘ri bartaraf etib borish zarur. Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do‘stona munosabatlar, sportchilarning birdamligi - trenirovka mashg‘ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi. Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya‘ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat‘iy e‘tiqodlari hamda ahloqiy ko‘rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo‘ladi. Katta iroda talab qilinadigan o‘ta og‘ir mashqlar iroda sifatlarini



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko‘zlab yo‘naltirish muhimdir. Jasurlik va qat‘iyatlikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma‘lum darajadagi tavakkalchilik va qo‘rquv hissini yengib o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan mashklardan foydalanish zarur. Maqsadga yo‘nalganlik va qat‘iyatlik sportchilarda o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, sport texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo‘lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. O‘z sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish maqsadida, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir. Chidash va o‘zini tuta bilish - sportchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o‘ta qo‘zg‘oluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tushkunlikni) yengib o‘tishda namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to‘satdan o‘zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ular shunga erishish lozimki, sportchi shunday sharoitlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o‘z harakatlarini boshqara bilishi kerak. Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo‘li orqali tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo‘llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi. Intizom o‘z majburiyatlarini bajarishga bo‘lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi. Ilg‘ash jarayonlarini rivojlantirish. Sport bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi sportchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko‘p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to‘g‘ri ilg‘ab olishga bog‘liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi. Diqqatni rivojlantirish. Sportchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko‘p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi bilan belgilanadi. Sportchi raqibning murakkab va tez o‘zgaruvchan harakatlarida ko‘p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg‘ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga sportchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o‘rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg‘itishlar va aldamchi omillar ta‘siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, sportda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi, ya‘ni bir vaqtning o‘zida bir nechta ob‘ektlarni (qo‘llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o‘zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o‘zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu sportchining raqib bilan oqilona kurashish yo‘lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko‘chishidir. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o‘ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko‘zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o‘zini o‘nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to‘g‘ri baholash malakasiga sportchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali sportchi tez sur‘atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo‘llashni bilishi lozim.

Xulosa

Sportchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o‘z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko‘rsatadigan ta‘sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi. 30 Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari Ko‘pgina kuchli sportchilar o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ishonitirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o‘zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir. Bizning yetakchi sportchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o‘zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o‘z-o‘zini



ishontirish va o‘zo‘ziga buyruq berishdan iborat bo‘lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o‘tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo‘lgan badan qizdirish mashqlari sportchining emotsional hayajonlari darajasini ko‘taradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Raximov O. D., Mamatov O. D. Innovatsion pedagogik texnologiyalar tasnifi //RESEARCH AND EDUCATION. – 2022. – C. 258.
2. Shirinov M. O‘quvchilarni ma‘naviy-axloqiy tarbiyasida xalq og‘zaki ijodining o‘ziga xos xususiyatlari // . – 2024. – T. 2. – №. 2.
3. Zunnunov A. Pedagogika nazariyasi // Oliy o‘quv yurtlari uchun o‘quv qo‘llanma.- Toshkent, Aloqachi-2006.
4. Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari Talipdjanov Asqar p.f.n., prof. O‘QUV-USLUBIY MAJMUA Toshkent – 2022-yil.
5. Maxkamdjonov K.M., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ma‘ruza matni, Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil-300 b.

YOSHLAR VA AHOLI O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT INFRATUZILMASINING ROLI

Muhammadjonov Shermuhammad Akmaljon o‘g‘li
Mirzo Ulug‘bek nomidagi Milliy universiteti magistri
muhammadjonovshermuhammad8@gmail.com

Annotatsiya. O‘zbekistonda yoshlar va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport infratuzilmasining ahamiyati va roli tahlil qilinadi. Davlat dasturlari doirasida sport inshootlarini rivojlantirish, jismoniy faollik darajasini oshirish va natijada sog‘liqni yaxshilash borasida erishilgan yutuqlar statistik ma‘lumotlar asosida ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: sport infratuzilmasi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, statistika.

Аннотация. Анализируется значение и роль спортивной инфраструктуры в формировании здорового образа жизни среди молодёжи и населения Узбекистана. На основе статистических данных показаны достижения в развитии спортивных сооружений, повышении уровня физической активности и, как следствие, укреплении здоровья в рамках государственных программ.

Ключевые слова: спортивная инфраструктура, здоровый образ жизни, физическая активность, статистика.

Annotation. The importance and role of sports infrastructure in the formation of a healthy lifestyle among youth and the population in Uzbekistan is analyzed. The achievements in the development of sports facilities, increasing the level of physical activity and, as a result, improving health within the framework of state programs are shown on the basis of statistical data.

Keywords: Sports infrastructure, healthy lifestyle, physical activity, statistics.

O‘zbekistonda sportni ommalashtirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ustuvor yo‘nalish bo‘lib, 2025-yilgacha aholining 30 foizi va yoshlarning 20 foizini muntazam sportga jalb etish maqsad qilingan. Sport infratuzilmasini rivojlantirish, mutaxassislar malakasini oshirish, imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sharoit yaratish va milliy terma jamoalarni shakllantirish sog‘lom avlod tarbiyasiga xizmat qiladi [1].

“PF-158 “O‘zbekiston - 2030” strategiyasiga ko‘ra, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar sonini 8 milliondan oshirish, aholining ommaviy sportga jalb qilingan ulushini 36 % ga yetkazish va **5 ming ta mahalla sport maydonchalarini tashkil etish** kabi aniq maqsadlar belgilangan” [2].



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Jismoniy harakatsizlik 21-asrning eng muhim sog‘liq muammolaridan biriga aylandi. Harakatsizlik global o‘lim uchun to‘rtinchi eng kata xavf omili bo‘lib, yiliga taxminan 3,2 million o‘limga olib keladi. Izchil xalqaro ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatsizlik barcha sog‘liqni saqlash xarajatlarining 1 dan 4 foizigacha to‘g‘ri keladi, jismoniy harakatsizlikning bilvosita oqibatlari iqtisodiy samaradorlik uchun sezilarli darajada yuqori [3].

Tinch okeani mintaqasida bolalarning 49 foizi 13 yoshgacha ortiqcha vaznga ega bo‘lib, faqat 29 foizi muntazam jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanadi, bu esa inson salomatligiga bevosita xavf tug‘diruvchi omil hisoblanadi [4]. Gender tengsizligi, nogiron bolalarning sportga jalb qilinishidagi to‘siqlar hamda 80 foiz bolalarning zo‘ravonlikka duch kelishi ularning ijtimoiy rivojlanishi va ruhiy salomatligida inson omilining naqadar muhimligini ko‘rsatadi. Okeaniya Futbol Konfederatsiyasi tashabbusi — **“Just Play” dasturi** orqali 6–16 yoshli qiz va o‘g‘il bolalar sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy inklyuziya, gender tengligi va himoya madaniyatini o‘rganishga jalb qilinmoqda, bu esa jismoniy tarbiya va inson huquqlari integratsiyasining samarali modeli bo‘lib xizmat qiladi. O‘zbekistonda esa 2020–2024 yillarda sport infratuzilmasining kengayishi (52 105 tadan 53 314 taga), qishloq joylarda yaratilgan sharoitlar va sport ta‘lim muassasalari sonining ko‘payishi natijasida yoshlar o‘rtasida muntazam shug‘ullanish ko‘rsatkichi sezilarli ortgan. Statistik ma‘lumotlarda gender muvozanati (o‘g‘il bolalar 51,4%, qizlar 48,6%) saqlanayotgani, seleksiya tizimining rivojlanishi va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashuvchilar sonining oshishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda va infratuzilmani yuksak darajada o‘lib borayotganini yaqqol tasdiqlaydi.

Umuman olganda, xalqaro tajriba va milliy ko‘rsatkichlar sport infratuzilmasi faqat moddiy-texnik baza emas, balki jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog‘lom avlod tarbiyalash va jamiyat barqarorligiga xizmat qiluvchi kuchli ijtimoiy institut ekanini ko‘rsatmoqda. Aholining jismoniy faolligini oshirish sog‘liqni mustahkamlashning eng samarali omillaridan biridir. Doimiy jismoniy faollik orqali aholining barcha qatlamlarida va bolalarda jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida va organizm neyrotrafin moddasini ishlab chiqaradi. Neyrotrafin moddasi inson organizmida miya va asab tizimi salomatligi uchun eng muhim modda va aqliy faoliyatni yaxshilovchi modda hisoblanadi. Neyrotrafin (BDNF) **xotira va o‘qish qobiliyatini kuchaytiradi** – miyadagi sinapslar (asab bog‘lanmalari) faoliyatini yaxshilab, bilimlarni tezroq o‘zlashtirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, gipertoniya, semirish va qandli diabet kabi surunkali kasalliklarning oldini oladi. Sport va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish immunitet tizimini kuchaytirib, nafas olish va suyak-mushak tizimi salomatligini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik stress, depressiya va tashvishlarni kamaytirib, insonning ruhiy barqarorligi va hayot sifatini oshiradi. Demak, jismoniy faollikning ommalashuvi jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va umumiy sog‘liq darajasini yuksaltirishning ilmiy asoslangan vositasi hisoblanadi. Yuqorida korsatilgan xalqaro miqyosidagi Justplayham loyihasi ham yoshlar va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun asosiy namunadir.

O‘zbekistonda sport infratuzilmasining rivojlanishi yoshlar va aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Jismoniy faollikning oshishi aholining sog‘lig‘ini mustahkamlash, surunkali kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, sport infratuzilmasi nafaqat moddiy baza, balki ijtimoiy integratsiya va ruhiy barqarorlikni ta‘minlovchi institutdir. Neyrotrafin (BDNF) kabi biologik moddalarning ishlab chiqilishi jismoniy mashg‘ulotlarning inson aqliy va ruhiy salomatligiga bevosita foydasini ko‘rsatadi. Demak, sport infratuzilmasi jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash va ijtimoiy taraqqiyotga erishishda hal qiluvchi strategik ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni 24.01.2020y.PF-5924son O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.



2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “PF-158 O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risida.
3. Davis J. "The First Economic Consensus on Physical Inactivity". Article. British Journal of Sports Medicine. London. 2014, 43p.
4. Aubert S, "Enhancing the contribution of sport to the Sustainable Development Goals" textbook . Great Britain 2020, 143-145p.

UDK 796.01:615.8

**ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI
OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Kamolov Oybek Olimovich
Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan dars mashg‘ulotlarini metodik takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan. Ilmiy tadqiqotda kurashchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy va psixologik holati, texnik-taktik rivojlanish bosqichlari hisobga olingan holda, mashg‘ulotlarni zamonaviy yondashuv asosida tashkil etish yo‘llari yoritilgan. Jumladan, individual yondashuv, mikrosikl asosida yuklama taqsimoti, videoanaliz texnologiyalaridan foydalanish hamda jang simulyatsiyasiga asoslangan taktik topshiriqlar orqali kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligi kuchaytirilgan.

Tayanch so‘zlar: Erkin kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodik takomillashtirish, mikrosikl, individual yondashuv, videoanaliz, jang strategiyasi, sportchi rivojlanishi, o‘quv mashg‘uloti, nazorat testlari, jang simulyatsiyasi, sport metodikasi.

Kirish: Erkin kurash sport turi sifatida sportchidan yuqori darajadagi texnik va taktik tayyorgarlikni, jismoniy barqarorlikni, reaksiya tezligini, koordinatsiyani va ayniqsa ruhiy chidamlilikni talab qiladi. Bu sport turining murakkabligi – uning ko‘p qirrali va o‘zgaruvchan jang holatlarida har bir harakatni tezda anglab, to‘g‘ri qaror qabul qilish zarurati bilan bog‘liqdir. Aynan shuning uchun kurashchining yuksak darajadagi texnik-taktik tayyorgarligi uni professional sportda muvaffaqiyat sari yetaklaydigan eng asosiy omillardan biridir.

Zamonaviy sport olamida erishilayotgan yutuqlar sportchilarning individual salohiyati, ularning tayyorgarlik tizimi va mashg‘ulot metodikasining samaradorligi bilan bevosita bog‘liq. Bugungi kunda jahon miqyosida kurash bo‘yicha raqobat darajasining oshib borayotganligi natijasida, sportchilarni faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki kompleks tarzda – ya‘ni texnik, taktik, psixologik va intellektual jihatdan tayyorlash dolzarb masalaga aylanmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilar orasida bu jarayonni ilmiy asosda tashkil qilish ularning kelajakdagi sport faoliyatiga mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Texnik tayyorgarlik sportchining mushak xotirasi va avtomatizatsiyalashgan harakatlar orqali jang holatlarida to‘g‘ri javob qaytarishiga imkon yaratadi. Harakatlarni takomillashtirish orqali sportchi nafaqat raqib ustidan texnik ustunlikka erishadi, balki energiyani tejash va jang davomiyligida chidamli bo‘lish imkoniyatini ham qo‘lga kiritadi.

Taktik tayyorgarlik esa jang vaqtida sportchining vaziyatni tahlil qilish, qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va jangni boshqarish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Bu kurashchining aqliy faolligi, o‘yin intuitsiyasi, ilgariy ko‘ra olish salohiyati bilan bog‘liq bo‘lib, texnik imkoniyatlarni samarali qo‘llash vositasi hisoblanadi.

Masalan, jang vaqtida raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, unga qarshi individual strategiyani ishlab chiqish, qo‘llanilayotgan texnik harakatlarga qarab mudofaa yoki hujum usullarini moslashtirish taktik fikrlash mahsulidir.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Erkin kurashda texnika va taktikaning bir-biriga chambarchas bog‘liq bo‘lishi shundan dalolat beradiki, eng mukammal texnikaga ega bo‘lgan sportchi ham agar vaziyatni to‘g‘ri baholay olmasa yoki vaqtida to‘g‘ri qaror chiqarmasa, o‘z ustunligini yo‘qotishi mumkin. Aksincha, oddiy texnik harakatni eng qulay va noan‘anaviy vaqtda bajarish orqali sportchi yuqori natijaga erishishi mumkin.

Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki kompleks yondashuv asosida shakllantirish talab etiladi. Mashg‘ulotlar jarayonida texnik ko‘nikmalar taktika bilan uyg‘unlashtirilib, jang holatiga yaqin sharoitlarda takror-takror mashq qilinishi lozim.

Ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining funksional imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi, fazoviy fikrlashi va jang strategiyasini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu tayyorgarlik turini shakllantirishda individual yondashuv, murakkablik darajasining o‘sib borishi va real jang sharoitlarini modellashtirish kabi metodik prinsiplarga tayanish muhim hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulotlarining metodik tuzilmasi:

Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini mukammallashtirishda mashg‘ulotlarning metodik tuzilmasi asosiy didaktik vosita sifatida qaraladi. Sport mashg‘ulotlarining mazmuni, ketma-ketligi, yuklama darajasi va metodik yondashuvi o‘zaro uzviy bog‘liqlikda shakllantirilgan bo‘lsa, u sportchi faoliyatining samarali va barqaror rivojlanishiga olib keladi.

Kurashchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi, jismoniy imkoniyatlari va texnik-taktik ko‘nikmalari asosida mashg‘ulotlarni metodik jihatdan bosqichma-bosqich rejalashtirish talab etiladi. Shu boisdan, mashg‘ulotlar quyidagi to‘rt asosiy metodik tarkibiy bo‘limda amalga oshiriladi.

Mashg‘ulotning ushbu boshlang‘ich bosqichi sportchini asosiy jismoniy yuklamalarga tayyorlash, tana harorati va yurak urish chastotasini me‘yorga olib chiqish, mushak-elastik tuzilmalarni faollashtirish vazifasini bajaradi. Isinish quyidagi ikki asosiy turda amalga oshiriladi.

Umumiy isinish mashqlari:

- Yugurish, sakrash, bukilish, cho‘zilish mashqlari.
- Tana harorati oshiriladi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ishga tushiriladi.

Maxsus isinish mashqlari:

- Past holatda harakat qilish, raqibga yaqinlashish, kurash usullarining qisqa ko‘rinishlari.
- Sportchini kurashga xos harakatlar orqali jang sharoitiga moslashtirish.

Isinish qismi kurashchining shikastlanish ehtimolini kamaytirish, reaksiya tezligi va harakat diapazonini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Asosiy mashg‘ulot qismi:

Bu bosqich sport mashg‘ulotining markaziy va eng muhim qismidir. Unda quyidagi yo‘nalishlarda ish olib boriladi:

Texnik tayyorgarlik:

- Kurash usullarini (to‘pshiriqlar, yiqitishlar, aylantirishlar, qarshi usullar) to‘g‘ri bajarish o‘rgatiladi.
- Dastlab yakka tartibda, so‘ngra juftlikda va oxir-oqibat real jangga yaqinlashgan holatda bajariladi.

Funksional jismoniy yuklamalar:

- Tezlik, epcillik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar asosida olib boriladi.

- Masalan: qarshilikda kurashish, shartli janglar, og‘irlik bilan harakatlar.

Juftlikdagi mashqlar:

- Har ikki sportchi o‘zaro texnik holatlarni mashq qiladi, bu esa haqiqiy jangni modellashtirish imkonini beradi.

Real jang simulyatsiyasi:

- Musobaqadagi holatlarga o‘xshash ssenariylar asosida o‘tkaziladi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



– Ushbu bosqich texnika va taktikaning birgalikda qo‘llanilishini ta‘minlaydi.

Asosiy qism sportchilarning texnik ko‘nikmalarini mustahkamlash, harakat avtomatizmini shakllantirish va jangga tayyorlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik bo‘limi:

Erkin kurash – bu nafaqat jismoniy kuch, balki aqliy tahlil va tezkor qaror qabul qilish sportidir. Shu bois, dars mashg‘ulotlari tarkibida taktik fikrlashni shakllantirishga alohida e‘tibor qaratiladi.

Kurash holatlarini modellashtirish:

– Ma‘lum pozitsiyalarda raqibga qarshi strategik harakatni ishlab chiqish.

– Masalan, ikki nuqta yutqazayotgan sportchi 30 soniyada qanday texnik qaror qabul qilishi lozim.

Pozitsion janglar:

– Dastlabki ustun pozitsiyani saqlash, hujumdan mudofaa, mudofaadagi o‘tish holatlarini amalda bajarish.

Qarshi hujumlar:

– Raqibning harakatini kutib, unga mos texnika bilan javob qaytarish taktikasini ishlab chiqish.

Bu bosqichda murabbiy sportchilarda tez fikrlash, jangni tahlil qilish, vaqti-vaqti bilan taktik yechimlarni topish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Nazorat, tahlil va qayta aloqani ta‘minlash bosqichi:

Mashg‘ulot samaradorligi doimiy nazorat ostida bo‘lishi lozim. Sportchilarning texnik va taktikasini rivojlantirish uchun muntazam tahlil va baholash ishlari olib boriladi.

Texnik testlar:

– Harakat aniqligi, takrorlash tezligi, koordinatsiya sifatleri o‘lchanadi.

Taktik ko‘nikmalar testi:

– Vaqtli qaror qabul qilish, jang davomida holatni o‘zgartirish strategiyasi baholanadi.

Murabbiy tahlili va videoyozuv:

– Kurashchilar harakatlari video orqali ko‘rib chiqiladi, xatoliklar muhokama qilinadi.

Sportchi bilan qayta aloqa:

– Har bir sportchining shaxsiy holati, xatolari, yutuqlari individual tahlil qilinadi.

Nazorat bosqichi sportchilarda o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘z ustida ishlashga intilish va motivatsiyani oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Erkin kurash mashg‘ulotlarining to‘g‘ri metodik tuzilmasi – sportchilarning texnik, taktika, jismoniy va psixologik rivojlanishini uzviy ta‘minlovchi asosiy omildir. Har bir bosqich maqsadga yo‘naltirilgan tarzda olib borilganda, mashg‘ulot jarayoni nafaqat samarali, balki mazmunli, individual yondashuvga asoslangan va raqobatbardosh sportchini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, har bir mashg‘ulot qismini chuqur metodik asosda rejalashtirish murabbiy va sportchi oldidagi ustuvor vazifadir.

Metodik takomillashtirishning asosiy yo‘nalishlari:

Zamonaviy sportda, xususan, erkin kurashda yutuqqa erishish an‘anaviy yondashuvlardan tashqari, innovatsion, tizimli va shaxsga yo‘naltirilgan metodik takomillashtirishni talab qiladi. Sportchilar o‘rtasida texnik-taktik tayyorgarlikda aniqlik, tezkorlik, moslashuvchanlik va qaror qabul qilishdagi yuksak saviya katta ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois, erkin kurashchilarning mashg‘ulotlarini yuqori samaradorlikka olib chiqish uchun quyidagi metodik yo‘nalishlar asosiy deb qaraladi.

Simulyatsion o‘yinlar, taktik stsenariylarni muhokama qilish, jamoaviy fikrlash.

Bu usul sportchilarda jangni boshqarish, moslashuvchanlik va psixologik bardoshlilikni rivojlantiradi. Natijada texnik harakatlar vaziyatga mos holda, aniq bajariladi.

Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda metodik yondashuvlarni yangilash va boyitish zarurdir. Individual yondashuv, zamonaviy texnologiyalar (videoanaliz), siklik yuklama tizimi va jang simulyatsiyasi asosidagi taktika – bu metodik



takomillashtirishning ustuvor yo‘nalishlaridir. Bunday tizimli yondashuv orqali sportchilar har tomonlama, kompleks shakllanadi va yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Арипов Ж.М. Эркин курашда техника ва тактикани ўргатиш методикаси. – Т.: Фан, 2020. – 212 б.
2. Хасанов И.М. Курашчиларнинг тайёргарлик жараёнида индивидуал ёндашувнинг ўрни. // Жисмоний тарбия ва спорт. – 2022. – №3. – Б. 45–48.
3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 384 p.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 784 s.
5. Mamatov U.I. Kurashchilarda taktik fikrlashni shakllantirish yo‘llari. // Sport nazariyasi va amaliyoti. – 2023. – №1. – Б. 27–32.
6. Wilmore J., Costill D., Kenney W. Physiology of Sport and Exercise. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 640 p.
7. Назаров Р.И. Эркин курашда спортчиларни техник тайёрлаш усуллари. – Тошкент: Олимпия, 2019. – 198 б.
8. Хомидов А.А. Спортда видеоанализ технологияларининг методик аҳамияти. // Олимпия спорт таълим журнали. – 2022. – №2. – Б. 55–59.
9. Abdullaeva M. Freestyle wrestlers' tactical thinking in competitive conditions. // International Journal of Wrestling Science. – 2021. – Vol. 11(1). – P. 20–26.
10. Жураев Ш.К. Ёш спортчиларда функционал тайёргарлик ва тактик мустақилликнинг ўзаро боғлиқлиги. // Илмий амалий журнал “Спорт”. – 2023. – №4. – Б. 35–39.

“JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI AXLOQIY TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI”

Dadaboyev Rustamjon Rahimjanovich,
Namangan davlat universiteti
sport faoliyati kafedrasida dotsenti

Anotatsiya. Maqola, umumta‘lim va sport maktabi o‘quvchilarini xar tomonlama kamol topishi, yurtimizda o‘tkazilayotgan isloxlarning samarasi, maktablari o‘quvchilarini ma‘naviy-axloqiy tarbiyalash va yakka hamda guruhli musobaqalar to‘g‘risida ma‘lumotga ega bo‘lishlari, o‘zib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar: ma‘naviy-axloqiy tarbiya, vatanparvarlik, axloqiy sifatlar, ta‘lim-tarbiya.

Аннотация. Статья посвящена всестороннему совершенствованию учащихся общеобразовательных и спортивных школ, плодам проводимых в стране реформ, духовно-нравственному воспитанию учащихся школ и получению информации о индивидуальных и групповых соревнованиях, здоровью подрастающего поколения.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, патриотизм, нравственные качества, воспитание.

Anotation. The article is devoted to the comprehensive maturation of students of the school of general education and sports, the fruits of the islahs being held in our country, the spiritual and moral education of students of their schools and knowledge of individual and group competitions, the health of the growing young generation.

Keywords: spiritual and moral education, patriotism, moral qualities, education.

Markaziy Osiyo mamlakatlari tarixida ta‘lim-tarbiyaning ahamiyati, shaxs kamolotida uning didaktik imkoniyatlari haqida xalq pedagogikasi va sharq allomalarining qadriyatlariga



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



asoslangan pedagogik qarashlari va ta’limotlarida o‘z aksini topgan. Jumladan, xorazmlik buyuk shoir Muhammad Rizo Ogahiy o‘zining bir qator badiiy asarlarida sog‘liqni mustahkamlashda qo‘llaniladigan turli o‘yinlarini tasvirlaydi. Ularning bola rivojidadagi o‘rniga alohida ahamiyat beradi, sog‘liqni mustahkamlashda turli o‘yinlarning aqliy, ruhiy, estetik, ma’naviy tarbiyalash imkoniyatlarini ko‘rsatgan holda, turli o‘yin vaqtida bolaning fe’l-atvorini bilib olish, uning salbiy va ijobiy sifatlarini osonroq aniqlash, be’mani qiliqlarini bartaraf etish mumkin, degan xulosaga keladi.

Yosh o‘quvchining axloqiy tarbiyasi, asosan o‘quv jarayonida shakllanadi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni mustaqil ishlashga odatlantiriladi, uni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o‘z harakatlarini o‘zgalar sa’y-harakatlari bilan taqqoslash, o‘rtoqlarini tinglashni va tushunishni o‘rganish, bilimlarini boshqalarning bilimi bilan taqqoslash, fikrlarni himoya qilish va yordam berishni o‘rganadi. Jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari yangi bilimlarni olish jarayonida muvaffaqiyatsizliklar va xatolar tufayli qayg‘u hissi uyg‘onishi yoki aksincha, o‘zi bajargan ishlaridan qoniqish xosil qilishi, ya’ni estetik zavq olishi orqali sinfdoshlariga ijobiy munosabatda bo‘lishiga olib keladi. Ta’lim nuqtai nazaridan, maktabda o‘rganiladigan barcha fanlar bir xil darajada muhim hisoblanadi. Axloqiy tarbiya tizimi konsentrik tarzda, ya’ni har bir sinfda bolalar asosiy axloqiy tushunchalar bilan tanishadilar. Ammo sinfdan sinfga qadar bilimlar hajmi oshadi, axloqiy tushunchalar va g‘oyalarni anglash chuqurlashadi.

1-sinf jismoniy tarbiyasida o‘qituvchi asta-sekin yaxshilik va adolat, sheriklik va do‘stlik, jamoatchilik va bajariladigan turli jismoniy mashqlar uchun shaxsiy javobgarlik tushunchalarini kiritishi lozim. Bolalarda bu fazilatlarni tarbiyalash ishlari bugungi kunda to‘rt yillik ta’lim davomida har tomonlama amalga oshirilayotgani bejiz emas. Maktab o‘quvchilarining axloqiy ongini rivojlantirish uchun o‘qituvchi ularga jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, estafeta musobaqalarini amalga oshirish jarayonida o‘quvchilar o‘zlarining tajribasini va boshqalarning tajribasini tushunishga yordam berish o‘qituvchining muhim vazifalari sirasiga kiradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarida o‘qituvchi tizimli ravishda ularning tarbiyaviy (aqliy, axloqiy, estetik, ma’naviy, jismoniy) sifatleri borasida suhbatlar olib borishlari zarur.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining axloqiy tarbiyasida o‘qituvchining shaxsiy namunasi va uning bolalarga bo‘lgan munosabati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kichik narsalarda ham, odob-axloqda ham bolalar ustoziga taqlid qilishga harakat qilishadi. Agar o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlar samimiylik, e’tiborlilik, g‘amxo‘rlik bilan ajralib tursa, o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlari ham shunday bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida e’tibor, intizom, iroda, o‘zgani (sinfdoshlarini) hurmat qilish, shuningdek, do‘stlik, hamjihatlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishda qat’iyatlilik tuyg‘ulari tarbiyalanadi. Masalan, o‘qituvchi bolalarda qiyinchiliklarni yengish uchun qat’iyat va qobiliyatni rivojlantirish zarurligini eslab, ataylab ba’zi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, mashqlarni yoki ularni amalga oshirish uchun sharoitlarni murakkablashtiradi.

Jasorat kabi fazilatlarni tarbiyalash darsda quyidagi mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi: sakrash;

muvozanat saqlash;

yuqoridan pastga sakrash va boshqalar.

Jismoniy tarbiya darslari yuzasidan nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lgan o‘quvchilarni jismoniy tarbiya jihozlari bilan birgalikda jismoniy mashqlarni bajartirishda o‘qituvchi bir vaqtning o‘zida o‘quvchilarning ham ta’limiy, ham tarbiyaviy bilim olishlariga zamin yaratadi. Jismoniy mashqlarni bajarishda o‘quvchilar bir-birlariga yordam berishi, o‘qituvchining ko‘rsatmalarini birgalikda bajarishlari ularda do‘stlik, jamoatchilik kabi tuyg‘ularni takomillashtiradi.

Axloqiy tarbiyaning natijasi o‘laroq ijtimoiy qadriyatlar va shaxsiy xususiyatlarni o‘quvchilar o‘zida mujassamlashtiradi hamda turli munosabatlarda, har xil vaziyatlarda o‘zgalar bilan muloqotda o‘zini axloqiy fazilatlarni namoyon qiladi. Axloqiy tarbiya shunday bir



mexanizmki, kezi kelganda shaxs o‘zini o‘zi tarbiyalashga olib keladi. Bu esa o‘quvchilarni axloqiy tarbiyalanishi samarali kechishi uchun o‘ziga kerakli xususiyatlarini rivojlantirish va o‘zini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ta‘sirini belgilash, shuningdek, umumiy axloqiy sifatini barqarorlashtirish, hayot tarzini yaxshilash orqali maktab o‘quvchilarining yuqori darajasiga olib chiqish kabi vazifalarni xal etadi.

Axloqning rivojlanishi – axloqiy xulosalar chiqarish qobiliyati kognitiv rivojlanish bilan chambarchas bog‘liq [21]. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida quyidagi axloqiy tarbiya parametrlarini ko‘rib chiqish muhim sanaladi:

1) ota-onalar o‘yin orqali farzandlarining axloqiy sifatlarini tarbiyalashdagi o‘rni. Oilada o‘yin munosabatlari sharoitida bola ixtiyoriy ravishda mashq qiladi, normativ xatti-harakatlarni o‘zlashtiradi. O‘yinlarda, boshqa joylarda emas, balki boladan qoidalariga amal qilish qobiliyati talab qilinadi. Bolalarini aniq harakat qilishi keskinlik, tartibsizlik va murosasiz ravishda harakat qilganlarga o‘z munosabatlarini bildiradi. Agar bola ko‘pchilik fikriga quloq solmasa, unda u juda ko‘p salbiy so‘zlarni ishlatishi natijasida o‘yindan chiqib ketishi mumkin [55]. Shuning uchun o‘yinlar jarayonida ota-onalar bolani boshqalar bilan hisoblashishni o‘rgatishi, o‘yinda adolat, halollik, rostgo‘ylik saboqlarini olishi lozim. A.S.Makarenko o‘yinga ko‘ra, ishtirokchilardan qoidalariga muvofiq harakat qilishni talab qiladi.

2) bolalarni turli tadbirlarga jalb qilish. Bir xildagi mashg‘ulotlarda bolalar chalg‘iy boshlaydilar, e‘tiborlarini boshqa narsalarga qaratadilar, shuning uchun mashg‘ulotlar paytida mashg‘ulotlarni tez-tez o‘zgartirish kerak.

3) kam tajriba tufayli axloqiy g‘oyalarning amalga oshirishda muammolarga duch kelishi.

4) zarur bo‘lganda bilim va amaliy ko‘nikmalar o‘rtasidagi qarama-qarshilik bo‘lishi mumkin. Har doim ham axloqiy me‘yorlar va xulq-atvor qoidalarini bilish bolaning haqiqiy harakatlariga mos kelmaydi. Ayniqsa, ko‘pincha bu axloqiy me‘yorlar va bolaning shaxsiy xohishlariga to‘g‘ri kelmaydigan holatlarda ro‘y beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning o‘z-o‘zini anglashining yangi darajasi paydo bo‘ladi, aniqrog‘i aynan jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida ularning qonun-qoidalariga amal qilishga odatlanish natijasida har bir bolaning bu jarayonga nisbatan o‘z nuqtai nazari shakllanadi. Bunday nuqtai nazar, shaxsiy pozitsiyaning shakllanishi haqiqati bolaning ongida axloqiy me‘yorlar tizimi ajratilganligidan, u har qanday sharoitda va har doim va hamma joyda rioya qilishga intilayotgani bilan namoyon bo‘ladi.

Empatiya (yunoncha *empathia* – boshqalarning tuyg‘ularini his qilish) bolaning axloqiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi, ya‘ni boshqalarning kechinmalari, hissiyotlar, qayg‘u va quvonchiga, tajribasiga hissiy munosabatda bo‘lish qobiliyati. Shaxsning o‘ziga xos xususiyati sifatida hamdardlik turli xil xatti-harakatlarning sababidir. Bu omil jismoniy mashqlar bajarish jarayonida o‘quvchilar tomonidan namoyon qilinadigan his-hayajonlarda yaqqol kuzatiladi.

Agar bola axloqiy harakatni o‘zini o‘zi boshqarish zaruratidan kelib chiqsa, u holda uni maqtash kerak. U yordam bergan odamning quvonchini ko‘rib, mamnuniyat hissi uyg‘onadi. Bunday vaziyatlarni takrorlash natijasida motiv o‘zgaradi, u boshqa odamlarning farovonligi uchun ularning ehtiyojlarini qondirishga intiladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida axloqiy rivojlanishi o‘ziga xosligi bilan ajralib turadi. O‘qituvchining ko‘rsatmalari, tavsiyalari va talablari bilan belgilanadigan axloqiy ongida imperativ (lot. Imperativus. E. Kant falsafasiga ko‘ra umummajburiy axloqiy qonuniyat) elementlar ustunlik qiladi.

Bolalarning xatti-harakatlari ko‘pincha taqlid qilinadi yoki impulsiv paydo bo‘lgan ichki motivlardan kelib chiqadi. Buni ta‘lim jarayonida hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari axloqiy tarbiyasini shakllantirishda turli xil hayotiy vaziyatlarni yuzaga keltirish asnosida ularning faol va mustaqil ravishda tushunishlarini ta‘minlanishi darkor, ammo ayni paytda bolalarning voqea va xatti-harakatlariga baho berish ko‘pincha turli vaziyatlarga bog‘liq bo‘lib, hamma narsani o‘zlari



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



anglash istagi o‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlanadi, u bolalarga to‘g‘ri axloqiy bahoni qo‘yishga yordam beradi.

Axloqiy rivojlanishni belgilaydigan asosi tarbiyaviy ishning mazmuni, usullari, shakllaridan qat’i nazar, bolalarning insoniy munosabatlarini shakllantirishdir. Barcha bolalarning rivojlanishiga qaratilgan ta’lim jarayoni har bir bolaning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda eng maqbul rivojlanishini ta’minlaydigan yo‘lni amalga oshirish lozim bo‘ladi.

Axloqiy tarbiya uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuqori axloqiy munosabatlar bilan bog‘liq bo‘lgan jamoaviy faoliyatni tashkil etish muhimdir. Jamiyatning shaxsga ta’siri har bir bola o‘zining qobiliyatiga mos keladigan va o‘rnini bosmaydigan shaxsga aylanishni istaydi. Bu o‘z-o‘zini anglashiga va rivojlanishiga olib keladi, bu esa bolani tashqi axloq normalarida belgilangan axloqiy me’yorlar va prinsiplarga muvofiq harakat qilishga majbur qiladi. Jamoada o‘quvchini tarbiyalash, boshlang‘ich axloq normalarining hatto detallarini ham ular ongida xosil qilish zaruratini qo‘yadi, ularsiz rivojlanish, jumladan, axloqiy rivojlanish umuman mumkin emas¹.

Shunday qilib, boshlang‘ich sinflarda bolalar o‘quv vazifasini ham umumiy, ham shaxsan ular bilan bog‘liq holda amalga oshirishlari uchun maxsus bilimlar majmuasi talab qilinadi. Jismoniy tarbiyada axloqiy tarbiyaning vazifalaridan biri bolaning faoliyatini to‘g‘ri tashkil etishdir. Shuning uchun axloqiy tarbiyani tashkil etish shakl va usullarini o‘rganish juda muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori.

SPORT MAKTABI MURABBIYI FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası
o‘qituvchisi.

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Tel:** +998939410606

Annatatsiya: Ushbu maqolada murabbiy faoliyatining psixologik xususiyati yuzasidan adabiyotlar taxlili xamda bir qator yangi ilmiy ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik-pedagogik faoliyatning xususiyatlari, psixologik tuzilish, o‘z-o‘zini takomillashtirish, autsayderlar, ichki ziddiyatlar, ommaviy sportni rivojlantirish, sport motivatsiyasini shakllantirish va boshqalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ФУНКЦИИ

Рахмонов Музаффар Усманбоевич

Преподаватель кафедры спортивной деятельности и физической культуры Наманганского
государственного университета.

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Тел:** +998939410606



Аннотация: В статье представлен обзор литературы и ряд новых научных данных о психологической природе коучинга.

Ключевые слова: особенности психолого-педагогической деятельности, психологическая структура, самосовершенствование, аутсайдеры, внутренние конфликты, развитие массового спорта, формирование спортивной мотивации и др.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS SCHOOL COACH

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Teacher of the Department of Sports Activities and Physical Culture, Namangan State University

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Tel:** +998939410606

Abstract: This article provides a literature review and a number of new scientific data on the psychological nature of coaching.

Keywords: characteristics of psychological and pedagogical activity, psychological structure, self-improvement, outsiders, internal conflicts, development of mass sports, formation of sports motivation, etc.

Kirish. Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator yo'nalishlarni o'z ichiga oladi, ular orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish kerak: tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulotlari va musobaqalarini boshqarish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni tanlash, ilmiy-uslubiy ishlarda ishtirok etish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlar va musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasbiy mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'qitish va tarbiyalash funktsiyasi eng muhimlaridan biridir. Tanlangan sport turi bo'yicha texnik-taktik harakatlarga jalb qilinganlarni tayyorlash, jismoniy va axloqiy-irodaviy psixologik fazilatlarni rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish qobiliyatini ta'minlaydi.

Asosiy qism. Sport sohasidagi murabbiy faoliyatining o'ziga xosligi uning psixologik tuzilishining barcha tarkibiy qismlariga nisbatan namoyon bo'ladi. "Faoliyat shartlari" bloki eng o'ziga xosdir (uning psixologik tuzilishining "faoliyat vositalari" kabi komponentida). Shuning uchun ham asar nomi nafaqat faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari, balki uning psixologik xususiyatlari o'rganilayotganligini ko'rsatadi.

Sport sohasidagi murabbiylar faoliyatining psixologik o'ziga xos xususiyatlarini o'rganib, pedagogik faoliyatning xususiyatlarini (o'quv va tarbiya bilan bog'liq bo'lmagan faoliyatdan farqli o'laroq) va murabbiylik faoliyatining xususiyatlarini (boshqalardan farqli o'laroq) aks ettirish kerak. pedagogik faoliyat, xususan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari).

Sport sohasidagi murabbiy faoliyatining eng muhim xususiyati uning pedagogik xususiyatidir. Murabbiy - o'qituvchi, chunki "sport faoliyati o'quv faoliyatining alohida holatidir". Binobarin, uning vazifalariga yosh avlodni ta'lim va tarbiyalash ham kiradi. Ushbu asosiy xususiyat bilan bir qatorda boshqa bir qator xususiyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin, ular umuman pedagogik faoliyatni tavsiflovchi sport sohasidagi murabbiy faoliyatini ham tavsiflaydi.

Aslida, ro'yxatga olingan elementlarning deyarli barchasi (kamdan-kam istisnolardan tashqari) deyarli har qanday pedagogik faoliyat turiga xosdir, garchi ularning jiddiyligi, masalan, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga qaraganda ancha kuchli.

Biroq, murabbiyning faoliyati, hatto jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati bilan solishtirganda ham, uning kasbiy o'ziga xosligini tashkil etadigan bir qator muhim farqlarga ega. Shunday qilib, V.N. Proxorovning ta'kidlashicha, murabbiyning faoliyati har qanday pedagogik faoliyat bilan solishtirganda juda o'ziga xos ko'rinadi. Har qanday pedagogik faoliyat xilma-xil va



murakkab, lekin murabbiy faoliyatida uni yanada murakkablashtiradigan xususiyatlar mavjud. Bu xususiyatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Murabbiy jismoniy madaniyat o'qituvchisiga qaraganda kuchli sport mutaxassisligiga ega.
 2. Murabbiy o'z ishining natijasiga ko'proq qiziqadi, chunki uning ishining muvaffaqiyati autsayderlarga ko'proq yaqqol ko'rinib turadi va odatda shogirdlarining sport natijalariga qarab baholanadi.
 3. A. Ganyushkin, murabbiy cheksiz miqdordagi mashg'ulotlarga ega va murabbiyning faoliyati tartibga solinmagan. Murabbiy ko'pincha nafaqat yakshanba kunlari, balki bayramlarda ham ishlaydi, bundan tashqari, asosan kechqurun. V.N. Proxorov, shuningdek, o'rtacha hisobda murabbiylar kutilganidan ham ko'proq ishlashini ta'kidlaydi.
 4. Murabbiylar ko'pincha guruhga jalb qilish vazifasiga duch kelishadi. Murabbiy bolani qiziqitirish, uni sportga jalb qilish, shuningdek, ota-onasini bunga ishonitirish uchun yaxshi agitator bo'lishi kerak. Murabbiy doimiy ravishda yangi qobiliyatli shogirdlarni izlaydi. Mehnati zoya ketmasligi, o'quvchi maktabni tark etmasligi uchun ularni o'z sporti bilan maftun qilishi kerak.
 5. Murabbiy sport yutuqlarining o'sishini real bashorat qila olishi, ya'ni nafaqat o'quvchilarni, balki ularni saralab olishi kerak.
 6. Sport natijalarini doimiy ob'ektivlashtirish ma'lum darajada uzoq muddatli maqsadlarga diqqatni jamlashga imkon bermaydi. Natija imkon qadar tezroq kerak, "bu erda va hozir". Murabbiy va sportchi doimo o'z kuchlarini hozirgi maqsadlarga va keyingi tayyorgarlik bosqichlari maqsadlariga jamlashga majbur bo'ladilar.
 7. Murabbiylar sportchilarning sog'lig'i uchun mas'uldirlar, ular ko'pincha musobaqalarda ham, mashg'ulotlarda ham jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada oshirishga majbur bo'ladilar. Bu aqliy va jismoniy ortiqcha kuchlanishning haqiqiy xavfini yaratadi. Murabbiylikda, natijalarni doimiy ravishda yaxshilashga qaratilgan munosabat mavjudligiga qaramasdan, muvozanatli salomatlikni saqlash muhimdir. Ya'ni maksimal yutuqlarga intilish bilan birga sportchining salomatligini asrash (Sh.A.Amonashvili bu ziddiyatni "tarbiya fojiasi asosi" deb atagan).
 8. Murabbiylarning o'zlari professional faoliyati davomida ma'lum bir sport formasida bo'lishlari kerak. Buning uchta sababi bor: birinchidan, murabbiyning sportchi ko'rinishi bolalarni seksiyaga jalb qilish uchun rag'batdir; ikkinchidan, ba'zi sport turlarida murabbiyning o'zi ba'zan sezilarli jismoniy faoliyatni bajarishi kerak; uchinchidan, trenerning pedagogik mahorati tarkibiga u yoki bu elementni o'rganish jarayonida ko'rsatish qobiliyati, ko'rgazmalilik mahorati, A.E. Pevzner "motor".
 9. Trenerlar faoliyati jarayonida ichki ziddiyatlarning rivojlanishi uchun asoslar mavjud:
 - a) murabbiyning shaxsiyati va faoliyatiga bo'lgan juda aniq va qat'iy talablar o'rtasida menejerlar, jamoatchilik va ko'pincha e'tiborga olinmaydigan real imkoniyatlar (natijalar har qanday holatda ham talab qilinadi), bu esa nevrotiklashtirmaydi va oxir-oqibat kamaytiradi. pedagogik faoliyatning muvaffaqiyat darajasi;
 - b) ba'zan paydo bo'ladigan ehtiyojlar orasida belgilangan standartlarga javob bermaydigan bolalar guruhidan chiqarib yuborish (to'g'ridan-to'g'ri - sportchini mashg'ulotlardan bosh tortish va bilvosita - unga e'tibor bermaslik, uni musobaqalar uchun jamoaga kiritmaslik); zaxirada "saqlash") va aynan shu bolalar jismoniy rivojlanishga ko'proq muhtoj ekanligini tushunish va eng foydali narsa bu bo'limdagi darslar;
 - v) rahbarlar tomonidan yuqori sport natijalari talablari va ishtirokchilarning (ayniqsa, ularning ota-onalari) ularning tarbiyasi, ta'limi, shuningdek sog'lig'ini yaxshilashdagi ijobiy o'zgarishlarni kutishlari o'rtasida.
- Shunday qilib, murabbiyning kasbiy faoliyati uni boshqa pedagogik ixtisosliklarga yaqinlashtiradigan xususiyatlar (uning pedagogik tabiati va yuqori ish yuki) va uni boshqalardan sezilarli darajada ajratib turadigan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Trener faoliyati xususiyatlarining birinchi guruhi umumiy, ikkinchisi esa murabbiyning kasbiy faoliyatidagi maxsusdir.
- Sport maktabining asosiy faoliyati:



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



O‘smirlar sport maktabi faoliyatining asosiy yo‘nalishlari huquqiy baza va sport maktablari to‘g‘risidagi nizom bilan belgilanadi. Qo‘shimcha ta‘lim muassasasi sifatida sport maktabi "o‘z-o‘zini takomillashtirish, bilim va ijodkorlikni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy o‘zini o‘zi belgilash, jismoniy, intellektual va axloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, o‘z darajalariga erishish uchun mo‘ljallangan. o‘z qobiliyatiga ko‘ra sport muvaffaqiyati". Shunday qilib, bolalar, o‘smirlar va yoshlarni sport bilan shug‘ullanish nafaqat ko‘p qirrali jismoniy tarbiya, turli qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish, balki shug‘ullanuvchilarning shaxsiyatini shakllantirish muammolarini hal qiladi.

O‘smirlar sport maktabi oldidagi asosiy davlat vazifasi bolalar va o‘smirlarni maksimal darajada jalb etish orqali ommaviy sportni rivojlantirish bo‘lib qolmoqda. Ikkinchisi, birinchi navbatda, sport maktabi o‘quvchilarining sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, axloqiy, axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish vazifalari bo‘lgan dastlabki sport mashg‘ulotlarining bosqichini anglatadi. Ayni paytda sport yutuqlarining zamonaviy darajasi murabbiylarning kasbiy fazilatlari, ularning bilim va amaliy mahoratiga yuksak talablar qo‘ymoqda.

Sport sohasidagi mutaxassislarning ko‘plab ishlanmalariga ko‘ra, bolalarni sportga jalb qilish uchun optimal yosh (dastlabki tayyorgarlik bosqichi) qizlar uchun 7-8 yosh, o‘g‘il bolalar uchun 8-10 yoshdir. Odatda, dastlabki tayyorgarlik bosqichi bir yildan ikki yilgacha davom etadi. Boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichi asosiy tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi, bu davrda sport texnikasini takomillashtirish davom etadi, bunda asosiy e‘tibor umumiy ko‘rsatkichlar asosidagi aerob energiya ta‘minoti mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan. O‘rtacha bosqichning davomiyligi uch yil - qizlar uchun 9-11 yosh, o‘g‘il bolalar uchun - 10-12 yil. Tanlangan sport turi bo‘yicha chuqur mutaxassislik bosqichi o‘rtacha uch yildan to‘rt yilgacha davom etadi: qizlar uchun - 12-14 yosh, o‘g‘il bolalar uchun - 13-15 yosh. So‘nggi yillarda ko‘plab mualliflarning asarlarida asosiy va malaka oshirish muddatini uzaytirish zarurligi haqidagi g‘oya tobora ko‘proq eshitilmoqda.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablari bolalar va o‘smirlarning o‘qishga kirishi, o‘qishi va yuqori individual natijalarga erishishi uchun imkoniyat yaratadi. Shunga qaramay, rasmiy ma‘lumotlarga ko‘ra, bolalar va o‘smirlarning 9-10% dan kamrog‘i muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanadi. Binobarin, O‘smirlar sport maktabi yordamida ommaviy sportni rivojlantirish muammosini qoniqarli hal etilgan deb hisoblash qiyin.

O‘smirlar sport maktabi o‘quvchilarining sport mashg‘ulotlarini sezilarli darajada tark etishi va ularning sport malakasini oshirishni muddatidan oldin to‘xtatishi sport maktablarining sport zaxiralarini tayyorlash borasidagi faoliyati samaradorligini pasaytiradi. Kurash kabi sport turi uchun O‘smirlar sport maktabida iqtidorli sportchilar kontingentini ta‘minlash masalalari ayniqsa dolzarbdir. Barcha yosh guruhleri tizimida amalga oshiriladigan sport zaxirasini tayyorlash ancha qimmatga tushadi. Shu bilan birga, ko‘plab mualliflar o‘z bitiruvchilarini mamlakat terma jamoalariga, hatto ixtisoslashtirilgan sport maktablarida ham jalb qilish ishining past rentabelligini ta‘kidlaydilar.

N.J. Bulgakova sport sohasidagi eng nufuzli mutaxassislardan biri bo‘lib, yuqori malakali sportchilar tayyorlanayotganining sabablaridan biri - boshlang‘ich sport mashg‘ulotlari guruhleri umumiy sonining kamligi, o‘smirlar sport maktablarida ommaviy tarbiyaga qiziqishning sustligidir. Bu iqtidorli bolalarni aniqlash va sportga jalb etish imkoniyatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Muallif turli toifadagi sportchilarning optimal miqdoriy nisbati bilan sport zaxirasini tayyorlash bo‘yicha o‘smirlar sport maktabi ishini rejalashtirish zarurligini qayd etadi.

O‘smirlar sport maktabi o‘quvchilari kontingentini ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida ko‘zdan kechirish va ayirboshlash ob‘ektiv ta‘sir etuvchi omil hisoblanadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, yuqori yutuqlarga qodir bo‘lgan bolalar kontingentining ma‘lum bir ravonligi muqarrar. Shu bilan birga, o‘z mahoratiga erishish uchun 5-8 yillik mashaqqatli tizimli mashg‘ulotlarni o‘tkazgan malakali yosh sportchilarning sportni takomillashtirishni to‘xtatib qo‘ygani haqida ko‘plab faktlarga e‘tibor bermaslik mumkin emas.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Sport tayyorgarligining turli bosqichlarida o‘smirlar sport maktabi kontingentining miqdoriy xususiyatlarini tahlil qilish yangi boshlanuvchilardan tortib xalqaro toifadagi sport ustalarigacha bo‘lgan sportchilarni tayyorlashda tark etish shakllari haqida ma‘lum bir tasavvurga ega. Shunday qilib, T.S.Timakova o‘z tadqiqotida quyidagi malaka guruhlarining har biridan sportchilar uchun etarlicha barqaror ishlash ko‘rsatkichlarini oldi, bu bilvosita bolalar sport maktablari samaradorligini aks ettiradi. Ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar sport maktabiga qabul qilingan yangi boshlanuvchilar orasida III kattalar toifasini 24 foizi, uchinchi sinf o‘quvchilari orasida 52 foizi II kattalar toifasini, 2-sinf o‘quvchilarining 38 foizi I kattalar toifasini tamomlagan. , 1-toifali sportchilarning 37 foizi sport ustaligiga nomzod bo‘ldi, 30 foizi sport ustaligiga nomzodlar natijasini ko‘rsatdi. Boshqacha qilib aytadigan bo‘lsak, o‘quvchilarning taxminan 70% uzoq muddatli mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida sportni takomillashtirish tugagunga qadar sport maktabida qolishlarini to‘xtatadilar.

M.V.Klyuchnikovaning tadqiqotlarida shuni ko‘rsatdiki, sport maktablarida suzish bo‘yicha mashg‘ulotlarni tark etishning asosiy sabablaridan biri bu sportchilarning biologik rivojlanishining tipologik xususiyatlarini erta prognoz qilish mezonlarini o‘z ichiga olgan maqsadli tanlash tartibining yo‘qligi. Natijada, hatto sport sport maktablarida ham, asosan, vaqtinchalik, yoshga bog‘liq ustunliklari tufayli erishgan yutuqlari sportchilar bilan ta‘minlangan. Bunday sportchilarni yoshlar sporti deb tasniflash mumkin va, qoida tariqasida, ularning sport yutuqlari barqarorlashishi yoki yomonlashishi bilan ular yo‘q qilinadi.

Birlamchi tanlovning sifatsizligi shunga mos ravishda o‘quv guruhlarini ishga olishda ham namoyon bo‘ladi. Bir qator ishlar shuni ko‘rsatdiki, keng ko‘lamli dastlabki tayyorgarlik tajribasi - to‘rt yildan ikki yoki uch oygacha - o‘quvchilarning, ayniqsa sport maktabida birinchi yil darslarini tark etishiga ta‘sir qiladi. Yosh sportchilarni holat turiga ko‘ra tasniflashda, turli yillardagi so‘rov ma‘lumotlariga ko‘ra, dastlabki tayyorgarlik bo‘yicha eng qisqa tajribaga ega bo‘lganlar alohida sinfni tashkil etganligi ta‘kidlandi. Ushbu guruh bolalaridagi yurakning mashg‘ulot yukiga javob berish va tiklanish ko‘rsatkichlari shuni ko‘rsatdiki, ular mashg‘ulotlarning 40% gacha o‘ta qizg‘in rejimda bajarilgan.

Yosh sportchilar tomonidan mashg‘ulotlarni muddatidan oldin to‘xtatish, asosan, bajarilgan mashqlarning monotonligi va erta aqliy charchoq tufayli mashg‘ulotlarga qiziqishning yo‘qolishi bilan izohlanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, bolalar tomonidan katta hajmdagi vazifalarni bajarish o‘zini oqlamaydi, chunki ular yurak, o‘pka va qon tomirlarining morfofunktsional rivojlanishi uchun zarur fiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqarmaydi. Shuni hisobga olish kerakki, sportni erta boshlash bilan uzoq muddatli sport mashg‘ulotlarining uzoq davom etishi ham mashg‘ulotlarni tark etishning ko‘payishiga olib keladi.

Davomat kabi ko‘rsatkich yosh sportchilarni tark etishga sezilarli darajada ta‘sir qiladi. O‘rganish sifati va sur‘ati, bajarilgan vazifalar hajmi bolalarning mashg‘ulotlarga qatnashishiga bog‘liq. Yosh sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tengdoshlaridan ortda qolib ketishlariga ko‘p jihatdan mashg‘ulotlarga qatnashmaslik sabab bo‘ladi. Mashg‘ulotlarga tez-tez qatnashmaslik natijasida guruhdan orqada qolish, o‘z qobiliyatiga ishonchsizlik va noqulaylik hissi paydo bo‘ladi. Bularning barchasi shunga mos ravishda sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishni kamaytiradi va muqarrar ravishda mashg‘ulotlarni tark etishga olib keladi.

Xulosa. Bolalarning sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichida davomati ko‘p jihatdan o‘quvchilarning ishtiyoqi darajasiga va ularning ota-onalarining mashg‘ulot jarayoniga qiziqishiga bog‘liq. Mixeev A.I. Yosh bolalarga xos bo‘lgan beqarorlik, motivatsion munosabatlarning o‘z-o‘zidan paydo bo‘lishi ularning sportga bo‘lgan qiziqishini mustahkamlash va kuchaytirish uchun alohida pedagogik ishlarni talab qilishi ko‘rsatilgan. Shu bilan birga, sport motivatsiyasini shakllantirish bo‘yicha murabbiyning maqsadli faoliyati sportga bo‘lgan qiziqishni rivojlantirish, charchoq chegarasini oshirish va sport natijalarini yaxshilashda sezilarli ijobiy o‘zgarishlar berishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar



1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Бакаринов Ю.М. Научно-методическое обоснование программирования тренировки в легкоатлетических метаниях. - Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 1996.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi fanidan uslubiy qo‘llanma. — Samarqand: SamDU, 2009.
4. Masharipov Y. Sport psixologiyasi fanidan o‘quv qo‘llanma. — T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nash- riyoti, 2010.

HOMILADOR AYOL PSIXOLOGIYASINING TADQIQOTLARDA ILMIY O‘RGANILISHI

Rahimova Indira Igorevna

University of Business and Science

Toshkent filiali professor v.b. PhD

Mansurova Jasmina Bekmurod qizi

University of Business and Science Toshkent filiali

Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Homiladorlik davrida ayol psixologiyasidagi o‘zgarishlarni chuqur o‘rganish — sog‘lom ona va bola salomatligini ta‘minlash, psixologik yordamni individual asosda yo‘naltirish hamda oilaviy barqarorlikka erishishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: homilador, emotsional holat, ijtimoiy psixologik omil, tibbiy-psixologik omil, onani stress holati, psixoterapiya

Абстрактный. Углубленное изучение изменений женской психологии во время беременности является важным фактором обеспечения здорового здоровья матери и ребенка, организации психологической поддержки на индивидуальной основе, достижения стабильности семьи.

Ключевые слова: беременная, эмоциональное состояние, социально-психологический фактор, медико-психологический фактор, стрессовое состояние матери, психотерапия.

Abstract. In-depth study of changes in female psychology during pregnancy is an important factor in ensuring healthy mother and child health, directing psychological support on an individual basis, and achieving family stability.

Keywords: pregnant, emotional state, social psychological factor, medical-psychological factor, mother's stress state, psychotherapy.

Kirish. Homiladorlik - ayol hayotidagi eng mas'uliyatli va murakkab davrlardan biridir. Bu davrda nafaqat jismoniy o'zgarishlar, balki chuqur psixologik o'zgarishlar ham yuz beradi. Homiladorlik davrida ayollar emotsional o'zgarishlarga, stress va tashvishlarga ko'proq moyil bo'lib qoladilar. Psixologik tadqiqotlar ushbu jarayonlarni chuqur tahlil qilib, homiladorlik davridagi ayol ruhiyatining o'zgarishini aniqlash, unga yordam berish yo'llarini ishlab chiqishga qaratilgan. Mavzuning dolzarbligi shundaki, homiladorlik psixologiyasini o'rganish va unga mos ravishda psixologik yordam ko'rsatish onaning va bola sog'lig'ini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Asosiy qism. O.Fayzullayeva homilador ayol psixologiyasining tadqiqotlarda aks etishi Bugun jahonda ayollarning homiladorlik davrida kechadigan ruhiy-emotsional o'zgarishlarining tug'ruq sifatiga ta'siri yuqori ekanligini ko'rsatuvchi ko'pgina tadqiqotlar mavjud. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti 2018 yil 15 fevralda homilador ayollarga ortiqcha tibbiy aralashuvlar sonini kamaytirish bo'yicha global standartlarni belgilash maqsadida yangi tavsiyalar ishlab chiqdi. Baholashlarga ko'ra, butun dunyoda har yili 140 million chaqaloq tug'iladi. Ayolning homiladorlik davrida kechgan turli ruhiy-asab buzilishlarining bola ruhiyatida aks etishi,



homiladorlik va tug‘ruq jarayoniga psixofiziologik krizis sifatida qarash tufayli psixologik qo‘rquv, havotir, hayajonning kuchayishi bilan bog‘liq emotsional holatlar turli asoratlarni yuzaga keltirishi hamda shaxs psixologiyasida chuqur o‘zgarishlarni namoyon etishi dolzarb muammolardan bo‘lib qolmoqda [1]. Homiladorlik davrida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, homiladorlik davrida ayol organizmida sodir bo‘ladigan gormonal o‘zgarishlar psixologik holatga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Estrogen va progesteron gormonlarining miqdorining oshishi, emotsional beqarorlik, stressga sezuvchanlik va kayfiyat o‘zgarishiga olib keladi. Ko‘plab ayollar homiladorlik davrida quyidagi psixologik holatlarni boshdan kechiradilar:

- Bezovtalik va anksiyete

- Depressiv holatlar

- O‘ziga ishonchsizlik

- Kelajakdan qo‘rquv va xavotir

Biroq, ayrim ayollarda aksincha, motivatsiya va hayotga bo‘lgan ijobiy qarashlar kuchayishi ham kuzatiladi. Psixologik salomatlikka ta‘sir etuvchi omillar Homiladorlik davridagi psixologik holatga turli omillar ta‘sir ko‘rsatadi:

- Gormonal o‘zgarishlar: Asab tizimi faoliyatiga ta‘sir etib, emotsional o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi.

- Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Oilaviy, do‘stona va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan yordam ayolning psixologik holatini yaxshilaydi.

- Moliyaviy va ijtimoiy barqarorlik: Barqaror daromad va yaxshi yashash sharoitlari ruhiy farovonlikni ta‘minlaydi.

- Shaxsiy psixologik xususiyatlar: Stressga chidamlilik va ijobiy fikrlash ko‘nikmalari homiladorlikni ruhiy tomondan osonroq o‘tkazishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlarda homiladorlik psixologiyasining o‘rganilishi Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, homiladorlik davrida ayollarda stress darajasi oshadi, bu esa anksiyete va depressiya kabi holatlarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, homiladorlikning har bir bosqichi o‘ziga xos psixologik reaksiyalarga ega:

- Birinchi trimestr: Yangi vaziyatni qabul qilish va homiladorlik faktini anglash jarayoni stress va hayajon uyg‘otadi.

- Ikkinchi trimestr: Emotsional barqarorlik nisbatan yaxshilanadi, lekin onalik rolga tayyorgarlik jarayoni davom etadi.

- Uchinchi trimestr: Tug‘ruq qo‘rquvi va kelajakdagi hayotdagi o‘zgarishlar haqida xavotir kuchayadi.

Tadqiqotlar shuningdek, psixologik yordam va maslahatlarning stress darajasini pasaytirishga yordam berishini tasdiqlagan. Homilador ayollar uchun psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash Homilador ayollar uchun psixologik yordamni quyidagicha tashkil etish mumkin:

- Individual va guruh psixologik maslahatlar

- Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar

- Onalik rolga tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar

- Tug‘ruqqa psixologik tayyorgarlik kurslari

Bu chora-tadbirlar homiladorlik jarayonini ruhiy tomondan yengilroq o‘tkazishga, salbiy psixologik holatlarning oldini olishga yordam beradi.

Xulosa. Homiladorlik davrida ayol psixologiyasining o‘zgarishini o‘rganish va unga mos psixologik yordam ko‘rsatish nafaqat onaning, balki kelajakdagi bolaning sog‘lig‘i va farovonligi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, homilador ayolga ko‘rsatilgan ijobiy psixologik qo‘llab-quvvatlash uning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, stress va depressiya darajasini pasaytiradi hamda sog‘lom tug‘ruq va ona-bola munosabatining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shoumarov G‘.B., Haydarov I.O. “Oila psixologiyasi” o‘quv qo‘l. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun. 2008 y. “Sharq” nashriyoti. 294.
2. Said-Basitovna F.O. homilador ayol psixologiyasining tadqiqotlarda aks etishi. MAXCUC COH, 2023 “Psixologiya” ilmiy jurnal . B. 209-212.
3. Агнаева Э.Х. Хомиладор аёлда туғилмаган боланинг тасвири. Дис. мумкин. психолог. Фанлар. Ростов н/Д.: 2001. 158 б.

YOSH OILALARDA AJRIMLAR VA KELISHMOVCHILIKLARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Rahimova Indira Igorevna

University of Business and Science

Toshkent filiali professor v.b. PhD

Ahmedov Bunyodjon Abdusamad o‘g‘li

University of Business and Science

Pedagogika va psixologiya talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezis yosh oilalarda ajrimlar va kelishmovchiliklarning psixologik omillarini o‘rganishga bag‘ishlanadi. Unda oilaviy nizolar, stress, kommunikatsiya muammolari, shaxsiy va ijtimoiy omillar kabi psixologik sabablar tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi yosh oilalardagi kelishmovchiliklarning oldini olish va oilaviy munosabatlarni mustahkamlash yo‘llarini aniqlashdir. **Kalit so‘zlar:** yosh oilalar, ajrim, kelishmovchilik, psixologik omillar, kommunikatsiya, stress, oilaviy munosabatlar, emotsional barqarorlik.

Аннотация: Данная диссертация посвящена изучению психологических факторов разводов и конфликтов в молодых семьях. В ней анализируются психологические причины, такие как семейные конфликты, стресс, проблемы коммуникации, личностные и социальные факторы. Цель исследования — определение путей предотвращения конфликтов в молодых семьях и укрепления семейных отношений.

Ключевые слова: молодые семьи, развод, конфликты, психологические факторы, коммуникация, стресс, семейные отношения, эмоциональная стабильность.

Abstract: This thesis is dedicated to exploring the psychological factors contributing to divorces and conflicts in young families. It analyzes psychological causes such as family conflicts, stress, communication issues, and personal and social factors. The aim of the study is to identify ways to prevent conflicts in young families and strengthen family relationships.

Keywords: young families, divorce, conflict, psychological factors, communication, stress, family relationships, emotional stability.

Dolzarbli: O‘zbekiston jamiyatida yosh oilalarning barqarorligi ijtimoiy farovonlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. So‘nggi yillarda yosh oilalarda ajrimlar sonining o‘shishi oilaviy munosabatlardagi psixologik muammolarni chuqur o‘rganish zarurligini ko‘rsatmoqda. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, O‘zbekistonda har yili minglab yosh oilalar ajralishadi, bu esa nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammoning psixologik sabablarini aniqlash va profilaktika choralarini ishlab chiqish dolzarb masala sifatida e‘tirof etiladi. Tadqiqot yosh oilalarni qo‘llab-quvvatlash va ularning psixologik barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Asosiy qisim: Yosh oilalarda ajrimlar va kelishmovchiliklarning psixologik omillari bir nechta asosiy yo‘nalishlarda ko‘rib chiqiladi:

1. Kommunikatsiya muammolari: Oilaviy munosabatlarda samarali kommunikatsiyaning yo‘qligi kelishmovchiliklarning asosiy sabablaridan biridir. Yosh juftliklar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishda yoki sherigining ehtiyojlarini tushinishda qiynaladi. Psixolog J.



Gottman o‘z tadqiqotlarida muvaffaqiyatli oilalarda ochiq muloqot va empatiya muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi [1]. Aksincha, noto‘g‘ri tushunish, tanqid yoki e’tiborsizlik munosabatlarda uzoqlashuvga olib keladi. Bundan ko‘rinadiki hamma yosh oilalar ham psixologik yordamga muhtojligini. Har bir komil shaxs inson o‘z oilasi hmda turmush o‘rtog‘i hamda oiladagi barcha a’zorni negativsiz qarashlar bilan boshqarish yoki muhitga moslashish jarayoni adabtatsiya yuz berishini bilmaydi yoki to‘g‘ri talqin qilmaydi degan fikirni ilgari surishimiz mumkun.

2. Stress va emotsional beqarorlik Yosh oilalar ko‘pincha iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim va yangi mas’uliyatlar tufayli stressga duch keladi. Bunday holatlar emotsional beqarorlikka olib keladi va nizolarni kuchaytiradi. Masalan, iqtisodiy nochorlik yoki ish bilan bandlik tufayli juftliklar bir-biriga yetarlicha vaqt ajrata olmaydi, bu esa o‘zaro ishonch va yaqinlikni yo‘qotishga sabab bo‘ladi. L.Lazarus stressni boshqarish strategiyalarining oilaviy munosabatlarga ta’sirini o‘rganib, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun psixologik yordam zarurligini ta’kidlaydi [2]. Haqiqatdan ham oilani mustaxkaligi uchun oilani iqtisodiy barqarorlik hozirgi zamon talabi bo‘lib kelmoqda desak mubolag’a bo‘lmaydi. Chunki XXI –asrda yosh oilalarda hayot faqat yaxshi yashash va yaxshi lavozim, kareriyasi birinchi o‘ringa chiqib qoldi. Bunday qarashlarni to‘g‘irlash uchun albatta psixologik yordam yoki psixologik maslahatlar dolzarb bo‘lib kelmoqda.

3. Shaxsiy va ijtimoiy omillar: Yosh juftliklarning shaxsiy xususiyatlari, tarbiyasi va ijtimoiy muhiti ularning oilaviy hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, turli xil qadriyatlar yoki hayotiy maqsadlar kelishmovchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, ot-onalar yoki qarindoshlarning aralashuvi yosh oilalarda qaror qabul qilish jarayoniga putur yetkazadi. Psixolog E. Fromm oilaviy munosabatlarda shaxsiy o‘ziga xoslik va o‘zaro hurmat muhimligini ta’kidlaydi [3]. Hozirgi kunda bunday muammolar juda dolzarb muammolarga sabab bo‘lmoqda, chunkin ijtimoiy tarmoqlar hozirgi kunda yoshlarni butun vaqtini kerak keraksiz lavhalar bilan ongiga ta’sir qilib kelmoqda. Albatta bunday kontentlar yosh oilalarni buzilishiga va bir biriga bo‘lgan ishonch va hurmatni yo‘qqa chiqarmoqda desak adashmagan bo‘lamiz.

4. Ajrimlarning psixologik oqibatlari :Ajrim nafaqat juftliklar, balki ularning farzandlari va yaqinlari uchun ham jiddiy psixologik oqibatlarga olib keladi. Depressiya, o‘zini past baholash va ishonchsizlik kabi muammolar ajrimdan keyin yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli, ajrimning oldini olish uchun yosh oilalarga psixologik yordam ko‘rsatish va oilaviy maslahat xizmatlarini rivojlantirish muhimdir.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkun. Yosh oilalarda ajrimlar va kelishmovchiliklarning psixologik omillari kommunikatsiya muammolari, stress, shaxsiy va ijtimoiy farqlar kabi omillarga bog‘liq. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun ochiq muloqot, emotsional barqarorlikni ta’minlash va professional psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Yosh oilalarni qo‘llab-quvvatlash maqsadida davlat va nodavlat tashkilotlari tomonidan oilaviy maslahat xizmatlari va treninglar tashkil etilishi lozim. Kelajakda ushbu muammolarni yanada chuqur o‘rganish va profilaktika choralarini kengaytirish oilaviy barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi degan fikirdamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gottman, J. M. (1999). **The Seven Principles for Making Marriage Work**. New York: Crown Publishers.
2. Lazarus, R. S. (1991). **Emotion and Adaptation**. Oxford: Oxford University Press.
3. Fromm, E. (1956). **The Art of Loving**. New York: Harper & Row.

DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL TOLERANCE IN MASTER'S DEGREE STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Narzullaev Doniyor Shukhrat ugli

*Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences(PhD), Associate Professor
Independent researcher Namangan state university*



Abstract: Modern trends in our society and education are increasing the attention of the teaching staff to the problems of humanizing the pedagogical process. Tolerance is a sign of high spiritual and intellectual development of both the individual and society as a whole. According to B. G. Gershunsky, the development of tolerance in human relations is the most important strategic task of education in the 21st century. However, the role of the education system as an institution promoting tolerance has not been sufficiently studied today.

Keywords: Higher education, tolerance, pedagogical tolerance, physical education, physical culture, sports, master's students, pedagogical activity, competence.

Introduction

V. F. Komogorov identifies three reasons for the urgency of the problem of tolerance in education. The first is that in the process of democratization of society, traditional Soviet pedagogy, which is mainly administrative-command, and despite its enormous positive experience, can no longer satisfy the social demand for the formation of a free individual who seeks to make independent decisions. The second reason is the intensification of the processes of integration and globalization of the world community and the active participation of its citizens in it. The third reason for the urgency of the problem of tolerance in education, in our opinion, is that tolerance as a personal trait cannot be formed spontaneously in the process of socialization. This is explained by the fact that the conditions of objective reality to a greater extent contribute to the formation of intolerance.

In order to determine the manifestation of tolerance in professional pedagogical activity, a number of researchers have introduced the concept of pedagogical tolerance. Taking into account the above, the following research tasks were formulated:

- study of theoretical ideas about pedagogical tolerance;
- creation of a theoretical model of pedagogical tolerance in the field of physical education and sports. The tasks were solved using the methods of classification analysis, relationship analysis, systematization, systematization and modeling of the obtained data.

Here the question arises: does personal tolerance determine professional tolerance or, conversely, how is group tolerance of teachers formed?

Thus, we can conclude that at present we do not have a clear understanding of the essence of pedagogical tolerance. Despite the differences in the initial positions, pedagogical tolerance is considered necessary to be developed in the process of professional training of students of pedagogical universities or through additional postgraduate education for masters with work experience. In recent years, the areas of research on tolerance in the field of physical education and sports have expanded. The concept of tolerance is used in scientific research in the field of physical education and sports as tolerance to stress factors; as resistance to stress; as the body's resistance to dynamic and static mechanical effects.

In the explanatory dictionary of sports terms, tolerance is defined as a personal trait that manifests itself in resistance to various opinions, influences and adverse factors, including those associated with competitive struggle. This definition expands the interpretation of tolerance found in previous studies.

A. B. Ilyin, studying the assessment of the personality and readiness for competition of athletes of various specialties and qualifications, introduced the trait of tolerance in an athlete. This is an emotionally stable person, demonstrates psychological flexibility, has a low level of neuroticism and does not experience psychological stress. He is not prone to sudden and uncontrollable mood swings or outbursts. He is calm and confident.

Another area of research on tolerance in the field of physical education and sports is related to the possibilities of the physical education system to develop tolerance in students and in physical education teachers.

A survey was conducted among graduate students on the importance and role of physical culture in the educational, personal, social and professional spheres. Dangerous areas of physical



culture in the formation of university students were identified: low interest in attending physical culture classes; insufficient understanding of the need for physical education and sports for the effective implementation of future labor functions and actions, achieving optimal health; standardization of the content of physical culture teaching at the university without taking into account the needs of students and focusing on their comprehensive development. Conditional guidelines for the formation of physical culture of university students are justified. The first guideline - the socio-cultural expediency and value standard of organizing physical education and sports classes in a higher educational institution - considers physical culture as the basis of the general culture of students, determines the regulatory harmony of their physical and spiritual, biological and social, psychological and movement components, which are of equal importance. The second conditional guideline - the complementarity of the development of soft skills, skilled skills and hard skills in the process of physical education and sports - reflects the consideration of physical culture as a factor in the professional self-determination of students in their lives and in the world around them, an indicator of demand and competitiveness when entering the labor market, a guarantee of personal, social and professional success. The third conditional guideline - the use of a blended learning model in teaching physical culture in a higher educational institution - determines the consideration of physical culture in the context of creative integration of physical culture as the basis for interactive full involvement of physical culture in physical education and sports activities.

Today, in the discipline of pedagogy, the anthropological approach, that is, scientific approaches that focus on the human factor, play an important role. Thus, the connection between national identity and nationality with the socio-cultural understanding requires the study of the issue of preparing professors and students for intercultural dialogue. All subjects taught in higher education can be conditionally classified as follows: subjects that teach the basics of science (chemistry, biology, physics, mathematics, history, native language); subjects aimed at aesthetic education (visual arts, music, dance); subjects that teach practical activities (physical education, labor education, fine arts). In subjects that teach the basics of science, master's students are mainly presented with knowledge related to this area. Subjects in the educational direction form elegance and beauty, harmonious physical development in master's students. Subjects that teach activity serve to form physical training, labor skills and abilities.

In the modern world, physical education and sports, a healthy lifestyle, a socio-cultural phenomenon, have become a unifying force, making a huge contribution to the development of a strong state and a healthy society. If earlier the main goal of teacher training was its technological development, now this goal is directed towards the development of the individual, and this is manifested in the quality of the results of such activities as self-organization, development and generalization of personal experience. From this point of view, “pedagogical tolerance” is seen as a category determined by the level of professional training, individual abilities and experience of the teacher.

Sports activities require a struggle for results in any case. The constant competition of athletes, “motivation for victory and fear of defeat” (N.E. Stambulova), “the desire to achieve results” (A.A. Rean) often have a positive or negative impact on the formation of moral education. Therefore, it is observed that sports activities, along with the realization of positive moral opportunities, lead to psychosomatic and psychovegetative deformation (deformation) of the individual. Therefore, the culture of tolerance, the best human virtues: justice, kindness, empathy, and politeness in students and athletes are assessed by the level of development of pedagogical tolerance in the physical education teacher.

Physical education forms intellectual activity in master's students and allows them to develop such human virtues as patriotism, respect for the national values and culture of other peoples, always being ready to help representatives of other nations, benevolence, and trustworthiness in communication with representatives of other peoples. Without such virtues, it is impossible to form a socially active person.



During the pedagogical activity of a physical education teacher, it is important to have sufficient information about the attitude of master's students to the subject, their mutual relations, as well as the quality and effectiveness of the work carried out to achieve the educational goal, the master's students' self-development indicators, the quality of the lessons being organized, and the age characteristics of the students.

A number of problems of youth psychology can be distinguished.

1. The problem of the dependence of the development of human mental characteristics and behavior on the organism and the environment.
2. The problem of the influence of spontaneous education and organized education on human development.
3. The problem of the relationship between abilities and talents.

On the one hand, mental development depends on the organism, that is, on the anatomical and physiological structure of the human body.

A number of topical issues were studied, such as improving the professional competence and methodological skills of future physical education teachers, developing pedagogical technologies of the educational process (A.O. Bakiyeva), the role of the teacher in society and leadership skills in the educational system and his coaching functions (E.K. Belozeptsov), the readiness of future physical education teachers to effectively use educational tools (Y.I. Vasileva), improving the professional skills of teachers and self-education (A.A. Deynika).

Conclusion

It is clear that tolerance has become an integral part of personal education in modern society. In today's multinational and multicultural conditions, the development of pedagogical tolerance is one of the urgent issues.

Of particular importance is the development of a pedagogical system for the development of humanism and a culture of interethnic dialogue in future physical education teachers, the improvement of socio-pedagogical mechanisms and opportunities for the formation of pedagogical tolerance competence in them, and research on cultural compatibility in the selection of educational materials.

A master's student in physical education has a thorough knowledge of his or her native city, village, country, history, and rich knowledge of its traditions and values, which will help him or her to achieve positive results when meeting and communicating with representatives of other cultures. A person who cherishes and values his or her own culture will also value other cultures. This, in turn, ensures the development of common ideas in the process of intercultural dialogue and helps to prevent obstacles that arise in the process of communication.

LIST OF REFERENCES

“National Program for Personnel Training” of the Republic of Uzbekistan // A Prosperous Generation – The Foundation of Uzbekistan’s Development. – Tashkent: Sharq, 1997. – P. 31-60.

1. Mirziyoyev Sh.M. We will build our great future together with our brave and noble people. – T.: Uzbekistan, 2017. – 488 p.
2. Абэлян В.Х. Социально-педагогические аспекты становления культуры межнациональных отношений субъектов образовательного процесса. Автореф. дисс. ..канд. пед. наук / В.Х.Абэлян. – Майкоп, 1998. – 23 с.
3. Stambulova, N. (2015). Athletes’ transitions into, within, and out of elite sports. In Sport Scientific Approach for Enhancement of Athletic Performance; Proceedings of the 2015 KNSU International Conference (pp. 82-90). Seoul, South Korea: KNSU.
4. Шамхалова Б.А. Педагогическая толерантность: учебно-методический комплекс. – Махачкала, 2013. – 228 с.
5. Thomas A. (1993): Psychologie interkulturellen Lernens und Handelns. In ders. (Ed.): Kulturvergleichende Psychologie. Eine Einfuhrung. Gottingen: Hogrefe, 337-424.



**BASKETBOLCHI TALABALARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASH
METODIKSINING NAZARIY ASOSLAR**

***Sabirova Nasiba Rasulovna,
Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti
sabirova.nasiba87@mail.ru***

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida basketbolchilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan zamonaviy metodik yondashuvlar, texnologiyalar va pedagogik innovatsiyalar yoritilgan. Basketbolchilar uchun texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantirish, chaqqonlik va muvozanat mashqlarini muntazam qo‘llash, sun’iy intellekt asosida mashg‘ulotlarni nazorat qilish, videoanaliz, gamifikatsiya va interfaol o‘yin uslublari qo‘llashning samaradorlikka ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik va liderlik ko‘nikmalarini shakllantirishning dars jarayonidagi o‘rni ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari talabalarning texnik-taktik mahoratini oshirish, darslarga motivatsiyasini kuchaytirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: basketbol, oliy ta’lim, texnik-taktik tayyorgarlik, chaqqonlik, plyometrik mashqlar, videoanaliz, gamifikatsiya, interfaol metodlar, psixologik tayyorgarlik, sun’iy intellekt, liderlik ko‘nikmalari, mashg‘ulot samaradorligi.

Аннотация. В данной статье освещены современные методические подходы, технологии и педагогические инновации, направленные на повышение эффективности тренировок баскетболистов в высших учебных заведениях. На основе научных источников проанализировано влияние на эффективность интегрированного развития технико-тактической подготовки баскетболистов, регулярного применения упражнений на ловкость и равновесие, контроля тренировок на основе искусственного интеллекта, применения видеоанализа, геймификации и интерактивных игровых методов. Также показана роль психологической подготовки и формирования лидерских навыков в процессе урока. Результаты исследования служат повышению технико-тактического мастерства студентов, усилению мотивации к занятиям и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: баскетбол, высшее образование, технико-тактическая подготовка, chaqqonlik, плиометрические упражнения, видеоанализ, геймификация, интерактивные методы, психологическая подготовка.

Abstract. This article highlights modern methodological approaches, technologies, and pedagogical innovations aimed at increasing the effectiveness of basketball training in higher educational institutions. Based on scientific sources, the influence of the integrated development of technical and tactical training for basketball players, the regular use of chaqqonlik and balance exercises, training control based on artificial intelligence, video analysis, gamification, and the use of interactive game methods on effectiveness was analyzed. The role of psychological training and the formation of leadership skills in the lesson process is also shown. The research results serve to improve the technical and tactical skills of students, strengthen their motivation for classes, and improve sports results.

Keywords: basketball, higher education, technical and tactical training, chaqqonlik, plyometric exercises, video analysis, gamification, interactive methods, psychological training.

Kirish. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan basketbolchilarni tayyorlashda dars mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish eng muhim vazifalardan biridir. Zamonaviy basketbolning tezkorligi, yuqori texnik-taktik talablar va psixofiziologik yuklamalar talabalarni faqat an’anaviy usullar asosida tayyorlash bilan cheklanmaslikni taqozo etadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni samaradorligini oshirish uchun innovatsion metodlar, texnologiyalar va o‘qitishning interfaol shakllarini joriy etish dolzarb masalaga aylandi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Anʼanaviy yondashuvlarda texnik va taktik mashqlar koʻpincha alohida oʻtiladi. Zamonaviy metodika esa ularni birlashtirishga urgʻu beradi.

Vaziyatli mashqlar: “3x3 qarshi hujum”, “Vaqtga qarshi himoya” kabi mashqlar real oʻyin sharoitida qaror qabul qilish koʻnikmalarini rivojlantiradi. Tactical Games Model (TGM) talabalarning motivatsiyasini oshirib, texnik va taktik koʻnikmalarni bir vaqtda oʻrgatadi. J. Martin va J. Lopez tadqiqotlari bu usul darsga qiziqishni 18–22% ga oshirganini koʻrsatgan. Basketbolchilar uchun chaqqonlik, tezkor yoʻnalish oʻzgarishi va muvozanatni boshqarish juda muhimdir. Weicheng Li va boshqalar (2024) plyometrik mashqlar va kichik maydonli oʻyinlarning chaqqonlik koʻrsatkichlarini 7–19% ga oshirishini aniqlagan. Muvozanat treninglari ham jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. BMC Sports Sci. (2025) tadqiqoti muvozanat mashqlari sakrab tashlash va tezlik koʻrsatkichlarini sezilarli yaxshilashini koʻrsatgan.

Darslarni qiziqarli qilish uchun interfaol topshiriqlar, ball toʻplash, tezlik va aniqlik boʻyicha mini-musobaqalar tashkil etiladi. Masalan, “Kim eng tezkor uzatadi”, “Aniq tashlash poygasi” kabi oʻyinlar talabalarda raqobat va motivatsiyani oshiradi. Mostovaya N.V. (2025) interfaol yondashuv talabalarning darsga qatnashuvini 15% ga oshirganini qayd etadi.

Basketbolchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash uchun boshqa sport turlaridan elementlarni qoʻshish foydali:

- Yengil atletika – tezlik va chidamlilikni oshiradi;
- Gimnastika – muvozanat va elastiklikni rivojlantiradi;
- Fitnes va TRX mashqlari – yadro mushaklarini mustahkamlaydi.

Basketbol – bu jamoaviy oʻyin, unda stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish muhim. Vizualizatsiya, stressni yengish boʻyicha mashqlar va rol oʻyinlari talabalarni ruhiy jihatdan ham tayyorlaydi. Sh.N. Qodirov (2022) – jamoa ichidagi liderlik rollarini rivojlantirish sportchilarning ishonchini oshirishga yordam berishini taʼkidlaydi. Weicheng Li oʻz ishida sakrash, tezkorlik yoʻnalishlari va elastiklikni oshiruvchi mashqlarning basketbolchilar uchun zarur boʻlgan jismoniy sifatlarning rivojlanishida asosiy vosita sifatida koʻrsatadi. U tadqiqotini 12 haftalik tajriba asosida tashkil etib, ularni ikki guruhga ajratadi. Birinchi guruhga mashgʻulotlarni anʼanaviy tarzda tashkil qilib, ikkinchi guruh mashgʻulotlarini esa plyometrik mashqlar asosida olib boradi. Mashgʻulotlar plyometrik va chaqqonlik mashqlari chaqqonlikni 7–19% oshganini koʻrsatdi.

Zhuo Yang sunʼiy intellekt yordamida mashgʻulotlarni individual moslashtirish samaradorlikni oshiradi, yaʼni sunʼiy intellekt va raqamli texnologiyalar yordamida basketbolchilar yuklamasi va texnik koʻrsatkichlarini nazorat qilish mumkinligini aytadi. U tadqiqotida "Oʻyinchi yuklamasini kuzatish" tizimi orqali yaʼni yurak urishi, sakrash kuchi, yugurish tezligi kabi koʻrsatkichlarni real vaqt rejimida kuzatadi. U mashgʻulot jarayonida talabaning jismoniy holati va chaqqonlik darajasiga qarab mashqlarni optimallashtiradi. Ushbu usul orqali olim ortiqcha yuklama xavfini 25% ga kamaytirgan va mashgʻulot samaradorligini oshirgan. Bu bilan Zhuo Yang basketbolchilarni individual nazorat qilish, jarohatlanishni oldini olish mumkinligini aniqlagan.

Mollie Brewer texnologiyalar motivatsiya va kuzatuv sifatini, jamoalarning oʻyinlarini statistik tahlil qilish orqali oʻquv mashgʻulotlarining samaradorligini oshirish mumkinligini isbotlaydi. Uning tadqiqotida 4 oylik kuzatuv natijasida texnologiyalardan foydalanilgan guruhdagi oʻyinchilarning toʻpni tashlash aniqligi 13% ga, toʻpni uzatish aniqligi 9% ga yaxshilanganini koʻrishimiz mumkin. Uning tadqiqotidan xulosa qilisak, oliy taʼlimda basketbol mashgʻulotlariga videoanaliz qoʻshish talabalar texnikasini tezroq rivojlantiradi.

N.V. Mostovaya gamifikatsiya va interfaol yondashuvlarning jismoniy tarbiya darslaridagi oʻrni haqida oʻz tadqiqotlarini olib boradi. U interfaol oʻyinlar, kichik musobaqalar va ball toʻplash tizimi talabalarni darsga qiziqishini oshirishini isbotlagan. Tadqiqot gamifikatsiya asosida tashkil qilinib, talabalarning dars mashgʻulotlariga ishtiroki 15% ga oshganini, berilgan topshiriqlarni bajarish sifati 12% ga koʻtarilganini koʻrish mumkin. Ishdan xulosa shuki, oliy taʼlimda gamifikatsiya talabalar motivatsiyasini oshirish va texnik malakalarni yanada samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



O‘zbekistonlik olimlardan Sh.N.Qodirov modulli va o‘yinli mashg‘ulotlarning basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ta‘sirini aniqlagan. Olim basketbol mashg‘ulotlarini modulli tarzda tashkil etish, ya‘ni mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishni taklif etadi, shuningdek o‘yin vaziyatlarini takrorlashga asoslangan mashqlar texnik-

Xulosa. Basketbolchilarning oliy ta‘limdagi mashg‘ulotlarini samarali qilish uchun quyidagi jihatlar muhim:

- Texnik-taktik tayyorgarlikni integrallashgan shaklda olib borish;
- Chaqqonlik va muvozanat mashqlarini muntazam qo‘llash;
- Sun‘iy intellekt va videoanalizdan foydalanish;
- Gamifikatsiya va interfaol mashg‘ulotlarni joriy etish;
- Psixologik tayyorgarlik va liderlikni rivojlantirish.

Mazkur yo‘nalishlarni kompleks qo‘llash natijasida talabalar texnik-taktik jihatdan yetuk, chaqqon va motivatsiyalangan sportchi sifatida shakllanishi uchun xizmat qiladi deb o‘ylaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Li, W., Zhang, Y., Chen, L. (2024). *Effects of Plyometric and Agility Training on Basketball Players' Performance. Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(2), 145–153.
2. Yang, Z. (2020). *AI-Based Monitoring of Player Load and Training Optimization in Collegiate Basketball. International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 589–600.
3. Brewer, M., Johnson, K., & Hart, P. (2025). *The Role of Sports Technology in Collegiate Basketball Skill Development. Sports Technology and Analytics Journal*, 12(1), 22–33.
4. Mostovaya, N.V. (2025). *Gamification and Interactive Methods in Physical Education Classes: Impact on Student Engagement and Performance. Pedagogika i Psikhologiya Sporta*, 8(3), 44–52.
5. Qodirov, Sh.N. (2022). *Basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini modulli-o‘yinli mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-metodik jurnali, №3, 27–34.*
6. Martin, J. & Lopez, J. (2023). *Tactical Games Model as a Tool for Integrating Technical and Tactical Skills in Basketball Training. European Journal of Physical Education*, 45(2), 88–95.
7. Qodirova, M.K. (2021). *Oliy ta‘lim sportchilarida psixologik tayyorgarlikning o‘quv jarayonidagi o‘rni. – Toshkent: “Sport va pedagogika” jurnali, №4, 12–19.*
8. Yang, F. (2022). *Video Analysis and 3D Tracking for Technical Error Correction in University Basketball Training. Applied Sports Technology Journal*, 9(2), 73–82.
9. N.R.Sabirova “Basketbol sport turini oliy ta‘lim muassasalarida o‘qitish asoslari: jahon tajribasi va O‘zbekiston” Ta‘limda istiqbolli izlanishlar - xalqaro ilmiy-metodik jurnal № 7/2025 ISSN: 3060-527X
10. N.R.Sabirova “Basketbolchilarning biologik yoshiga qarab jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi: nazariy va ilmiy asoslar” BUXORO XALQARO UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTNOMASI ILMIY-AMALIY JURNAL № 7, 2025

**MALAKALI BASKETBOLCHI QIZLARNING UCH OCHKOLIK NUQTADAN TO‘P
TASHLASH SAMARADORLIGINI O‘RGANISH METODIKASI**

**Namangan davlat universiteti,
dotsent Abdullayev Ismoiljon Ibroximjon o‘g‘li
Oriental Universiteti magistranti Osmanov Enver Serverovich**

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali basketbolchi qizlarning uch ochkolik nuqtadan to‘p tashlash samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar o‘rganilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning bir yil ichidagi o‘yin faoliyati natijalari tahlil



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



qilinib, uchta asosiy zona bo‘yicha tashlash aniqligi muntazam oshib borganligi aniqlandi. Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, muntazam mashg‘ulotlar jarayonida tashlash texnikasi, harakat koordinatsiyasi va psixologik barqarorlik darajasi sezilarli darajada yaxshilanadi. Tadqiqot yakunida boshlang‘ich bosqichga nisbatan tashlash samaradorligi o‘rtacha uch barobar oshgan, zonalar o‘rtasidagi farqlar esa minimal darajagacha kamaygan. Maqolada shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirish, barcha zonalaridan tashlash mashqlarini teng qo‘llash hamda psixologik tayyorgarlikka alohida e’tibor berish zarurligi bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: basketbol, uch ochkolik tashlash, aniqlik, texnik tayyorgarlik, metodika, samaradorlik, jismoniy sifatlari, psixologik barqarorlik.

Kirish.

Zamonaviy hayotda jismoniy mashqlar mashg‘ulotlaridan tobora ko‘proq foydalanish yuqori natijalarga erishishga emas, balki ularning keng aholi ommasiga sog‘lomlashtiruvchi ta’sirini oshirishga qaratilgan. Bunday dolzarb muammolarni hal qilishning eng samarali vositasi, avvalo, sport o‘yinlaridir.

Zamonaviy basketbol sportida uch ochkolik zonadan tashlash samaradorligi jamoaning umumiy natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Hujum taktikalarida 3 ochkolik tashlashning muvaffaqiyati raqib ustidan ustunlikni ta’minlab beradi. Xalqaro miqyosdagi o‘yinlarda malakali sportchilarning uch ochkolik tashlashdagi aniqligi 35-40% gacha yetishi kuzatiladi. Shu sababli, ushbu tadqiqotda malakali basketbolchi qizlarning bir yil davomida uchta zonadan tashlash ko‘rsatkichlarini o‘rganishga qaratildi. Basketbol o‘yini texnikasi xilma-xil, va eng muhim texnik usul bu tashlashlardir. To‘p tashlashning aniqligi, o‘yindagi muvaffaqiyat kalitidir.

O‘yin harakatlarining samaradorligi sensorimotor reaksiya ko‘rsatkichlari bilan chambarchas bog‘liq. Eng integral sensorimotor ko‘rsatkich "vaqt hissi" bo‘lib, uni basketbolchilarning maxsus qobiliyatlarining tarkibiy qismi deb hisoblash mumkin. "Vaqt tuyg‘usi" ning rivojlanishi analizatorlar majmuasining faoliyatiga asoslanadi, chunki vaqtni idrok etish fazoviy idrok bilan bog‘liq.

To‘pni savatga tashlash uchun raqibning qarshiligini yengib o‘tish kerak va bu faqat o‘yinchilar ma’lum texnika va taktikalarni o‘zlashtirsa, tez harakat qilishni bilsa, harakat yo‘nalishi va tezligini birdaniga o‘zgartirsagina mumkin bo‘ladi.

Basketbolchining o‘yindagi faoliyati nafaqat himoya va hujumning individual usullari yig‘indisi, balki umumiy maqsad bilan yagona dinamik tizimga birlashtirilgan harakatlar majmuidir. Jamoa o‘yinchilarining o‘zaro to‘g‘ri munosabati jamoaviy faoliyatning asosi bo‘lib, u jamoaning umumiy manfaatlariga erishishga qaratilgan bo‘lishi va har bir o‘yinchining tashabbusi va ijodiy faolligiga tayanishi kerak.

Har bir o‘yinchi nafaqat hujum qila olishi, balki o‘z halqasini faol himoya qilishi kerak. Raqibdan to‘pni ushlab olish yoki uni tashlab yuborishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun raqib jamoa o‘yinchilari, sheriklari va to‘pning joylashishini hisobga olgan holda uning barcha harakatlariga tezkor va to‘g‘ri munosabatda bo‘lish kerak. O‘yin faoliyati harakat qobiliyatlarining barqarorligi va o‘zgaruvchanligiga, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga, o‘yinchilarning sog‘lig‘i va aql-idrokiga asoslanadi.

Musobaqalarda basketbolchilar juda ko‘p ish qiladi: o‘yin davomida yuqori malakali sportchi 5000 dan 7000 m gacha masofani bosib o‘tadi, shu bilan birga 130-140 sakrash, ko‘p silkinish (120-150 gacha), tezlashtirish va to‘xtaydi. Yuqori tezlikda harakat to‘pni savatga otish va uzatish bilan birlashtiriladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘yinda almashtirishsiz ishtirok etuvchi basketbolchi to‘g‘ridan-to‘g‘ri to‘p bilan atigi 3,5-4 daqiqa harakat qiladi, qolgan vaqtda esa to‘psiz o‘ynaydi.

So‘nggi paytlarda o‘yin sezilarli darajada kuchaydi. Bu, birinchi navbatda, o‘yinchilarning chaqqonligi va harakatchanligini oshirishda, maydonning har bir qismida to‘p



yoki o‘rin uchun intensiv kurashish istagida ifodalanadi. O‘yin davomida kuchli jismoniy faoliyat juda katta kuch talab qiladi.

O‘yin faoliyati uchun energiya ta‘minoti aralash xarakterga ega ekanligi aniqlandi (aerob-anaerob). Aerobik quvvatning asosiy ko‘rsatkichi basketbolchilar uchun maksimal kislorod iste‘moli (MOC) qiymati bo‘lib, ularning malakasi oshib boradi va sport ustalari uchun u 5,1 l / min ga etadi (1 kg vaznga taxminan 60 ml). O‘yin davomida basketbolchilar maksimal energiya salohiyatining 80-90% dan foydalanadilar.

Tananing funktsional holatining muhim ko‘rsatkichi yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Yurak urishi tezligi (HR) fiziologik stress darajasini aks ettiruvchi yurak mezonidir. O‘yin davomida basketbolchilarning yurak urish tezligi daqiqada 180-210 zarbaga yetishi aniqlandi.

Mashg‘ulot yukining miqdori o‘yinchi tomonidan bajarilgan ba‘zi mashqlarning uning tanasiga ta‘sir qilish darajasini aks ettiradi. Har bir murabbiy uchun qo‘llaniladigan mashqlarning mashg‘ulot ta‘sirini bilish va ularni tanadagi o‘zgarishlarning tabiatiga ko‘ra tizimlashtirish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, basketbolchilarning maxsus mashqlari tananing reaksiyasida sezilarli darajada farqlanadi. Masalan, erkin uloqtirishni bajarishda yurak urish tezligi o‘rtacha 128 zarba/min, kislorod iste‘mol qilish darajasi maksimal qiymatning 30% ni tashkil qiladi; o‘rta intensivlikdagi maxsus mashqlarni bajarishda yurak urishi tezligi 110-150 zarba / min, kislorod iste‘moli darajasi MOC ning 50% gacha; o‘yin mashqlarini bajarishda yurak urish tezligi 172-187 zarba / min ga etadi, kislorod qarzi 5-7 l / min.

O‘yin davomida sportchi 2-5 kg vazn yo‘qotadi. Turli jinsdagi va malakali sportchilar har xil energiya sarfiga ega.

Agar o‘yinchilarning asab tizimidagi katta taranglikni, g‘alabaga erishish uchun ma‘naviy va irodaviy harakatlar zarurligini hisobga olmasak, o‘yinning mohiyati to‘liq ochib bo‘lmaydi. Basketbol to‘pi faoliyatini xarakterlovchi barcha jihatlarni bilish. o‘yinchi ta‘lim, o‘quv va raqobat jarayonlarini rejalashtirishga, ta‘lim va tarbiya jarayoni yo‘naltirilishi kerak bo‘lgan me‘yoriy asoslar yoki namunaviy xususiyatlarni yaratishga yordam beradi.

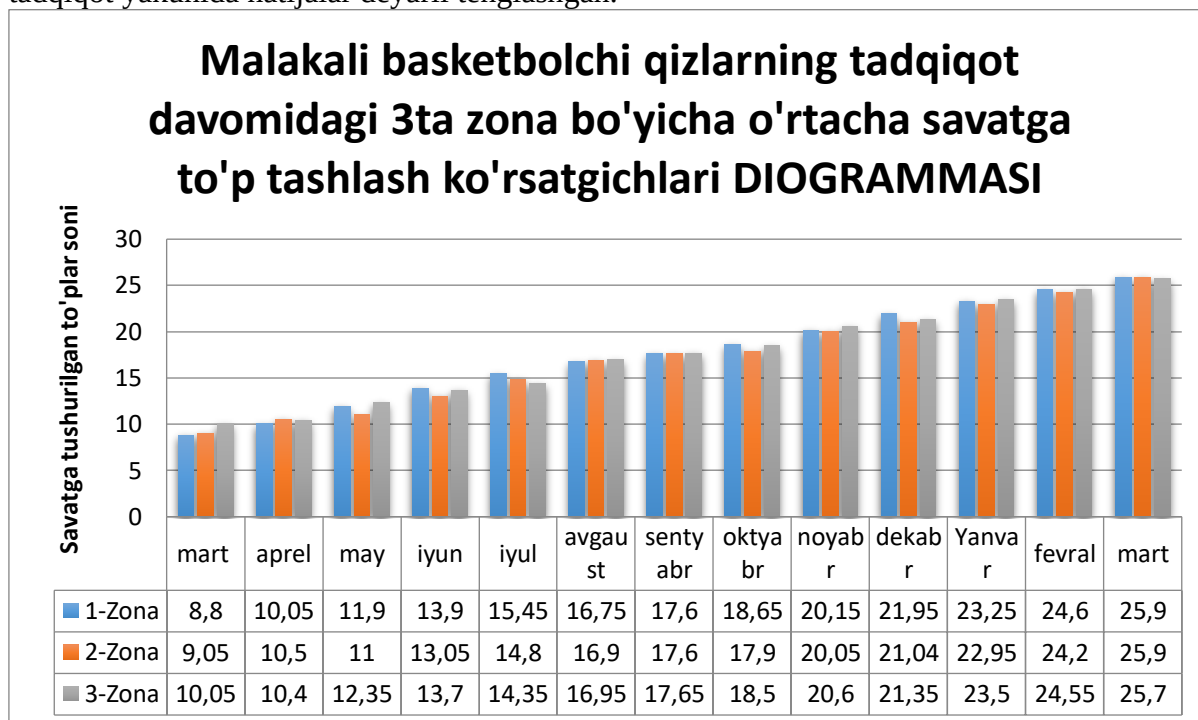
1-jadval

Tajriba guruhining tadqiqot davomidagi natija va tahlillarning o‘zgarish ko‘rsatkichlari

Oylar	1-zona $\bar{X}$	2-zona $\bar{X}$	3-zona $\bar{X}$
Mart	8.8	9.05	10.05
Aprel	10.05	10.5	10.4
May	11.9	11	12.35
Iyun	13.9	13.05	13.7
Iyul	15.45	14.8	14.35
Avgust	16.75	16.9	16.95
Sentyabr	17.6	17.6	17.65
Oktyabr	18.65	17.9	18.5
Noyabr	20.15	20.05	20.6
Dekabr	21.95	21.04	21.35
Yanvar	23.25	22.95	23.5
Fevral	24.6	24.2	24.55
Mart	25.9	25.9	25.7



Yuqoridagi jadvaldan ko‘rinib turibdiki, barcha zonalarda tashlash samaradorligi oylar davomida muntazam oshib borgan. Dastlabki davrda zonalar o‘rtasida farq mavjud bo‘lsa-da, tadqiqot yakunida natijalar deyarli tenglashgan.



Xulosa

- Malakali basketbolchi qizlarning uch ochkolik zonadan tashlash mahorati tadqiqot davrida barqaror ravishda rivojlandi.
- Boshlang‘ich davr bilan solishtirganda yakuniy natijalarda tashlash samaradorligi deyarli 3 barobar oshdi.
- Turli zonalar o‘rtasidagi farqlar kamayib, yakuniy bosqichda natijalar bir xil darajaga yetdi.

Amaliy tavsiyalar

- Mashg‘ulotlarda barcha zonalardan tashlash mashqlarini teng qo‘llash maqsadga muvofiq.
- O‘shish sur‘atlari asosida mashg‘ulot sikllarini yoz oylarida yuklamalarni oshirish orqali rejalashtirish.
- Tashlash texnikasi bilan birga psixologik barqarorlik mashqlarini ham qo‘shish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Абдуллаев И.И. Спорт o‘yinlarining nazariyasi va metodikasi. – Namangan: NDPU nashriyoti, 2022. – 215 b.
2. Osmanov E.S. Basketbolchilarni texnik va taktik tayyorlash usullari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2021. – 184 b.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2015. – 620 s.
4. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 384 p.
5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006. – 252 p.
6. Ибрагимов III. Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashg‘ulotlarning ahamiyati. // “Jismoniy madaniyat va sport” jurnali. – 2023. – №4. – B. 45–49.
7. Ходжиев А. Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlikning o‘rni. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 198 b.



**3-SHO‘BA. OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIIY-DEMAGRAFIK OMILLARNING O‘RNI**

**BOG‘CHA YOSHIDAGI BOLALAR SHAXSINING SHAKLLANISHIDA
IJTIMOIIY MUHITNING O‘RNI**

O‘rolova Sojida Xayitboy qizi

Namangan Davlat Universiteti Psixologiya kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi

Annotatsiya: Bog‘cha yosh davri bolalar hayotidagi eng muhim eng hayajonli qiziqarli xotiralar bilan esda qolarli davrlaridan biri hisoblanadi. Bog‘cha yoshi 3yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Quidagi maqolada bog‘cha yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhitning o‘rni, ta’siri bolalarni yangi ijtimoiy muhitga moslashishini ko‘rib chiqamiz.

Kalit so‘zlar: Bog‘cha yoshi, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, qiziqish, xavas, ijtimoiy muhit, adaptatsiya, axloqiy tushunchalar, taqlid qilish, muloqatning yangi motivlari, kun tartibi, ijtimoiy-axloqiy me’yorlar.

Аннотация: Детский сад – один из самых важных и запоминающихся периодов в жизни детей, наполненный волнующими и интересными воспоминаниями. Детский сад охватывает период от 3 до 7 лет. В данной статье мы рассмотрим роль социальной среды в формировании личности детей детского сада, её влияние на адаптацию детей к новой социальной среде.

Ключевые слова: Детский сад, интуиция, восприятие, память, мышление, интерес, желание, социальная среда, адаптация, нравственные представления, подражание, новые мотивы общения, повестка дня, социально-нравственные нормы.

Abstract: Kindergarten is one of the most important and memorable periods in children's lives, filled with exciting and interesting memories. Kindergarten covers the period from 3 to 7 years old. In this article, we will examine the role of the social environment in the formation of the personality of kindergarten children, the impact on the adaptation of children to a new social environment.

Keywords: Kindergarten age, intuition, perception, memory, thinking, interest, desire, social environment, adaptation, moral concepts, imitation, new motives of communication, agenda, social and moral norms.

Bugungi kunimizda har tomonlama yetuk, barkamol, qat’iyatli, bilimli, o‘ziga bo‘lgan ishonchi yuqori shaxsni tarbiyalash hozirgi kun ta’lim tizimi oldidagi dolzarb muammolardan biridir. Har tomonlama yetuk shaxsni tarbiyalashda u dunyoga kelganidan boshlab, to maktabgacha tarbiya yoshigacha bo‘lgan davrdagi psixologik xususiyatlarini bilish tarbiyachilar, pedagogoglar, psixologlar va ota onalar uchun muhim ahamiyatga egadir. Bog‘cha yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishiga ko‘ra, bu davrni uch bosqichga ajratish mumkin. Birinchi davr - bu 3-4 yosh oralig‘ida bo‘lib, bola emosional jihatdan o‘z o‘zini boshqarishning mustahkamlanishi bilan bog‘liq. Ikkinchi davr - bu 4-5 yoshni tashkil qilib axloqiy o‘z-o‘zini boshqarish. Uchinchi davr esa shaxsiy ishchanlik va tadbirkorlik xususiyaning shakllanishi bilan harakterlanadi. Maktabgacha davrda axloqiy tushunchalar borgan sari qat’iylasha boradi. Axloqiy tushunchalar manbai sifatida, ularning ta’lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanayotgan kattalar, shuningdek, tengdoshlari ham bo‘lishi mumkin. Bog‘cha yoshidagi davrda bolalarda muloqotning yangi motivlari yuzaga keladi. Bu motiv, asosan, bolalarning syujetli-rolli o‘yinlarda asosiy rolni egallashga, boshqalar ustidan rahbarlik qilishga, musobaqaga kirishishga qo‘rqmasligida, nima bo‘lganida ham yutishga harakat qilishlarida ko‘rinadi. Bog‘cha yoshidagi bolalarning xayoli asosan, ularning turli-tuman o‘yin faoliyatlarida o‘sadi. Biroq, shu narsa diqqatga sazovorki, agar



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



bog‘cha yoshidagi bolalarda xayol qilish qobiliyati bulmaganda edi, ularning xayoli ham xilma-xil bo‘lmas edi. Bog‘cha yoshidagi bolalarning xayollari turli xil mashg‘ulotlarda ham o‘sadi. Masalan, bog‘cha yoshidagi bolalar loydan turli narsalar yasashni, qumdan turli narsalar qurib o‘ynashni va rasm solishni yaxshi ko‘radilar. Bog‘cha yoshidagi bolalar xayolining o‘rishiga faol ta‘sir qiluvchi omillardan yana biri - ertaklardir. Bolalar hayvonlar xaqidagi turli ertaklarni eshitganlarida shu ertaklardagi obrazlarga nisbatan ma‘lum munosabatlari yuzaga keladi. Shuningdek, bog‘cha yoshidagi bolalarda ma‘naviy hissiyotlardan o‘rtoqlik, do‘stlik va jamoatchilik hislari ham yuzaga kela boshlaydi. Maktabgacha yosh davrda ijodkorlik jarayoni boshlanadi. Ijodkorlik layoqati, asosan, bolalarning konstruktorlik o‘yinlarida, texnik va badiiy ijodlarida namoyon bo‘ladi. Bu davrda maxsus layoqatlar qiziqishlarining birlamchi rivojlanishi ko‘zga tashlana boshlaydi. Nutq asosidagi tarbiya jarayonida bolada sodda axloq me‘yorlari va qoidalar egallaniladi. Bu me‘yor va qoidalar bola axloqini boshqaradi. Bolaning uning atrofidagi kishilar bilan xilma-xil munosabatlari yuzaga kelib, bu munosabatlar asosida turli xil motivlar yotadi. Bog‘cha yoshidagi bolalarda sezgi, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, tafakkur, nutq, xayol, hissiyot va irodaning rivojlanishi jadal kechadi. Bola ranglarni hali bir-biridan yaxshi farq qila olmaydi. Unga ranglarning farqini bilishga yordam beradigan o‘yinchoqlar berish lozim, rangli kiyimlar berish, rangli xalqalar, qutichalar va shu singari o‘yinchoqlar. Bog‘cha yoshidagi bolalar diqqati asosan ixtiyorsiz bo‘ladi. Bog‘cha yoshidagi bolalarda ixtiyoriy diqqatning o‘rish borishi uchun o‘yin juda katta ahamiyatga ega o‘yin paytida bolalar diqqatlarini bir joyga tuplab, o‘z tashabbuslari bilan ma‘lum maqsadlarni ilgari suradilar. Bu yoshdagi bolaning xotirasi yangi faoliyatlar va bolaning o‘z oldiga qo‘ygan yangi talablari asosida takomillasha boradi. Tafakkur bolaning bog‘cha yoshidagi davrida juda tez rivojlana boshlaydi. Buning sababi, birinchidan, bog‘cha yoshidagi bolalarda turmush tajribasining nisbatan ko‘payishi, yakkinchidan, bu davrda bolalar nutqining yaxshi rivojlangan bo‘lishi, uchinchidan esa, bog‘cha yoshidagi bolalarning erkin, mustaqil harakatlar qilish imkoniyatiga ega bo‘lishlaridir. Bog‘cha yoshidagi bolalarda har sohaga doir savollarning tug‘ilishi ular tafakkurining faollashayotganligidan darak beradi. Bola o‘z savoliga javob topa olmasa yoki kattalar uning savoliga ahamiyat bermasalar, undagi qiziquvchanlik suna boshlaydi. Odatda, har qanday tafakkur jarayoni biron narsadan taajjublanish, hayron qolish va natijada turli savollarning tug‘ilishi tufayli paydo bo‘ladi. Bolalar tabiatga qilingan sayohatlarda turli narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydilar, analiz hamda sintez qilib ko‘rishga intiladilar. Agar 2 yoshar bolaning so‘z boyligi taxminan 250 tadan 400 tagacha bo‘lsa, 3 yoshar bolaning so‘z boyligi 1000 tadan 1200 tagacha, 7 yoshar bolaning so‘z zahirasi 4000 taga yetadi. Demak, bog‘cha yoshi davrida bolaning nutqi ham miqdor, ham sifat jihatidan ancha takomillashadi. Bog‘cha yoshidagi bolalar nutqining o‘rishi oilaning madaniy saviyasiga ham ko‘p jihatdan bog‘liq. Kattalar bolalar nutqini o‘stirish bilan shug‘ullanar ekanlar, bog‘cha yoshidagi bolalarning ba‘zi hollarda o‘z nutq sifatlarini to‘la idrok eta olmasliklarini unutmasliklari kerak. Bundan tashqari, bolalarda murakkab nutq tovushlarini bir-biridan farq qilish qobiliyati ham hali to‘la takomillashmagan bo‘ladi. Tili chuchuklikni tuzatishning eng muhim shartlaridan biri, bola bilan to‘la va to‘g‘ri talaffuz etib, ravon til bilan gaplashishdir. O‘rish kelayotgan avlodning jamiyat normalarini to‘la qonli qabul qilishi, o‘z davrining yaxshi va kerakli kishisi bo‘lib yetishishi oilaning boshqa rasmiy tarbiya maskanlari bilan o‘rnatadigan to‘g‘ri munosabatlari bevosita bog‘liq. Ijtimoiylashuv jarayonida maktabgacha ta‘lim muaasasalarining o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki ikkala tomon bir-biriga ishongan taqdirdagi ular o‘rtasida samimiy muloqot bo‘lishi va tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin. Yuqoridagilarning bola ijtimoiylashuvida inobatga olinishi maktabgacha ta‘lim muaasasalarining oila bilan ishlashga va yutuqlarga erishiga imkon beradi. Bunda asosiy manfaatdor tomon va faollik ko‘rsatuvchi birinchi navbatda ota-ona bo‘lishi lozimligini unutmaslik kerak. Uzlaksiz ta‘limning barcha bosqichida yoshlarning ijtimoiylashuvi jarayoni kechishini unutmaslik, har bir bosqichda uning samarasi ijtimoiylashuv usul va vositalarining to‘g‘ri va aniq tanlanishi bog‘liqligi bilish katta ijtimoiy ahamiyatga molik ishdir. Zero, bola tarbiyasi va to‘g‘ri ta‘limi



bo‘yicha aniq va asosli bilimlar sohibi bo‘lmish o‘qituvchining oila bilan aloqasi qanchalik yaxshi va maqsadli bo‘lsa, bola tarbiyasi ko‘ngildagidek bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

Z.T. Nishonova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Toshkent. 2008.

Z. Nishanova, G. Alimova. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2006.

E. G‘oziyev. Ontogenez psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2020.

Z.T.Nishonova, G. K. Alimova, A.G‘. Turg‘unboeva, M.X.Asranboeva. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. Toshkent. 2017.

**SPORT MUSOBAQALARI JARAYONIDA TALABALARDA SOG‘LOM MA’NAVIY MUHITNI BARQARORLASHTIRISHNING IJTIMOIIY PEDAGOGIK ASOSLARI
(VOLEYBOL SPORT TURI MISOLIDA)**

Narzullayev Farrux Ashrapovich

Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrası dotsenti

Buxoro davlat universiteti,

Sport faoliyati voleybol yunalishi 1-kurs talabasi

Narzullaev Amirbek Fayzulla o‘gli

Annotatsiya. Maqolada oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida o‘tkaziladigan sport musobaqalari, xususan, voleybol uchrashuvlari davomida sog‘lom ma‘naviy muhitni shakllantirish va barqarorlashtirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari yoritiladi. Tadqiqot nazariy tahlil va amaliy takliflar uyg‘unligiga tayangan holda motivatsion iqlim, jamoaviy kohesiya, sport odob-axloqi (fair play) va xavfsiz muhit (safeguarding) tamoyillarini birlashtiruvchi kompleks modelni taklif etadi.

Kalit so‘zlar: sport ijtimoiy-pedagogikasi, ma‘naviy muhit, fair play, motivatsion iqlim, jamoaviy kohesiya, voleybol, talaba yoshlari, safeguarding, sport odobi.

KIRISH

Sport musobaqalari talabalarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki axloqiy qadriyatlar, hurmat, mas‘uliyat va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun noyob ijtimoiy maydon yaratadi. Voleybol kabi jamoaviy sport turlarida o‘yin jarayoni muloqot, murosaga kelish va nizolarni konstruktiv hal qilishni talab etadi. Shu sababli ma‘naviy muhitning barqarorligi ta‘limiy natijalar, xavfsizlik va musobaqaning ijtimoiy qadriyatini belgilovchi asosiy omildir. Mazkur maqola talaba-sportchilarning musobaqa faoliyati davomida ma‘naviy muhitni barqarorlashtirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy-pedagogik yondashuvlarni tizimli tarzda asoslaydi hamda voleybol musobaqalari misolida ularni amaliyotga joriy etish yo‘llarini taklif etadi.

NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLAR.

Ijtimoiy-pedagogik yondashuv sportni ta‘limning tarkibiy qismi sifatida ko‘rib, unda qadriyatlar, axloqiy tamoyillar va ijtimoiy ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantirishni ko‘zda tutadi. Motivatsion iqlim nazariyasi (task/ego iqlim), jamoaviy kohesiya modeli, sportdagi prosotsial va antisotsial xulq tahlili hamda ‘moral disengagement’ (axloqiy uzilish) konseptlari mazkur tadqiqotning nazariy tayanchi bo‘ldi. Shuningdek, UNESCOning Fizik tarbiya, jismoniy faollik va sport bo‘yicha Xalqaro Xartiyasi, FIVBning rasmiy qoidalari, intizomiy reglamenti, etik kodeksi va ‘safeguarding’ siyosati ma‘naviy muhitni me‘yoriy jihatdan ta‘minlash uchun muhim manba sifatida qaraldi.

Tadqiqot maqsadi - voleybol musobaqalari jarayonida talabalarda sog‘lom ma‘naviy muhitni barqarorlashtirishning ijtimoiy-pedagogik modelini ishlab chiqish va joriy etish bo‘yicha amaliy yo‘riqnomani taqdim etish.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Asosiy vazifalar:

- normativ-huquqiy asoslar va etik me‘yorlarni integratsiya qilish;
- musobaqa oldi, davomida va so‘ngidagi pedagogik intervensiyalar paketini ishlab chiqish;
- talaba-sportchilar, murabbiylar, hakamlar va tomoshabinlar uchun xulq-atvor kodekslarini moslashtirish;
- monitoring va baholash ko‘rsatkichlarini (PMCSQ-2, GEQ, PABSS, MDSS-S) qo‘llash tartibini belgilash;
- gender tengligi va inklyuzivlikni ta‘minlovchi xavfsiz muhit mexanizmlarini joriy etish.

MODEL: KOMPONENTLAR VA MEXANIZMLAR

Normativ-huquqiy komponent

UNESCO Xartiyasida ta‘kidlangan adolat, hurmat, tenglik va inklyuzivlik tamoyillarini institut siyosatlariga singdirish. FIVBning rasmiy qoidalari, Intizomiy reglamenti va Etik kodeksiga mos ichki reglamentlarni ishlab chiqish. Safeguarding (tahqir va zo‘ravonlikdan himoya) bo‘yicha majburiy brifing va e-learning kurslarini joriy etish. Tomoshabinlar uchun stadion/zal kodeksi (diskriminatsion so‘zlar, haqorat va bosimga nisbatan ‘nol bardoshlik’).

Tashkiliy-boshqaruv komponent

Musobaqa kuniga mo‘ljallangan ‘Fair-Play protokoli’: salomlashuv, kapitansiz hamkorlik ruhi, hakam qarorlarini hurmat qilish, gol/ochkoga quvonishning etik chegaralari. Sof muhit koordinatori (safeguarding officer) va volontyorlar guruhi.

— Hakamlar va murabbiylar bilan tezkor aloqa kanali (masalan, QR-kodli shikoyat/feedback formasini). Nizolarni vositachilik (mediasiya) yo‘li bilan bartaraf etish tartibi.

Psixologik-pedagogik komponent

Motivatsion iqlimni task-involving yo‘nalishga ko‘chirish (jarayon va sa‘y-harakatni qadrlash, xatolardan o‘rganish). Jamoaviy kohesiyani oshirish uchun ‘kapitanlar kengashi’ va ‘refleksiya doiralari’ (o‘yin so‘ngida 5–7 daqiqa tahlil). Prosotsial xulqni rag‘batlantirish (raqibga yordam qo‘li, yiqilgan o‘yinchini ko‘tarish, hakamga hurmatli murojaat). Axloqiy uzilishni (moral disengagement) kamaytirish: sabablash (justifikatsiya) va o‘z-o‘zini oqlash mexanizmlarini ochib beruvchi mini-treninglar.

Kommunikativ-hamkorlik komponenti

Tomoshabinlar, ota-onalar va talabalar ittifoqi bilan hamkorlikda ‘Muxlis madaniyati’ kampaniyasi. Axborot materiallari: tribunalar uchun piktogrammalar, qisqa videoroliklar, ijtimoiy tarmoqlarda ‘Fair-Play haftaligi’. Hamkor tashkilotlar (FIVB, milliy federatsiya, universitet sport klubi) materiallarini moslashtirib targ‘ib qilish.

JORIY ETISH ALGORITMI (VOLEYBOL MISOLIDA)

Musobaqa oldi (–2 hafta dan 0 kungacha)

Barcha ishtirokchilar uchun qisqa brifing (etik me‘yorlar, xavfsiz muhit, diskriminatsiyaga nol bardoshlik). Kapitanlar uchun liderlik va nizolarni boshqarish bo‘yicha 60 daqiqalik sessiya. Tomoshabinlar kodeksini e‘lon qilish (plakatlar, QR-kod, ijtimoiy tarmoq). Hakamlar bilan ochiq muloqot: asosiy qoidalar, apellyatsiya tartibi, vaqtni cho‘zmaslik protokoli.

Musobaqa davomida kirish marosimida Fair-Play qasamyodi. Zalda ‘safeguarding officer’ va volontyorlar navbatchiligi. Hakam qarorlariga kollektiv munosabat me‘yori: faqat kapitan muloqoti, hissiy eskalatsiyani cheklash. Nizolar paydo bo‘lsa, 60–90 soniyalik ‘sokin pauza’ va vositachilik chorasini.

Musobaqadan so‘ng 5–7 daqiqalik refleksiya doirasi: ‘qanday yordam berdik? nimani yaxshilaymiz?’ savollari. Qisqa onlayn so‘rovnomalar (PMCSQ-2, GEQ qisqartirilgan bloklari, prosotsial/antisotsial xulq indikatorlari). Hodisa/insident bo‘lsa, 24 soat ichida hisobot va profilaktik tavsiyalar.

MONITORING VA BAHOLASH TIZIMI

Ma‘naviy muhitni baholashda quyidagi validlangan o‘lchovlar tavsiya etiladi (moslashtirilgan qisqa bloklar): PMCSQ-2 (Perceived Motivational Climate in Sport



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Questionnaire-2): task/ego iqlim nisbatini baholash. GEQ (Group Environment Questionnaire): jamoaviy kohesiya (ish vazifasiga yo‘naltirilganlik va ijtimoiy bog‘liqlik). PABSS (Prosocial & Antisocial Behavior in Sport Scale): prosotsial/antisotsial xulq chastotasi. MDSS-S (Moral Disengagement in Sport Scale–Short): axloqiy uzilish tendensiyalari.

1-jadval

Indikatorlar va mezonlar

Ko‘rsatkich	Asbob/Metod	O‘lchov shkalasi	Mezon (maqsad)
Task-iqlim ulushi	PMCSQ-2 (task subshkalasi)	1–5 Likert	≥ 4.0
Jamoaviy kohesiya	GEQ	1–9 Likert	≥ 7.0
Prosotsial xulq	PABSS (prosocial)	1–5 Likert	≥ 4.2
Antisotsial xulq	PABSS (antisocial)	1–5 Likert	≤ 1.8
Moral disengagement	MDSS-S	1–7 Likert	≤ 2.0
Insidentlar soni	Rasmiy protokollar	son/turnir	0 yoki minimal

Ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil

Oldin-keyin (pre-post) dizayn: turnir boshlanishidan 3–5 kun oldin va yakunidan 24–48 soat o‘tib. Varianlik tahlili va juft t-test (yoki Wilcoxon), effekt kattaligi (Cohen’s d) hisoblash. Fokus-guruh intervyular: kapitanlar, murabbiylar, hakamlar va volontyorlar bilan. Anonim shikoyat/maqtov kartalari orqali sifat tahlili.

AMALIY TAVSIYALAR

Fair-Play doirasi: har o‘yin so‘ngida 5 daqiqa ijobiy xulqni tilga olish va rahmat aytish marosimi. Bir jamoa — bir qadriyat: mavsum boshida qadriyatlar deklaratsiyasi (hurmat, halollik, hamkorlik). Hakamlar uchun kommunikatsion skriptlar (xotirjam ohang, qisqa izoh, kapitan bilan muloqot). Tomoshabinlar uchun ‘nol bardoshlik’ xabarnomalari va zal bo‘ylab ko‘rinadigan piktogrammalar. Gender tengligi va inklyuziv til: e‘lonlar, posterlar va ijtimoiy tarmoqlarda stereotipsiz ifoda.

XULOSA

Talabalar o‘rtasidagi voleybol musobaqalarida ma’naviy muhitni barqarorlashtirish ijtimoiy-pedagogik jihatdan kompleks yondashuvni talab qiladi. Normativ bazani mustahkamlash, tashkiliy mexanizmlarni aniq belgilash, psixologik-pedagogik intervensiyalarni tizimli qo‘llash va keng kommunikatsion hamkorlik orqali motivatsion iqlim ijobiylashadi, jamoaviy kohesiya kuchayadi, prosotsial xulq ko‘payadi va axloqiy uzilishlar kamayadi. Mazkur model o‘quv-sport muassasalari amaliyotiga mos, o‘lchab bo‘ladigan va takrorlanuvchi yechimlarni taklif etadi.

ADABIYOTLAR

1. **Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009).** The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **31**(1), 97–117.
2. **Kavussanu, M., Stanger, N., & Boardley, I. D. (2013).** The Prosocial and Antisocial Behaviour in Sport Scale: further evidence for construct validity and reliability. *Journal of Sports Sciences*, **31**(11), 1208–1221.
3. **Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L.-K. (1993).** The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **15**(2), 172–183.
4. **Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000).** Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, **18**(4), 275–290.



**SPORTCHILARNING EMOTSIONAL HOLATINI PSIXOLOGIK JIHATDAN
TAHLIL QILISH**

Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy - hissiy holati, hissiy holatlarni paydo bo‘lish va musobaqa natijasiga ta‘sirining psixologik jihatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: hissiyot, sport, sportchi, musobaqa, psixologik tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

Аннотация: В данной статье описано психоэмоциональное состояние спортсменов во время соревнований, возникновение эмоциональных состояний и психологические аспекты влияния на результат соревнований.

Ключевые слова: эмоции, спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, результат, мотивация.

Abstract: This article describes the mental and emotional state of athletes during the competition, the emergence of emotional states and the psychological aspects of the impact on the result of the competition.

Key words: emotion, sport, athlete, competition, psychological preparation, result, motivation.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning hissiy holati va ularning sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik masalasiga tobora ko‘proq e‘tibor qaratmoqdalar. Sababi sportdagi muvaffaqiyatli natija ko‘p jihatdan sportchidagi individual psixologik xususiyatlarga, shuningdek hissiy holatlariga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. Voqelikka shaxsiy munosabatning ichki kechinmalar shaklida aks etishi hissiyotni va hissiy holatlarni yuzaga keltiradi. Tashqi alomatlar yaqqol namoyon bo‘ladigan his tuyg‘ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat bo‘lgan vaziyatda hissiyot yuzaga keladi. Masalan, yuzlarning tabassumlanishi, rangi o‘zgarishi, kulgu, yig‘i, g‘amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar hissiy holatlarning ifodasidir. Sport faoliyati kuchli va yorqin hissiyotli kechinmalar bilan ajralib turadi. Sportni his-tuyg‘ularsiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Sport kuchli his- tuyg‘ularga boyligi, ularning emotsional jozibadorligi uning insonlarga ijobiy ta‘sir etishining muhim shartidir.

Ketrin Tugade va Barbara Fredrikson tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ijobiy his-tuyg‘ular kognitiv imkoniyatlarni oshiradi va aqliy moslashuvchanlik darajasini rivojlantiradi. Bu shuni anglatadiki, ijobiy kayfiyatni saqlashga qodir sportchilar o‘yin yoki musobaqaning o‘zgaruvchan sharoitlariga yaxshiroq moslasha oladilar, tezda qaror qabul qiladilar va qiyin vaziyatlardan chiqishning nostandart usullarini topadilar [1].

Xans Sellierning tadqiqotlariga ko‘ra stress sport ko‘rsatkichlariga ham ijobiy va ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin ekan. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan ijobiy hissiy holatlar sportchilarda diqqatni jamlash va natija samaradorligini oshirishni rag‘batlantirishi mumkin, qayg‘u esa motivatsiya va o‘yin darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, stressni boshqarish va uni harakatga undash qobiliyati sport yutuqlarida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Daniel Golemanning sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressli vaziyatlarda his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyatini o‘z ichiga olgan hissiy chidamlilik sportdagi muvaffaqiyatning asosiy omili hisoblanadi. Yuqori hissiy barqarorlikka ega bo‘lgan sportchilar sportdagi muvaffaqiyatsizliklarga kamroq ta‘sir qiladi, tezroq tiklanadi va keyingi mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun motivatsiya paydo bo‘ladi.

Maykl Jordan, Serena Uilyams va Tom Bredi kabi taniqli sportchilar yuqori darajadagi hissiy barqarorlikni va hatto eng noqulay sharoitlarda ham diqqatni jamlash va motivatsiyani



saqlab qolish qobiliyatini namoyish etadilar. Ularning muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish va maqsadlariga erishishda davom etish qobiliyati yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishish uchun hissiy holatlarning muhimligining namunasi bo‘lib xizmat qiladi [2].

Sportchilarning hissiy holati sport yutuqlariga ta’sir qiluvchi eng muhim jihatlardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlikka, motivatsiyaga va umuman sportchilarning natijalariga ta’sir qiladigan tajribalar majmui hisoblanadi. Tayyorgarlik va jarayonda his-tuyg‘ular ham ijobiy, ham salbiy rol o‘ynashi mumkin.

Sportchilarda hissiy holatning asosiy xususiyatlari:

1. Raqobatbardosh stress: sportchilar g‘alaba qozonish istagi bilan bog‘liq katta psixologik bosimga duch kelishadi. Sportchining stressni boshqarish qobiliyatiga qarab, stress ham rag‘batlantiruvchi, ham muvaffaqiyatsiz bo‘lishi mumkin.

2. Kayfiyatning o‘zgarishi: sportdan sportga, shuningdek, mashg‘ulot va raqobat taqvimiga qarab, sportchilarning kayfiyati sezilarli darajada o‘zgarishi mumkin. Ushbu tebranishlar jismoniy tayyorgarlik darajasi, stress intensivligi va tiklanish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3. Motivatsion keskinlik: turli sport turlari bo‘yicha sportchilar shaxsiy maqsadlarga, murabbiylarni qo‘llab-quvvatlash darajasiga va musobaqaning ahamiyatiga bog‘liq bo‘lgan turli darajadagi motivatsiyani boshdan kechirishlari mumkin.

4. O‘ziga xos qo‘rquv va fobiyalar: ba’zi sport turlari masalan, alpinistlarda balandlikdan qo‘rqish yoki suzuvchilarda suvdan qo‘rqish kabi o‘ziga xos qo‘rquvni keltirib chiqarishi mumkin.

5. Diqqatni boshqarish va jamlash: diqqatni boshqarish va vazifani bajarishga diqqatni jamlash qobiliyati yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishish uchun juda muhimdir. Turli sport turlari bilan shug‘ullanadigan sportchilarda bu holat har xil bo‘lishi mumkin.

6. Hissiy barqarorlik: yuqori darajadagi sportchilarning muhim xususiyati yuqori stress va muhim raqobat sharoitida hissiy barqarorlikni saqlash qobiliyatidir.

Sportchilarning ruhiy holati yoki faollik darajasi ko‘pincha sport mashg‘ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o‘tkazilishiga ham bog‘liq bo‘ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o‘zlarini ko‘rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. [3, 58]. Natijada sportchida kichli hissiy holatlar namoyon bo‘ladi.

Sportchining musobaqada g‘olib bo‘lishi uchun uchraydigan qiyinchiliklar va har qanday irodaviy harakatlarni amalga oshirishda ular turlicha qarshiliklarga uchraydilar, ya’ni:

1. Ichki qarshiliklar (sportchining o‘ziga xos bo‘lgan qarshiliklari).

2. Tashqi qarshiliklar (ob-havoning noqulay kelishi, raqibning noqulay bo‘lishiga va hokazo).

Yuqoridagi qiyinchiliklarni yengish uchun kurashda odamlar ham kuchli irodali va irodasi kuchsiz odamlarga bo‘linadi. Inson irodasi bir qancha sifatlarga ega. Masalan, irodaning ijobiy sifatlari qat’iyatlilik, dadillik, mustaqillik, prinsipiallik va o‘zini tuta bilish kabilardan iborat. Irodaning salbiy sifatlari esa qat’iyatsizlik, ikkilanishlik, mustaqilsizlik, o‘zini tuta olmaslik kabilardan iborat. Ruhiy zo‘riqish sharoitida bo‘lgan sportchi holatini optimal (maqbul) holatga keltirishning bir necha usullari ishlab chiqilgan, bular:

Ruhiy boshqarish mashqlari. Jismoniy mashqlar. Nafasni boshqarish mashqlari. Munosabatlarni boshqarish. «Irodaviy gimnastika». Uyquni boshqara olishlik.

Katta musobaqalar oldidan ayrim sportchilar bir necha kun yaxshi uxlay olmasligi mumkin. Bu esa uning sport natijalariga salbiy ta’sir etadi. Farmakologik usullar va autogen mashqlar orqali sportchilarni ruhiy zo‘riqishlarini bartaraf etish va psikorreksiyalash mumkin. Sportchilarni mashg‘ulotlar jarayonlarida, musobaqalar oldi va musobaqalardan so‘ng o‘zini-o‘zi ishonitirish mashg‘ulotlari ya’ni autogen mashqlarini o‘tkazish lozim. Bu o‘tkaziladigan mashqlar sportchilarni o‘ziga bo‘lgan ishonchini his qilish, psixomotor, sensomotor harakatlarini tahlil qilish orqali jismoniy sifatlari, texnik-taktik jihatlarni raqibdan ustun yoki kamchiliklarini taqqoslash imkoniyatlariga ega bo‘ladilar.

Natijalar. Mavzu yuzasidan tahlil qilingan ilmiy tadqiqotlar natijasida turli sport turlari bo‘yicha sportchilarda hissiy holatdagi quyidagi farqlarni ko‘rsatib o‘tish mumkin.



-jamoaviy sport turlarida (futbol, basketbol) sportchilar ko‘pincha jamoaning kuchli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashiga duch kelishadi, bu esa stress darajasini pasaytirish va motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

-shaxsiy (yakka tartibdagi) sport turlari (tennis, gimnastika) da sportchilar o‘z kuchlariga ko‘proq ishonadilar va qiyinchiliklarga mustaqil ravishda qarshi turish zarurati tufayli yuqori darajadagi stressni boshdan kechirishlari mumkin.

-ekstremal sport turlari (alpinizm) da sportchilar ko‘pincha adrenalin va xavf hissi bilan bog‘liq kuchli his-tuyg‘ularni boshdan kechirishadi, bu ularning psixologik holatiga o‘ziga xos tarzda ta’sir qilishi mumkin.

Xulosa. Hissiy holatni tushunish va boshqarish sport psixologiyasida asosiy rol o‘ynaydi. Ushbu sohadagi mutaxassislar sportchilarga stressni boshqarish, hissiy holatlarni boshqarish va motivatsiyani oshirish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishadi, bu esa oxir-oqibat sport ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hissiy holat va uni boshqarish qobiliyati sport yutuqlarida hal qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Тугаде, М.М., и Фредриксон, Б.Л. (2007). Регулирование положительных эмоций: стратегии регулирования эмоций, способствующие устойчивости. Журнал исследований счастья. С 311–333.
2. Michael Jordan And Stephen Curry As The Most Famous Representatives Of Basketball. (2022, February 17). Edubirdie. April 13, 2024.
3. Sport psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. -Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 - 144 b.
4. Po‘latov, J.A., Yeldasheva G. Sportchilarni psixologik tayyorlash [Matn] : o‘quv qo‘llanma / J.A. Po‘latov, G. Yeldasheva.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-136 b.

7 -8 YOSHLI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGALIGINI OSHIRISHDA SPORT O‘YINLARI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH TEXNOLOGIYASI

I.Z.Ismoilov

Namangan viloyati, To‘raqo‘rg‘on tumani, I.Ibrat nomli o‘quvchilar Ijod maktabi oliy toifali jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
NDPI jismoniy madaniyat fakulteti 4 kurs talabasi Sh.Sharipov.

Annotatsiya: mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida 7-8 yoshli o‘quvchilarining jismoniy tayyorgaligini oshirishda o‘quv kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonida harakatli o‘yinlarni samarali uslublardan foydalanish va sog‘lomlashtirish tadbirlaridagi harakatli o‘yinlarni rejalashtirishga bag‘ishlangan.

Аннотация: В статье рассматриваются использование эффективных методов подвижных игр в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий учебной программы для повышения физической подготовленности учащихся 7-8 лет на занятиях по физической культуре и планирования двигательных игр в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Annotation: this article is dedicated to the use of effective methods of movement games in the process of physical fitness activities on the educational agenda to increase the physical fitness of 7-8 year-old students in physical education classes and to plan movement games in fitness activities.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, organizm, jismoniy tayyorgarlik.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, физическое воспитание, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, организм, физическая подготовка.

Key words: movement games, physical culture, physical education, basketball, volleyball, handball, football, organism, physical training.

Mustaqillikka erishilgan kundan boshlab xukumatimiz rahbariyati tomonidan asosiy diqqat e’tiborni yosh avlodni barkamol inson bo‘lishiga qaratdi. O‘tgan yillar mobaynida o‘shirib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sog‘lom, ma’naviy etuk insonlar bo‘lishlari uchun bir qator qonun va farmonlar qabul qilindi. Jumladan O‘zbekiston Respublikasining 2020 - yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” O‘RQ-637-son Qonunining qabul qilinishi ta’lim masalasining tarbiya bilan uzviy bog‘liqligi ta’minlanadi. Bu bilan ijtimoiy hayotimizning hozirgi bosqichida, xususan, har bir yoshni shaxs sifatida ma’rifatli kamolga yetkazish ko‘zda tutilmoqda.

Bundan tashqari, maktabgacha ta’lim va tarbiya masalasiga alohida e’tibor qaratilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni o‘qitish va tarbiyalashga, bolalarni umumiy o‘rta ta’limga tayyorlashga qaratilgan uzluksiz ta’lim turini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, maktabgacha ta’lim tizimidan boshlab umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi, oliy ta’lim, kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish, maktabdan tashqari ta’limning uzviyligini, mazmun jihatidan ketma-ketligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Qolaversa, boshlang‘ich, kasb-hunar ta’limi, kasb-hunar maktablari IX sinf bitiruvchilari negizida bepul asosda kunduzgi ta’lim shaklida umumta’lim va mutaxassislik fanlarining ikki yillik integratsiyalashgan dasturlari asosida ta’lim amalga oshirilishi belgilanmoqda.

O‘shirib kelayotgan yosh avlod haqida qayg‘urish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalaridandir. O‘quvchilar salomatligini mustaxkamlashda harakatli o‘yinlarning o‘rni kattadir.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablardagi 7-8 yoshli bolalar bilan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish masalalari bo‘yicha T.Usmonxo‘jayev, F.Xo‘jayev, B.Boyboboev, Yu.Oripov, T.Ismoilov, T.Ismoilov, K.Maxkamjanov, T.Ismoilov, K.D.Raximkulov, V.V.Nigmanovlar ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Maktab dasturlarida jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlarini o‘rganishga unchalik katta o‘rin berilmaydi. Shu bilan birga, bir qator dasturlarda sport o‘yinlari elementlari mavjud. Masalan, jismoniy tarbiya kompleks dasturida sport o‘yinlarining basketbol (tutish, uzatish, dribling) kabi elementlari o‘rganilgan. , to‘pni halqaga tashlash), gandbol (to‘pni darvozaga tashlash), futbol (to‘pni darvozaga urish).

Jismoniy tarbiya mintaqaviy dasturida qo‘shimcha ravishda 1-sinfdan boshlab “Sport o‘yinlarining elementlari” bo‘limi mavjud bo‘lib, unda 4 ta sport o‘yinlarini o‘zlashtirish uchun vositalar ro‘yxati mavjud: basketbol, voleybol, gandbol va futbol. Xususan, 1-2 sinf uchun belgilangan dasturda “Sport o‘yinlarining elementlari” bo‘limiga quyidagilar kiradi:

Nazariy ma’lumotlar. O‘yinning paydo bo‘lishi tarixi va uning hozirgi holati. O‘yinning asosiy qoidalari. O‘yinni o‘ynash jarayonida xulq-atvor qoidalari va xavfsizlik choralari.

Basketbol. Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘p bilan aylanadi. To‘g‘ri chiziqli va harakat yo‘nalishini o‘zgartirgan holda qadamda va yugurishda ko‘p zarbali to‘p. To‘pni ikki qo‘l bilan baland va past uchib ushlash. To‘pni ikki qo‘l bilan ko‘krakdan va bosh orqasidan uzatish. Harakat, ushlash bilan murakkab mashqlar, dribling va to‘pni uzatish. To‘pni ikki qo‘l bilan ko‘krakdan va bosh orqasidan savatga tashlash.

Voleybol. Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatish. To‘pni pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish. To‘pni harakatlantirish va uzatish va qabul qilish bilan murakkab mashqlar.

Gandbol. Darvozabon stend. Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni jonglyor qilish.



To‘g‘ri chiziqli va harakat yo‘nalishini o‘zgartirgan holda qadamda va yugurishda ko‘p zarbali to‘p. To‘pni ikki qo‘l bilan baland va past uchib ushlash. To‘pni yuqoridan bittadan uzatish. To‘pni harakatlantirish va uzatish bilan murakkab mashqlar. To‘pni yuqoridan masofaga va nishonga tashlash.

Futbol. Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni to‘g‘ri chiziqli etakchi bo‘lmagan oyoq bilan navbatma-navbat dribbling qilish. To‘pni oyoqning ichki qismi bilan uzatish. Ushbu dasturda boshlang‘ich maktab yoshida sport o‘yinlaridan foydalanish ham asoslanadi, bu esa ushbu yoshdagi o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanishning maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Xususan, boshlang‘ich maktab yoshi ko‘pchilik harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va birinchi navbatda, muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantirish uchun sezgir bo‘lganligi sababli, bu yoshda bola qanchalik ko‘p harakatlarni o‘zlashtirsa, shunchalik muvaffaqiyatli bo‘lishi aytiladi. jismoniy tarbiya jarayoni bo‘ladi. Yuqoridagilar bilan bog‘liq holda, bizning keyingi tadqiqotlarimiz boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan.

Olib borilgan ilmiy izlanish ishlardan shunday xulosa qilish mumkinki, bugungi kunda 7-8 yoshli bolalar bilan jismoniy tarbiya darslari, o‘quv kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari va maktabdan tashqari ishlarda muntazam ravishda harakatli o‘yinlarni o‘tkazilishi natijasida avvalo ularning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, hamda organizmni kunlik harakatga bo‘lgan extiyoji qondiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo‘jayev F. Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish uslubi. –Toshkent. TDPU, 2008. –210 b.
2. Usmonxo‘jayev T.S. Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar. –Toshkent. TDPU, 2000. –160 b.
3. Xo‘jayev F. Rahimkulov K.D. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubi. –T.: Cho‘lpon nashriyoti, 2011. – 188 b.

JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISH OMILLARI

Mullabayeva Mashhura samijanovna, NamDu professor

Mavlonova Obida Dedaxanovna

NamDu dotsent

Po‘latov Maxmudjon Turgunovich,

NamDChTI o‘qituvchi

Annotasiya: Ushbu maqolada aholini jismoniy faolligi bugungi kundagi salbiy holatlari va oqibatda nimalarga olib kelishi hamda uni samarali hal qilish yo‘llari tavsiya etilgan. Bundan tashqari jismoniy mashqlardan foydalanganda nimalar sodir bo‘lishlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, massasi indeksi, gipertoniya.

Аннотация: В данной статье рассматриваются негативные стороны низкой физической активности населения в наше время и их последствия, а также предлагаются эффективные пути решения этой проблемы. Кроме того, освещается, какие изменения происходят при использовании физических упражнений.

Ключевые слова: Физические упражнения, физическая подготовка, индекс массы тела, гипертония.

Abstract: This article examines the negative aspects of low physical activity in our population today and their consequences, and proposes effective solutions. It also highlights the changes that occur with exercise.

Key words: Physical exercise, physical fitness, body mass index, hypertension.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Jismoniy faollik - shaxsni jismoniy madaniyatini qay darajada shakllanganligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaralishi lozim.

Bugungi kunda odamlarning jismoniy faolligi kun sayin kamayib bormoqda. Jumladan, insonning moddiy, ma'naviy va jismoniy oziqlanishini hisobga olsak, bu tushunchalar bir-birining nisbatini yo'qotib qo'ydi. Ya'ni moddiy oziqlanish kuchayib ketdi, ma'naviy oziqlanish aksincha, jismoniy oziqlanish esa zarurat uchun bo'lib qoldi.

Bundan 50-60 yil oldin inson hayotida jismoniy faollik kuchli edi. Uy yumushlari, dehqonchilik ishlari qo'l mehnati bilan bajarilardi. Ammo keyingi yillarda texnologiyalar rivojlanib, bunday yumushlarning barchasini zamonaviy uskunalar bajaryapti. Shu bois odamlar jismoniy mehnat qilmay qo'ydi. Bundan tashqari, oldin avtomobil va zavodlar kam edi, ko'proq piyoda yurilardi, havoda zaharli moddalar ozligi sabab immunitet yuqori edi. Ana shularning barchasi odamlarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qilardi. Jumladan, o'sha vaqtlarda ayollar o'ntagacha farzand ko'rgan. Lekin kesarcha usulidan foydalanilmagan. Hozir esa ona bo'layotgan ayollarda bu kabi holatlarni ko'p uchratamiz. Bularning oldini olish uchun avvalo insonlarning sog'lom turmush tarzini madaniyatga, an'anaga aylantirish zarur.

So'nggi yillarda semizlik kasalligiga chalinganlar soni ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda har yili 3 millionga yaqin odam semizlik oqibatida vafot etadi. Hozir dunyoda 1 milliarddan ziyod odamda ortiqcha vazn bor. Shundan 380 millionga yaqini o'smirlar va bolalardir.

Ortiqcha vazn yurak, jigar, buyrak, bo'g'imlarga salbiy ta'sir qilishi oqibatida qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Bularning barchasi noto'g'ri ovqatlanish, me'yoridan ko'p yog'li taom va shirinliklar tanovul qilish, harakatsizlik, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaslik hamda vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tmaslik natijasida yuzaga keladi.

Hozir ko'pchilik hatto yoshlar ham qorinni “avtoritet” deb bilyapti. Lekin unday emas. Qachonki, inson sog'lom bo'lsa, gavda va tana a'zolari, mushaklar bir-biriga muvofiqlashgan holda rivojlansa, shundagina “avtoritet” bo'ladi. Buning uchun esa sport bilan muntazam shug'ullanish va yuqorida aytilgan tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq.

Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasi sinovdan o'tkazilmoqda. Bu bizga nima beradi? - «O'zbekiston — 2030» strategiyasini «Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi asosida besh yo'nalishda «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» sport sinovlari o'tkazilmoqda.

Ushbu amaliyot aholining jismoniy holatini belgilash bilan birga, ommaviy sportga qamrovni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda jismoniy madaniyat va faollikni oshirishga xizmat qiladi. Shunday ekan, har bir fuqaro sport sinovlarini topshirishni o'zining burchi deb bilishi va jarayonda faol ishtirok etishi kerak.

Endokrinolog Zuxra Pavlova o'zining Telegram-kanalida amerikalik olimlarning yurish samaradorligini tasdiqlagan tadqiqoti natijalari bilan o'rtoqlashdi. Unga ko'ra, har kuni piyoda yurish turli kasalliklarning oldini olishda barchaga birdek mos bo'lgan eng samarali jismoniy faoliyat ekanligi tasdiqlangan.

Amerikaning Nature jurnalida 41 yoshdan 67 yoshgacha bo'lgan 6042 kishi ishtirok etgan tadqiqotning so'nggi natijalari e'lon qilindi. Tajriba o'rtacha 4 yil davom etdi (2,2 dan 5,6 yilgacha) va bu tadqiqot eng uzoq kuzatuvlardan biridir. Unda barcha ishtirokchilarning jismoniy faolligi fitnes-trekerlar yordamida nazorat qilindi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, qandli diabet, gipertoniya, depressiya, uyqudagi apnoe va gastroezofagial reflyuks kasalliklari va bosilgan qadamlar soni o'rtasida bog'liqlik mavjud.

Bir kunda 8200 va undan ko'p qadam yurgan shaxslarda mazkur kasalliklarning rivojlanish xavfi kamaygan. Qand kasalligi va gipertoniya bilan og'rikan bemorlar yuqori natijalarga erishish uchun kuniga 8000-9000 qadam yurishlari kerak.

Tana massasi indeksi (insonning bo'yi va vazni mosligi darajasini baholash) 28 (ortiqcha vazn) bo'lgan bemorlar kunlik qadamlar sonini 6000 dan 11 000 gacha oshirsa, semirish xavfini



64 foizga kamaytirishi aniqlandi. Olimlar, shuningdek, har kuni piyoda yurishning uzoq muddatli foydasi borligini ham tasdiqladi. Ko‘p yillar davomida doimiy 10 ming qadam yurish jiddiy kasalliklarga chalinish xavfini yildan yilga kamaytiradi.

Jismoniy faollikni oshirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanish ham eng samarali omillardan biri hisoblanadi. Masalan, Vaznni nazorat qilishga yordam beradi, kayfiyatni yaxshilaydi, tiniqib uxlashga yordam beradi, kasallanish ehtimolini kamaytiradi, terining ahvoli yaxshilanadi, tetik va yoshroq ko‘rinishga yordam beradi, qomatning tik bo‘lishiga hissa qo‘shadi, miya faoliyati va xotirani yaxshilaydi, stressni kamaytiradi, ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi, ko‘proq pul topishga turtki bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil.

Спортивная медицина. Национальное руководство. / Под ред. С.П.Миронова, Б.А.Поляева, Г.А.Макаровой. – М.: Гэотар-Медиа. – 2012 г.

Usmonxodjayev T.S. Jismoniy tarbiya metodikasi: o‘quv-metodik qo‘llanma / Toshkent: Bilim va intellektual salohiyat, 2020. – 632 bet.

4. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Дарслик, (1-2-жилд) / Тошкент / «НАБВЎЗ» нашриёти, 2017-18. - 392 б.

SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PEDAGOG VA MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

Mullabayeva Mashhura samijanovna,

NamDu professor

G‘ofurov Mirzoxid G‘ulomjonovich

NamDu dotsent

Annotasiya: Ushbu maqolada pedagog va murabbiylarning sportchilar bilan o‘zaro do‘stona munosabatlarini jamoada shakllantirish, sportchilarni faolligini oshirish, bugungi kundagi salbiy holatlar nimalarga olib kelishi hamda uni samarali hal qilish yo‘llari tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport mashg‘ulotlari, jismoniy ko‘nikma, jismoniy mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, murabbiy.

Аннотация: В данной статье рассматривается формирование дружеских отношений педагогов и тренеров со спортсменами в коллективе, повышение активности спортсменов, последствия негативных явлений в современное время, а также предлагаются пути их эффективного решения.

Ключевые слова: спортивные тренировки, физические навыки, физические упражнения, физическая подготовка, тренер.

Abstract: This article discusses the ways in which teachers and coaches can build friendly relationships with athletes in a team, increase the activity of athletes, what do today's negative situations lead to, and how to effectively resolve them.

Keywords: Sports training, physical skills, physical exercises, physical training, coach.

Bugungi kunda O‘zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart sharoit imkoniyatlar yaratilmoqda.

Yoshlar o‘rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni xar tomonlama rivojlantirish, sog‘lig‘ini musta‘hkamlash, mexnat va jangovor faoliyatga tayyorlashning vosita va omillari biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida xizmat qilmog‘i lozim.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



SHunday ekan sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda sportchilar bilan muntazam shug‘ulanishda murabbiylarni o‘rni katta.

Sport faoliyatini boshqarishda, jamoaning musoboqada g‘alabaga erishishida, pedagog va murabbiy bilan sportchining o‘zaro do‘stona munosabatlari jamoada muxitni yaxshi yo‘lga qo‘yishda ijobiy samara beradi.

Ayrim murabbiylarning sportchilarga nisbatan qo‘pol munosabatlari, adolatsizligi arzimagan xato uchun qattiq jazolashi, qiyin sharoitda sportchi ko‘nglini ko‘tarish uslublaridan foydalanish yo‘llarini bilmasligi, g‘alaba yoki mag‘lubiyat sabablarining mexanizimlarini psixologik taxlil qilishdagi bilimsizligi murabbiy bilan sportchi o‘rtasida ziddiyat va to‘qnashuvlar keltirib chiqaradi.

Ba‘zi murabbiylar jamoadagi yashirin nizolar to‘g‘risida shikoyat qilib yuradilar lekin nizolarning kelib chiqish sabablarini o‘rganmasligi natijasida jamoa o‘yinchilari musobaqalarda ketma-ket mag‘lubiyatga uchraydigan bo‘lib qoladi.

Sport jamoalarida sportchilarni mashg‘ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda o‘zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish g‘alabaning bosh omilidir.

Mashg‘ulotlar jarayonida pedagog va murabbiyga quyidagi tavsiyalar zarur.

1. Sportchilardagi psixik o‘ta zo‘riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan xam kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko‘tara olishini va yanada qatitiroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko‘rsatadi.

2. Agar unchalik og‘ir bolmagan, jismoniy zo‘riqishlardan xoli odatiy mashg‘ulotlar jarayonida, sportchida psixik o‘ta zo‘riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bolsa, buning sababini qo‘shimcha omillardan qidirish lozim. Ya‘ni:

sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan, jamoa a‘zolaridan biri bilan o‘zaro nizo, yoki sportchining o‘z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig‘inlarida ishtirok etishi):

motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nixoyatda xoxlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining shaxsiy xayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg‘ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki aspiranturadagi imtixonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqish xam ba‘zi xollarda bunday nizoli xolatlarning paydo bolishiga sabab bolishi mumkin):

g) Sportchining qadriyatlari tizimida yangi, sportga nisbatan xam muximroq biror mavzuning paydo bolishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega boldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va xokazo.

Murabbiy shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o‘ta zo‘riqishning dastlabki belgilari paydo bolganda avvalo sportchining o‘zgalar bilan munosabati va xatti-xarakatlarini tuzatish, ularga o‘zgartirish kiritish lozim, xatto uning rejimini xam o‘zgartirish mumkin. Lekin, mashg‘ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinxor voz kechish kerak emas. Sportchi o‘zi ushbu xolatni albatta boshdan kechirishi zarurligini xis etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

psixik o‘ta zo‘riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bolganda, murabbiy rejalashtirilgan mashg‘ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko‘rib chiqishi kerak.

Agar psixik o‘ta zo‘riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo‘lib qolsa, demak bu murabbiy sportchini tayyorlashda juda qo‘pol xato va kamchiliklarga yol qo‘yganligini bildiradi (ya‘ni, mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va xokazolarda).

Psixik o‘ta zo‘riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam xollarda sportga qaytadi. Bu xolatdan keyingi uzoq muddat davom etishi lozim bolgan dam olish,



unga barcha imkoniyatlarni muxayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat‘iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport soxasiga qaytishiga to‘sqinlik qiladi, oliymaqom, ya‘ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo‘lga kiritishiga, sportchining ya‘na ilgarigidek o‘zini butkul sportga safarbar etishiga mo‘nelik qiladi.

Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg‘ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bolsa, uning bu istagini ana shunday qat‘iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg‘ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo‘qligini bilib olish lozim. Extimol, bu sportchining o‘ziga xos o‘jizligidir va uning irodasini mustaxkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsondan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg‘ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo‘lsa, unda sportchi bittagina mashg‘ulot deb, startga tetik va dam olgan xolda bora olmay qoladimi, degan savol tug‘iladi. Agar sportchi avaldan o‘zini o‘ta "dangasa" sifatida ko‘rsatgan bo‘lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan xam astoydil ishlaydigan, xalol sportchiga bu borada muammoni xal etishni o‘z ixtiyoriga qoldirgan ma‘qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo‘lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo xamma sportchilarga xam birdek mustaqillik berib bo‘lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida xar qanday arziyas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko‘ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo‘lsa, ikkinchi tomondan, bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmasligiga xarakat qilmoq kerak.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Gaoorov S.G., Soort osi‘ologiyasi:-T.: **Me‘ridaryo nashiryoti, 2011**
2. **Y. Masharioov.**, Soort osi‘ologiyasi:-T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashiryoti, 2010
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: учеб. / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека //М.: Теория и практика физической культуры. – 2000. – Т. 275. – С. 11-14.

MILLIY SPORT TURLARI VA O‘YINLARINING 10-11-SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich

**NamDU San‘at va sport fakulteti "Jismoniy tarbiya va amliy sport turlari" kafedrasi dotsenti, .(DSc)
+998975901195**

Annotatsiya. Tadqiqot 10-11-sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishiga milliy sport turlari va an‘anaviy o‘yinlarning ta‘sirini o‘rganadi. Jismoniy faollik yosh shaxslarning har tomonlama rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan vosita mahoratini, chidamliligini, kuchini va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqolada milliy sport turlari va an‘anaviy o‘yinlarni jismoniy tarbiya o‘quv dasturiga kiritish o‘quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday hissa qo‘shishi ko‘rib chiqiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, bu mashg‘ulotlar nafaqat jismoniy qobiliyatlarni yaxshilaydi, balki o‘quvchilarda madaniy o‘ziga xoslik va jamoaviy ishlash hissini ham rivojlantiradi. Tahlil so‘nggi tadqiqotlar va kuzatishlarga asoslanib, zamonaviy ta‘lim tizimida ushbu an‘anaviy amaliyotlarning afzalliklarini ko‘rsatib beradi.



Kalit so'zlar: Milliy sport turlari, an'anaviy o'yinlar, jismoniy rivojlanish, o'rta maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, madaniy o'ziga xoslik, jamoaviy ish, harakat qobiliyatlari.

Аннотация. В исследовании рассматривается влияние национальных видов спорта и традиционных игр на физическое развитие учащихся 10-11 классов. Физическая активность играет важную роль в улучшении двигательных навыков, выносливости, силы и общей физической подготовки, которые имеют решающее значение для общего развития молодых людей. В данной статье рассматривается, как включение национальных видов спорта и традиционных игр в программу физического воспитания способствует физическому, умственному и социальному развитию учащихся. Результаты показывают, что эти занятия не только улучшают физические навыки, но и развивают у учащихся чувство культурной идентичности и умение работать в команде. Анализ, основанный на недавних исследованиях и наблюдениях, демонстрирует преимущества этих традиционных практик в современной системе образования.

Ключевые слова: Национальные виды спорта, традиционные игры, физическое развитие, старшеклассники, физическое воспитание, культурная идентичность, работа в команде, двигательные навыки.

Annotation. The study examines the impact of national sports and traditional games on the physical development of 10-11th grade students. Physical activity plays an important role in improving motor skills, endurance, strength and general fitness, which are crucial for the overall development of young people. This article examines how the inclusion of national sports and traditional games in the curriculum of physical education contributes to the physical, mental and social development of students. The results show that these activities not only improve physical skills, but also develop students' sense of cultural identity and teamwork. Based on recent research and observations, the analysis demonstrates the merits of these traditional practices in the modern education system.

Key words: National sports, traditional games, physical development, high school students, physical education, cultural identity, teamwork, movement skills.

Kirish. Jismoniy tarbiya o'quvchilarning, ayniqsa o'smirlik davridagi umumiy rivojlanishining muhim tarkibiy qismidir. Ko'pgina ta'lim tizimlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun sport va jismoniy mashg'ulotlar o'quv dasturiga kiritilgan. Ushbu maqolada 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarning ta'siri haqida so'z boradi.[1] Milliy sport turlari va o'yinlari nafaqat jismoniy mashqlar; ular, shuningdek, madaniy merosni saqlash, tartib-intizomni o'rnatish va talabalar o'rtasida ijtimoiy o'zaro munosabatlarni kuchaytirishning bir usuli hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyada milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarning o'rni. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar butun dunyoda ko'plab madaniyatlarning ajralmas qismi bo'lib kelgan. Bu harakatlar ko'pincha jismoniy chidamlilik, kuch, chaqqonlik va strategik fikrlashning kombinatsiyasini talab qiladi. Talabalar ushbu sport turlari bilan shug'ullanganlarida, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga hissa qo'shadigan turli jismoniy qobiliyatlari rivojlanadi.

Masalan, “Kurash” (an'anaviy kurash) yoki “Lapar” (chaqqonlik va muvofiqlashtirishni o'z ichiga olgan o'yin) kabi o'yinlar kuch va moslashuvchanlikni yaxshilaydi, “Chavgan” (an'anaviy ot o'yini) esa chidamlilik va muvozanatni mustahkamlaydi. Bu o'yinlar nafaqat jismoniy kuch, balki aqliy hushyorlik, tezkor qaror qabul qilish, jamoada ishlash qobiliyatini ham talab qiladi.

Jismoniy tarbiyada milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar muhim o'rin tutadi, chunki ular:

1. Madaniy va milliy g'urur hissiyatini rivojlantiradi. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar o'z mamlakatining madaniy merosini ifodalaydi. Ular o'quvchilarga o'zlarining tarixi va an'analari haqida ma'lumot beradi, milliy g'urur hissiyatini rivojlantiradi va ularni o'z madaniyatiga bog'laydi.[2]



2. Jismoniy va ruhiy sog‘liqni mustahkamlaydi. An’anaviy o‘yinlar ko‘pincha jamoaviy va harakatli bo‘lib, o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, tezligini, chidamliligini, muvozanatini va koordinatsiyasini rivojlantiradi. Ularning ko‘pchiligi o‘ylab harakat qilishni, strategik fikrlashni talab qiladi, bu esa o‘quvchilarning aqliy jarayonlarini yaxshilaydi va ularning ruhiy sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.[3]

3. Jamoaviy ruh va hamkorlikni rivojlantiradi: Ko‘plab an’anaviy o‘yinlar jamoaviy bo‘lib, o‘quvchilarni bir-biri bilan hamkorlik qilishga va jamoa maqsadlari uchun birlashishga o‘rgatadi. Bu ularning jamoaviy ruhi va o‘zaro munosabatlarini yaxshilaydi.

4. Ijodiylikni rivojlantiradi: An’anaviy o‘yinlar ko‘pincha oddiy asboblardan yoki hech qanday asbobsiz o‘ynaladi. Bu esa o‘quvchilarning o‘zlarini o‘zlari qiziqtirgan tarzda o‘yinlarni yaratish va o‘ynash imkoniyatini beradi.

5. Ma’naviy va axloqiy qadriyatlarni singdiradi: Ko‘plab an’anaviy o‘yinlar turli xil qoidalarga, odob-axloqqa va adolat tamoyillariga asoslangan bo‘lib, o‘quvchilarga ularni o‘rganishga yordam beradi.

6. O‘quvchilarning qiziqishini o‘ynashga jalb qiladi: Milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlar o‘quvchilar uchun qiziqarli va hayajonli bo‘lishi mumkin, bu ularning jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va jismoniy faollik bilan shug‘ullanishga rag‘batlantiradi.

Milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlar jismoniy tarbiyada muhim o‘rin tutadi. Ular o‘quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ularning madaniy meroslarini saqlab qolishga va milliy g‘urur hissiyatini rivojlantirishga yordam beradi.[4]

Jismoniy tayyorgarlik va vosita mahoratiga ta’siri

Milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlar bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullanish yurak-qon tomir chidamliligini, mushaklar kuchini va harakatni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Ushbu sport turlari bilan faol shug‘ullanadigan o‘rta maktab o‘quvchilarining reflekslari yaxshilanadi, reaksiya tezligi tezlashadi va qo‘l-ko‘zni muvofiqlashtirish yaxshilanadi.[5]

10-11-sinf o‘quvchilari uchun jismoniy faollik juda muhim, chunki ular tez o‘sish va rivojlanish bosqichida. Grepping texnikasini o‘z ichiga olgan kurash kabi milliy sport turlari mushaklarning kuchi va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Xuddi shunday, yugurish, sakrash yoki uloqtirishni o‘z ichiga olgan boshqa an’anaviy o‘yinlar yurak-qon tomir tizimini va chaqqonlikni yaxshilaydi.

Ruhiy va ijtimoiy manfaatlar. O‘quvchilarning aqliy va ijtimoiy o‘sishida jismoniy kamolotdan tashqari milliy sport va o‘yinlarning ham ahamiyati katta. Bu mashg‘ulotlar o‘quvchilarga intizom, qat’iyat, yetakchilik va jamoada ishlash kabi qimmatli hayotiy ko‘nikmalarni o‘rgatadi. Ular, shuningdek, sog‘lom va konstruktiv tarzda raqobat ruhini rag‘batlantiradilar.

An’anaviy o‘yinlarda qatnashish o‘quvchilarda tegishlilik va madaniy g‘urur tuyg‘usini rivojlantiradi. Bu ularga o‘z merosi bilan bog‘lanishga va madaniyatiga kiritilgan qadriyatlarni tushunishga yordam beradi. Ularning ildizlariga bo‘lgan bu aloqa ularning o‘ziga bo‘lgan hurmatini oshirishi va hayotga ijobiy munosabatni rag‘batlantirishi mumkin.

Milliy sport turlarini maktab o‘quv dasturiga kiritish

Milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlardan maksimal darajada foydalanish uchun ularni maktab o‘quv dasturiga samarali kiritish zarur. Maktablar muntazam mashg‘ulotlarning bir qismi sifatida ushbu tadbirlarni o‘z ichiga olgan tuzilgan jismoniy tarbiya dasturlarini yaratishi kerak. O‘qituvchilar va murabbiylar o‘quvchilarni ushbu sport turlari bo‘yicha yo‘naltirish uchun to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rishlari kerak, bu ham mahoratni rivojlantirish, ham madaniy ahamiyatga ega. Qolaversa, milliy sport turlari bo‘yicha maktablararo musobaqalar tashkil etish o‘quvchilarni ushbu o‘yinlarda faol ishtirok etishga va yuqori natijalarga erishishga undaydi.[6] Bunday tadbirlar nafaqat jismoniy tarbiya, balki turli millat vakillari o‘rtasida do‘stlik va o‘zaro hurmat ruhini tarbiyalaydi.



Qiyinchiliklar va yechimlar. Ko‘p afzalliklariga qaramay, milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlarni maktab o‘quv dasturiga kiritish qiyin bo‘lishi mumkin. Asosiy to‘siqlardan biri bu faoliyatni o‘rgatish uchun resurslar va o‘qitilgan kadrlarning etishmasligidir. Ko‘pgina maktablar birinchi navbatda an’anaviy o‘yinlarga soya soladigan futbol yoki basketbol kabi mashhur xalqaro sport turlariga e’tibor qaratadi.[7]

Ushbu muammolarni hal qilish uchun ta’lim organlari maktablarni etarli mablag‘ va resurslar bilan ta’minlashi kerak. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun o‘tkaziladigan o‘quv seminarlari ularga ushbu o‘yinlarni samarali o‘rgatish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi. Bundan tashqari, jamoat tadbirlari va ommaviy axborot vositalari orqali milliy sportning ahamiyati haqida xabardorlikni oshirish ko‘proq maktablarni ushbu tadbirlarni o‘z dasturlariga kiritishga undashi mumkin.

Xulosa. Milliy sport turlari va an’anaviy o‘yinlar umumta’lim maktablari o‘quvchilarining jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Ushbu mashg‘ulotlarni jismoniy tarbiya o‘quv dasturiga kiritish o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin, shu bilan birga madaniy ong va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu qimmatli an’analarni asrab-avaylash va kelajak avlodlarga yetkazish yo‘lida maktablar, pedagoglar va siyosatchilar birgalikda harakat qilishlari kerak.[8] Shunday qilib, ular nafaqat jismonan sog‘lom, balki ularning madaniy ildizlari bilan ham bog‘liq bo‘lgan har tomonlama barkamol shaxslarni shakllantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abdukarimov, O., & Turdimov, B. (2022). The Role of Traditional Games in Physical Education. *Journal of Sports Science and Education*, 12(3), 145-157.
2. Karimova, S. (2021). Cultural Heritage and Its Influence on Youth Sports Development. *Physical Culture and Sport Research*, 10(2), 89-101.
3. Rakhimov, N. (2023). National Sports as a Tool for Physical and Moral Development in Adolescents. *Education and Sport Integration*, 8(4), 102-118.
4. Danelyan V. et al. **MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARI JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK OMILI SIFATIDA** //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 48-52.
5. Abdurashidovich X. F. **MILLIY SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING MUHIM MASALALARI** //INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. – 2024. – T. 2. – №. 20. – C. 116-119.
6. Saidovich M. O. **MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARI JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK OMILI SIFATIDA** //Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – T. 10. – №. 2. – C. 78-80.
7. Ahmadaliev M. **SALOMATLIK OMILI SIFATIDA MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARINI QOLLASH** //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 445-449.
8. Dilshodovich I. S. et al. **JISMONIY TARBIYA O‘QUVCHILARINI SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA MILLIY QADRIYATLAR ASOSIDA TARBIYALASH** //IJODKOR O‘QITUVCHI. – 2023. – T. 3. – №. 30. – C. 731-734.

GIMNASTIKA SPOR TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH METOTLARI

Abdullaev Nuriddin Mashrabbayevich
Namangan davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat va amaliy sport turlari”
kaferasi v.b dotsenti,



Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan bo‘lib, o‘tkazilgan tadqiqot ishlari natijalari tahlili keltirilgan hamda xulosa tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davrlari, jismoniy sifatlar

Аннотация. В данной статье освещены вопросы развития физической подготовленности юных гимнасток, проанализированы результаты проведенных исследований, даны итоговые рекомендации.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные периоды, физические качества.

Abstract. This article covers the issues of developing physical fitness of young gymnasts, analyzes the results of the conducted research, and makes final recommendations.

Key words: physical training, special physical training, training periods, physical qualities

KIRISH

Gimnastika juda hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Ular kishini har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yorlam beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta’sir ko’rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning tuzilishiga qarab, muayyan funktsiyaga mo’ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funktsiyaga mo’ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta’sir ko’rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Ushbu sport turi uchun harakterli bo’lgan metodik usullar organizmning ayrim a’zolariga va ba’zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta’sir ko’rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Ushbu sport turida jismoniy nagruzkani nisbatan aniq me’yorga solish imkoniyati mavjuddir: hilma xil mashqlardan shug’ullanuvchi kishining darajasini hisobga olgan holda foydalaniladi hamda bu mashqlarning qay darajada to’g’ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta’sir ko’rsatayotganligi qat’iy ravishda hisobga olib boriladi.

Gimnastika mashg’ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta’sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta’minlash maqsadida gimnastika mashg’ulotlari o’tkazish vaqtida musiqa qo’llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Ta’lim jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o’rganib boriladi. Bu ishni o’quv mashg’ulotlarini to’g’ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo’llash, o’rganilgan harakatlarni bir-biriga qo’shib yangi-yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o’rganish yo’li bilan amalga oshirib boriladi.

Ushbu sport turi tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo’yicha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg’ulotlarni reglamentiga solingan qat’iy tartibi, o’qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo’ladi. Bular harakatlarni ongli va mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko’zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug’ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo’llash hamda jismoniy tarbiyaning sog’lomlashtirish va tarbiyaviy – ma’rifiy vazifalarni muvaffaqiyatla amalga oshirib borish imkonini beradi.



ADABIYOTLAR TAHLILI

Mutaxassislikka erta yo‘naltirilgan sport natijalarining o‘shishi va yosh gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish, sport pedagogik ilmining oldiga, mashg‘ulotning katta va kichik tsikllarida tayyorgarlik turlarining nazorat sistemasi va kelgusidagi mashg‘ulot vositalarining samarasini oshirish rejalarini zarurligi masalasini qo‘yadi. Tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o‘zlashtirilishi masalalarini aniq tadbiq etishni talab etadi. Bu muammo sportning barcha turlarida, shuningdek, erta mutaxassislikka yo‘naltiriladigan sport turi hisoblanadigan gimnastikada dolzarbdir (Rozin Ye.Yu., Smolevskiy V.M., Menxin V. va h.k).

Ushbu sport turida aytib o‘tilgan muammoning holatini tahlil qilish, uni to‘liq ilmiy ishlab chiqilishi yetarli darajada emasligidan guvohlik beradi. Bugungi kungacha asosiy e‘tibor maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan edi. Gimnastikaning ko‘pkurash turlarida tayyorlanish vositalarini taqsimlash, tayyorgarlik mazmuni, yosh gimnastikachilarning “maxsuslashtirilgan” tayyorgarlik davrida ko‘rinish davrlari yetarlicha to‘liq o‘rganilmagan.

Tayyorgarlik davrlarining aniq belgilangan boshi va oxiri mavjud. Bularning hammasi olimpiya o‘yinlarining ommaboplashishining o‘shishi, ularning medallarni yutish va dasturlarining kengayishi, katta sportning professionallashtirish, yuklama intensivligi, yuklamalar hajmining oshishi va shiddati, yirik musobaqalar qatnashchilari mahoratining o‘shishi, tayyorgarlik metodi va vositalariga yangi samarali vositalarning tadbiq etilishi, yuqori malakali sportchilarning barcha tayyorgarlik turlarini yaxshilanishi, sport buyumlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiy va sportchilarning mahoratini ortishi, ilmiy sport markazlari va tayyorgarlik bazalarining yaratilishi bilan bog‘liqdir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘lib: yosh gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha adabiyotlarni tahlil etish va 5-7 yoshli gimnastikachilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmuani ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o‘tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi.

NATIJALAR VA TAHLILLAR

Tuzilgan majmualar gimnastikachilarni harakat tayyorgarligini oshirishga yo‘naltiriladi va sport-texnik natijaga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida, 5-7 yoshli gimnastika bo‘yicha o‘quv dasturining me‘yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritildi. Lekin shuni hisobga olish kerak-ki, bu yoshdagi bolalar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ko‘p ko‘rsatkichlar bo‘yicha kattalarnikiga nisbatan kuchsiz bo‘ladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida 2 ta asosiy vazifa qo‘yiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bazasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- harakatning nozik koordinatsiyasi va yuqori darajali jismoniy sifatlarning paydo bo‘lishi bilan bog‘liq, juda murakkab element va birlashmalarni o‘zlashtirish.

Pedagogik nazorat va mashg‘ulotning bir yil davomida o‘tkazilgan xronometraji tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibli keltirilgan.

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar yosh gimnastikachilarining tajriba boshidagi jismoniy tayyorgarligi natijalarining statistik xarakteristikalarini 2-jadvalda keltirilgan. Ushbu ma‘lumotlar o‘rganilgan hamma nazorat mashqlari bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlar sinalluvchilarining ko‘rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari bir-birlariga juda yaqinligi bilan xarakterlanishini ko‘rsatadi (bu ko‘rsatkichlar NGda 10,91 % dan 15,89 % gacha hamda TGda 10,80 % dan 15,87 % gacha oraliqda tebranadi) va bu asos tajriba boshida tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo‘lgan sinalluvchilar olinganligidan, demakki pedagogik tajriba to‘g‘ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Nazorat va tajriba guruhlar yosh gimnastikachilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari

Nazorat mashqlari	Natijalar							
	TG		NG		T		N	
	$\bar{X}$		σ		V,%			
2x10 m. moksimon yugurish (soniya)	36	10,	24	10,	2	1,5	6	1,4
20 m ga yugurish (soniya)	9	8,8	4	9,3	9	1,3	5	1,4
Uzunlik ka sakrash (sm)	,64	137	,48	134	86	14,	67	14,
Turnikda tortilish (marta)	3	4,3	6	3,9	5	0,5	9	0,4
Ikkita parallel o‘rindiqlarda qo‘llarni bukib yozish (marta)	3	9,6	4	8,7	2	1,4	7	1,2
Gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ko‘tarish (marta)	3	6,1	4	6,7	4	0,8		0,9
Gimnastika devorida osilgan holatda burchak ushlab (soniya)	84	10,	26	11,	2	1,7	9	1,7
O‘tirgan holatda oldinga egilish (sm)	7	3,9	8	4,3	8	0,5	5	0,6
Ko‘prik (sm)	49	42,	68	41,	6	5,8	6	5,5

Keltirilgan ma’lumotlarning tahlili, eng avvalo, NG da ham, TG da ham, hamma o‘rganilgan nazorat mashqlari bo‘yicha pedagogik tajriba oxiriga kelib aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari tajriba boshidagiga nisbatan ijobiy tomonga o‘zgarganligi hamda ikkala guruhda ham o‘rganilgan hamma testlarda o‘rtacha arifmetik qiymatlarning ijobiy o‘zgarish tendentsiyasi mavjudligini ko‘rsatdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida testlarda aniqlangan statistik xarakteristikalarining NGdagi nisbiy o‘zgarishlariga nisbatan TGdagi mos ko‘rsatkichlar ancha yuqori va statistik ishonchliroq ekanligi kuzatildi. Jumladan, 2x10 m. moksimon yugurish (s) NGda 9,7% ga TG 19,7%, 20 m.ga yugurish (s) NG 10,3% TG 20,8%, uzunlikka sakrash (sm)



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



NG 8% ga TG 22,4 % ga o‘sganligini olingan testlarning natijasida NGga nisbatan TG ko‘rsatkichlari ishonchli darajada o‘sgan.

XULOSA

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning mashg‘ulotlari jarayonida qo‘lanildi va o‘tkazilgan tajribalar natijasida tajriba boshida va oxirida NG va TGlarda o‘tkazilgan test natijalarining statistik xarakteristikalarini hamda ularning pedagogik tajriba davomida o‘zgarishining “Styudent taqsimoti” kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchliligi to‘g‘risidagi ma’lumotlar ham TGdagi o‘zgarishlarning ancha ishonchli ekanligi ko‘rsatdi. CHunonchi, NG da o‘rganilgan 9 ta testlardan faqatgina uchta (uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 900 ga ko‘tarish va ko‘prik turish mashqlari) bo‘yicha tajriba davomidagi o‘shishlar past darajadagi statistik ishonchli ($R < 0,05$) o‘zgargan xolos, qolganlarini o‘zgarishi statistik ishonchsiz ($R > 0,05$) ekanligi aniqlangan. Tajriba guruhida esa o‘rganilgan hamma testlar bo‘yicha o‘zgarishlar yaxshi ($R < 0,01$) va yuqori ($R < 0,001$) darajasida statistik ishonchli ekanligi kuzatilgan.

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi har bir test va guruhdagi o‘rtacha nisbiy o‘shishning ancha yuqoriligi va statistik ishonchli ijobiy o‘zgarishlari tajriba guruhida o‘quv dasturining me’yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritilganligini hamda tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi inobatga olinganligining samaradorligini tasdig‘i hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 30-октябрь ПҚ-6099 “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
4. Аркаев Л.Я., Качаев В.И., Чебураев В.С. Построение предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям в гимнастике. // Научно-спортивный вестник. – 1995. №6. с 15-20.
5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М. ФиС. 1980г. 131с. 5. Ефименко А.И. Умаров М.Н «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т. 1990. 6

MAKTABGACHA VA KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI OMMALASHTIRISH

Temirov Shoirbek Raimjonovich
PhD., dotsent
Andijon Davlat Universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, ularni kelajakda sog‘lom, barkamol, ijtimoiy faol shaxs bo‘lib voyaga yetishida ta’lim muassasalarining, oilaning va jamiyatning hamkorligi zarur ekanligi yoritib o‘tilgan. Bundan tashqari to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena, muntazam jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanishi bayon etilgan.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, maktabgacha yosh, kichik maktab yoshi, jismoniy tarbiya, gigiyena, sport o‘yinlari.

Kirish. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish nafaqat kattalar, balki maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar hayotida ham eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davr inson organizmining eng tez o‘rish va shakllanish bosqichi bo‘lib, jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga oid odatlar shu davrda shakllanadi. Bolaning sog‘lom va har tomonlama kamol topishi uchun oilada, maktabgacha ta‘lim muassasalarida va maktabning boshlang‘ich sinflarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zarur hisoblanadi.

Psixolog va pedagog olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra, jismoniy faollik bolaning nafaqat mushak tizimini, balki asab tizimini, tafakkurini va xotirasini ham rivojlantiradi. Masalan, J. Piagening rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bola intellektining shakllanishida faol harakatning o‘rni beqiyosdir. Shuningdek, L.S. Vygotskiy bolaning shaxsiy rivojlanishida ijtimoiy muhit va faoliyatning hal qiluvchi omil ekanini ta‘kidlagan.

Sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar (Filin V.P., Matveev L.P. va boshqalar) esa jismoniy tarbiya vositalarini yoshga mos ravishda qo‘llashning samaradorligini isbotlagan. Shu bois maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yosh fiziologiyasi, psixologiyasi va pedagogik tamoyillarni hisobga olish zarur.

Asosiy qism

1. Sog‘lom turmush tarzining mazmuni va ahamiyati

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta‘minlaydigan hayot tarzi bo‘lib, unda muntazam jismoniy faoliyat, to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan xoli bo‘lish va dam olishning oqilona tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Bolalarda ushbu odatlarning shakllanishi ularning kelajakdagi rivojlanishiga, intellektual salohiyatiga va mehnat faoliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, jismoniy faolligi yetarli bo‘lmagan bolalarda mushak-skelet tizimida buzilishlar, ortiqcha vazn, charchoq, diqqat va xotira pasayishi kuzatiladi. Aksincha, sog‘lom turmush tarziga rioya qiluvchi bolalarda immunitet kuchli bo‘ladi, irodaviy sifatlari rivojlanadi va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘llari.

Maktabgacha ta‘lim davri bolaning asosiy harakat ko‘nikmalari — yurish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, buyumlarni uloqtirish va ushlab kabi harakatlar shakllanadigan bosqichdir. Shu sababli quyidagi omillar muhimdir:

Jismoniy mashqlarni tizimli tashkil etish: ertalabki badantarbiya, o‘yin mashqlari, ochiq havoda faol dam olish;

Gigiyenik tarbiya: qo‘l yuvish, toza havo, shaxsiy gigiyena odatlariga rioya qilishni o‘rgatish;

Ovqatlanish madaniyati: me‘yorida, sifatli va vitaminlarga boy ovqatlarni iste‘mol qilish odatini shakllantirish;

Ota-onalar bilan hamkorlik: oilada ham sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash.

3. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy va psixologik jihatdan maktab yuklamasiga moslashish davrini boshdan kechiradilar. Shu bois ularning hayotida sog‘lom turmush tarzining o‘rni yanada ahamiyatli bo‘ladi. Bu bosqichda ular uchun quyidagilar dolzarb hisoblanadi:

Dars jarayonida jismoniy faollikni ta‘minlash: tanaffuslarda harakatli o‘yinlar, dars jarayonida jismoniy tarbiya daqiqalarni o‘tkazish;

Sport va milliy o‘yinlarni keng joriy etish: futbol, voleybol, kurash, shuningdek “Chillak”, “Arqon tortish” va boshqalar kabi milliy o‘yinlarni qo‘llash;

Sog‘lom muhit yaratish: maktabda sog‘lom ovqatlanish, sport inshootlaridan samarali foydalanish;

Shaxsiy gigiyena: uyqu rejimi, gigiyenik odatlar, dam olish va bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil etish.



Xulosa: Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish ularning kelajakda sog‘lom, barkamol, ijtimoiy faol shaxs bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun oilaning, ta‘lim muassasalarining va jamiyatning hamkorligi zarur. To‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena, muntazam jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish bolalarning jismoniy rivojlanishida poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev. “Yoshlar – kelajagimiz”. Ma’ruzalar to‘plami. – Toshkent, 2019.
2. Temirov Sh.R. “Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishida uzviylikni ta’minlash metodikasi” / Diss.... Farg‘ona, 2023.
3. Karimova V., Xodjayeva G. “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarsi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры”. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
5. Филин В.П. “Возрастные основы физического воспитания”. – Москва: Просвещение, 2005.

BADIIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING TEXNIK HARAKATLARINING KINEMATIK VA KINETIK KO‘RSATKICHLARI

Tursunova Dilshoda Toxirjon qizi
NamDu San‘at va Sport faoliyati fakulteti
Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası o‘qituvchisi

Anotatsiya. Ushbu maqolada gimnastikasi talabalari o‘rtasida “Oyoq uchida 360° ga burilish (pas)” texnikasining keng qamrovli kinematik tahlili keltirilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o‘z mahoratlarini oshirish va gimnastikasida optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: Kinematika, 3D MA tahlil, gimnastikasi, sagittal o‘q, diapazon, kinetika, yosh gimnastikachilar

Dolzarbli.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni tanitish, rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport zallarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda..

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini ta’minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari (keyingi o‘rinlarda — Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma’lum qilingan.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi:

Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash.

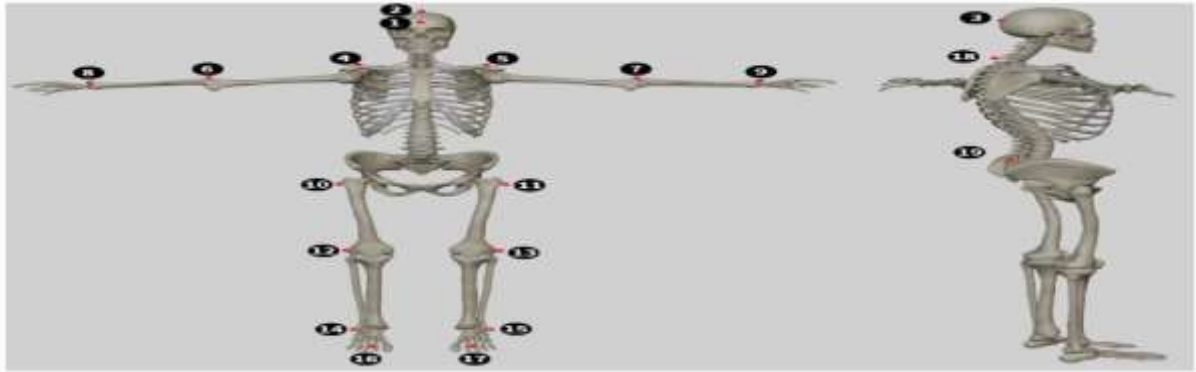
Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlari kinematik xususiyatlarini solishtirish.



Tadqiqot usullari va uning tashkil etish. Tadqiqot ishi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertitetida joylashgan “SPORT 360° 3D MA biomekanik laboratoriya”da olib borildi.

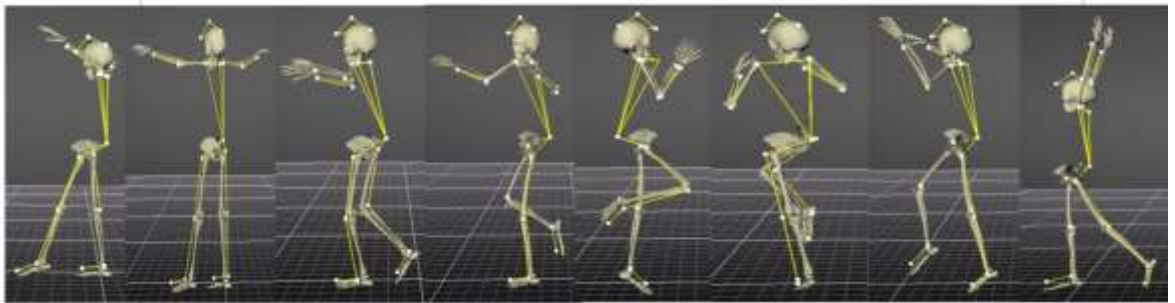
. Ushbu maqolada sport gimnastikasi talabalari o‘rtasida “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” texnikasining keng qamrovli kinematik tahlili keltirilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o‘z mahoratlarini oshirish va sport gimnastikasida optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi. Kalit so‘zlar: Kinematika, 3D MA tahlil, sport gimnastikasi, sagittal o‘q, diapazon, burchak, yosh gimnastikachilar. Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni tanitish, rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport zallarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini ta‘minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari (keyingi o‘rinlarda – Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma‘lum qilingan. Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarining “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash. Tadqiqotning vazifasi: Gimnastikachi talabalarining “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash. Gimnastikachi talabalarining “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlari kinematik xususiyatlarini solishtirish. Tadqiqot usullari va uning tashkil etish. Tadqiqot ishi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertitetida joylashgan “SPORT 360° 3D MA biomekanik laboratoriya”da olib borildi. Tadqiqot ishida sport gimnastika sport turi bilan shug‘ullanib kelayotgan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sport gimnastikachilarga 20 daqiqa qizdirish mashqlardan so‘ng qanday tarzda “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashqi va 3D tahlil xususiyatlari to‘g‘risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining aniqligi va to‘g‘ri bajarish to‘g‘risida ko‘rsatma berildi. ~ 144 ~ 1-rasm. Butun tana bo‘ylab sensor markerlarning o‘rnatilish nuqtalari. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. Tadqiqot ishimizda gimnastikachi larning Oyoq uchida 360°ga burilish (passe) mashqi davomida umrutqa pog‘o nasining sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomekanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasmga qarang). 2-rasm. “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining 3D kinematik tahlili Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o‘ng va chap qo‘llar yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog‘liq 3D biomekanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqta sida o‘ng qo‘l yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -36° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 17° dan 53° burchak osti oralig‘ida burilgan, chap qo‘l yelka suyaklari esa sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 25° dan 66° burchak osti oralig‘ida ko‘rinishiga kelgan. ~ 145 ~ Xulosa. Tadqiqot ishimiz buyicha sport gimnastikachilar mashq texnikasi ning 3D biomekanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o‘tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi sport gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Tadqiqot ishida sport gimnastika sport turi bilan shug‘ullanib kelayotgan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sport gimnastikachilarga 20 daqiqa qizdirish mashqlardan so‘ng qanday tarzda “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqi va 3D tahlil xususiyatlari to‘g‘risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining aniqligi va to‘g‘ri bajarish to‘g‘risida ko‘rsatma berildi.



1-rasm. Butun tana bo‘ylab sensor markerlarning o‘rnatilish nuqtalari.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. Tadqiqot ishimizdaa gimnastikachilarning Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashqi davomida umrutqa pog‘onasining sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasmga qarang).



1-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining 3D kinematik tahlili

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o‘ng va chap qo‘llar yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida o‘ng qo‘l yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -36° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 17° dan 53° burchak osti oralig‘ida burilgan, chap qo‘l yelka suyaklari esa sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 25° dan 66° burchak osti oralig‘ida ko‘rinishiga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz bo‘yicha gimnastikachilar mashq texnikasining 3D biomexanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

Tadqiqot mavzusi bo‘yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o‘tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli toifasidagi gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ачилов, А.М. Бадий гимнастика/ А.М. Ачилов. — Т.: Рафур Рулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2010. — 232 б.
2. Umarov, M.N. Badiiy gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) [Matn] darelik/ M.N. Umarov [va boshq.] Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. - T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU, 2018. - 552 b.
3. Цепелевич И.В. Сопряжённое развитие физических способностей на этапе углублённой подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Цепелевич; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 162 с.



**BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINDA SPORT
TURIZMIGA DOIR NAZARIY BILIMLARINI AMALYOTDA QO‘LLANILISHI**

**University of Business and Science
Maktabgacha-boshlang‘ich ta‘lim va sport faoliyati kafedrası
Dotsenti, p.f.f.d (PhD) Nazarov Anvarjon Tug‘unboyevich**

Anotatsiya. Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar ijtimoiy- iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga imkon yaratmoqda.

Kalit so‘zlar. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta‘minlamoqda. Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezoni bo‘lib individning sog‘lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog‘lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo‘yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi. Sog‘lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o‘zining nazariy asoslariga ega.

Yurtimizda faoliyat ko‘rsatayotgan maktabgacha ta‘lim muassasalari tarbiyalanuvchilari va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘quvchilariga ta‘lim va tarbiya berish, ularni sayoxatlarga olib chiqish va sayoxatlarda turli xil ko‘gil ochar hamda sport o‘yinlarini tashkil etish, harakat chog‘ida ekologik madaniyatga rioya qilishlarini ta‘minlash yuqori darajadagi turizmga doir bilim va ma‘suliyatlilikni talab etadi. Bunday talablarga javob berish uchun bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari xam nazariy xam amaliy bilim ko‘nikmalarga ega bo‘lish kerak.

XULOSA. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularda yangicha dunyoqarash va tafakkurni tarbiyalash hamda jismoniy ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishda ularning kasbiy kompetetligidan yuqori darajada foydalana olishda motivatsion yondashuvdan foydalanish, motivatsion favoliatni yuzaga keltirish va shu asosda ijtimoiy o‘zgarishlarga erishish maqsad qilmoqda.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida o‘z-o‘zini ixtiyoriy tartibga solish shuningdek, ularda birlamchi irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalalari, sport mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichida juda muhimdir. Chunki, bu o‘tish davri hisoblanib, unda insonning qiziqishlari, sohaga bo‘lgan qobiliyati, motivatsiya darajasi kabilar hisobga olinishi lozim. O‘smirlik yoshida irodaviy sifatlardan “qat‘iyatlilik” endigina shakllanayotgan sifatlardan biri sifatida tan olinadi. Qolversa, bunday xulosalar ko‘plab yetuk psixologlar tomonidan e‘tirof etilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda qat‘iyatlilikni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Rus olimi L.V.Marishukning aniqlashicha, agarda, o‘smir sportchilarning o‘zi qat‘iyat bilan maqsadga erishishga intilmasa, unda murabbiy ham hech qanday yordam bera olmaydi. Quyida o‘smir yosh sportchilar uchun zarur sanalgan irodaviy sifatlarning turiga va ularning shakllanishiga ta‘sir etuvchi ayrim psixologik omillar haqida to‘xtalib o‘tishga harakat qilamiz. Bundan tashqari, maqsadga intilish o‘z ishiga bo‘lgan ishtiyoq bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. ta‘kidicha, qat‘iylilikni nafaqat, insonning irodasi balki, uning qiziqishlari, bajarilayotgan faoliyatning hissiy mazmundorligi kabilar ham qo‘llab-quvvatlaydi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, har doim uzoq maqsadga erishishda o‘ziga xos qiyinchiliklar mavjud. Ya‘ni charchoq, to‘yinganlik, muvaffaqqiyatizlikka uchraganda vazifalardan ko‘ngil qolishi va hokazo. Bizningcha, keltirib o‘tilgan sifatlarning faqatgina irodaviy sifatlarning orqali bartaraf etiladigan qiyinchiliklar sanaladi.

Ko‘pchilik tadqiqotchilarning ta‘kidlashicha, ushbu davrda faol rivojlanish o‘z ichiga matonat, sabr-toqat, o‘z maqsadiga erishishdagi qat‘iylilik, oldindagi qiyinchilik va to‘siqlarni yengishga intilish kabi jihatlarni qamrab oladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ayrim irodaviy harakatga, balki to‘liq irodaviy faoliyatni namoyon etishga qodirlar. Shu bilan birga



ularda irodaviy sifatlarning rivojlanish jarayoni o‘zida zid, beqaror, impulsiv xarakterni saqlab, ma’naviy tarbiya bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi va jamoatchilikdagi faollik, ehtiyoj, qiziqish kabi jihatlarni o‘z ichiga oladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilaridagi irodaviy sifatlarning bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan ijobiy va salbiy taraflari birgalikda namoyon bo‘ladi. Bular jasurlik va vahima, xohish va imkon, matonat va sustkashlik, vazminlik va o‘zini tutib tura olmaslik va boshqalardir.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishda ularning irodaviy sifatlarini ham rivojlantirish talab etiladi. Bu boradagi asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat: bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishni va talablarni imkon darajada qondirish, jismoniy tarbiya ishlarini takomillashtirishda qo‘shimcha tashqi resurslarni jalb etish, jismoniy tarbiyaning ta’limiy va tarbiyaviy sifatlarini oshirish. Talabalar sog‘ligini mustahkamlash, ularda sabr-toqat, matonat, qat’iyatlik, mustaqillik, intiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirish juda muhim jarayon degan fikrni bildirishdi. Talabalar esa ushbu jarayondan manfaatdor shaxslar sifatida jismoniy tarbiyada o‘zlariga yoqgan turlar bilan shug‘ullanish imkoniyatlariga ega bo‘lish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish (yigitlar - kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik; xotin-qizlar egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, tezkorlik), qat’iyatlilik, jasurlik, matonat va mustaqillikni rivojlantirish kabi sifatlarga ega bo‘lish istagini bildirishdi. Bularni birlashtiruvchi maqsad, talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish jarayonini ishga tushirish emas, balki shu yo‘nalishda aniq maqsadga yo‘naltirilgan va urg‘u berilgan ishlarni tashkillashtirish va amalga oshirishdir.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida o‘z kasbining mohir ustasi bo‘lishga, professional faoliyatni yo‘lga qo‘yishga motivatsiyani shakllantirish, ularni ichki motivlarini kasbiy faoliyat samaradorligi uchun yo‘naltirish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Butunjahon turizm tashkiloti Bosh Assambleyasi 25-sessiyasidagi nutqidan, 2023-yil 16-oktabr
 2. Butunjahon sayohat va turizm kengashi (WTTC) bosh direktori Juliya Simpsonning UNWTO Bosh Assambleyasi 25-sessiyasining “THE FOUNDATION FOR BUILDING TOURISM” ta’lim forumidan nutqidan, 2023-yil 19-oktabr
 3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909 сонли Қарори. // <https://lex.uz/docs/3171590>
 4. Egamov V., Ta’limda tog‘ turizmi, o‘quv qo‘llanma. T., Ilm ziyo – 2009
 5. Daurenov E.Yu. Turizm. O‘quv dasturi. 2005. 2007.
- Qosimova R.A. Turizm va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. T., "Aloqachi" nashriyoti. 2008

SPORTCHI SHAXSINI KUCHLI MOTIVLASHTIRUVCHI OMILLAR ORQALI ULARNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI VA ASOSLARI

Ibraximov Sanjar Urunbayevich
Alfraganus university “Sport faoliyati”
kafedrası professor v.b, pedagogika fanlari doktori(DSc)
ORCID 0000-0002-9347-5595

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport sohasidagi eng dolzarb masalalardan biri, ya’ni inson salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o‘rni bayon etilgan. Shuningdek jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta’sirining ijobiy va salbiy tomonlari tahlil qilingan jihatlari bayon qilingan.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, shaxs, sog‘lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy madaniyati.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatdagi murakkab ko‘p funksiyali mexanizm bo‘lib, u har bir inson uchun muhim rol o‘ynaydi va katta ahamiyatga ega. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib, jamiyat uchun uning individlari jismoniy qobiliyatlarining shakllanishi va rivojlanishi jarayonida zarur bo‘lgan qadriyatlar, bilimlar va me‘yorlar yig‘indisini ifodalaydi. Shu bois uning salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o‘rni yetakchi ekanligini e‘tirof etmay ilojimiz yo‘q.

Bugungi kunda jismoniy tarbiyaning ommaviyligi yetakchi o‘rinni egallab, sog‘lom turmush tarziga amal qilish g‘oyasining dolzarbligi deyarli har bir jamiyatimiz ongida tobora mustahkamlanib bormoqda. Yoshidan qat’i nazar, tobora ko‘proq odamlar sport yoki trenajyor zallariga yozilmoqdalar, shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanishga o‘tishni amalga oshirib, o‘z ratsionlarini kuzata boshladilar. Shunday qilib, jamiyatimizning aksariyat qismi o‘z salomatligining birinchi darajali ahamiyati va qadr-qimmatini anglay boshladi, uni sportsiz saqlab bo‘lmaydi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat salomatlikni mustahkamlash va saqlashga yordam beradi, balki sog‘lom va chiroyli tanaga ega bo‘lgan odamga shakl-shamoyilda bo‘lishga yordam beradi.

O‘tkazilingan tadqiqotning asosiy maqsadi jamiyatimizning ijtimoiy-tarkibiy elementi bo‘lgan inson salomatligini mustahkamlashda jismoniy madaniyatning qanchalik zarur va ahamiyatli ekanligini aniqlash.

Olib borilgan tadqiqot va ularning natijalari zamonaviy jamiyatning jismoniy madaniyati umumiy holati va rivojlanish darajasini tavsiflovchi asosiy ko‘rsatkichlarga quyidagi omillar kiradi: odamlarning salomatligi va jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy madaniyatdan ta’lim va tarbiya sohasida, shuningdek, bo‘sh vaqtni tashkil etishda foydalanish darajasi.

Shuningdek jismoniy tarbiya va sport birgalikda jamiyatimizning rivojlanish va shakllanish jarayonida muhim o‘rin va ko‘p qirrali ahamiyat kasb etadi. Bunday faoliyatning natijasi inson shaxsining rivojlanishiga, uning jismoniy tayyorgarligiga va harakat qobiliyatlari: ko‘nikma va malakalarning mukammallik darajasiga ko‘ra ko‘p tomonlama ta’sir ko‘rsatishdir.

Jismoniy madaniyatning asosiga jismoniy mashqlar shaklida ifodalangan maqsadga muvofiq harakat faoliyati qo‘yilgan bo‘lib, ularni bajarish insonda zarur ko‘nikma, malaka va jismoniy qobiliyatlarni samarali shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning o‘z darajasini takomillashtirish jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatadi, bu esa umumiy salomatlik va ish qobiliyati holatini optimallashtirish bilan birga keladi.[1]

Jismoniy madaniyat qadriyatlarini o‘zlashtirish samaradorligi bevosita insonning bunga bo‘lgan ehtiyoji va istagiga, ya’ni uning motivlanganlik holatiga bog‘liq. Bunday ustanovka inson o‘z organizmini sog‘lom turmush tarziga moslashtirish va moslashtirish jarayonida mustaqil ravishda shakllantiradigan asos hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yordam beradi, u aksariyat kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi. Bir qator mahalliy va xorijiy tadqiqotchilarning ma’lumotlariga ko‘ra, aholi salomatligining ellik foizdan ortig‘i ularning turmush tarziga ham bog‘liqqi ta’kidlab o‘tilgan. [2]

Shunday qilib, insonning jismoniy madaniyati darajasini muvaffaqiyatli oshirishning garovi quyidagi bir qator omillarga bog‘liq: birinchidan, jismoniy mashqlarni bajarish ijobiy motivatsiya bilan birga bo‘lishi kerak, ikkinchidan, har bir shug‘ullanuvchida mustaqil harakat faoliyatini amalga oshirishga ehtiyoj shakllangan bo‘lishi kerak. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi bo‘lgan jismoniy tarbiya o‘zining asosiy elementlariga ega. Ularga quyidagilar kiradi: tana tuzilishi madaniyati, salomatlik madaniyati va harakatlanish madaniyati. [3]

Alohida shaxsning jismoniy madaniyati haqida so‘z yuritganda, olimlar ushbu masalada olib borgan tadqiqotlar natijasida quyidagi asosiy ko‘rsatkichlar guruhlarini shakllantirganlarini ta’kidlash mumkin:

1) birinchi guruh insonning o‘z salomatligi holatiga bo‘lgan munosabati, uning psixologik idroki va o‘zini baholashi bilan tavsiflanadi;



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



2) ikkinchi guruh bunday munosabatning xarakteridan tashkil topadi, bu ixtiyoriy yoki rasmiy bo‘lishi mumkin;

3) uchinchi guruh shaxs tomonidan o‘z sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash jarayonida qo‘llash uchun tanlangan vositalar guruhini o‘z ichiga oladi;

4) to‘rtinchi guruh insonning o‘z jismoniy holatini saqlash imkoniyatlari va turli usullari to‘g‘risidagi tayyorgarligi hamda nazariy bilimlari darajasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy tarbiya va sport birgalikda sog‘lom insonni tarbiyalashning samarali vositalari hisoblanadi. Har bir a‘zosi sog‘lom, jismonan baquvvat va tayyorlangan jamiyat davlatning umumiy faoliyat darajasini barqaror saqlab turishning asosini tashkil etadi. Bu holat shunday sifatlarga ega bo‘lgan odamlarda, odatda, ijtimoiy ishlab chiqarish sohasida moslashish jarayoni samaraliroq va tezroq kechishi, ular ijtimoiy yuklamalar va jismoniy zo‘riqlashlarga osonroq bardosh berishlari bilan tasdiqlanadi.

Mamlakatimizning barcha ijtimoiy sohalaridagi taraqqiyoti bevosita jamiyatning aqliy salohiyati va ijtimoiy faollik darajasiga bog‘liqdir. Biroq, salomatlik salohiyati ham muhim ahamiyat kasb etadi. U yuqorida zikr etilgan xususiyatlar darajasidan aslo past bo‘lmasligi lozim, chunki inson salomatligi, odatda, eng oliy qadriyat hisoblanadi. U mehnat unumdorligi va inson turmush tarzini ta‘minlash bilan chambarchas bog‘liq. Jamiyat salomatlikni saqlash, mustahkamlash va yuksaltirish orqali faoliyat barqarorligini va rivojlanish qobiliyatini ta‘minlaydi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzi me‘yorlari inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning amaliy yechimi hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning ta‘siri inson hayot faoliyatining deyarli barcha jabhalariga tarqaladi: u asab tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, tayanch-harakat mexanizmini rivojlantiradi, insonning diqqati, tezkorligi va chaqqonligini oshiradi, uning o‘z-o‘zini rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytiradi, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi, shuningdek, insonning butun hayoti davomida sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzi - salomatlikni mustahkamlash va saqlash jarayonida katta ahamiyatga ega bo‘lgan juda samarali vositadir. U nafaqat insonning umumiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va oshirishga yordam beradi, balki muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanish va sog‘lom ovqatlanish orqali o‘zini shaklda saqlab turishga imkon yaratadi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, shuni ishonch bilan ta‘kidlash mumkinki, bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi ayniqsa dolzarb va talabgir bo‘lib, unga amal qilishga tayyor va xohish bildirgan odamlar soni, shubhasiz, tez sur‘atda ko‘payib bormoqda. Demak, o‘z salomatligini asrash har bir kishining muhim va bevosita vazifasidir, va bu mas‘uliyatni boshqalarga yuklamaslik lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2014. – 393 с.
2. Черепанова, В. Н. Роль PR в формировании здорового образа жизни населения / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Здоровый образ жизни российской молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 102.
3. Попов, В. Юный легкоатлет / В. Попов, Ф. Суслов Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1984 г. – 224 с.

**JISMONIY FAOLLIKNING SALOMATLIK VA KASBIY SAMARADORLIKKA
TA’SIRI**

Alijanov Oybek G‘anijanovich

Namangan davlat universiteti,

Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası dotsenti

Email: alijanovoybek@gmail.com



Annotatsiya. Maqolada jismoniy faollikning inson salomatligi va kasbiy samaradorligiga ko‘rsatayotgan ta’siri tahlil qilingan. Ilmiy manbalar va amaliyot tajribalari asosida jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, kasalliklar profilaktikasida muhim o‘rin tutishi hamda mehnat jarayonida ish qobiliyatini uzoq muddat saqlab qolishga xizmat qilishi asoslab berilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning psixoemotsional barqarorlik, mehnat unumdorligi va ish joyidagi xavfsizlikka ta’siri ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy faollikni muntazam amalga oshirish orqali aholi salomatligini mustahkamlash, kasbiy samaradorlikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, salomatlik, kasbiy samaradorlik, ish qobiliyati, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti, mehnat jarayonlarining zamonaviylashuvi va axborot texnologiyalarining keng qo‘llanilishi inson hayotida jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Harakatsiz turmush tarzi esa yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, qandli diabet kabi ko‘plab noinfektsion kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Jismoniy faollik esa inson salomatligini mustahkamlash, immun tizimini quvvatlantirish, ruhiy barqarorlikni ta’minlash va hayot sifatini oshirishda asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois aholi o‘rtasida jismoniy mashqlarni ommalashtirish va muntazam harakat faolligini ta’minlash davlat siyosati darajasida ham qo‘llab-quvvatlanmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy faollik faqat salomatlik uchun emas, balki mehnat jarayonida kasbiy samaradorlikka ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar ish qobiliyatini oshirib, charchoqning oldini oladi, diqqat va xotirani mustahkamlaydi, ish joyida xavfsizlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Bu esa ayniqsa yuqori mas’uliyat va jismoniy yoki ruhiy zo‘riqish talab qiladigan kasb egalari uchun dolzarb hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik va kasbiy samaradorlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlamoqda. Shu jihatdan mazkur mavzuni chuqur tadqiq etish sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish va mehnat unumdorligini oshirishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy faollikning inson salomatligi va kasbiy samaradorligiga ko‘rsatayotgan ta’sirini ilmiy jihatdan o‘rganish hamda uning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mehnat unumdorligini oshirishdagi ahamiyatini asoslab berish.

Tadqiqot vazifalari

- jismoniy faollikning inson salomatligiga fiziologik va psixoemotsional jihatdan ko‘rsatadigan ta’sirini tahlil qilish;
- jismoniy faollikning mehnat qobiliyati va kasbiy samaradorlikni oshirishdagi o‘rnini aniqlash.

Adabiyotlar sharhi. Jismoniy faollik inson salomatligi va mehnat qobiliyatini ta’minlashda muhim omil sifatida ko‘pgina tadqiqotlarda keng yoritilgan. Gosteva (2021) talabalar hayotida jismoniy madaniyatning ahamiyatini o‘rganib, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash va kundalik faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ta’kidlaydi. Muallifning fikricha, talabalar hayotida harakat faolligini ta’minlash ularning umumiy rivojlanishi va kasbiy tayyorgarligi uchun asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

Zverev, Volkova va Golubevlar (2019) o‘z tadqiqotlarida oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilarida jismoniy faollikning sog‘liq va ish qobiliyatiga ta’sirini tahlil qilgan. Ularning xulosalariga ko‘ra, jismoniy faollikning yetarli darajada ta’minlanishi charchoqning oldini oladi, mehnat jarayonida yuqori samaradorlikni saqlaydi hamda kasbiy faoliyatda barqarorlikni ta’minlaydi.

Kosarenko (2018) esa jismoniy madaniyatning shaxs hayoti va kasbiy faoliyatdagi ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, jismoniy mashg‘ulotlar insonning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, ish unumdorligini oshiruvchi asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi.



Leyfa (2005) o‘z dissertatsion ishida jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi vositalar tizimini talabalarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishda hal qiluvchi omil sifatida asoslab bergan. Muallifning fikricha, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar kelgusida mutaxassisning kasbiy barqarorligi va tayyorgarlik darajasini ta‘minlaydi.

Shu bilan birga, Leonteva (2019) jismoniy faollik yetishmasligi, ya‘ni o‘tirib ishlash tarzi (sidyachiy obraz jizni) insonning kasbiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini qayd etgan. Uning fikriga ko‘ra, harakatsiz turmush tarzi tez charchash, diqqat va xotiraning susayishi, kasbiy samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Tahlil etilgan adabiyotlar jismoniy faollikning salomatlik va kasbiy samaradorlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni namoyon etmoqda. Ilmiy manbalardagi natijalar muntazam jismoniy mashg‘ulotlar shaxsiy sog‘liqni mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va mehnat samaradorligini ta‘minlashning eng muhim shartlaridan biri ekanini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olib borilgan tahlillar jismoniy faollikning inson salomatligi va mehnat qobiliyatiga ko‘p qirrali ta‘sirini namoyon qildi. Birinchi navbatda, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar kardiorespirator tizimni mustahkamlaydi, modda almashinuv jarayonlarini barqarorlashtiradi, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabet kabi noinfekcion kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shuningdek, harakat faolligi immun tizimini quvvatlantirib, organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshiradi.

Jismoniy faollikning psixoemotsional va kognitiv samaralari ham katta ahamiyatga ega. Muntazam mashg‘ulotlar stress darajasini pasaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, diqqat va xotirani mustahkamlaydi. Bu o‘z navbatida mehnat jarayonida ish qobiliyatini saqlashga, vazifalarni aniq va samarali bajarishga ko‘maklashadi. Xususan, ilmiy izlanishlar ko‘rsatishicha, muntazam harakat faolligiga ega shaxslarda charchash holati kamroq kuzatiladi va ish jarayonida yuqori samaradorlik ta‘minlanadi.

Tadqiqotlar shuni ham ko‘rsatadiki, o‘tirib turmush tarzi inson sog‘lig‘i va kasbiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Harakatsizlik tez charchashga, diqqatning susayishiga va ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Bu holat ayniqsa ofis yoki huquq sohasidagi mutaxassislarda ko‘proq kuzatiladi. Shuning uchun mehnat jarayonida turli intervensiyalar – qisqa mashg‘ulotlar, tanaffusdagi gimnastika va jamoaviy sport mashg‘ulotlarini joriy qilish samarali hisoblanadi.

Shuningdek, oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy madaniyat darslari va sog‘lomlashtiruvchi dasturlarni joriy etish talabalarning kasbiy tayyorgarligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bilan birga, ularning kelgusidagi kasbiy samaradorligini ta‘minlaydi.

Biroq tahlil qilingan manbalarda ayrim cheklovlar ham qayd etilgan: tadqiqotlarning ko‘p qismi qisqa muddatli kuzatishlarga asoslangan, asosiy namunalar talabalar va o‘qituvchilar bilan cheklangan, ko‘p hollarda so‘rovnomalar orqali o‘lchash usuli qo‘llangan. Shuning uchun jismoniy faollik va kasbiy samaradorlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni to‘liq aniqlash uchun uzoq muddatli va kompleks tadqiqotlar olib borish zarur.

Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash va kasbiy samaradorlikni oshirishning eng muhim omillaridan biri ekani ilmiy jihatdan asoslandi. Shu bois ta‘lim muassasalari va ish joylarida jismoniy faollikni rag‘batlantiruvchi dasturlarni joriy qilish sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish hamda mehnat unumdorligini ta‘minlashda ustuvor yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

Xulosa. Tadqiqot natijalari jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash va kasbiy samaradorlikni oshirishda hal qiluvchi omil ekanini ko‘rsatdi. Muntazam harakat faolligi yurak-qon tomir tizimi, modda almashinuv jarayonlari va immun tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, turli noinfekcion kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, jismoniy mashg‘ulotlar stressni kamaytiradi, kognitiv funksiyalarni faollashtiradi va mehnat qobiliyatini saqlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, tahlillardan ma‘lum bo‘ldiki, harakatsiz turmush tarzi salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatib, tez charchash, diqqat susayishi va ish samaradorligining pasayishiga olib keladi.



Shuning uchun mehnat faoliyati jarayonida turli intervensiyalar – qisqa tanaffus mashqlari, sport mashg‘ulotlari va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi dasturlar joriy etilishi zarur.

Jismoniy faollikning salomatlik va kasbiy samaradorlikka ijobiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslandi. Shu bois, ta’lim muassasalari, ish joylari va keng jamoatchilikda jismoniy madaniyatni ommalashtirish va fitnes, sport hamda sog‘lomlashtiruvchi dasturlarni qo‘llab-quvvatlash dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Гостева С.Р. Влияние физической культуры студентов на их образ жизни //Транспорт: наука, образование, производство (транспорт-2021). – 2021. – С. 66-68.
2. Зверев Н.М., Волкова Л.М., Голубев А.А. Влияние физической активности на здоровье и работоспособность преподавателей вузов //Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. – 2019. – С. 92-94.
3. Косаренко Д.А. Значение физической культуры в жизни и профессиональной деятельности //Вестник науки. – 2018. – Т. 1. – №. 9 (9). – С. 61-63.
4. Лейфа А.В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений (на материале специальности " Социальная работа"): дис. – Москва, 2005.
5. Леонтьева Е.А. Влияние сидячего образа жизни на профессиональную деятельность //Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2019. – №. 2. – С. 68-69.

XALQARO SPORT MUSOBOQALARIDA TARJIMONLIK FAOLIYATI VA XORIJIY FILOLOGIYANING O‘RNI

University of Business and Science universiteti
K.R.F. 25.03- guruh talabasi Jalolova Muhayyxon Burhonjonovna
muxayyoojalolovaas@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada xalqaro sport musobaqalarida tarjimonlik faoliyati va va xorijiy filologiyaning o‘rni.

Kalit so‘zlar. Xorijiy filologiyaning sportdagi o‘rni, sport diplomatiyasi va jurnalistikasi, tarjimonlik faoliyati, madaniyatlararo hamkorlik.

KIRISH. Hozirgi kunda sportga katta ahamiyat qaratildi. Sport xalqaro miqyosda nafaqat rivojlanish, balki diplomatiya, madaniy aloqa va do‘stlikni muhim vositasiga aylandi. Sportchilar, hakamlar va tomoshabinlar ushbu maqsadda bir maydongga to‘plandilar. O‘zaro fikr almashdilar va hamkorlikni yo‘lga qo‘ydilar. Ushbu jarayonda til va tarjimonlik muhim ahamiyat kasb etdi. Sababi, chet el fuqarosini tilini tushunishda, musobaqani samarali tashkillashda, tarjimonlar o‘z mahoratlarini ko‘rsatdilar va sport musobaqalarida xorijiy tilning o‘rni beqiyosligini yana bir bor isbotladilar.

XORIJIY FILOLOGIYANING SPORTDAGI O‘RNI. Zamonaviy sport butunlay globallashgan hodisaga aylandi. Olimpiada o‘yinlari, jahon chempionatlari, sportchilar va murabbiylarni turli burchaklardan birlashtirdi. Ayni shu damda xorijiy filologiya chet tillarini ularni madaniyati va aloqalarini o‘rganishga hamda tushunishga muhim omil bo‘ldi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Xorijiy filologiyaning o‘rni nafaqat tarjima qilishga, balki sportchilarni psixologik tayyorgarligini ham belgilab berishga yordam berdi. Buncha qo‘shimcha qilib aytadigan bo‘lsak, xorijda va yurtimizda o‘tkazilgan musobaqalar turli chet el telekanallari, xususan mamlakatimiz telekanallarida ham efirga uzatildi. Sport sharhlovchilari, jurnalistlari va tarjimonlari bu borada beminnat xizmat qildilar. Shuningdek, sport jurnalistikasi va media sohalarida ham xorijiy filologiyaning o‘rni salmoqli. Xalqaro sport yangiliklarini o‘zbek tiliga



tarjima qilish, chet ellik sportchilar bilan intervyu o‘tkazish yoki sport sharhlarini yaratishda xorijiy til bilimga ega jurnalistlar muhim ro‘l o‘ynaydi. Shu bilan birga xalqaro sport huquqi shartnomalar va boshqa tarjimalarni tushunishda ham tarjima va tilshunoslikka asoslangan yondashuvlar kerak bo‘ladi.

TARJIMONLIK FAOLIYATI. Sport jurnalistikasida tarjimonlik faoliyati o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, bu sohada faoliyat yuritadigan tarjimonlar nafaqat tillarni balki sport termonologiyasini sport turlari qoidalarini va sport madaniyatini yaxshi bilishlari shart. Sababi, har bir sport turining o‘ziga xos terminologiyasi mavjud. Masalan, futbolcha "offside", basketbolcha "dunk", bokscha "knockout" kabi so‘zlarni to‘g‘ri tarjima qila olish muhim. Ayniqsa, sport tadbirlari, jonli efirlar davomida tarjimon tez fikr yuritishi va darhol tarjima qila olishi kerak. Sport tarjimonligi quyidagi to‘rt turga bo‘linadi:

1. Jonli tarjima sport tadbirlari paytida real vaqt rejimida. 2 Matbuot materiallarini tarjima qilish - sport maqola va xabarlarini tarjima qilish. 3 Sportchilar va murabbiylar bilan ishlash - intervyular. 4 matbuot anjumanlari paytida, xujjat filmlar va dasturlarni tarjima qilish. Sport tarjimonligi - bu nafaqat tillarni balki sportga bo‘lgan muhabbatni va sport dunyosidagi yangiliklarni doimiy kuzatib borishni talab qiladigan soha. Madaniy jihatdan sport tarjimonligi qiyin vazifalardan biridir. Turli mamlakatlarning sportchilari o‘z madaniyatiga xos iboralar va metaforalardan foydalanadilar. Masalan, ingliz sportchilari, "hot - trick", "underdog", "durk horse" kabi iboralarini ishlatishadi, ularni o‘zbek tomoshabiniga tushunarli yetkazish tarjimon faoliyatiga bog‘liq. Buncha qo‘shimcha qilib aytadigan bo‘lsak, zamonaviy sport jurnalistikasida tarjimonlik faoliyati yangi imkoniyatlar va qiyinchiliklarni yuzaga keltirmoqda. Onlayn translyatsiyalar ijtimoiy tarmoqlar va mobil ilovalar orqali sport kontentining tarqalishi tarjimonlardan tezkorlik va moslashuvchanlikni talab qiladi.

SPORT DIPLOMATIYASI VA JURNALISTIKASI. Sport diplomatiyasi va jurnalistikasi bir birini to‘ldiradi - jurnalistlar sport orqali diplomatiya harakatlarini jamoatchilikka yetkazadi, diplomatiya esa jurnalistlar uchun qiziqarli mavzular yaratadi. Sport diplomatiyasi - bu sport vositasi, davlatlar, xalqlar va madaniyatlar o‘rtasida o‘zaro tushunish, hamkorlik va rivojlanishga qaratilgan faoliyat. Bu "yumshoq kuch" ning samarali shakli hisoblanadi. Sport diplomatiyasi - bu sport orqali davlatlar va xalqlar o‘rtasida do‘stlik, hamkorlik va tinchlikni mustahkamlash jarayoni. Uning eng asosiy foydasi shundaki, sport turli madaniyatlar va millatlar o‘rtasidagi muloqot va tushunishni osonlashtiradi. Sport diplomatiyasi yordamida siyosiy tortishuvlar kamayadi, xalqaro hamkorlik rivojlanadi shuningdek, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sport madaniyati tarqaladi. Sport jurnalistikasi esa sport voqealarini keng jamoatchilikka yetkazishda muhim ahamiyatga ega. U sportchilarni qo‘llab quvvatlash, muhlislarni yangiliklardan boxabar qilish, sport turlarining rivojlanishini yoritish orqali sportni ommalashtiradi. Shuningdek, sport jurnalistikasi orqali sportda adolat va halollik tamoyillari mustahkamlanadi. Umuman olganda sport diplomatiyasi va jurnalistikasi ijtimoiy birdamlikni oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda xalqaro hamkorlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

MADANIYATLARARO HAMKORLIK. Sport - bu butun dunyo xalqlarini birlashtiruvchi kuchli vositadir. Har bir xalq o‘zining urf - odati tili va madaniyatiga ega bo‘lgan holda sport maydonida umumiy qadriyatlarga asoslangan holda muloqotga kirishadi. Aynan shu jarayonda xorijiy filologlar madaniyatlararo hamkorlikni rivojlantirishda muhim o‘rin egallaydi. Xorijiy tillarni bilgan mutaxassislar turli millat vakillari o‘rtasidagi madaniy farqni to‘g‘ri tushunishga, turfa qarashlarni hurmat qilishga va samarali muloqot yuritishga ko‘maklashishadi. Sport musobaqalari paytida ayniqsa yirik xalqlaro turnerlar - masalan olimpiada o‘yinlari, jahon chempionatlari - davomida turli millatlardagi sportchilar, murabbiylar va mutaxassislar bir joyga to‘planadilar. Ularning o‘zaro muloqoti nafaqat sportni, balki madaniy yaqinlikni ham rivojlantiradi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



XULOSA

Xorijiy filologiya sportda xalqaro muloqot va madaniyatlararo hamkorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyaga ega. Til bilimi orqali sportchilar va mutaxassislar o‘zaro tushunishini oshirib, do‘stlik va tinchlikka xizmat qiladi. Shunday qilib, xorijiy filologiya sport maydonidagi muvoffaqiyatga hissa qo‘shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Saidova. N (2019) Xorijiy til o‘qitish metodikasi va sportchilarga til o‘rgatish yondashuvlari / Til va adabiyot jurnali N_3
2. Xaydarov.B (2020) Sport va kommunikatsiya: filologiyaning o‘rni va vazifalari - "Filologiya va sport " ilmiy to‘plami. N_2
3. Munday.J (2016) Zamonaviy tarjimonshunoslikning nazariy asoslari.



**4-SHO‘BA OMMAVIY SPORT INFRATUZULMASINI TAKOMILLASHTIRISH VA
ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISH MASALALARI**

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARGA UCH KVADRAT OG‘ISH
BO‘YICHA TABAQALI YONDOSHISH**

Namangan davlat universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrası
dosenti, p.f.n B.Sh.Madaminov.

Annotasiya: Maqolada umumiy o‘rta ta’li maktablarini jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda psixologik tayyorgarligiga qarab tabaqali yondoshish zarurligi vo‘rsatilgan.

Kalitli so‘zlar: aholi, jismoniy tarbiya, dastur, amaliyot, turlari, etuk, bilim, malaka, ustivor, yuksak, funksional, yurak, tomir, yuklama.

Annotation: The article shows the need for a differentiated approach to physical education classes in secondary schools, depending on the level of physical development and physical fitness of students, as well as their psychological readiness.

Key words: population, physical education, program, practice, types, mature, knowledge, qualification, priority, high, functional, heart, vein, load.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama etuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o‘rttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilashda qaror va farmonlar ijrosi keng ta’miglanmoqda. Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo‘lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o‘rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy a hamiyat kasb etuvchi bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho‘chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo‘lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko‘rsatmoqda[8].

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o‘stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘qish davrida o‘quvchilarni organizmida morfo-funksional o‘zgarishlar yuz beradi. Shuning uchun o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini darajasining orqada qolishi ularning har xil tayyorgarligi, nazariy asoslari va ularni amaliyotga tatbiq qilish yo‘llarini ishlab chiqishni hisobga olishligini ko‘rsatmoqda.

Tabaqali yondoshish xarakteri shundan iboratki, o‘quvchining o‘zlashtirishini aniqlangan xolda, pedagog uning shaxsini, xarakterini, psixologik tayyorgarligini, va jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarini hamda antropometrik ko‘rsatkichlarini hisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya darslarida baxolashda tabaqali yondoshish bilim va ko‘nikmalarni egallash bosqichlaridaturlicha talablarga javob berishnini talab qiladi.

Xarakatlarni o‘rganish bosqichida ko‘nikmalarni mustahkamlanib borishiga qarab oddiy mashqlar, murakkablashtirib boriladi.

Mashg‘ulotlarda o‘quvchilar organizmini rivojlantirish uchun foydalaniladigan jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me‘yorlashda ham tabaqali yondoshishni hisobga olish zarur. Buni ko‘plab olimlar o‘z ilmiy ishlarida tasdiqlashgan.

Jismoniy tarbiya darslarida har xil yurak-tomir kasalliklari xavfini oldini olishda jismoniy yuklamalarni o‘lchab berishga tabaqali yondoshish sog‘lamlashtirish samarasini oshiriladi (3,4,5,).

Tabaqali yondoshishni muhim holatlaridan yana biri o‘quvchilarni o‘quv guruhlariga taqsimlanishini amalga oshirishdir. O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalanda tabaqali yondoshishvaqtida bilmaz ularning rivojlanishi, harakat qobiliyatlarining har xilligini e‘tiborga olgan xolda jismoniy mashvlarning mazmuni va shakllariga hisobga olgan xolda qo‘llashimiz zarur.

Mashg‘ulotlarda o‘quvchilar organizmini rivojlantirish uchun foydalaniladigan jismoniy yuklamalarni me‘yorlashda ham tabaqali yondoshishni hisobga olish zarur. Buni xorijiy va maxalliy olimlar o‘z ilmiy tadqiqotlarida tasdiqlashgan. Maktab yoshidagi o‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatish va shu tariqa harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda tabaqali yondoshishga amal qilish kerak. Jismoniy tarbiya davrlarida o‘quvchilarga tabaqali yondoshishni ijobiy ravishda amalga oshirishning eng kerakli shartlari:

-ma'lum bir belgilari (sog‘liq salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi) bo‘yicha aniq guruhlariga bo‘lish tabaqalashtirish \amda har bir o‘quvchini individual xususiyatiga qarab ajratish.

-har bir guruh va alohida o‘quvchilar uchun jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklama hisobini olib borish talab qilinadi.

Olingan natijalar ko‘rsatilgan natijalariga o‘rin berish bilan tartibga tushirish uslubi orqali shaxsiy o‘rinlari aniqlanadi.

1-jadval

Xar bir guruhning jismoniy rivojlanishiga qarab jismoniy sifatlarnii tabaqali yondoshish orqali yaxshi rivojlanganligi ko‘rinadi.

1	Yuqori	O‘rtacha	Past
		O‘gil bolalar	
1	Xarakat uyg‘unligi	Tezkorlik	Egiluvchanlik
2	Kuch	Egiluvchanlik	Xarakat uyg‘unligi
3	Tezkorlik	Kuch	
4	Egiluvchanlik		
		Qiz bolalar	
1	Xarakat uyg‘unligi	Kuch	Xarakat uyg‘unligi
2	Tezkorlik		Egiluvchanlik
3	Chidamlilik		Kuchlilik
			Tezkorlik



O‘quvchilar jismoniy rivojlanishiga ko‘ra yuqori, o‘rtacha va past guruhlariga bo‘lib ajratiladi.

Jadvaldan ko‘rinib turibiki, guruhlardagi yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun alohida yondoshishni, yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarni yanada rivojlanishi uchun tabaqali yondoshishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Shavkat Mirziyoev "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi farmoni.Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son «O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni.
- 3.Ashmarin B.A.Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.M.Prosveshenie.1990 yil
- 4.Boyboboev B.G.Dozirovaniya nagruzok na urokax fizicheskoy kulturi dlya podrostkov 11-14 let.Avt.Toshkent,1999 yil
- 5.Salomov R.S. Problemi visshego fizkulturnogo obrazovaniya. Toshkent,1995 god.

15-16 YOSHLI O‘SMIR FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIK VAZIFALARI

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti
Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich
bsarvar494@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada o‘smir futbolchilarning to‘pga egalik qilishi texnik mahorat harakatlarni samaradorligi turli-tuman texnik usullar bo‘yicha mustahkam ko‘nikmani rivojlantirishni taqozo etgani xususida so‘z yuritilib, futbolchilarga ma‘lum bir talabni qo‘yishni: jismoniy sifatlardan o‘yin samaradorligini oshirish vositasi sifatida foydalana bilish lozimligi tadqiq qilinadi.

Kalit so‘zlar: Futbol, musobaqa, chidam, moslashuv, kuchlilik, futbolchi, jismoniy sifatlarni, individual yondashuv.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, что владение мячом у футболистов-подростков требует отработки прочных навыков владения различными техническими приёмами, эффективности технических действий, а также необходимости предъявления к футболистам определённого требования: умения использовать физические качества как средство повышения результативности игры.

Ключевые слова: Футбол, соревнования, выносливость, адаптация, сила, футболист, физические качества, индивидуальный подход.

Abstract. The article discusses the fact that the possession of the ball by teenage football players requires the development of solid skills in various technical methods, the effectiveness of technical skills, and the need to impose a certain requirement on football players: the ability to use physical qualities as a means of increasing the effectiveness of the game.

Keywords: Football, competition, endurance, adaptation, strength, football player, physical qualities, individual approach.

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o‘rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o‘yinchilarni vazifalariga ko‘ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo‘ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so‘z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o‘yinning



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



hamma texnik usullarini egallagan bo‘lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O‘yindagi ayrim vazifalarni esa o‘yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo‘lishi lozim.

Hozirgi vaqtda darvozabonning o‘yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo‘yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo‘yli (180 sm va undan ortiq), a‘lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko‘rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o‘yinchi bo‘ladi. U dovyurak va jur‘atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo‘ljalladigan va rejalay biladigan bo‘lishi; to‘pning ehtimoliy uchish yo‘nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya‘ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta‘minlay bilishi kerak.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo‘lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o‘ynash bilan o‘z komandasining hujum harakatlariga faol qo‘shilishni uyg‘unlashtirib olib borishdan iborat bo‘lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Mudofaada qanot himoyachilariga bo‘lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo‘riqchilik qilishga o‘tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o‘ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to‘p uzatilganda);
- g) sheriklarini, lozim bo‘lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to‘p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

- a) to‘pni raqiblardan olib qo‘ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to‘p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o‘tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;
- v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo‘shilish; bunda to‘p shu himoyachida bo‘lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o‘rin almashadi yoki qanotdagi zona bo‘sh qolganda, shu hujumchi o‘rnida o‘ynaydi.

Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchi hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar. Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak. Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e‘tibor bilan kuzatadi, zarur bo‘lganda esa orqa himoyachi bilan o‘rin almashib, mudofaadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to‘p olgandan keyin hujum harakatlariga qo‘shilib, tezlik bilan olg‘a boradi yoki sheriklariga to‘p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo‘llaydi va iloji bo‘lsa darvozaga to‘p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo‘llarini «o‘qiy» olishi hamda to‘pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to‘g‘ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun‘iy «o‘yindan tashqari holat»ni to‘g‘ri uyutirishga hammadan ko‘p javob beradigan ham shu o‘yinchi.

Hujumga o‘tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to‘p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o‘zi ham hujumga qo‘shiladi, ba‘zan esa uzoq yoki o‘rtacha masofadan to‘p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi futbolda o‘rta qator o‘yinchi



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



harakatlariga ko‘p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta‘minlaydigan a‘lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo‘lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo‘lishlari, o‘yinni yuksak sur‘atda o‘tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor.

Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo‘lib o‘ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo‘yicha o‘rta qator o‘yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo‘yilmoqda.

Hujumda o‘rta qator o‘yinchilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

- a) mudofaadan hujumga o‘tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o‘rtasini nazorat qilish va komandaning to‘pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo‘ldan bermay turishini ta‘minlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;
- d) hujumni rivojlantirishda to‘pni qanotdan tez oshirish va bo‘shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo‘qqisdan ro‘y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o‘rta qator o‘yinchilariga qo‘yiladigan asosiy talabalar:

- a) maydonning bo‘yi va eni bo‘ylab to‘g‘ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to‘sqinlik qilish;
- b) o‘zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o‘yinchisini yoki shaxsan birkritib qo‘yilgan raqibni kuzatib borish;
- v) to‘p uzatilishi va darvozaga to‘p tepilishiga yo‘l qo‘ymaslik;
- g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o‘rta qatori ko‘pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispatcher va yarim himoyachidan iborat bo‘ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o‘yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispatcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo‘shib olib boradi.

Hujumda qanot hujumchilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

- a) «o‘yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o‘ynash, shuningdek, orqa va o‘rta qator o‘yinchilari uzatgan to‘pni olish uchun ortga qayta bilish;
- b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to‘pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g‘izillatib oshirib berish;
- v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo‘shilgan himoyachilar va o‘rta qator o‘yinchilari bilan hamkorlik qilish;
- g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o‘tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta‘qib qiladi yoki eng yaqinidagi to‘pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Adabiyotlar ro‘yhati:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 1985. 18 с.
2. Андريس Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 2.
3. Ано Г. Техника и скорость. (О проблемах футбола) // Спортивные игры. - 1956. - № 8 - С. 28-31.
4. Алешков И.А., Невмянов А.М. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх //



Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. научн. статей. - М., 1985. - С. 126-133.

5. Баходиров, Сарвар Сирожиддинович. "ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.1 (2022): 406-412.

6. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "TURLI DARAJADAGI VA AMPLUADAGI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.

7. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog‘Liq Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.

8. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASH ASOSIY TAMOIYILLARI." *1-SON, 1-JILD IYUL 2022 1-QISM* (2022): 4.

9. Sitara, Elova, and Maxmirzayev Xurshid. "FUTBOL O‘YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O‘RNI VA AHAMIYATI." *Лучшие интеллектуальные исследования* 8.4 (2023): 111-113

10. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI." *Conferencea* (2022): 6-9.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTINING MAXSUS ATAMALARI

Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy madaniyatkafedrası

katta o‘qituvchsi

@mail.ru (Sholar.google.com)

Anotatsiya. Maqola, Oliy va o‘rta maxsus kasb xunar maktablari, umumta’lim va sport maktabi o‘quvchilarini xar tomonlama kamol topishi, yurtimizda o‘tkazilayotgan isloxlarning samarasi, jismoniy mashqlarni nazariy bilimlar to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘lishlari, o‘sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya nazariyasida atamalar, metodika, jismoniy madaniyat, Jismoniy rivojlanish, ta’lim-tarbiya.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы всестороннего развития учащихся высших и средних специальных профессиональных учебных заведений, общеобразовательных и спортивных школ. узнать результаты реформ, проводимых в нашей стране, получить знания о теоретических знаниях физических упражнений, развивать способности подрастающего поколения посвященный здоровью.

Ключевые слова: термины теории физического воспитания, методика, физическая культура, Физическое развитие, образование.

Abstract. The article is devoted to the comprehensive development of students of higher and secondary specialized vocational schools, general education and sports schools, the effectiveness of the reforms carried out in our country, their acquisition of theoretical knowledge of physical exercises, and the health of the growing younger generation.

Keywords: terms in the theory of physical education, methodology, physical culture, Physical development, education.

U yoki bu kasb egalari o‘zaro muloqot davomida o‘z kasbi va hunariga oid ma’lum tushunchalar va iboralardan foydalaniladi. Fanning ma’lum sohasini o‘rganish va uni o‘zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmunida yetadi. “O‘zbek tili xalqimiz uchun milliy o‘zligimiz va mustaqil davlatchilik timsoli, bebaho ma’naviy boylik, buyuk qadriyatdir. Har



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



birimiz davlat tiliga bo‘lgan e‘tiborni mustaqillikka bo‘lgan e‘tibor deb, davlat tiliga bo‘lgan ehtirom va sadoqatni, ona vatanga ehtirom va sadoqat deb bilishimiz, shunday qarashni hayotimiz qoidasiga aylantirishimiz kerak”,- degan edi muhtaram prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev Xalqaro kongress markazida 21-oktabr o‘zbek tiliga davlat tili maqomi berilganining o‘ttiz yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimda so‘zlagan nutqlarida¹

Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ko‘pdan-ko‘p ayrim hodisalari va masalalarini to‘g‘ri tushunib olish qiynilashadi, jismoniy madaniyat nazariyasini o‘rgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bulmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida ko‘llaniladigan yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, prinsiplar va boshqa tushunchalar darslikning lozim bo‘lgan boshqa bo‘limlarida ko‘rib chiqiladi) va h.k. Nima uchun yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to‘g‘ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o‘z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to‘g‘risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi.

Bu yerda bo‘lsa jismoniy madaniyatning asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib, ko‘rsatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish – bu, inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi ko‘rinishi va xizmatining o‘zgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob‘ektiv qonunlariga organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va tuzilish (struktura) o‘zgarishlarning bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat o‘zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo‘ysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob‘ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o‘quvchilarga qo‘llaganimizda, o‘qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to‘g‘ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Nasldan-naslga o‘tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy qobiliyatlar ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi o‘quvchi uchun nasib bo‘lmasligini, ammo har qanday o‘quvchi o‘z organizmining jismoniy rivojlanishiga vijdonan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish orqali ijobiy ta’sir eta olishligini e’tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to‘g‘ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a’zolarini ulchash orqali mutaxisning o‘zini, unda shug‘ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma’lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yo‘nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o‘zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va madaniyatga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish-jismoniy madaniyat nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarni ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan madaniyat, chunonchi jismoniy madaniyat muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy madaniyat. Madaniyat deganda, ma’lum maqsadni mo‘ljallab insonga ta’sir etmoqlik va uning qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yo‘naltirilgan, ijtimoiy – siyosiy va ahloqiy – estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Madaniyat bu – kishilarning (insonning) madaniy faoliyati sohasi, ana o‘sha madaniyatni o‘zlashtirish, uning yutuqlarini takomillashtirish va avloddan-avlodga o‘zatish usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotining pedagogik tizimi deb ham qaraladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus oldindan ishlab chiqib qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni sog‘lomashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar qo‘shib foydalaniladi. Harakat malakalari va ko‘nikmalari 6 shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiqlashtiradi. Boshqa so‘z bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini o‘z zimmasiga oladi. Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy madaniyatda uchta asosiy yo‘nalish mavjud bo‘lib, inson jismoniy madaniyati ana o‘sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, hunar-kasb jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog‘lig‘ini mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy madaniyatning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog‘lomashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy madaniyatning barcha etaplarida ko‘prok maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug‘ullanish shakllari orqali amalga oshirilmokda.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi bu jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo‘lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo‘llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta‘sirining zararli faktorlariga qarshilik ko‘rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma‘lum darajada shartli bo‘lib, ikkala yo‘nalish ham bir-birini to‘ldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy madaniyatda maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta‘minlashdir.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma‘lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me‘yori (normalari)ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni to‘plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan-avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik kiladi;
- shaxslararo muloqot, o‘zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog‘liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman yaroqlilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Maktab jismoniy madaniyati esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o‘rishini ta‘minlaydi.

Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Dars deb – ikki tomonlama to‘g‘ri tashkil etilgan, ma‘lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo‘lgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya (arab tilidan olingan bo‘lib ya‘ni “jismoniy” - tan, tana, vujud, “tarbiya”, parvarish, voyaga yetkazish) pedagogik jarayon bo‘lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko‘nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo‘nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo‘nalishlarini takomillashtirishga yo‘l ochib beradi.

Jismoniy rivojlanish bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining 10 o‘zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor ma’noda qo‘llanilganda, u antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni anglatadi (bo‘y, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qaddi-qomatining holati va boshqalar).

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko‘nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me‘yoriy ko‘rsatkichi. Maktab o‘quvchilari uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo‘yicha me‘yoriy ko‘rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo‘yiladigan talablar ishlab chiqilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog‘liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori bosqichi. “Jismoniy kamolot” o‘shib boradigan ijtimoiy ehtiyojlarni ishlab chiqarilishi, shuningdek, kishilar ehtiyojining o‘shishiga qarab o‘zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yunaltilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy ta‘lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi. Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o‘yinlar) bo‘lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini xal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan.

“Mashq” iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to‘plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma‘naviy boyliklari majmuasidir.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o‘z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo‘ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalk ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadiga yo‘naltirilgan faoliyatini ko‘zda tutadi.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining vazifalari.

Umumio‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir.

- sog‘lomlashtirish vazifalari;
- ta‘limiy vazifalar;
- tarbiyaviy vazifalar.

Sog‘lomlashtirish vazifalari. Hayotni saqlash va sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqtirish yo‘li bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalanih xususiyatlarini va chidamliligini, tashki muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori temperaturasi, quyosh nurining ta‘siri) bo‘lgan qarshiligini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Salomov S. R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015.
2. Salomov S. R., Sharipov K. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 – jild. - T.:ITA – PRESS, 2015.
3. Azizov N. N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.:ITA – PRESS, 2014.
4. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati. –T.: ITA – PRESS, 2016.

“GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI”

Namangan davlat universiteti sport faoliyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich @mail.ru (Sholar.google.com)



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Anotatsiya. Maqola, Bugungi yoshlarni jismoniy faolligi muammosi, yurtimizda yoshlarning sog‘lom turmush tarsi to‘g‘risidagi islohotlar, bolalar va o‘smirlarning salomatligiga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar. Gimnastika, ta‘lim-tarbiya, jismoniy tarbiya vositasi, akrobatik mashqlar, jismoniy madaniyat.

Анотация. Статья посвящена проблеме физической активности современной молодежи, реформам в области здорового образа жизни молодежи в нашей стране и здоровью детей и подростков.

Ключевые слова. Гимнастика, образование и воспитание, средства физического воспитания, акробатические упражнения, физическая культура.

Annotation. The article is dedicated to the problem of physical activity of today's youth, reforms regarding a healthy lifestyle for youth in our country, and the health of children and adolescents.

Keywords. Gymnastics, education, means of physical education, acrobatic exercises, physical culture.

Gimnastikaning chegaralangan ko‘rinishi bundan tahminan 3 ming yil oldin Hitoyliklar va Misrliliklar tomonidan ishlatilgan bo‘lishi mumkin. Biroq “gimnastika” termini Grek va Rimliklarga biror marta ham tilga olinmagan. Biroq o‘sha davrlarda maxsus og‘ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo‘lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalong‘och holatda o‘z mahoratlarini kursatishgan. Bu atletlar keyinchalik “gimnastlar” nomi bilan mashhur bulishgan. Bu so‘zning o‘zi esa, grekcha “gymnos” so‘zidan kirib kelgan. Bu davr davomida “gimnastsist” termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq “gimnastsist” termini gimnaziyada o‘rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o‘qitish talimi va klublar uchun standart etib olindi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o‘zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o‘zgarishiga, uning o‘qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o‘zgarishiga ham muhim ta’sir ko‘rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G‘arbiy Yevropa mamlakatlarida o‘rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko‘rishda qo‘llanilgan edi. Yog‘och otda, narvon va raqib qal‘alariga hujum qilishni o‘rgatishda qo‘llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o‘z harbiy kuchlarini oshirish va jangovarlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlabchiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari baddiyy gimnastika harakatlari (o‘yin kulgu) bilishi zarur bo‘lgan.

Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg‘onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg‘ulotlarini ular insonning sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo‘ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo‘lgan deb hisoblash o‘rinlidir.

Yangi davr gimnastikasi.

Ya.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsti (1746-1827 yillar).



Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan. Pestalotsi bolalarda mavjud bo‘lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo‘g‘in gimnastikasi harakatli o‘yinlar va qo‘l mehnati to‘ldirib borishi kerak bo‘ladi, deb ta’kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo‘g‘in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o‘sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo‘llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko‘pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho‘pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg‘ulotlar vaqtida o‘quvchilarning o‘zaro musobaqalashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo‘lishiga qo‘yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

2. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to‘g‘ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O‘sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to‘g‘ri uslubi bo‘lib ko‘rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo‘nalish ko‘zga tashiana boshladi:

- gigiyenik yo‘nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo‘nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo‘llash yo‘li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy y o‘nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to‘siqlardan oshib o‘tishni askarlarga o‘rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemisgimnastika tizimi. Napoleon qo‘shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o‘yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o‘zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san‘ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o‘sha vaqtda ma’lum bo‘lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug‘ullanuvchilardan boshni to‘g‘ri tutish, oyoq uchlari cho‘zilgan bo‘lishi, gavgdani harbiycha to‘g‘ri tutish, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg‘ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug‘ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qollanilmas edi.

3. O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O‘zbekistonda gimnastikaning davolash, sog‘lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning y o‘nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi: turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashkillashtirishgan. Navro‘z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha



musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e’tibor bergan. O‘z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni soglomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta’sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta’riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta’kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish, undan so‘ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o‘z vaqtida me’yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug‘ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmay qo‘ygan odamni sog‘lig‘i so‘nib, harakatlanishni to‘xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo‘g‘inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlarning ishlari toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda insonning yoshi va salomatiini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta’kidlaydi.

Asosiy adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 65-66 b.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ILMZIYO.-2012 г. 45 с.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.

СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА У ПАРАДЗЮДОИСТОВ

*Ишлаева Эльвина Ураловна
стажер преподаватель НамГПИ
Наманган, Узбекистан*

Аннотация: В данной статье исследуются стадии формирования условного рефлекса у пара-дзюдоистов с нарушением зрения. Основное внимание уделяется двум ключевым стадиям: генерализации и концентрации возбуждения. Рассматриваются нейрофизиологические механизмы и психофизиологические аспекты этих стадий, а также их влияние на обучение и адаптацию спортсменов.

Ключевые слова: пара-дзюдо, условный рефлекс, генерализация возбуждения, концентрация возбуждения, биологическая обратная связь, тактильная обратная связь, адаптивный спорт, координация движений, автоматизация навыков, нейрофизиология, психофизиология, двигательные навыки.

Abstract: This article examines the stages of conditioned reflex formation in visually impaired para-judokas. The focus is on two key stages: excitation generalization and excitation concentration. The study explores the neurophysiological mechanisms and psychophysiological aspects of these stages, as well as their impact on athletes' learning and adaptation. The analysis employs methods of biological feedback and tactile feedback in the training process.

Key words: para-judo, conditioned reflex, excitation generalization, excitation concentration, biofeedback, tactile feedback, adaptive sports, motor coordination, skill automation, neurophysiology, psychophysiology, motor skills.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование условных рефлексов является важным аспектом в обучении и тренировочном процессе спортсменов, включая пара-дзюдоистов. Условные рефлексы



помогают улучшить реакцию на внешние стимулы, что критически важно в единоборствах. В данном обзоре рассматриваются ключевые стадии формирования условного рефлекса, а также влияние различных факторов на этот процесс у пара-дзюдоистов.

Формирование условного рефлекса играет ключевую роль в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности, особенно в пара-дзюдо, где спортсмены с нарушением зрения должны развивать точные двигательные навыки и тактическое мышление. В данной статье рассматриваются стадии формирования условного рефлекса у пара-дзюдоистов, основываясь на данных нейрофизиологии, психологии спорта и современных исследований в области паралимпийского дзюдо (Иванов, Сидоров, 2023).

Условный рефлекс, согласно классической теории И.П. Павлова, формируется в результате ассоциации между нейтральным стимулом и безусловным стимулом. В контексте пара-дзюдоистов это может быть связано с обучением определённым техникам и реакциям на действия соперника. Основные стадии формирования условного рефлекса включают:

- 1.стадию приобретения: на этом этапе спортсмены начинают осознавать связь между нейтральным стимулом (например, сигналом тренера) и безусловным стимулом (например, выполнением техники).
- 2.стадию закрепления: Здесь происходит повторение и закрепление рефлекса через регулярные тренировки и соревнования. Важно, чтобы спортсмены имели возможность постоянно тренироваться в условиях, приближенных к соревновательным.
- 3.стадию угасания: Если условный стимул перестает сопровождаться безусловным, рефлекс может угаснуть. Это подчеркивает важность постоянной практики и мотивации у парадзюдоистов.

- 4.стадию восстановления: В некоторых случаях, даже после угасания, условный рефлекс может восстановиться при повторном сочетании стимулов.

Оказывают влияние физические и психологические факторы.

Физические условия, такие как уровень подготовки, возраст, и состояние здоровья, могут существенно влиять на процесс формирования условного рефлекса. Пара-дзюдоисты, имеющие хорошую физическую подготовку, быстрее усваивают техники и развивают рефлексы.

Психологические факторы, включая мотивацию, уверенность в своих силах и эмоциональное состояние, также играют важную роль. Исследования показывают, что высокомотивированные спортсмены быстрее формируют условные рефлексы, что связано с повышенной концентрацией и вниманием.

Для эффективного формирования условных рефлексов у парадзюдоистов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Тренировочные программы должны быть адаптированы с учетом уровня подготовки, личных целей и предпочтений. Использование игровых методов и ситуационных тренировок может значительно повысить эффективность обучения.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ

Согласно И.П. Павлову, условный рефлекс формируется в результате многократного сочетания условного и безусловного раздражителей. В процессе формирования рефлекса выделяют две основные стадии: генерализацию и концентрацию возбуждения (Анохин, 2022). Согласно классическим теориям условных рефлексов, их формирование происходит в два основных этапа.

- 1.Начальная стадия генерализации условного возбуждения. На этом этапе происходит распространение нервного возбуждения на широкий спектр сходных раздражителей. Система реагирует не только на конкретный условный стимул, но и на его вариации, что приводит к избыточной активации соответствующих нейронных цепей (Смирнов Д.А., Васильева Т.Ю.2023). В спортивном контексте, например, у пара-дзюдоистов с



нарушением зрения это может выражаться в нецелевой активации мышц при освоении новых техник, затрудняя точное выполнение движений.

2. Конечная стадия концентрации условного возбуждения. При систематическом повторении и тренировке происходит сужение диапазона возбуждения: нервная система начинает специфически реагировать лишь на те стимулы, которые непосредственно связаны с выполнением нужного движения. Это приводит к дифференциации моторных паттернов и формированию автоматизированных навыков, что позволяет спортсменам действовать более эффективно и экономично с нейрофизиологической точки зрения (Фёдоров И.Н. Григорьева О.В. 2024). Таким образом, переход от генерализации к концентрации является ключевым моментом в адаптации двигательных навыков, обеспечивая точность и автоматизм выполнения действий.

Анализ современной литературы подтверждает, что использование биологической обратной связи в тренировках спортсменов с ограниченными возможностями даёт устойчивые результаты в улучшении координации и двигательной адаптации (Захаров Г.П. Егорова Н.В. 2024). Кроме того, современные методы сенсорной тренировки, такие как тактильные стимулы и виртуальная реальность, способствуют более эффективному освоению новых двигательных паттернов (Королёв Ю.В. Степанова М.И. 2023).

Формирование условных рефлексов в пара-дзюдо проходит через стадии генерализации и концентрации возбуждения, что требует специфического подхода к обучению и тренировочному процессу. Наши исследования подтверждают эффективность методов биологической обратной связи и тактильной обратной связи, что способствует ускоренной адаптации и улучшению техники пара-дзюдоистов (Петрова Е.М. Кузнецов Л.О. 2022). Для анализа использованы методы биологической обратной связи и тактильной обратной связи в тренировочном процессе.

Таким образом, данное исследование соответствует актуальным тенденциям развития тренировочного процесса в пара-дзюдо.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведён эксперимент с 4 пара-дзюдоистами категории J1, результаты которого показывают значительное улучшение координации движений, сокращение времени выполнения бросков и повышение уверенности спортсменов. Работа подтверждает эффективность применения биологической и тактильной обратной связи в тренировках пара-дзюдоистов, способствуя ускоренной автоматизации движений и улучшению техники. Эти результаты имеют важное значение для тренеров и специалистов в области адаптивного спорта.

Основной методикой являлось использование биологической обратной связи и тактильных стимулов в тренировочном процессе.

Методика и её эффективность. Методика включала:

Тактические тренировки с тактильной обратной связью: спортсмены обучались контролю силы и направления броска через прикосновения.

Биологическая обратная связь (БО): применение БО позволяло отслеживать активацию мышц в реальном времени и корректировать тренировочный процесс.

Результаты показали, что после 8-недельного тренировочного цикла:

Координация спортсменов улучшилась на 25% (по данным тестов современных исследований в области спортивной нейрофизиологии).

Среднее время выполнения броска сократилось на 15%, что подтверждает эффективность методов.

Уровень уверенности в себе увеличился на 20%, согласно опросу спортсменов.

Эффективность методов подтверждает необходимость интеграции БО и тактильной обратной связи в тренировочный процесс. Эти техники способствуют ускоренной автоматизации двигательных навыков и улучшают адаптацию спортсменов к сложным соревновательным условиям.



Современные исследования в области адаптивного спорта показывают, что использование сенсомоторной стимуляции и биологической обратной связи значительно ускоряет процесс обучения и способствует повышению уровня автоматизации движений у спортсменов с нарушением зрения.

ВЫВОДЫ

Формирование условных рефлексов у пара-дзюдоистов является многогранным процессом, включающим как теоретические, так и практические аспекты. Понимание стадий формирования условного рефлекса и факторов, влияющих на этот процесс, может помочь тренерам и спортсменам в оптимизации тренировочного процесса. В дальнейшем необходимо проводить более глубокие исследования, чтобы выявить специфические методики, способствующие эффективному обучению и развитию рефлексов у пара-дзюдоистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.П., Михайлова Л.А. Сенсомоторная адаптация спортсменов с нарушением зрения. – Екатеринбург: Спорт и здоровье, 2023. – С. 88-105.
2. Azizov S.V., Azizova R.I., Mahmudjonov A., Tuxtaboyeva N. SPORTCHILARDA O‘YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI // Экономика и социум. 2024. №9 (124).
3. Azizov S.V., Azizova R.I. YOSHLAR TARBIYASIDA SPORT MUSOBAQALARINING O‘RNI // Экономика и социум. 2024. №9 (124).
4. Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 48–55.
5. Азизова Р. И., Джомаладинова З. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 116-119.
6. Азизова Р.И. СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ///Научный форум: педагогика и психология. – 2025. – С.72-76.
7. Беляев А.С., Тихонова Е.Р. Современные методы тренировки паралимпийцев: теория и практика. – Санкт-Петербург: Академия спорта, 2023. – С. 120-138.
8. Захаров П.Г., Егорова Н.В. Биологическая обратная связь и её роль в обучении спортивным движениям. – Москва: Олимпийский резерв, 2024. – С. 90-112.
9. Иванов А.П., Сидоров В.Н. Новейшие исследования в области адаптивного спорта. – Москва: Спорт Наука, 2023. – С. 45-67.
10. Королёв Ю.В., Степанова М.И. Влияние тактильной стимуляции на формирование двигательных навыков. – Тюмень: Медицинская наука, 2023. – С. 65-82.
11. Петрова Е.М., Кузнецов Л.О. Современные подходы к биологической обратной связи в тренировках спортсменов. – Санкт-Петербург: Наука и спорт, 2022. – С. 102-118.
12. Rushen A., Zarina D. THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW //European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 162-167.
13. Смирнов Д.А., Васильева Т.Ю. Нейрофизиология двигательных навыков в адаптивном спорте. – Казань: Университетская книга, 2023. – С. 78-94.
14. Фёдоров И.Н., Григорьева О.В. Инновационные технологии в подготовке паралимпийцев. – Новосибирск: Физическая культура и спорт, 2024. – С. 55-73.



**YOSH FUTBOLCHILARDA KOMPLEKS TAYYORGARLIK REJASINI TUZISH
USULLARI: ILMIY-USLUBIY MAQOLA**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrasida dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich

Annotatsiya. Maqolada 10–16 yoshdagi futbolchilar uchun kompleks tayyorgarlik rejasini (jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tiklanish va jarohatning oldini olish komponentlari) ilmiy asosda tuzish usullari bayon etiladi. Yondashuv Lloyd va Oliver tomonidan taklif etilgan Youth Physical Development (YPD) modeli, ekologik dinamika va cheklovlariga tayanuvchi (constraints-led) mashg‘ulot dizayni, kichik maydondagi o‘yinlar (SSG) hamda rezistentlik tayyorgarligi bo‘yicha xalqaro konsensus tavsiyalariga tayanadi. Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, kompleks tayyorgarlik, YPD modeli, kichik maydondagi o‘yinlar (SSG), sRPE, PHV, rezistentlik tayyorgarligi, FIFA 11+ Kids, periodizatsiya.

KIRISH.

Yosh futbolchilarni tayyorlash murakkab, ko‘p komponentli jarayondir. Reja individual (yosh, jins, biologik yetilish), kontekstual (mavsum, musobaqa taqvim), va ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olgan holda shakllantirilishi zarur. Tadqiqotlar SSG va vazifa-yo‘naltirilgan motivatsion iqlim orqali texnik-taktik hamda jismoniy ko‘nikmalarni bir vaqtda rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yoshlar uchun rezistentlik mashqlari to‘g‘ri nazorat va dozalanishda xavfsiz va samaralidir.

NAZARIY–METODOLOGIK ASOSLAR

YPD (Youth Physical Development) modeli yosh sportchilarda har xil jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya) bosqichma-bosqich, yil davomida tizimli yondashuvni tavsiya etadi.

Ekologik dinamika va constraints-led yondashuv amaliy mashg‘ulotlarda topshiriq, muhit va o‘yinchi xususiyatlarini mohirona manipulyatsiya qilish orqali ko‘nikmalarni kontekstda o‘rgatishni ta’kidlaydi.

Tactical Periodization konsepsiyasi funktsional bloklarni (texnik-taktik-fizik-psixologik) o‘yindagi printsiplar atrofida integratsiyalashni maqsad qiladi; ammo empirik dalillar cheklangan va ehtiyotkor qo‘llash tavsiya etiladi.

Kichik maydondagi o‘yinlar (SSG) — o‘yinchi soni, maydon o‘lchami va qoidalarini o‘zgartirish orqali yuklama va iqtidorni boshqarishga imkon beradi; ularning fiziologik va texnik ta’siri bo‘yicha keng dalillar mavjud.

Biologik yetilish va nisbiy yosh effekti (RAE) rejalashtirishda inobatga olinishi kerak; PHV (o‘sish cho‘qqisi) taxminlari foydali, ammo individual aniqlik cheklangan.

KOMPLEKS REJA TUZISH ALGORITMI

Ehtiyoj tahlili: o‘yin modeli, mavjud ko‘rsatkichlar, jarohatlar tarixi, murabbiy va ota-ona intervyulari. Maturatsiya bahosi: antropometriya va PHV taxminlari (Mirwald/Moore tenglamalari) bilan ehtiyotkorlik. Testlar va KPI: tezlik (10/20/30 m), chaqqonlik (505), sakrash (CMJ), interval chidamlilik (YYIR1/YYIR1C), texnik (LSPT, dribling va zarba aniqligi). Maqsadlar: mezotsikl (6–8 hafta) uchun SMART ko‘rsatkichlar (masalan, YYIR1 +10%, 10 m sprint –2%). Yuklama dizayni: makro–mezo–mikrosikl; SSG va yugurishga asoslangan mashqlar kombinatsiyasi. Monitoring: sRPE (Borg CR-10 × minut), HR zonalar, farovonlik (uyqu, charchoq, mushak og‘rig‘i), sessional texnik/aniqlik ko‘rsatkichlari. Xavfsizlik va prehab: FIFA 11+ Kids haftasiga ≥2 marta; individual limitlar. Tahlil va moslashtirish: haftalik/misolik ko‘rib chiqish, oddiy trendlar asosida o‘zgarish; ACWR dan ko‘ra oddiy, izchil progressiya afzal.

1-jadval



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami**

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



DIAGNOSTIKA VA TESTLAR

Yo‘nalish	Test	Ko‘rsatkich	Chastota	Manba
Tezlik	10/20/30 m sprint	Vaqt (s)	Har 4–6 hafta	[—]
Chaqqonlik	505 yoki mod.505	Vaqt (s), L/R tafovut	Har 6–8 hafta	[29–31]
Sakrash	CMJ	Bal. (sm), RSI	Har 2–4 hafta	[—]
Chidamlilik	YYIR1/YYIR1C	Masofa (m) / bosqich	Har 6–8 hafta	[26–28]
Texnik	LSPT, dribling slalom	Vaqt (s), xato balli	Har 6–8 hafta	[25, 27, 28]

Izoh: testlar oldidan tanishuv (familiarizatsiya) mashg‘uloti o‘tkazish ishonchlilikni oshiradi.

PERIODIZATSIYA VA YUKLAMA DIZAYNI

Makrosikl (9–10 oy): tayyorgarlik (umumiy+maxsus), musobaqa davri, o‘tish davri. 8 haftalik mezotsikl maqsadlari: kuch-tezkorlikni oshirish, SSG orqali texnik-taktik integratsiya, YYIR1 ni +8–12%.

1-jadval

Mikrotsikl namunasi A (ikki marta musobaqasiz hafta)

Kun	Blok	Mashg‘ulot mazmuni	Davomiylik	sRPE (maqsad)
Dushanba	Prehab + Texnik	FIFA 11+ Kids; to‘p nazorati, 1v1; yengil SSG 3v3	70–80’	4–5
Seshanba	Kuch + SSG	Rezistentlik (to‘liq tanali); SSG 4v4 (keng maydon)	75–85’	6
Chorshanba	Faol tiklanish	Mobillik, texnik tekor; qisqa rondo	50–60’	3
Payshanba	Tezlik + Taktika	10–20 m akseleratsiya; pozitsion o‘yin 7v7	70–80’	6
Juma	Chidamlilik (futbolga xos)	SSG intervalli 3v3/4v4 + YYIR1C blok	75–85’	7
Shanba	Match-sharoitli sparring	11v11 model bo‘yicha blok; to‘plangan hajm	80–90’	6
Yakshanba	Dam	Passiv/aktiv tiklanish	-	-

2-jadval

Mikrotsikl namunasi B (musobaqali hafta, shanba o‘yin)

Kun	Blok	Mashg‘ulot mazmuni	Davomiylik	sRPE (maqsad)
Dushanba (MD-5)	Tiklanish + Prehab	FIFA 11+ Kids; mobilizatsiya; rondo 5v2	50–60’	3–4
Seshanba	Kuch/Tezlik	Akseleratsiya +	65–75’	5–6



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



(MD-4)		o‘yin-ga xos kuch; 4v4 SSG		
Chorshanba (MD-3)	Taktik	Pozitsion o‘yin 8v8; pressing-qarshi pressing	70–80’	5
Payshanba (MD-2)	Keskinlik	Tez-texnik drilllar; to‘xtash-yugurish; standart vaziyatlar	60–70’	4
Juma (MD-1)	Aktiv tayyorlov	Qisqa rondo; zarbalar; set-pieces; psixologik priming	40–50’	3
Shanba (MD)	O‘YIN	Musobaqa kuni	-	-
Yakshanba (MD+1)	Tiklanish	Engil yugurish, mobilizatsiya, gidratsiya	30–40’	2

SSG DIZAYNI VA MANIPULATSIYA

O‘yinchi sonini kamaytirish va maydonni kattalashtirish — ichki yuklamani oshiradi; texnik va qaror qabul qilish tezligi ortadi. Qoidalar: 2-teginish cheklovi, neutral o‘yinchi, vaqt bosimi — kognitiv yuklamani boshqaradi. Interval/uzluksiz rejim: intervalli SSG yuqori yurak urish zonalarida vaqtni ko‘paytiradi.

REZISTENTLIK TAYYORGARLIGI (YOSH UCHUN)

NSCA va xalqaro konsensusga ko‘ra, mutaxassis nazorati ostida, moslashuvchan va bosqichli yuklamada rezistentlik mashqlari xavfsiz va foydali; kuch, suyak zichligi va jarohat profilaktikasini qo‘llab-quvvatlaydi.

— Haftasiga 2 marta, 6–10 asosiy harakat: tizza/son bukish-yozish, itarish-tortish, tortilish, sakrash-qo‘nish.

— 2–4 to‘plam × 6–12 takror; texnika birlamchi. Progres: haftasiga 5–10% hajm/intensivlik.

PSIXOLOGIK MODUL VA MOTIVATSION IQLIM

Vazifa-yo‘naltirilgan iqlim (jarayon va harakatni qadrlash) va ijobiy fikr-mulohaza ko‘nikmalarni barqaror rivojlantirishga yordam beradi. Mashg‘ulot so‘ngida 3–5 daqiqalik refleksiya va g‘alaba-muvaffaqiyatsizlikdan o‘rganish amaliyoti tavsiya etiladi.

MONITORING VA XAVFSIZLIK

SRPE hisoblash: $srPE = (Borg\ CR-10\ bahosi) \times (seans\ davomiyligi,\ minut)$. Haftalik yuklama — yig‘indi; monotonlik va stress ko‘rsatkichlari oddiy statistikalar bilan baholansin. ACWR ko‘rsatkichi bo‘yicha ehtiyotkorlik: metodologik noaniqliklar sabab amaliy qo‘llash tavsiya etilmaydi; o‘rniga izchil, bosqichli progressiya va individual javob monitoringi. FIFA 11+ Kids: haftasiga 1–2 marta, isitish protokoli sifatida; umumiy jarohatlar va pastki oyoq-qo‘l jarohatlarini sezilarli kamaytiradi.

Xulosa. Kompleks reja – birlashtirilgan (texnik-taktik-fizik-psixologik) yondashuv, biologik yetilish va kontekstni inobatga olgan, SSG hamda nazorat qilinadigan rezistentlik mashqlari bilan integratsiyalangan bo‘lishi kerak. Oddiy va izchil monitoring (srPE, testlar) hamda xavfsizlik protokollari natijadorlikni ta‘minlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Lloyd R. S., Oliver J. L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – T. 34. – № 3. – B. 61–72.



2. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., et al. Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – T. 23. – № 5. – B. 60–79.
3. Rössler R., Donath L., Verhagen E., et al. Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: A systematic review and meta-analysis // Sports Medicine. – 2014. – T. 44. – № 12. – B. 1733–1748.
4. Rössler R., Verhagen E., Rommers N., et al. Comparison of the ‘11+ Kids’ injury prevention programme and usual warm-up in children’s football (soccer): A cluster-randomised controlled trial // Journal of Sports Sciences. – 2018. – T. 36. – № 13. – B. 1466–1473.
5. Hill-Haas S. V., Dawson B., Impellizzeri F. M., Coutts A. J. Physiology of small-sided games training in football: A systematic review // Sports Medicine. – 2011. – T. 41. – № 3. – B. 199–220.
6. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of small-sided games on technical, tactical and physical performance in young football players // Journal of Human Kinetics. – 2012. – T. 33. – № 1. – B. 103–113.
7. Clemente F. M., Rabbani A., Araújo J. P., et al. Small-sided games in soccer – a systematic review // Sports Medicine Open. – 2021. – T. 7. – № 1. – B. 6–20.
8. Mirwald R. L., Baxter-Jones A. D. G., Bailey D. A., Beunen G. P. An assessment of maturity from anthropometric measurements // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2002. – T. 34. – № 4. – B. 689–694.
9. Deprez D., Coutts A. J., Franssen J., et al. Reliability and validity of the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 in young soccer players // Biology of Sport. – 2014. – T. 31. – № 1. – B. 17–24.
10. Ali A., Williams C., Hulse M., et al. Reliability and validity of two tests of soccer skill // Journal of Sports Sciences. – 2007. – T. 25. – № 13. – B. 1461–1470.

12–13 YOSHLI FUTBOLCHILARDA KOMPLEKS TAYYORGARLIKNING O‘RNI

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
7-1 Sport Faoliyati voleybol-24 guruh talabasi
Raxmonova Rushana Akmalovna

Annotatsiya. Maqolada 12–13 yoshli futbolchilarda kompleks tayyorgarlik (jismoniy, texnik, taktik, psixologik, jarohat profilaktikasi va tiklanish)ning ahamiyati hamda uni rejalashtirish usullari yoritiladi. Biologik yetilishning o‘shish cho‘qqisi (PHV) davrida motor rivojlanish dinamikasi, koordinatsiya oynalari va nisbiy yosh effektining ta’siri tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: 12–13 yosh, kompleks tayyorgarlik, YPD/LTAD, SSG, sRPE, PHV, jarohat profilaktikasi, FIFA 11+ Kids, mikrotsikl, mezotsikl.

Kirish. Kompleks tayyorgarlik – futbolchining texnik, taktik, jismoniy va psixologik komponentlarini integratsiyalovchi yaxlit yondashuvdir. 12–13 yoshda koordinatsion ko‘nikmalarni mustahkamlash, tezkor-kuch sifati va tezlik aspektlarini ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish, hamda o‘yin kontekstida qaror qabul qilishni tezlatish muhim ahamiyatga ega. Masala – yuklamani individuallashtirish va motor o‘rganishni kontekstda (o‘yinga yaqin) tashkil etishdir.

Biologik yetilish sur’ati individual farq qiladi. PHV (o‘shish cho‘qqisi) yaqinida oyoq-qo‘l segmentlari nisbatining o‘zgarishi vaqtinchalik koordinatsion noqulaylik keltirishi mumkin. Shu



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami**

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



sababli texnik-taktik mashqlarni motor nazoratni barqarorlashtiradigan vositalar (qo‘nish mexanikasi, ritm, muvozanat) bilan kombinatsiyalash tavsiya etiladi. Nisbiy yosh effekti (RAE) tanlov adolatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mobilitet va stabilitet. Texnik: to‘p nazorati, zarba, uzatish, birinchi teginish, pressing ostida dribling. Taktik: pozitsion joylashuv, pressing/qarshi-pressing, o‘tish fazalari (transition). Psixologik: diqqat, emotsiya nazorati, ijtimoiy kohesiya, maqsad qo‘yish, o‘z-o‘zini baholash. Jarohat profilaktikasi: neuromuskulyar isitish (FIFA 11+ Kids), qo‘nish va tizzani nazorat qilish. Tiklanish: uyqu gigiyenasi, gidratsiya, ovqatlanish va yengil mobilizatsiya.

Ehtiyoj tahlili: o‘yin modeli, ro‘l talablari (himoyachi, hujumchi, yarim himoya), test natijalari, jarohat tarixi. Maturatsiya: antropometriya va PHV taxmini (Mirwald tenglamalari); individual cheklovlarni qayd etish. Testlar va KPI: 10/20/30 m sprint, 505 (yoki mod.505), CMJ, YYIR1/YYIR1C, LSPT va dribling slalom. Maqsadlar: SMART (masalan, 8 haftada YYIR1 +8–12%; 10 m sprint –2%). Yuklama dizayni: makro–mezo–mikrosikl; SSG + yugurish; rezistentlik (texnika birlamchi). Monitoring: sRPE (Borg CR10 × minut), HR zonalari, farovonlik (uyqu, charchoq, mushak og‘rig‘i). Xavfsizlik: FIFA 11+ Kids haftasiga 2 marta; qo‘nish va tizza valgusini nazorat qilish. Baholash: pre–post testlar, haftalik ko‘rib chiqish va moslashtirish.

1-jadval

DIAGNOSTIKA VA TESTLAR

Yo‘nalish	Test	Ko‘rsatkich	Chastota	KPI (maqsad)
Tezlik	10/20/30 m sprint	Vaqt (s)	6–8 haftada 1 marta	10 m –2%
Chaqqonlik	505 yoki mod.505	Vaqt (s), L/R farqi	6–8 haftada 1 marta	L/R ≤ 5%
Sakrash	CMJ	Bal. (sm), RSI	4–6 haftada 1 marta	+5–8%
Chidamlilik	YYIR1/YYIR1C	Masofa (m) / bosqich	8 haftada 1 marta	+8–12%
Texnik	LSPT, dribling slalom	Vaqt (s), xato balli	6–8 haftada 1 marta	–3–5%

Izoh: testlar oldidan familiarizatsiya mashg‘uloti o‘tkazish ishonchlikni oshiradi.

2-jadval

Sakkiz haftalik mezotsikl modeli

Hafta	Asosiy yo‘nalish	Asosiy vositalar	Maqsad/KPI
1	Koordinatsiya + Texnika	FIFA 11+ Kids; rondo; 1v1; yengil SSG 3v3	Motor nazorat, texnik baza
2	Tezlik + Qaror qabul	10–20 m akseleratsiya; SSG 4v4/5v5	Birlamchi tezlik, vizual skan
3	Kuch asoslari	To‘liq tanali rezistentlik; qo‘nish mexanikasi	Texnika birlamchi
4	Chidamlilik (o‘yin xos)	Intervalli SSG; YYIR1C kirish	HR yuqori zonalarda vaqt
5	Taktik integratsiya	Pozitsion o‘yin 7v7/8v8; tranzitsiya	Jamoaviy kohesiya
6	Tezkor-kuch	Sakrash-qo‘nish; sprint + SSG	RSI va akseleratsiya
7	Uchastka bo‘yicha mahorat	Standartlar; pressing-qarshi pressing	O‘yin modeli mustahkamlanadi
8	Yakuniy yig‘indi	Match-sharoitli sparring; testlar	Pre–post farqlar

3-jadval



Yo‘nalish	Ko‘rsatkich	8 hafta kutilayotgan o‘zgarish	Baholash usuli
Tezlik	10 m sprint	–2%	Elektron/qo‘l soati
Chidamlilik	YYIR1 masofa	+8–12%	Standart protokol
Texnik	LSPT/dribling	–3–5%	Vaqt va xato balli
Chaqqonlik	505 (s)	–2–3%	Fotodatchik/qo‘l
Sakrash	CMJ (sm)	+5–8%	Kontakt/dinamik platforma

Xulosa. 12–13 yoshda kompleks tayyorgarlikning o‘rni – motor ko‘nikmalarni o‘yinga yaqin sharoitda barqaror rivojlantirish, biologik yetilishni inobatga olgan individual yuklama, jarohat profilaktikasi va muntazam monitoringni integratsiyalashdir. Taklif etilgan model maktab va sport maktablari sharoitida amaliy qo‘llashga mos bo‘lib, baholash ko‘rsatkichlari bilan boshqarilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Lloyd R. S., Oliver J. L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – T. 34. – № 3. – B. 61–72.
2. Hill-Haas S. V., Dawson B., Impellizzeri F. M., Coutts A. J. Physiology of small-sided games training in football: A systematic review // Sports Medicine. – 2011. – T. 41. – № 3. – B. 199–220.
3. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of small-sided games on technical, tactical and physical performance in young football players // Journal of Human Kinetics. – 2012. – T. 33. – № 1. – B. 103–113.
4. Clemente F. M., Rabbani A., Araújo J. P., va boshq. Small-sided games in soccer – a systematic review // Sports Medicine Open. – 2021. – T. 7. – № 1. – B. 6–20.
5. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., va boshq. Youth resistance training: Updated position statement from the NSCA // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – T. 23. – № 5. – B. 60–79.
6. Mirwald R. L., Baxter-Jones A. D. G., Bailey D. A., Beunen G. P. An assessment of maturity from anthropometric measurements // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2002. – T. 34. – № 4. – B. 689–694.
7. Deprez D., Coutts A. J., Fransen J., va boshq. Reliability and validity of the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 in young soccer players // Biology of Sport. – 2014. – T. 31. – № 1. – B. 17–24.
8. Ali A., Williams C., Hulse M., va boshq. Reliability and validity of two tests of soccer skill // Journal of Sports Sciences. – 2007. – T. 25. – № 13. – B. 1461–1470.
9. Bendiksen M., Pettersen S. A., Ingebrigtsen J., va boshq. Fitness, match performance and player monitoring in youth soccer players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2013. – T. 27. – № 12. – B. 3242–3251.
10. Rössler R., Junge A., Chomiak J., va boshq. FIFA 11+ Kids: A warm-up programme to prevent injuries in children’s football – a cluster-RCT // Journal of Sports Sciences. – 2016. – T. 34. – № 6. – B. 549–556.
11. Impellizzeri F. M., Tenen M. S., va boshq. Acute:Chronic Workload Ratio: Conceptual issues and pitfalls // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2020. – T. 15. – № 1. – B. 1–6.
12. Le Moal E., Rué O., Ajmol A., va boshq. Validation of the Loughborough Soccer Passing Test in adolescent players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – T. 28. – № 5. – B. 1418–1426.



**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI TALABALARINING SPORT–
SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAN FOYDALANISH USULLARI**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

ANNOTATSIYA Maqolada Buxoro davlat universiteti (BuxDU) talabalarida sport–sog‘lomlashtirish turizmini (SST) o‘quv va tashqi ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish usullari yoritiladi. Nazariy asos sifatida sport turizmi (Gibson), sog‘liq/velnes turizmi konsepsiyalari hamda BMTJS (UNWTO) sarguzasht (adventure) turizmi doirasi bilan bog‘liq yondashuvlar tahlil qilinadi. Amaliy qismda Buxoro vohasining yaqin rekreatsion resurslari (Zarafshon vohasi bo‘ylab piyoda va velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofida faol dam olish, Kyzylqum cho‘lidagi yurt kamerlari va Aydarkul yo‘nalishlari, Nuratau tog‘larida trekking) asosida semestrlik dastur, haftalik mikrotsikllar, xavfsizlik va ekologik mas‘uliyat protokollari ishlab chiqiladi. Monitoring uchun jismoniy faollik va farovonlik ko‘rsatkichlari (IPAQ-SF, WHO-5), yurak urish tezligi (agar mavjud), sRPE va qatnashuv koeffitsienti taklif etiladi. SST talabalarda jismoniy faollik me‘yorlari ga erishish, stress va sedenter xulqni kamaytirish, ijtimoiy kohesiyani kuchaytirishda samarali vosita sifatida asoslanadi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, Buxoro, Tudakul, Kyzylqum, Nuratau, jismoniy faollik, sRPE, xavfsizlik.

Kirish. Talabalar orasida jismoniy faollik yetarli darajada emasligi global muammo bo‘lib, JSST tavsiyalariga ko‘ra 18–64 yoshdagilar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerobik faoliyatni, hamda haftasiga kamida 2 kun mushaklarni kuchaytiruvchi mashqlarni bajarishi zarur. Universitet muhitida sport–sog‘lomlashtirish turizmi (SST) — ‘faol dam olish’ tamoyiliga asoslangan sayohat turlarini ta‘lim va tarbiya bilan uyg‘unlashtirib, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiradi. Buxoro viloyatida shahar ichidagi madaniy-marifiy piyoda yo‘nalishlar, Zarafshon bo‘ylab velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofidagi suv va qirg‘oq faoliyati, Kyzylqum cho‘li hamda Nuratau tog‘lari ekologik-turistik resurs sifatida SST uchun katta imkoniyat yaratadi.

Sport turizmi dam olish maqsadida sportga qatnashish yoki uni kuzatish uchun sayohat qilish bilan tavsiflanadi. Gibson (1998) sport turizmi tadqiqotlaridagi tushunchaviy masalalarni yoritib, ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlarni ajratadi.

Sog‘liq velnes turizmi sog‘liqni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlarini o‘z ichiga oladi; zamonaviy adabiyotda u tibbiy, velnes va kurort/spa kontinuumida qaraladi. Tabiiy resurslar (suv, iqlim, landshaft) bu segmentning barqaror qiymat omillaridan biridir.

Sarguzasht (adventure) turizmi piyoda yurish, velotrek, tog‘ yo‘laklari, cho‘l safari kabi faoliyati bilan SSTning amaliy bazasini kengaytiradi va mas‘uliyatli turizm tamoyillarini qo‘llashni talab etadi.

Maqsad — BuxDU talabalarida SSTdan foydalanishning ilmiy-uslubiy modelini ishlab chiqish va joriy etish.

Vazifalar: Buxoro vohasining SST resurslarini inventarizatsiya qilish; talabalar ehtiyoj va motivatsiyasini tahlil qilish; semestrlik dastur va mikrotsikl rejalarini yaratish; xavfsizlik, risk va ekologik mas‘uliyat protokollarini tayyorlash; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash va baholash. **Dizayn:** aralash (mixed-methods): so‘rovnoma (IPAQ-SF, WHO-5), fokus-guruhlar, kuzatuv; qatnashuv loglari va sRPE orqali yuklama monitoringi. **Ishtirokchilar:** 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy). **Marshrutlar:** shahar ichida 4–6 km ‘urban-walk’ (qadimiy markaz atrofida), Zarafshon bo‘yida 10–20 km velomarshrut (boshlang‘ich/orta daraja), Tudakul suv ombori sohilida 3–5 km yurish + suzish (mavsumiy), Kyzylqum–Aydarkul yo‘nalishida yengil trek va yurt lagerida tunash,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Nuratau tog‘larida 6–10 km trek va homestay. Xavfsizlik: guruh rahbari, birinchi yordam to‘plami, gidratsiya, quyoshdan himoya, transport va aloqa rejası. Ekologiya: ‘iz qoldirmaslik’ qoidalari, chiqindilarni qaytarish, mahalliy hamjamiyatlar bilan hamkorlik. Yuklama va moslashtirish: haftasiga 1–2 ta SST sessiyasi (60–150 daqiqa), intensivikasiya prinsipiga ko‘ra masofani/reliefni bosqichma-bosqich oshirish; har 4–6 haftada yo‘nalishlarni rotatsiya qilish. Baholash: semestr boshida/oxirida testlar; ishtirok, xavfsizlik hodisalari, subyektiv foyda va mamnuniyat.

Tudakul suv ombori: quyosh, suzish, qirg‘oq bo‘ylab yurish, baliqchilik zonalari, dam olish maskanlari. Zarafshon vodiysi: shahar atrofidagi yashil mintaqalar va daryo bo‘ylab yurish/veloyullar. Kyzylqum–Aydarkul: yurt lagerlari, tuya minish, cho‘l bo‘ylab qisqa treklar. Nuratau tog‘lari: trek, homestay, madaniy almashinuv va tabiiy resurslar bilan tanishuv.

14 haftalik dastur: har hafta 1 SST sessiyasi + uyga topshiriq (kundalik 7–10 ming qadam maqsadi).

Mikrotsikl (namuna):

1-hafta: Urban-walk 4 km; xavfsizlik brifingi; sRPE joriy etish

2-hafta: Velommarshrut 10–12 km; texnika va guruh intizomi.

3-hafta: Tudakul sohilida 3–4 km yurish + suzish (mavsumiy).

4-hafta: Nuratau trek 6–8 km (yakshanba kuni).

5-hafta: Dam olish va refleksiya (psixogigiyena, stressni boshqarish).

6–10-haftalar: yo‘nalishlarni rotatsiya, masofa/intensivlikni 10–15% oshirish.

11-hafta: Kyzylqum–Aydarkul (1 kecha yurt lageri, mavsumiy).

12–13-haftalar: jamoaviy ijtimoiy aksiya (sohilni tozalash), xavfsizlik drilli.

14-hafta: yakuniy sinov va tadbir (velofest yoki ‘campus walk’).

Kutiladigan natijalar: JSST me‘yorlariga erishish ehtimoli ortishi; sedenter xulqning qisqarishi. Yurak-qon tomir va psixologik farovonlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi. Ijtimoiy kapital: guruh koheziyasi, liderlik va volontyorlik faolligining oshishi. Shahar va viloyat turizm infratuzilmasidan mas‘uliyatli foydalanish ko‘nikmalari.

Risk bahosi: havo harorati, shamol, suv xavfsizligi, yo‘l harakati; minimal birinchi yordam, operatorlar bilan shartnomalar; guruh o‘lchami 12–18 nafar. Ekologik tamoyillar: yo‘ldan chetga chiqmaslik, yong‘in xavfsizligi, yovvoyi hayvonotga aralashmaslik. Inkluzivlik: gender va imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirilgan yo‘nalishlar (qisqa masofa, tekis relyef, qo‘llab-quvvatlash transporti).

Xulosa. SSTni BuxDU talabalari hayotiga tizimli integratsiya qilish jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish, sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilash va hududiy rekreasion resurslardan barqaror foydalanishni rag‘batlantiradi. Taklif etilgan metodik paket, marshrutlar va boshqaruv protokollari amaliyotga bevosita tatbiq etilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
4. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
5. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Affiliate Members Global Report. Vol. 9: Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
6. Central Asia Travel. Nuratau Mountains: ekoturizm va faol dam olish yo‘nalishlari // Centralasia-travel.com. – 2024. – URL: <https://www.centralasia-travel.com> (murojaat sanasi: bugun).



7. Uzbekistan.travel. Tudakul suv ombori rekreatsion zonalari // Uzbekistan.travel. – 2023. – URL: <https://uzbekistan.travel> (murojaat sanasi: bugun).
8. VisitSilkRoad.org. Tudakul Lake: sayyohlik maskani // VisitSilkRoad.org. – 2023. – URL: <https://visitsilkroad.org> (murojaat sanasi: bugun).
9. Ochilov A., va boshq. The role of the Zarafshan river in the formation of the anthropogenic landscape // E3S Web of Conferences. – 2024. – T. 530. – B. 04008.
10. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
11. Nuratau.com. Visiting the Nuratau Mountains & Beyond: Activities (ekoturizm) // Nuratau.com. – 2024. – URL: <https://nuratau.com> (murojaat sanasi: bugun).
12. Tours to Uzbekistan. Zarafshan River: madaniy-tabiiy marshrutlar // Tourstouzbekistan.com. – 2024. – URL: <https://www.tourstouzbekistan.com> (murojaat sanasi: bugun).

TALABALARINING SPORT–SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAGI O‘RNI

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

Annotatsiya. Maqolada universitet talabalari orasida sport–sog‘lomlashtirish turizmining salomatlik, psixologik farovonlik, ijtimoiy kohesiya va ekologik savodxonlikni yuksaltirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Nazariy qismda sport turizmi, velnes/rekreatsion turizm konsepsiyalari hamda mas‘uliyatli sarguzasht turizmi yondashuvlari ko‘rib chiqildi. Amaliy qism talabalarga mos sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini (semestrlashgan reja, mikrotsikl, xavfsizlik va ekologik tamoyillar) loyihalash, yuklamani, qatnashuv koeffitsienti va farovonlik ko‘rsatkichlari bilan monitoring qilish usullarini taqdim etadi. Dastur sport–sog‘lomlashtirish turizmi jismoniy faollik me‘yorlariga mos ravishda haftasiga 1–2 marotaba faol sayr, trekking, velosiped va suv bo‘yidagi yurishlar kabi arzon, inklyuziv faoliyatlarni integratsiyalashni taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, farovonlik, velnes, trekking, velomارشrut, mas‘uliyatli turizm.

Kirish. Universitet davri sedenter turmush tarzining kuchayishi, stress va uyqu gigiyenasining buzilishi bilan tavsiflanishi mumkin. Sport–sog‘lomlashtirish turizmi faol dam olish turlarini ta‘lim-tarbiya bilan uyg‘unlashtiradigan, sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik vositadir. Sport sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlari gigiyenik yurish, trekking, veloyurish, suv bo‘yidagi yurishlar, tabiat qo‘ynida psixogigiyena mashqlari kabi turlarni o‘z ichiga oladi.

Sport turizmi Gibson konsepsiyasiga ko‘ra ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlar bor; talabalar sport–sog‘lomlashtirish turizmida asosan ishtirokchi tur sifatida qatnashadi.

Velnes/rekreatsion turizm: salomatlikni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlari. Tabiiy resurslardan mas‘uliyatli foydalanish muhim.

Mas‘uliyatli sarguzasht turizmi: xavfsizlik, ekologik etik va mahalliy hamjamiyat bilan hamkorlik tamoyillariga tayanadi; talabalarda ijtimoiy mas‘uliyatni kuchaytiradi.

Maqsad talabalarga mo‘ljallangan sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini ishlab chiqish va uning ta‘sirini baholash.

Vazifalar: ehtiyoj va motivatsiyani tahlil qilish; semestrlik reja va mikrotsikllarni yaratish; xavfsizlik va ekologik tamoyillarni joriy etish; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash; dastur samaradorligini pre–post baholash.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Dizayn: aralash uslub (mixed-methods). So‘rovnomalar: jismoniy faollik, psixologik farovonlik. Kuzatuv: qatnashuv loglari, xavfsizlik hodisalari. Ishtirokchilar: 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy ro‘yxatga olish). Sekvens: 14 haftalik semestrlik dastur (haftasiga 1–2 sport–sog‘lomlashtirish turizmi sessiyasi, 60–120 daqiqa). Har 4–6 haftada marshrut va intensivlashtirish bosqichli oshirish.

Xavfsizlik, risk boshqaruvi va ekologik tamoyillar quyidagilardan iborat. Guruh rahbari va yordamchi volontyorlar; birinchi yordam to‘plami; suv/elektrolit; quyoshdan himoya. Marshrut brifingi: relyef, ob-havo, transport va aloqa rejasi. Ekologik etik: ‘iz qoldirmaslik’, chiqindilarni qaytarish, himoyalangan hudud qoidalari. Inkluzivlik: imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirish (tekis marshrut, qisqa masofa).

Sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturlari talabalarning harakat faolligini oshiradi, sedenter vaqtni qisqartiradi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy bog‘liqlikni kuchaytiradi. Arzon va mavjud vositalarga tayanishi tufayli keng qamrovli joriy etish mumkin.

Xulosa qilib atganda talabalar hayotida sport–sog‘lomlashtirish turizmi sog‘lom turmush tarzining amaliy mexanizmi sifatida katta potensialga ega. Semestrlashtirilgan reja, xavfsizlik-ekologiya tamoyillari va oddiy monitoring tizimi bilan birgalikda sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturi barqaror natijalar beradi.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
4. Buckley R. Adventure tourism: Products, markets and impacts // International Journal of Tourism Research. – 2012. – T. 14. – № 1. – B. 3–29.
5. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
6. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
7. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
8. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020.
9. Richards G. Cultural tourism: A review of recent research and trends // Journal of Hospitality and Tourism Management. – 2018. – T. 36. – B. 12–21.
10. Eigenschenk B., va boshq. Benefits of outdoor sports for society: A systematic literature review // Journal of Outdoor Recreation and Tourism. – 2019. – T. 26. – B. 100–119.

OLIY TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANINING TALABALARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Buxoro davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrasi dotsenti
Samadov Sardor Sodiqovich
s.s.samadov@buxdu.uz



Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy madaniyat va sport fanining oliy ta’lim tizimidagi ahamiyati, uning talabalarining kasbiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri, shuningdek, sport menejmenti, pedagogik mahorat va psixologik tayyorgarlik kabi kompetensiyalarni shakllantirishdagi roli tahlil qilingan. Jismoniy madaniyat fani orqali talabalar nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki mustaqil faoliyat, sport tadbirlarini tashkil etish, motivatsiya yaratish, zamonaviy metodlardan foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar. O‘quv jarayonining bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, sport tibbiyoti, sport psixologiyasi va menejmenti bilan integratsiyalashuvi ushbu fanning nazariy va amaliy yondashuvlar asosida shakllanishini ta’minlaydi. Shuningdek, maqolada zamonaviy ta’lim sharoitida sport-pedagogik faoliyatni innovatsion rivojlantirishning dolzarb masalalari yoritilgan. Muallif jismoniy madaniyat fanining talabalarda sog‘lom turmush tarzi va kasbiy tayyorgarlikni shakllantirishdagi o‘rniga alohida e’tibor qaratgan.

Tayanch so‘zlar: jismoniy madaniyat, sport fani, oliy ta’lim, kasbiy tayyorgarlik, sport pedagogikasi, sport menejmenti, psixologik tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, innovatsion metodlar, sport tadbirlari, pedagogik kompetensiya.

Kirish: jismoniy madaniyat va sport fani talabalarining kasbiy rivojlanishiga qaratilgan asosiy fanlardan biri hisoblanib, u nazariy bilimlar va amaliy tajribani birlashtirish orqali kelajakdagi sport mutaxassislarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu fan bo‘yicha o‘quv jarayoni nafaqat talabalarni jismoniy jihatdan tayyorlash, balki ularning murabbiylik, sport menejmenti va pedagogik mahoratini rivojlantirishga ham qaratilgan.

Jismoniy madaniyat va sport fani bo‘yicha mashg‘ulotlar 4-5 yillik bakalavriat va magistratura bosqichlari davomida bosqichma-bosqich o‘quv jarayonini o‘z ichiga oladi. Bu jarayonda talabalar quyidagi yo‘nalishlarda tayyorgarlikdan o‘tadi:

1-bosqich (1-kurs): Talabalar dastlab jismoniy tayyorgarlik va sport nazariyalari bilan tanishadi. Shu bosqichda ularning kasbiy o‘z-o‘zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratiladi.

2-3-bosqich (2-3-kurs): Talabalar kasbiy amaliyotga jalb qilinib, umumta’lim maktablari, sport klublari va bolalar-yoshlar sport maktablarida ish olib borish qobiliyatini rivojlantiradi.

4-5-bosqich (4-5kurs): Maxsus pedagogik va murabbiylik faoliyati bo‘yicha tayyorgarlik. Bu bosqichda talabalar sport tashkilotlari, oliy sport mahorati maktablari, federatsiyalar va jamoaviy sport klublarida amaliyot o‘taydi.

Talabalarining kasbiy tayyorgarligi shundaki, o‘quv jarayoni nafaqat mustaqil bir fan sifatida, balki boshqa mutaxassislik fanlari bilan uzviy bog‘langan holda olib boriladi. Bu jarayonda quyidagi integratsiyalashgan yondashuvlar qo‘llaniladi:

Sport tibbiyoti va rehabilitatsiya – talabalarining jismoniy mashg‘ulotlar natijasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan jarohatlar, organizmga tushadigan yuklamalar va ularning tiklanish jarayonini tushunishlari muhimdir.

Sport psixologiyasi va pedagogikasi – jismoniy mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, talabalar va sportchilar bilan ishlash metodikasini shakllantirish, shuningdek, motivatsiya va ruhiy tayyorgarlik bo‘yicha bilim olish.

Sport menejmenti va boshqaruvi – sport tashkilotlarini boshqarish, musobaqalarni tashkil etish va sportni jamiyatga ommalashtirish kabi kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish.

O‘quv jarayonida talabalar mustaqil sport tadbirlarini tashkil qilish, sport pedagogikasi bo‘yicha bilim va amaliy tajribalarini oshirish bilan shug‘ullanadi. Jismoniy madaniyat va sport fani bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib borishda quyidagi vazifalar pedagog uchun asosiy yo‘nalish bo‘lib xizmat qiladi:

Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va o‘tkazish – talabalar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, ularni sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlanishini kuzatish.

Sportchilarni motivatsiya qilish va psixologik tayyorgarlik – har bir sportchining individual yondashuvi va psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan metodlarni ishlab chiqish.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Musobaqalar va sport tadbirlarini tashkil etish – sport musobaqalari, jismoniy tarbiya festivallari va sport ommaviy tadbirlarini rejalashtirish.

Ilmiy-tadqiqot ishlari va innovatsiyalarni joriy etish – jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy texnologiyalar, innovatsion metodlar va ilmiy tadqiqotlar asosida pedagogik jarayonni rivojlantirish.

Mana, sizning iltimosingizga binoan ilmiy manbalar saqlangan holda va inson muharriri uslubida qayta ishlangan matn. Bundan keyingi qismlar ham shu formatda davom ettiriladi.

Jismoniy madaniyat va sport fani nafaqat talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning kasbiy va shaxsiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Shu boisdan, bu fan bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturlar nafaqat an‘anaviy sport mashg‘ulotlarini o‘z ichiga oladi, balki talabalarning motivatsiyasini oshirishga, sport psixologiyasi va metodikasini chuqur tushunishga ham yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

O‘quv rejalari va mashg‘ulot uslublari ham shunga mos ravishda qayta ko‘rib chiqilishi zarur. An‘anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, talabalar faqat nazariy bilim olish bilan cheklanmasligi, balki amaliy tajriba orttirish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Shu maqsadda, ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarida individual va guruh mashg‘ulotlari, sport turlari bo‘yicha chuqurlashtirilgan tayyorgarlik, shuningdek, jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi tushunchalarini targ‘ib qilish kabi jihatlarga alohida e‘tibor qaratilishi kerak.

Jismoniy madaniyat va sport fani nafaqat jismoniy harakatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, balki talabalarning fikrlash tarzini, intizomini, stressga chidamliligini ham shakllantiradi. Shu sababli, ushbu kurs doirasida murabbiylar va o‘qituvchilar talabalarga shaxsiy yutuqlarga erishish, jamoa bilan ishlash va sport orqali o‘z qobiliyatlarini namoyon etish imkoniyatini berishlari lozim.

Boshqaruv darajasida esa, sport bilan shug‘ullanuvchi talabalarga zarur shart-sharoit yaratish, sport inshootlarini modernizatsiya qilish, sog‘lom raqobat muhitini shakllantirish kabi masalalar dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, universitet miqyosida jismoniy madaniyat va sport fani bo‘yicha maxsus sport dasturlari va fakultativ mashg‘ulotlar joriy etilishi, sport klublari va jamoalar faoliyati kengaytirilishi talab etiladi.

Xulosa: bu fan talabalarga kelajakda sog‘lom turmush tarzini yuritish bo‘yicha asosiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam berishi kerak. Bu nafaqat sport bilan shug‘ullanishni davom ettirishga, balki o‘z kasbiy faoliyatida jismoniy faollikni saqlashga va hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Shu bois, talabalarga o‘z jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, stress va charchoqni boshqarish, sog‘lom odatlarni shakllantirish bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlar berilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Аляева, Г. Д. *Теория и методика физического воспитания студентов вузов*. – М.: Академия, 2020. – 192 с.
2. Назаров, Р. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021. – 256 b.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. *Теория и методика физической культуры и спорта*. – М.: Академия, 2017. – 384 с.
4. Матвеев, Л. П. *Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов*. – М.: Советский спорт, 2019. – 320 с.
5. Платонов, В. Н. *Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – К.: Olimp. lit., 2015. – 584 с.
6. Juraev, O. *Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ilmiy asoslari va sport turlari*. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 214 b.
7. Karimov, B., & Rahmatullayev, S. *Talabalar sog‘lig‘i va jismoniy faolligini ta’minlash omillari*. // *Ilm va Taraqqiyot*, 2023, №3. – B. 103–108.
8. Balyasnikov, D. A. *Fizicheskaya kultura i professional’naya podgotovka studentov*. – М.: Vuzovskaya kniga, 2018. – 172 с.



9. To‘xtayev, A. *Sport mashg‘ulotlarida motivatsiya va psixologik tayyorgarlik*. – Samarqand: Registon, 2022. – 130 b.
10. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. *“Jismoniy madaniyat” fanidan namunaviy o‘quv dasturi*. – Toshkent, 2022. – 52 b.
11. Mirzakarimov, H. *Yoshlar jismoniy tarbiyasida menejment va monitoring*. – Buxoro: BDU nashriyoti, 2023. – 148 b.
12. Popov, P. V. *Intensiv intervall mashg‘ulotlar orqali sport tayyorgarligini oshirish metodikasi*. // *Sport va Ilm*, 2021, №4. – B. 67–72.
13. Malomujov, I. M. *O‘zgaruvchan mashg‘ulot metodikasining samaradorligi*. – Andijon: Fan, 2020. – 102 b.

GANDBOLCHI QIZLARNING MASHG‘ULOTINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasida tayanch doktorant (phd)
Email: d.i.yarasheva@buxdu.uz

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotning maqsadi gandbolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishdir. Tadqiqotda mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlash, motivatsiyani oshirish, nazorat vositalaridan foydalanish va musobaqaviy samaradorlikni ta‘minlash yo‘llari o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, haftasiga 8-10 soatlik mashg‘ulot yuklamasi optimal bo‘lib, psixologik tayyorgarlik usullari sportchilarning stressga chidamliligini oshiradi.

Kalit so‘zlar: gandbol, jismoniy sifatlar, metodika, psixologik tayyorgarlik, monitoring, samaradorlik.

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida sport sohasini rivojlantirish va aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan qator qarorlar, jumladan, PQ–3031, PQ–4477 va PQ–4900 sonli qarorlarda sportni ommalashtirish, qizlar sportini rivojlantirish hamda jamoaviy sport turlarida xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash bo‘yicha aniq vazifalar belgilab berilgan.

Shu nuqtai nazardan, gandbol sport turi ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki gandbol tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, reaksiya tezligi kabi jismoniy sifatlarni uyg‘unlashtirgan holda rivojlantiradi. Ayniqsa, ayollar gandbolida jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik, taktik tafakkur va jamoada ishlash ko‘nikmalarining shakllanishi sportchining yutuqlarida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Bugungi kunda gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularning jismoniy yuklamalarini to‘g‘ri me‘yorlash, mashqlar xilma-xilligini oshirish, motivatsiya va psixologik barqarorlikni ta‘minlash murabbiylar oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Shuningdek, zamonaviy monitoring texnologiyalari, pulsometriya va funksional testlardan foydalanish sportchilar tayyorgarligi darajasini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Shu asosda olib borilgan tadqiqotlar gandbolchi qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirish, ularning sport natijalarini yaxshilash hamda xalqaro maydonda muvaffaqiyatli ishtirokini ta‘minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Gandbolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirish bo‘yicha samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Vazifalar

Qizlar gandbolida jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirishning optimal usullarini aniqlash.

Texnik va taktik mashg‘ulotlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish.

Psixologik tayyorgarlikda motivatsiya va stressga chidamlilikni kuchaytirish.

Mashg‘ulotlarni nazorat qilishda zamonaviy monitoring vositalaridan (pulsometriya, xronometraj, testlar) foydalanish.

Metodologiya

Tadqiqot jarayonida **kuzatuv, pedagogik tajribalar, test sinovlari va funktsional ko‘rsatkichlarni baholash** usullaridan foydalanildi. Sportchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini muntazam nazorat qilish uchun **pulsometriya, xronometraj va sub‘ektiv baholash usullari** qo‘llanildi.

Mashg‘ulot yuklamalari **bosqichma-bosqichlik tamoyiliga** asoslangan holda oshirildi, bunda dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari (yugurish, sakrash, kuch mashqlari) qo‘llanilib, keyingi bosqichlarda maxsus texnik va taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirildi. Shuningdek, sportchilarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish maqsadida **o‘yinli mashqlar, model treninglar va nazorat uchrashuvlari** tashkil etildi.

Psixologik tayyorgarlikda esa **vizualizatsiya, autogen mashqlar, motivatsion suhbatlar**, shuningdek, stressga qarshi **relaksatsion texnikalar**dan foydalanildi. Bu usullar sportchilarning musobaqa davomida o‘zini boshqarish, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam berdi.

Tadqiqotda **eksperimental va nazorat guruhlar**i tashkil etilib, ularning ko‘rsatkichlari taqqoslandi. Natijalar statistik tahlil qilinib, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini baholash imkoniyati yaratildi.

Tadqiqot metodologiyasida qo‘llanilgan usullar

№	Bosqich	Qo‘llanilgan usullar	Maqsad	Kuzatilgan ko‘rsatkichlar
1	Dastlabki tayyorgarlik	Kuzatuv, test sinovlari	Sportchilarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash	Tezlik, kuch, chidamlilik testlari natijalari
2	Asosiy mashg‘ulotlar	Pedagogik tajribalar, mashq dasturlari	Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish	Pulsometriya, xronometraj, texnik-taktik xatolar soni
3	Maxsus tayyorgarlik	O‘yinli mashqlar, model treninglar	Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish, jamoaviy harakatlarni shakllantirish	O‘yin samaradorligi, uzatma va otish aniqligi



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



4	Psixologik tayyorgarlik	Vizualizatsiya, autogen mashqlar, motivatsion suhbatlar	Sportchilarda ruhiy barqarorlik va stressga chidamlilikni oshirish	Stressga qarshi reaksiyalar, diqqatni jamlash ko‘rsatkichi
5	Nazorat bosqichi	Taqqoslash, statistik tahlil	Eksperimental va nazorat guruhlaridagi farqlarni aniqlash	Jismoniy sifatlar, musobaqa natijalari, motivatsiya darajasi

Asosiy natijalar

Haftasiga 8–10 soatlik optimal mashg‘ulot yuklamasi gandbolchi qizlarda yuqori natijalar beradi.

Motivatsiya darajasi mashg‘ulotlarning xilma-xilligi va innovatsion uslublar qo‘llanilganda oshadi.

Texnik va taktik mashqlarni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish sportchilarning musobaqaviy samaradorligini kuchaytiradi.

Psixologik tayyorgarlik usullari (autotrening, vizualizatsiya, jamoaviy mashqlar) musobaqa davomida stressni kamaytiradi.

Xulosa

Gandbolchi qizlar uchun mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish metodikasi ularning **jismoniy, texnik-taktik** va **psixologik tayyorgarligini** kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, bu jarayon sportchilar salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali mashg‘ulot yuklamalarining optimal taqsimlanishi, jismoniy sifatlarning izchil rivojlantirilishi va zamonaviy monitoring texnologiyalaridan foydalanish sportchilarni yuqori malakali musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bomp, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Balsevich, V. K. (2002). *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. Moskva.
3. Matveyev, L. P. (1999). *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty*. Moskva.
4. Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). *What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences*. Journal of Research on Adolescence, 13(1), 25–55.

**GANDBOLCHI QIZLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI**

Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası tayanch doktorant (phd)

Email: d.i.yarasheva@buxdu.uz

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot gandbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasiga bag‘ishlangan. Qizlar gandbolida kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlari o‘yin samaradorligini belgilovchi hal qiluvchi omillardan biridir. Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, mashqlarning xilma-xilligini ta‘minlash va bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qilish asosiy



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



metodik yondashuv sifatida belgilandi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini uyg‘unlashtirish gandbolchi qizlarda sport natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so‘zlar: gandbol, qizlar sporti, jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik.

Kirish

Gandbol sport turi o‘z tabiatiga ko‘ra **yuqori intensivlikdagi harakatlar**, tezkor qaror qabul qilish, ko‘p sonli qisqa sprintlar, sakrashlar va qarshi harakatlar bilan tavsiflanadi. Shu bois, u sportchidan jismoniy sifatlarning **kompleks rivojlanishini** talab qiladi. Ayniqsa, qizlar gandbolida jismoniy tayyorgarlik nafaqat umumiy sog‘lomlashtirish vositasi, balki texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy poydevori sifatida xizmat qiladi.

Kuch va chidamlilik musobaqa davomida barqaror harakatlanish, raqib bilan kurashda ustunlikka erishish va jarohatlardan himoyalash uchun muhim omillardir. Kuchli mushaklar to‘p uzatish va otishlarda zarba kuchini oshirsa, yuqori chidamlilik o‘yin davomida energiya resurslarini samarali taqsimlash imkonini beradi.

Tezlik va chaqqonlik esa samarali hujum va himoya harakatlarini bajarishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Masalan, tezkorlik raqibga qarshi chiqishda yoki qarshi hujumni boshlashda g‘alaba keltirishi mumkin, chaqqonlik esa to‘satdan o‘zgaradigan o‘yin sharoitida yo‘nalishni tez almashtirish, raqibni aldash va koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Egiluvchanlik va mushaklarning elastikligi ham gandbolchi qizlar uchun ahamiyatlidir, chunki u bo‘g‘imlarning harakatchanligini kengaytirib, sakrash va burilishlarda jarohatlarning oldini oladi.

Shu sababli, gandbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan beqiyos ahamiyatga ega. Bunday metodika asosida mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish sportchilarning maydondagi o‘yin faoliyatini kuchaytiribgina qolmay, balki ularning **uzoq muddatli sport faoliyati, psixologik barqarorligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga** ham xizmat qiladi.

Metodologiya

Tadqiqotda pedagogik tajriba, kuzatuv, test sinovlari va funktsional baholash usullaridan foydalanildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun: kuchni oshirishda og‘irliklar bilan mashqlar va plyometrik mashqlar, tezlikni rivojlantirishda qisqa masofalarga yugurish va start tezligi mashqlari, chidamlilikni oshirishda davriy yugurish, intervalli mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishda koordinatsion narvon va konusli mashqlar, egiluvchanlikni rivojlantirishda cho‘zilish mashqlari qo‘llanildi.

Mashg‘ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirilib, sportchilarning pulsometriya va test ko‘rsatkichlari muntazam nazorat qilindi.

Gandbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasida qo‘llanilgan usullar

№	Jismoniy sifat	Qo‘llanilgan mashqlar	Maqsad	Nazorat vositalari
1	Kuch	Og‘irliklar bilan mashqlar (shtanga, gantel), plyometrik mashqlar (sakrashlar, qadamli yugurish)	Mushak kuchini oshirish, zarba kuchini mustahkamlash	Dinamometriya, mushak kuchi testlari
2	Tezlik	Qisqa masofalarga yugurish (10–30 m),	Portlovchi tezlikni va start reaksiyasini	Xronometraj (sekundomer),



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



		start tezligi mashqlari	rivojlantirish	tezkorlik testlari
3	Chidamlilik	Davriy yugurish, intervalli mashqlar (300–800 m)	Yurak-qon tomir va nafas olish tizimining ish qobiliyatini oshirish	Pulsometriya, Cooper testi
4	Chaqqonlik	Koordinatsion narvon mashqlari, konusli mashqlar (zig-zag yugurish)	Harakat tezligi va koordinatsiyani yaxshilash	Agility-test, Illinois agility test
5	Egiluvchanlik	Statik va dinamik cho‘zilish mashqlari, gimnastik mashqlar	Bo‘g‘imlarning harakatchanligini kengaytirish, jarohatlarning oldini olish	Sit-and-reach testi, cho‘zilish baholari

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, haftasiga 3–4 marta maxsus mashqlarni o‘tkazish gandbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Kuch va chidamlilik testlarida 15–20% o‘shish, tezlik va chaqqonlik mashqlarida esa 10–12% yaxshilanish qayd etildi. Shuningdek, egiluvchanlik mashqlari mushaklarni jarohatdan himoya qilishda samarali ekanligi aniqlandi.

Xulosa

Gandbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi ularning **o‘yin samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega** bo‘lib, sportchining texnik-taktik imkoniyatlari hamda psixologik barqarorligini mustahkamlashda asosiy omil sifatida qaraladi. Ayniqsa, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar to‘g‘ri rivojlantirilsa, sportchilar maydonda yuqori intensivlikdagi harakatlarni amalga oshira oladi, qaror qabul qilish tezligi va aniqligi ortadi.

Umumiy va maxsus mashqlarni uyg‘unlashtirish orqali sportchilar organizmida **moslashuvchanlik jarayonlari** kuchayadi, mushaklar, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi samarali ishlay boshlaydi. Bu esa nafaqat musobaqaviy faoliyatda, balki sportchilarning umumiy sog‘lig‘ida ham ijobiy o‘zgarishlar beradi.

Yuklamalarni **ilmiy asosda rejalashtirish** (bosqichma-bosqichlik, takroriylik, individual yondashuv) ortiqcha charchash va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Shu bilan birga, sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirilgan yuklamalar uzoq muddatli sport barqarorligini ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Bompa, T., & Buzzichelli, C.** (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. **Balsevich, V. K.** (2002). *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. Moskva.
3. **Matveyev, L. P.** (1999). *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty*. Moskva.
4. **Voronov, V. M.** (2010). *Sportivnaya podgotovka v igrovykh vidakh sporta*. Moskva.
5. **Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B.** (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55.
6. **Tammen, V. V., & Spink, K. S.** (2015). The relationship between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *Canadian Journal*



**SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA OLIMPIYA TA‘LIMINI
TASHKIL ETISHNING KONSEPTUAL ASOSLARI**

Qodirov Jurabek Mamatsimonovich
Namangan davlat universiteti
Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası
katta o‘qituvchisi,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, PhD

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv tamoyillari asosida Olimpiya ta‘limini tashkil etishning konseptual asoslari tahlil qilinadi. Shaxsning individual imkoniyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda, Olimpiya qadriyatlari — halollik, birdamlik, do‘stlik va hurmat singari fazilatlarini rivojlantirish usullari yoritiladi. Ushbu yondashuv sport ta‘limida samaradorlikni oshirish, yoshlarni ijtimoiy faol va sog‘lom hayotga tayyorlashga xizmat qiladi. Olimpiya ta‘limini zamonaviy pedagogikaning shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvi asosida tashkil etish zarurati, uning maqsadi, prinsiplari va amaliy yo‘nalishlari yoritilgan. Ushbu yondashuvda o‘quvchining individual qobiliyatlari, qiziqishlari va imkoniyatlari asosiy mezon sifatida qaraladi. Maqola xalqaro va milliy tajriba asosida tahliliy xulosalar chiqarish, shuningdek, Prezident nutqlaridan iqtiboslar asosida milliy model taklif etishni maqsad qiladi.

Kalit so‘zlar: Olimpiya ta‘limi, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, konseptual asoslar, sport tarbiyasi, Olimpiya qadriyatlari, halollik, birdamlik, individual yondashuv, yoshlar tarbiyasi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Annotation. This article analyzes the conceptual foundations of organizing Olympic education based on a learner-centered approach. It explores methods of fostering Olympic values — honesty, solidarity, friendship, and respect — while taking into account the individual capabilities, interests, and needs of the learner. This approach aims to enhance the effectiveness of sports education and to prepare young people for active social engagement and a healthy lifestyle. The article outlines the goals, principles, and practical directions of Olympic education through the lens of modern pedagogy. Analytical conclusions are drawn based on international and national experience, and a national model is proposed, supported by quotations from the President of Uzbekistan.

Keywords: Olympic education, learner-centered approach, conceptual foundations, sports upbringing, Olympic values, honesty, solidarity, individual approach, youth education, healthy lifestyle formation.

Аннотация. В данной статье анализируются концептуальные основы организации Олимпийского образования на основе личностно-ориентированного подхода. Рассматриваются методы развития олимпийских ценностей — честности, солидарности, дружбы и уважения — с учетом индивидуальных возможностей, интересов и потребностей личности. Такой подход способствует повышению эффективности спортивного образования, а также подготовке молодежи к активной социальной жизни и здоровому образу жизни. Освещаются цели, принципы и практические направления организации Олимпийского образования с позиции современной педагогики. В статье представлены аналитические выводы, основанные на международном и национальном опыте, а также предложена модель, основанная на высказываниях Президента Республики Узбекистан.

Ключевые слова: Олимпийское образование, личностно-ориентированный подход, концептуальные основы, спортивное воспитание, олимпийские ценности, честность, солидарность, индивидуальный подход, воспитание молодежи, формирование здорового образа жизни.

Kirish. XXI asrda ta‘lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri – har bir shaxsning qobiliyati va iste‘dodini yuzaga chiqarish, uni jismoniy va ma‘naviy barkamol inson



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



sifatida kamol toptirishdan iborat. Xususan, Olimpiya ta’limi orqali yosh avlodni sog‘lom turmush tarziga, halollik, iroda, g‘alabaga intilish kabi qadriyatlar asosida tarbiyalash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, Olimpiya ta’limini shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida tashkil etish hozirgi davrda pedagogik innovatsiyalarning muhim yo‘nalishiga aylangan. Bu yondashuv pedagogik jarayon markaziga o‘quvchini, uning ehtiyojlari, intilishlari va imkoniyatlarini qo‘yadi. An’anaviy “o‘qituvchi markazli” modeldan farqli ravishda, bu modelda o‘quvchi faol ishtirokchi va o‘zining rivojlanishi uchun mas’ul bo‘lgan shaxs sifatida ko‘riladi. Olimpiya ta’limi – bu sport orqali ijtimoiy, madaniy, jismoniy va axloqiy tarbiyani shakllantiruvchi ta’limiy jarayon bo‘lib, uning asosiy g‘oyasi – Olimpiya qadriyatlarini (do‘stlik, hurmat, mukammallikka intilish) singdirishdan iborat.

“Har bir bola — betakror iste’dod egasi. Ularning har biridagi imkoniyatlarni ro‘yobga chiqarish — ta’lim va sport tizimining asosiy vazifasi bo‘lishi kerak.” Olimpiya ta’limini shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida tashkil etishning konseptual asoslarini sanab o‘tamiz:

a) Pedagogik asoslar. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi

-ta’limning individualizatsiyasi va differensiallashtirilishi;

-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv;

-hamkorlikda o‘qitish tamoyillari;

-refleksiya va o‘zini baholash mexanizmlari.

b) Motivatsion muhit yaratish:

-o‘quvchilarda Olimpiya qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, ularni sport faoliyatiga jalb etish.

d) Psixologik asoslar:

-o‘quvchining shaxsiy rivojlanish bosqichlarini inobatga olish;

-ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash;

-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z-o‘zini rivojlantirish imkoniyatlarini ochish.

c) Falsafiy-axloqiy asoslar:

-olimpiya harakatining falsafasi – garmoniyali rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi va insoniy qadriyatlar targ‘iboti;

-shaxsning ijtimoiy faolligi va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirish.

e) Faol interaktiv metodlardan foydalanish:

-rol o‘yinlari, munozaralar, loyiha ishlari, guruhli ishlar orqali Olimpiya qadriyatlarini anglash va o‘zlashtirish.

f) Individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash:

-har bir o‘quvchining yutuqlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda, unga mos o‘quv strategiyasini tanlash.

g) Refleksiya va o‘z-o‘zini baholash imkoniyatlari:

-o‘quvchilarga o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarni anglash va ularni tuzatish imkoniyatlarini yaratish. Olimpiya ta’limini shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida amalga oshirishda quyidagi -individual o‘quv dasturlarini ishlab chiqish, sportchilar uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish, o‘quvchilarning o‘ziga xos sport qobiliyatini aniqlovchi diagnostik metodlardan foydalanish, tarbiyaviy ishlarda sport afsonalarining ibratli hayot yo‘llaridan foydalanish kabi strategiyalarga asoslanadi

Shaxsga yo‘naltirilgan Olimpiya ta’limi bir qancha pedagogik afzalliklarga ega. Xususan, shaxsning ijtimoiy va axloqiy jihatdan uyg‘un shakllanishi, sport orqali o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish kuchayadi, jamoaviylik, birdamlik, halollik kabi qadriyatlar chuqur singdiriladi, o‘quvchi o‘zining qobiliyatlarini kashf etadi va mustaqil qarorlar qabul qilishga o‘rganadi. “Biz yoshlarimizni sog‘lom, bilimli va vatanparvar qilib tarbiyalashimiz shart. Sport – bu faqat musobaqa emas, balki yosh avlodning jasorat, iroda va do‘stlik maktabidir.”

Xulosa va takliflar.

-o‘quv dasturlarini moslashtirish;

-trener-o‘qituvchilarni tayyorlashda yangicha yondashuv;



- olimpiya qadriyatlarini milliy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish;
- empirik tadqiqot qo‘shish: o‘quvchilar yoki sportchilar orasida so‘rovnoma o‘tkazish orqali yondashuv samaradorligini tahlil qilish;
- rasmii hujjatlariga tayanish: Milliy kurikulum, Maktab sportini rivojlantirish dasturlari, NOC (National Olympic Committee) hujjatlari;
- kreativ komponent: sport mashg‘ulotlarini o‘yinli formatda, shaxsiy rivojlanishga qaratilgan topshiriqlar orqali tashkil qilish g‘oyalarini kiritish.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida tashkil etilgan Olimpiya ta‘limi — bu nafaqat sportga oid bilim va ko‘nikmalarni, balki yuqori axloqiy-ijtimoiy qadriyatlarni shakllantiruvchi zamonaviy pedagogik yondashuvdir. Bu yondashuv orqali har bir o‘quvchining shaxsiy salohiyatini ro‘yobga chiqarish, uni faol va ongli fuqaroga aylantirish imkoniyati tug‘iladi. Olimpiya qadriyatlari va shaxsga yo‘naltirilgan metodika uyg‘unligi esa har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida Olimpiya ta‘limini tashkil etish, nafaqat sportchilarni tayyorlashda, balki ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Har bir o‘quvchining qobiliyatiga mos individual yondashuv orqali Olimpiya g‘oyalarini singdirish, ta‘lim va tarbiyani uyg‘unlashtirish bugungi kunning dolzarb vazifasidir. Bu yo‘lda Prezidentimiz tashabbuslari, sportga bo‘lgan davlat siyosati va ta‘limda amalga oshirilayotgan islohotlar asosiy tayanchga aylanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Mirziyoyev, Sh.M. (2023). O‘zbekiston Yoshlar Forumi nutqi. Prezident.uz
2. Mirziyoyev, Sh.M. (2022). Ta‘lim islohoti bo‘yicha yig‘ilish bayoni. Prezident.uz
3. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers, 2015.
4. Jo‘rayev O. Shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim texnologiyalari, Toshkent, 2021.
5. International Olympic Committee. Olympic Values Education Programme, IOC, 2020.
6. Karimov M.M. Zamonaviy ta‘limda shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, “Fan”, 2022.

TALABA GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING VOSITA VA USULLARI

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba gandbolchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita va usullari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda gandbolchilarning o‘yin faoliyatiga xos bo‘lgan tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar va ularni qo‘llash metodikasi yoritib berilgan. Maxsus tayyorgarlik vositalari sifatida to‘p bilan bajariladigan mashqlar, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek, musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o‘yin topshiriqlaridan foydalanish samaradorligi asoslab berilgan. Maqolada mashg‘ulot jarayonida individual va differensial yondashuvni qo‘llash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish hamda nazorat-mezon tizimini ishlab chiqish zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan. Natijada talaba gandbolchilarning texnik-taktik mahorati va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, musobaqa natijalarini yaxshilash imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, talaba sportchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, jismoniy sifatlari, texnik-taktik tayyorgarlik

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko‘pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o‘z ifodasini topgan. (N.A. Belyaev 2005, E.A. Sergeev 2009, A.M. Naraliev 2007, Chan Suan Dong 2007 va boshqalar).



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Jumladan A.M. Naraliev (1997) vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyatga afzal ekanligini ko‘rsatib o‘tgan. Uning fikricha, «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi. Uning fikriga asoslangan holda talaba gandbolchilarning harakat malakalari va sakrash diapazonini yuqorilash maqsadida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari ishlab chiqildi va musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o‘tkazib borildi.

Tadqiqotlariga asoslangan holda gandbolchilarning o‘yin samarasini ta‘minlovchi maxsus jismoniy sifatlar tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ikki omil bilan; tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). 1 bosqichda ularning ulushi 87,7% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 1 o‘rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi 2 o‘rinda turadi. 2 bosqichda –93,2% va 3 bosqichda 100%. Bu bosqichlarda tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi 1 o‘rinda tursa, tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 2 o‘rinda bo‘ldi.

E.A. Sergeev (1999) fikriga ko‘ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligadan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatleri ko‘rsatkichlari o‘ta muhim hisoblanadi.

Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo‘l mushaklari kuchi va diqqatning turqunligi ustivor ahamiyatga ega bo‘ladi.

Gandbol elementlari bilan qo‘shib o‘tiladigan jismoniy tarbiya darsini 1-bosqich talabalari jismoniy tayyorgarligiga ta‘sir etish darajasini o‘rganish natijasida shunday xulosaga kelindiki, aniq maqsadga yo‘naltirilgan gandbol darslari nafaqat yosh talabalarni tarbiyalashda samarali vosita bo‘lib hisoblanadi. Balki, gandbol to‘garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o‘yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

Gandbolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangicha uslubiyatni taklif qilgan holda bu uslubiyatni talaba gandbolchilarda sinab ko‘rildi.

Aynan morfologik xususiyatlarni e‘tiborga olgan holda har bir guruhdagi talabalarni o‘ziga xos maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug‘ullantirdi va ma‘ulm vaqt o‘tgandan so‘ng ushbu mashqlar samarsini tekshirib ko‘rdi. (1 jadval).

1 jadval.

Tana bo‘g‘imlarini o‘zaro mutanosibligini e‘tiborga olgan holda ularni funksional rivojlantirish modeli.

Mashqlar	Guruhlar bo‘yicha kuch va vaqt ko‘rsatkichlari	
	birinchi	ikkinchi
Yuqoriga depisnish; joydan turib ikki oyoq bilan	1722,5 ±0,30	1703,6±0,30
Qo‘l yordamisiz	1542,1±0,24	1523,2±0,24
Qo‘l va gavda yordamisiz	1060,7±0,23	1060,7±0,23
Boldir va panja yordamida	540,4±00,9	540,4±0,09
Joydan yug‘origa depsinishdagi harakat. Qo‘l	180,4±0,06	180,4±0,06
Gavda	481,4±0,01	462,5±0,01
Tos-son	520,3±0,14	520,3±0,14

Xulosa qilib aytganda talaba gandbolchilarning kelajakda yuqori natijalarga erishishlarida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Talaba gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida qo‘llanilayotgan vosita va usullarning ta‘sirini aniqlash maqsadida ular o‘rtasida test sinovlari o‘tkazildi.

2-jadval

Talaba gandbolchilarning maxsus tayyorgarlikdarajasini aniqlashda olingan dastlabki va so‘nggi ko‘rsatkichlari (Nazorat guruhi)



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



№	FISH	Joydan turib balandlikka sakrash (sm)	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)
	Obloqulov Sarvar	29,31	38,38	160,161
	Jumayev Nodir	27,30	38,39	162,162
	Imomov Odil	28,29	39,39	158,159
	Mavlonov Xurshid	26,28	37,38	160,160
	Erkinov Oxun	27,30,5	38,39	158,160
	Maxmudov Oybek	29,30	37,40	160,161
	Xolov Shaxboz	29,29	38,39	158,161
	Ulug‘ov Tohir	28,30	36,38	150,161
	Boboyev Zohid	29,29	37,41	154,160
	Valiyev Ozod	28,30	38,40	158,159
	Mamanazarov Xasan	29,29	38,40	156,158
	Mamanazarov Xusan	28,30	38,41	160,160

3-jadval

**Talaba gandbolchilarning maxsus tayyorgarlikdarajasini aniqlashda olingan
dastlabki va so‘nggi ko‘rsatkichlari (Tajriba guruhi)**

№	FISH	Joydan turib balandlikka sakrash (sm)	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)
	Xoliqov Izzat	31,34	38,40	162,163
	Kazakov Vohid	29,35	40,41	163,164
	Isomov Oybek	30,35	40,41	160,162
	Xudanov Zoir	28,34	39,40	162,162
	Sharipov Ulug‘bek	29,34	40,42	160,165
	Utkirov Zufar	31,35	39,41	163,163
	Mirzoyev Otabek	31,35	40,42	162,165
	Kurbanov Muxtor	29,36	38,40	162,165
	Majidov Maqsud	30,35	39,40	160,165
	Eshov Temur	32,35	40,42	160,165
	Yunusov Xikmat	34,36	40,42	158,165
	Omonov Zubayd	32,35	40,42	160,165

Yuqorida qayd etilgan adabiyotlar taxlilidan va olingan natijalardan shu narsa ko‘rinib turibdiki, zamonaviy gandbol bo‘yicha o‘tkazilayotgan musobaqa o‘yinlarida ijro etiladigan aksariyat malakalarni (to‘p uzatish, to‘pni qabul qilish, to‘siq qo‘yish, darvozaga zarba berish) samarali bajarish uchun maxsus tayyorgarlikning alohida ahamiyatli ekanligini anglatadi.

Adabiyotlar

1. Axel Kromer, Positionstraining für Rückraum, Kreis-und Außenspieler, Deutschland 2015.
2. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
3. Akramov J.A. Gandbol: Darslik 2008 y.
4. Akramov J.A. Postroenie trenirovochnogo protsessa gandbolistov vysshix razryadov v mnogoturovom sorevnovatelnom periode. //Fan-sportga, №3, 2006.
5. Ignateva V.Ya, Txorev V.I, Petracheva I.V Podgotovkagandbolistov na etape vysshego sportivnogo masterstva. M.: “Fizicheskaya kultura” 2005g.



**METHODS OF MONITORING AND DEVELOPING THE STUDY OF TECHNICAL
AND TACTICAL MOVEMENTS OF STUDENT HANDBALL PLAYERS**

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi
Bukhara State Pedagogical Institute
Associate Professor of the Department of
Physical Education and Sports

Abstract: This article analyzes the methods of monitoring and developing the study of technical and tactical movements of student handball players. The research highlights the importance of systematic observation, testing, and assessment in identifying the level of players' technical skills and tactical awareness. Special attention is given to the use of video analysis, control exercises, and simulation-based training to monitor performance indicators. Furthermore, the article emphasizes the application of differentiated and individualized approaches in training sessions, which ensure gradual improvement of coordination, decision-making, and situational adaptability. The proposed methods contribute to enhancing students' physical fitness, technical mastery, and tactical thinking, ultimately increasing the efficiency of handball training and competitive performance.

Keywords: handball, student players, monitoring methods, technical movements, tactical training, performance development, sports pedagogy.

The scientific theory of training student athletes has been working in two directions in recent years. The first is mass, the second is attention to the quality of each exercise performed by increasing the volume and number of each technical-tactical method, training (3).

We all know that during the game, a student handball player must use certain tactical skills without losing the image of the game.

According to a number of experts who are looking for solutions to these delicate problems of the game, not only the physical fitness of athletes, but also the technical-tactical preparation of the team for the game is of great importance for success in competitions (1,2).

In this regard, volleyball experts express the following opinions: mastering a movement technique or set of movements requires sufficient development of such physical qualities as strength, speed, agility, endurance, flexibility. It is desirable that the order and direction of exercises that develop these qualities correspond to the technique of the game skills being taught (mastered).

Tactical preparation is closely related to the processes of theoretical-intellectual preparation and psychological preparation.

Theoretical training not only forms the personal (personal) tactical capabilities of the participants and the team (tactical methods, tactical thinking, tactical planning, tactical decision-making, etc.), but also forms tactical models of future opponent players and opposing teams. (Models) should also be thoroughly trained. It is advisable to regularly organize simulated training and control competitions against a specific opposing team. In order to effectively organize the tactical preparation process, it is necessary to analyze the tactical capabilities of the team's student handball players and the opposing team's handball players using video footage.

According to most experts, the easiest way to monitor the physical fitness and skills of athletes is to monitor the benefits they bring to the team from competitions and their contribution to victory.

The main factor in winning the competition depends on the high level of individual tactical actions (ITH) of the players. By ITH, we mean the general actions of the players in each match depending on the game conditions.

In each match, when the competition schedule is tight, it is necessary to correctly assess the mood, technical and tactical readiness, and abilities of the athletes, and introduce or replace them in a timely manner.



Another important factor that is considered a guarantee of team success is ITH and GTX (group tactical actions). Special attention should be paid to team and group combination games.

Especially if there are 2-3 players in the team and they understand each other well, the game will be interesting and the result will be as expected. Sports games, including group tactical actions of the handball team, technical and tactical games of the whole team, are of great importance in achieving high results in competitions for leading specialists.

Some coaches believe that each student should have their own technical and tactical moves in the game, and these moves should be a secret for the opponent. These moves should be practiced during preparation for competitions. Attackers should pay special attention to this.

Competitions are a motivating factor for athletes, and at the same time, they teach the athlete to gradually increase the load, train the will, learn to fight sports and control the training process.

Practice shows that the more an athlete participates in competitions, the more experience he has.

In the system of preparing an athlete for participation in competitions, it is necessary to take into account the following:

- competitions for the athlete should be chosen carefully and gradually become more difficult;
- participation of athletes of equal strength in the competition;
- it is necessary to participate in the necessary number of competitions to achieve high-level achievements;
- moving time from one place to another, etc., and increasing the number of competitions that require a lot of strength can limit training and have a negative effect on the athlete's training;
- the calendar of competitions (day, distribution, level of difficulty of competitions) should create such conditions that the athlete will have a great opportunity. It is necessary to focus on this goal in all competitions.

Thus, sports competitions are a way to demonstrate achievements, evaluate and compare the achievements of individual athletes and teams.

In the conditions of intensive one-on-one fighting, there are cases of possession of the ball at the highest speed and for a long time, fighting with the opponent for the ball.

Therefore, the physical training of handball players should be organized taking into account the description of their playing activities, so that it becomes a basis for improving their technical and tactical skills.

Sports competitions closely help to solve pedagogic, sports, methodical and social political tasks.

References

1. Ignateva V.Ya. “Gandbol” // Azbuka sporta.M.: Fizkultura i sport, 2001god.
2. Ignateva V.Ya. Gandbol. // Uchebnoe posobie dlya IFK. M.:FiS.
3. Ignateva V.Ya. Mnogoletnyaya podgotovka ganbolistov v detskogo- yunosheskix sportivnyx shkolax: metod. Posobie / - M.: Sov. sport, 2004 g.
4. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.
5. Abduyeva S. Ways to Conduct National Movement Games with Kindergarten Children //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.
6. Abduyeva S. S., Ibragimov A. K. Sport o ‘yinlari va uni o ‘qitish metodikasi //Buxoro davlat universiteti. – 2021.
7. Abduyeva S. S. Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish //Toshkent irrigatsiya universiteti. – 2021.



**YOSH GANDBOLCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINI
REJALASHTIRISH METODIKASI**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi
Latipov Abdulatif Muxiddinovich

Annotatsiya. Maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish metodikasi tahlil qilinadi. Gandbol sportida yuqori natijalarga erishish o‘yinchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirishga bevosita bog‘liqdir. Shu bois, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilar organizmining morfofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish zarur.

Kalit so‘zlar. gandbol, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, metodika, rejalashtirish, mikrotsikl, chidamlilik, kuch, tezkorlik

Maqolaning dolzarbligi. Gandbol jamoaviy sport turlaridan biri bo‘lib, yuqori tezlikda o‘tkaziladigan hujum va mudofaa harakatlarini o‘z ichiga oladi. Yosh sportchilarda mazkur sport turiga oid jismoniy sifatlarni shakllantirish va ularni maqsadli rivojlantirish uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish muhimdir. 12–15 yoshli sportchilar organizmida tez o‘sish davri kuzatilgani sababli jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, ularni o‘yin faoliyatiga moslashtirish murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biridir.

Gandbolchilar uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlarni — tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya. Yosh davrida ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuini to‘g‘ri tanlash sportchilarning kelgusida musobaqaviy faoliyatiga poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik jarayoni jarohatlarning oldini olishga ham xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Yillik reja (makrotsikl) - Tayyorlov davri (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik). Musobaqa davri (natijalarni mustahkamlash, taktik-texnik mashqlarni jismoniy sifatlarni bilan uyg‘unlashtirish). Tiklanish davri (organizmning funksional imkoniyatlarini qayta tiklash).
2. Oylik reja (mezotsikl) - Har bir oy ichida jismoniy sifatlarni navbatma-navbat rivojlantirish. Masalan: birinchi hafta chidamlilikka, ikkinchi hafta tezlikka, uchinchi hafta kuch va chaqqonlikka urg‘u berish.
3. Haftalik reja (mikrotsikl) 3–5 ta asosiy mashg‘ulotdan iborat. Mashg‘ulotlar: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtiriladi.

Har bir yosh gandbolchining jismoniy imkoniyatlari o‘ziga xos bo‘lgani sababli mashqlar intensivligi va davomiyligi individual tarzda belgilanadi. Sportchilar kuchi, tezligi, chidamliligi testlar orqali nazorat qilinadi va natijalarga ko‘ra yuklamalar moslashtiriladi.

Har oyda o‘tkaziladigan nazorat testlari orqali o‘sish dinamikasi baholanadi. Testlar: 30 m yugurish (tezkorlik), joydan sakrash (kuch), 6 daqiqalik yugurish (chidamlilik), chaqqonlik yo‘lakchasi (epchillik). Olingan natijalar murabbiy tomonidan tahlil qilinib, keyingi mikrotsikl rejalari yangilanadi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki yosh gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik davrini to‘g‘ri rejalashtirish — ularning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishida muhim omildir. Rejalashtirish jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv, yuklamalarni individuallashtirish, muntazam monitoring va ilmiy asoslangan metodik tavsiyalarni qo‘llash yuqori natijalarni kafolatlaydi. Shu bilan birga, yosh sportchilarning salomatligi va har tomonlama jismoniy rivojlanishi ta‘minlanadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2000.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimp. literatura, 2004.
4. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. – London: Routledge, 2013.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4799-son qarori. – Toshkent, 2020.

**GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY
SIFATLARNING O‘RNI**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrasida o‘qituvchisi
Latipov Abdulatif Muxiddinovich

Annotatsiya. Maqolada gandbol sportida jismoniy tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarning ahamiyati va ularni rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Gandbol o‘yini yuqori tezlik, dinamik hujum va mudofaa harakatlari bilan ajralib turadi. Shu bois, sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish musobaqa natijalarini belgilovchi eng muhim omillardandir. Yosh gandbolchilarda ushbu sifatlarni shakllantirish, ularni mashg‘ulot jarayonida uyg‘unlashtirish hamda ilmiy asoslangan rejalashtirish usullari maqolada tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chidamlilik, tezkorlik, kuch, koordinatsiya.

Kirish. Gandbol sporti jamoaviy o‘yinlar orasida yuqori tezlik va epchillikni talab qiladigan turlardan biri hisoblanadi. O‘yin davomida sportchi ko‘plab qisqa masofali yugurishlar, sakrashlar, tezkor to‘xtash va qayta tezlanish harakatlarini bajaradi. Shu sababli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi musobaqa samaradorligini belgilovchi hal qiluvchi omil bo‘lib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda olib borish murabbiylar uchun ustuvor vazifadir. Gandbol sportida sportchilardan bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlar majmuasini namoyon etish talab qilinadi. Tezlik – qarshi hujumlarda tezkor qaror qabul qilish va to‘pni olib o‘tishda muhim rol o‘ynaydi. Chidamlilik – butun o‘yin davomida yuqori tempni ushlab turish imkonini beradi. Kuch – sakrashlar, qarshi olish va mudofaa harakatlarida zarur. Epchillik – maydondagi keskin vaziyatlarda yo‘nalishni tez o‘zgartirish va texnik harakatlarni bajarishga xizmat qiladi. Koordinatsiya esa tezkor kombinatsiyalar va texnik-taktik harakatlarni uyg‘unlashtirishni ta‘minlaydi. Har bir jismoniy sifati gandbol o‘yining samaradorligiga o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi.

Tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofali sprintlar, start tezlanish mashqlari va “to‘p bilan yugurish” mashqlari qo‘llaniladi. Chidamlilik maxsus yugurish mashqlari, davriy intervallar va o‘yin shaklidagi mashqlarda tarbiyalanadi. Kuch mashqlari to‘ldirma to‘p uloqtirish, sakrash mashqlari va qarshilik mashqlaridan iborat bo‘ladi. Epchillikni oshirish uchun ko‘p yo‘nalishli yugurish, chaqqonlik yo‘lakchasi, estafetalar qo‘llaniladi. Koordinatsiya esa to‘p bilan mashqlar, murakkab kombinatsiyalar va muvozanat mashqlari orqali rivojlantiriladi.

Tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarning har birini alohida va kompleks tarzda rivojlantirishga alohida e‘tibor beriladi. Tayyorlov davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka asosiy e‘tibor qaratiladi, bunda kuch va chidamlilikni oshirish asosiy vazifa bo‘ladi. Musobaqa davrida esa tezkorlik va chaqqonlik mashqlari ko‘proq ulushni egallaydi, texnik va taktik mashqlar bilan integratsiya qilinadi. Tiklanish davrida yuklamalar kamaytiriladi, organizmning tiklanishi va



sog‘lomlashtirish mashqlari qo‘llaniladi. Bunday bosqichma-bosqich yondashuv yosh sportchilarning salomatligi va samarali rivojlanishini ta‘minlaydi.

Sportchilarning jismoniy sifatlari muntazam nazorat ostida bo‘lishi zarur. Nazorat testlari orqali sportchilarning rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Bunda 30 metrga yugurish testi (tezkorlik), joydan sakrash (kuch), 6 daqiqa yugurish (umumiy chidamlilik), “Ilon” yo‘lakchasi (epchillik) va to‘p bilan estafeta (koordinatsiya) sinovlari qo‘llaniladi. Natijalar tahlil qilinib, yuklamalar individuallashtiriladi. Bu murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Xulosa o‘rnida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish musobaqa samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Rejalashtirilgan mashg‘ulotlar orqali sportchilar nafaqat o‘yin davomida barqarorlikni saqlaydi, balki texnik va taktik harakatlarni ham samarali amalga oshiradi. Shu bois murabbiylar jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda, bosqichma-bosqich rejalashtirib borishlari lozim. Yosh gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish ularning sportdagi kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2000.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimp. literatura, 2004.
4. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. – London: Routledge, 2013.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-son Farmoni. – Toshkent, 2020.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OMMALASHTIRISH VA JAMOATCHILIK BILAN ALOQALARNI YANADA RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Samarqand davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

Annotatsiya: Mazkur maqolada bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, ommaviyligini yanada oshirish, aholining barcha qatlamlarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, targ‘ibotning zamonaviy vositalari va usullaridan foydalanish, jismoniy tarbiya va sportni jamiyat hayotidagi o‘rni va ahamiyati haqida fikr bildirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport tushunchasi, ommaviy sport, jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirish, “PR” – (Public Relations, piar), targ‘ibot-tashviqot.

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

Uchinchi Renesans davri va Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uni aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlar o‘rtasida keng targ‘ib qilish, ommaviyligini oshirish, sog‘lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish, iqtidorli sportchi yoshlarni qo‘llab-quvvatlash, sport obyektlari infratuzilmasini jahon andozalari darajasida rivojlantirish, xalqaro maydonlarda sohada malakali kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Bugungi kunda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan aholining barcha qatlamini qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va sportning sog‘lom turmushdagi muhim ahamiyati va asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ‘ib etish, yoshlarga o‘z qobiliyat va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi yechimini kutmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi”, deb ta’kidlashidan ham ushbu masalaning qanchalik dolzarbligini anglashimiz mumkin[2]. Mamlakatimiz Prezidentining 2017-yil

3-iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-3031-son qarori[3] qarorida mazkur sohada to‘planib qolgan muammolarni hal etish mexanizmlari belgilab berilgan. Ushbu qaror bilan O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko‘lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan. Jumladan, dasturga muvofiq:

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta’minlash;

ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda ularni maqsadli tayyorlash kabi yo‘nalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishning samarali yo‘llaridan biri bu – keng miqyosdagi targ‘ibot-tashviqot tadbirlaridir. Targ‘ibot-tashviqot tadbirlarining zamonaviy tizimi ko‘p qirrali bo‘lib, turli shakl va usullarni o‘z ichiga oladi. Bunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyati yuqori bo‘lib, uning aksariyat sohalari ma’lum tarixiy ildizlarga ega hamda jamiyatda sodir bo‘layotgan ijtimoiy-siyosiy jarayonlar doirasida shakllangan. Ijtimoiy iqtisodiy munosabatlarning hozirgi rivojlangan davrida axborot ta’sirining bunday shakllaridan biri targ‘ibot-tashviqot va jamoatchilik bilan aloqalardir. Jamoatchilikning ijobiy fikrini shakllantirishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari va jamoatchilik bilan aloqalarning turli vosita va uslublaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etib, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan jamoatchilikning ijodiy munosabatini shakllantirish uchun axborot yordamini talab qiladigan nisbatan yangi sohalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va sportni zamonaviy rivojlantirishning muhim muammolarini tahlil qilish va umumlashtirish, soha mutaxassislarini kasbiy muammolarni hal qilishga tayyorlash, kasbiy faoliyat obyektlarida jismoniy tarbiyaning salomatlikni mustahkamlashga, mehnat qobiliyatini saqlashga, faol uzoq umr ko‘rishga, bolalar va yoshlarni sportga jalb etishga ta’siri to‘g‘risida targ‘ibot va axborot targ‘ibot ishlarini olib borish, sog‘lom turmush tarzini saqlash, insonning psixofizik holatini optimallashtirish, turli xil vosita ko‘nikmalarini va ular bilan bog‘liq bilimlarni o‘zlashtirish, vosita qobiliyatlarini rivojlantirish va yuqori samaradorlikni rivojlantirishga dunyoqarash, motivatsion-qiymatli yo‘nalishlar va munosabatlarni shakllantirish jarayonlarida — ommaviy axborot vositalaridan foydalangan holda faoliyatni tashkil etish yuqori samara beruvchi omillardan biridir.

Keyingi yillarda targ‘ibotning samarali usullaridan biri “PR” – (Public Relations, piar) — jamoatchilik bilan aloqalar tushunchasi jamiyat rivojlanishining barcha sohalarini, xususan jismoniy tarbiya va sportni ham keng qamrab olmoqda. Sportda targ‘ibot va PR tarixining o‘rni haqida gapirish uchun “jismoniy tarbiya” va “sport” tushunchasini tushunish kerak. O‘zbekiston



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni [1]da ushbu tushunchalarga quyidagicha ta’rif berilgan: jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lgan qismi;

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar.

Sport so‘zini “tor” va “keng” ma’nolarida ham tushunish mumkin. So‘zning tor ma’nosida sport — bu raqobatbardosh faoliyat bo‘lib, uning ajralib turadigan xususiyatlari:

- 1) Muayyan darajadagi raqobat va yutuqlar talablari bilan raqobat tizimi;
- 2) Rasmiy qoidalar bilan belgilangan yutuqlarni baholash usullari;
- 3) raqobatchilarning xulq-atvorini raqobat tamoyillariga muvofiq tartibga solishdan iborat. Sport keng ma’noda haqiqiy raqobat faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik, shuningdek, ushbu faoliyat sohasidagi o‘ziga xos munosabatlar, normalar va yutuqlarni anglatadi. Shunday qilib, umumiy ma’noda sport jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi, musobaqa faoliyatidan foydalanish va unga tayyorgarlik ko‘rishga asoslangan jismoniy tarbiya vositasi va usuli bo‘lib, uning jarayonida inson imkoniyatlarini taqqoslash va baholashi mumkin. O‘tgan asrning so‘nggi o‘n yilliklarida sport industriyasi jadal rivojlana boshladi.

Sport industriyasidagi asosiy xizmatlar quyidagilardan iborat: professional sportda — sport tadbiri (tomosha), dam olish sportida — sport va dam olish xizmatlari. Sport industriyasining ajralmas atributlari va uning asosiy subyektlari (sport federatsiyalari va klublari) sport industriyasi mahsulotining o‘ziga xos shakllariga ega bo‘lgan sport tashkilotlari (federatsiyalar, klublar va jamoalar) va individual sport musobaqalarining brendlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishda reklama va targ‘ibotning o‘rni beqiyosdir. Reklama va targ‘ibotning o‘rni va ahamiyatini ko‘rib chiqishni ushbu toifalarni tahlil qilish, ushbu tushunchalarning mazmuni va mazmunini tushunish, shuningdek, ularni tizimlashtirishdan boshlash kerak. Targ‘ibot jarayonining asosiy elementlari:

1. Subyekt — manfaatlari targ‘ibot orqali ifodalangan ijtimoiy guruh.
2. Targ‘ibotning mazmuni, shakllari va usullari, vositalari yoki kanallari (masalan, internet ijtimoiy tarmoqlari, radio, televideniye, bosma, ma’ruza targ‘iboti tizimi va boshqalar).
3. Obyekt – tashviqot qilinadigan auditoriya yoki ijtimoiy hamjamiyatdir. Subyektning ijtimoiy manfaatlarini tushunish targ‘ibot jarayonini asosiy elementlari hisoblanadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va jamoatchilik bilan aloqalarni mustahkamlashda PR g‘oyalar, sport, musobaqalar, taniqli sportchilar, sport tashkilotlari, jamoalar va murabbiylar, hududlar va joylar (masalan, eng yirik xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazishga da’vogarlar)ni reklama va targ‘ibot qilishda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijtimoiy-madaniy PRning mustaqil sohalari tobora aniq ixtisoslashib bormoqda. Ko‘p millionli ommaviy axborot vositalari auditoriyasining zamonaviy sport musobaqalarning borishi va natijalari to‘g‘risidagi ma’lumotlarga bo‘lgan talabini shakllantirish va ta’minlashga asoslangan soha bo‘lganligi sababli, jamoatchilik bilan aloqalar usullari va texnologiyalari biznes sifatida sportda ham eng muhim elementlardan biri sifatida qaralmoqda[4].

Xulosa qilganda, jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish va jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirishda reklama va targ‘ibot vositalaridan keng foydalanish, sohada kadrlar tayyorlash ta’lim dasturlarida “Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish hamda jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirish” masalalarini nazarda tutish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:



1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 5-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi 2015-yil 5-sentabrdagi 174 (6357)-soni.
2. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Т.: “Ўзбекистон” нашриёти, 2021. 464 б. –Б 219.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ–3031-сон Қарори. «Халқ сўзи» газетасининг 2017 йил 6 июндаги 111 (6805)-сони.
4. А.Д.Паутов, Л.Г.Пушкарева. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие – Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. – 144 с

OMMAVIY SPORTNI TAKOMILLASHTIRISH VA ZAMONAVIY TEKNOLOGIYALARNI JORIY ETISHDA MUTOLAANING ROLI

Abdulazizov Abdulvohid Habibullaevich,
Namangan davlat universiteti professori v. b,
e-mail:abdulazizov60@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada ommaviy sportni rivojlantirish va unga zamonaviy texnologiyalar hamda mutolaa madaniyatini joriy etish masalalari tahlil qilingan. Sport faqat jismoniy faollik emas, balki ijtimoiy barqarorlik, ma'naviy tarbiya va sog'lom turmush tarzining asosi sifatida qaraladi. Maqolada mutolaaning sportchilar va yoshlar ongini shakllantirishdagi roli, jumladan, sport psixologiyasi, ovqatlanish, mashqlar metodikasi, biografiyalar va motivacion adabiyotlar orqali qiziqishni oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar orqali (audiokitoblar, mobil ilovalar, onlayn kutubxonalar) sport sohasida bilim olish imkoniyatlari tahlil qilingan. Muallif tomonidan ma'lumot manbalariga tanqidiy yondashuv, axborot savodxonligi va texnologiyalarni oqilona qo'llashning ahamiyati ta'kidlangan. Xulosa sifatida, ommaviy sportni yuksaltirishda mutolaa va axborot resurslari asosiy omillardan biri sifatida belgilangan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, mutolaa madaniyati, zamonaviy texnologiyalar, sog'lom turmush tarzi, sport psixologiyasi, motivaciya, yoshlar tarbiyasi, raqamli resurslar, axborot savodxonligi, mobil ilovalar.

Abstract. This article analyzes the issues of developing mass sports and introducing modern technologies and a culture of reading into it. Sport is considered not only as a form of physical activity, but also as the basis of social stability, spiritual education and a healthy lifestyle. The article highlights the role of reading in shaping the minds of athletes and young people, including sports psychology, nutrition, exercise methodology, opportunities to increase interest through biographies and motivational literature. It also analyzes the opportunities for obtaining knowledge in the field of sports through digital technologies (audiobooks, mobile applications, online libraries). The author emphasizes the importance of a critical approach to information sources, information literacy and the rational use of technologies. In conclusion, reading and information resources are identified as one of the main factors in improving mass sports.

Keywords: mass sports, reading culture, modern technologies, healthy lifestyle, sports psychology, motivation, youth education, digital resources, information literacy, mobile applications

Аннотация. В статье анализируются вопросы развития массового спорта, внедрения в него современных технологий и культуры чтения. Спорт рассматривается не только как вид физической активности, но и как основа социальной стабильности, духовного воспитания и здорового образа жизни. В статье освещается роль чтения в формировании сознания спортсменов и молодёжи, включая спортивную психологию, питание, методику тренировок, возможности повышения интереса через биографии и мотивационную



литературу. Также анализируются возможности получения знаний в области спорта посредством цифровых технологий (аудиокниги, мобильные приложения, онлайн-библиотеки). Автор подчёркивает важность критического подхода к источникам информации, информационной грамотности и рационального использования технологий. В заключение отмечается, что чтение и информационные ресурсы выделяются как один из основных факторов развития массового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, культура чтения, современные технологии, здоровый образ жизни, спортивная психология, мотивация, образование молодёжи, цифровые ресурсы, информационная грамотность, мобильные приложения

Kirish. Sog'lom turmush tarzi har qanday jamiyat taraqqiyotining asosiy omili hisoblanadi. Buning eng muhim yo'nalishlaridan biri – ommaviy sportni rivojlantirishdir. Har qanday mamlakatda jismoniy faollikni keng joriy etish, fuqarolarni sportga jalb qilish, sog'lom avlodni tarbiyalash bevosita millat kelajagi bilan bog'liq. Bugungi kunda ushbu jarayonda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, ilmiy tahlillar, metodik yondashuvlar va, albatta, mutolaa madaniyati muhim o'rin tutadi [1].

Ommaviy sport – jamiyat sog'lomligi garovi. Ommaviy sport nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki jamiyatda ijobiy muhitni yaratish, yoshlarni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, hurmat va intizom tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, sport faqat kasb yoki musobaqa vositasi emas, balki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi kuchli mexanizmdir. Shu bois, har bir fuqaroda sportga qiziqish uyg'otish, ularning ongini shakllantirish uchun axborot va ma'naviy targ'ibot ishlari juda muhim [3].

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Ayni paytda yurtimizda va xorijda bir qancha ilmiy ishlar dunyoga keldiki, ular bizning mavzumizga bevosita bo'lmasa-da, bilvosita bog'liq. Kartashov N.S., Stolyarov Yu.N., Qosimova O.G', Yo'ldoshev E.Y., Oxunjonov E.O., Rahimova M.A., Shamsiev Sh.M., Turopov M.M. va boshqalarning kutubxonashunoslik va bibliografiyashunoslik bo'yicha asarlari o'rganilayotgan muammoning ba'zi nazariy va amaliy masalalarini yechishga intilingani bilan ahamiyatlidir. Mustaqillik davrida O'zbekistonda kitob mutolaasining sotsiologik masalalari birinchi bo'lib A.A. Umarovning ilmiy ishlarida maxsus tadqiqot obyekti sifatida o'rganib chiqildi. B.I.G'anieva esa mutolaa madaniyatini tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlarini tadqiq etdi.

Natijalar. Mutolaa – ongli sportga yo'l ochadi. Mutolaa – inson ongini shakllantiradigan, fikrlash qobiliyatini rivojlantiradigan asosiy omildir. Mutolaa orqali inson jismoniy mashg'ulotlarning mohiyatini, uning sog'liq uchun foydasini, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, psixologik tayyorgarlik kabi muhim jihatlarni o'rganadi.

Ayniqsa, yoshlar va sportchilar uchun quyidagi turdagi adabiyotlar juda foydalidir:

- Sport psixologiyasi va motivatsiya haqidagi kitoblar [2]
- Jahon va mahalliy sport yulduzlarining hayoti haqidagi biografik ma'lumotlar.
- Sport haqidagi ilmiy-tadqiqot ishlari va metodik qo'llanmalar.
- Sog'lom turmush tarziga bag'ishlangan ommabop adabiyotlar.

Bunday adabiyotlar nafaqat bilim beradi, balki shaxsiy motivatsiyani kuchaytiradi, o'z ustida ishlashga undaydi.

Zamonaviy texnologiyalar va mutolaa imkoniyatlari. So'nggi yillarda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi bilan birga, mutolaa imkoniyatlari ham kengaydi. Endi kitoblar nafaqat qog'oz ko'rinishida, balki raqamli shaklda – PDF, ePub, audiokitob, onlayn kurslar, video darslar tarzida ham tarqalmoqda [4]. Sport sohasida maxsus mobil ilovalar, raqamli kutubxonalar, vebinarlar, YouTube platformasidagi sport sohasiga oid kanallar orqali juda ko'p foydali ma'lumotlar olish mumkin. Masalan:

- Strava, MyFitnessPal, Nike Training Club kabi ilovalar jismoniy mashqlarni tahlil qiladi [5].
- Onlayn kutubxonalarda (masalan, Ziyonet, Google Books, JSTOR) sport tibbiyoti va biomexanikaga oid ilmiy maqolalar mavjud [6].
- YouTube orqali mashhur sport murabbiylarining trening va metodikalarini kuzatish mumkin.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Biroq, texnologiyalardan unumli foydalanish uchun axborot savodxonligi va tanqidiy fikrlash talab etiladi. Bu esa, o‘z navbatida, yaxshi mutolaa bazasiga ega insonda shakllanadi.

Sportchilar va murabbiylar uchun mutolaaning ahamiyati.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqat mashq qilish bilan emas, balki sport nazariyasi, organizm fiziologiyasi, psixologiya va to‘g‘ri reabilitaciya usullarini bilish bilan bog‘liq. Murabbiy va sportchi doimiy ravishda quyidagi sohalaridagi adabiyotlar bilan tanishib borishi lozim:

- Jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy usullari.
- Travmalarni oldini olish va davolash.
- Racional ovqatlanish.
- Jamoa psixologiyasi va etakchilik.

Shuningdek, xalqaro standartlar, Olimpiya me‘yorlari,

• WADA Antidoping agentligi) qoidalari haqidagi materiallar ham muntazam o‘rganilishi kerak[6].

Yoshlar va mutolaa orqali sportga qiziqishni oshirish. Yosh avlodning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishda motivacion adabiyotlar juda muhim o‘rin tutadi. Jahon chempionlari, olimpiya g‘oliblari hayoti haqidagi kitoblar, o‘z-o‘zini rivojlantirishga bag‘ishlangan asarlar, sport orqali muvaffaqiyatga erishgan shaxslar haqidagi hikoyalar yoshlarda ijobiy obrazlarni shakllantiradi.

O‘quv muassasalarida:

- Sport mavzusidagi kitobxonlik tanlovlari
- Kitob ko‘rgazmalari
- Kitob klublari
- Sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilish maqsadga muvofiq.

Xulosa

Ommaviy sportni rivojlantirish faqat jismoniy mashg‘ulotlar bilan emas, balki ma‘naviy-axborot ta‘minoti bilan ham bog‘liq. Zamonaviy texnologiyalar va mutolaa madaniyati uyg‘unligi orqali sport sohasida chuqur bilim va to‘g‘ri yondashuv shakllanadi. Mutolaa — bu faqat bilim manbai emas, balki ma‘naviy tarbiya, motivaciya va muvaffaqiyat sari etaklovchi vositadir. Shu sababli, har bir sportchi, murabbiy va yoshlar sport sohasiga oid adabiyotlarni muntazam o‘qib borishi, texnologik resurslardan oqilona foydalanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Rahimov I. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent, 2020.
2. Karimov A. «Sport tibbiyoti asoslari», TDShI nashriyoti, 2018.
3. Axmedov Sh. «Yoshlar va sport: ma‘naviy tarbiya masalalari», Toshkent, 2019.
4. Nazarov I. «Sport psixologiyasi», Toshkent, 2021.
5. World Health Organization. "Global action plan on physical activity 2018–2030", WHO Press.
6. WADA official website – www.wada-ama.org

**11-12 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TURLI YUKLAMALAR TA’SIRIDA
“SHAKLLANTIRILADIGAN” TO’PNI IKKI QO’LLAB QABUL QILISH-UZATISH
TEXNIKASI VA ANIQLIGINI BIR O’QUV MASHG’ULOT YILI DAVOMIDA O’SISH
SUR’ATI**

Tursunov Adxamjon Alimjonovich,
dotsent
Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Maqolada 11–12 yoshli voleybolchilarda anaerob yuklamalar ta’sirida to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi hamda aniqligining rivojlanish sur’ati tahlil qilingan. Voleybol



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



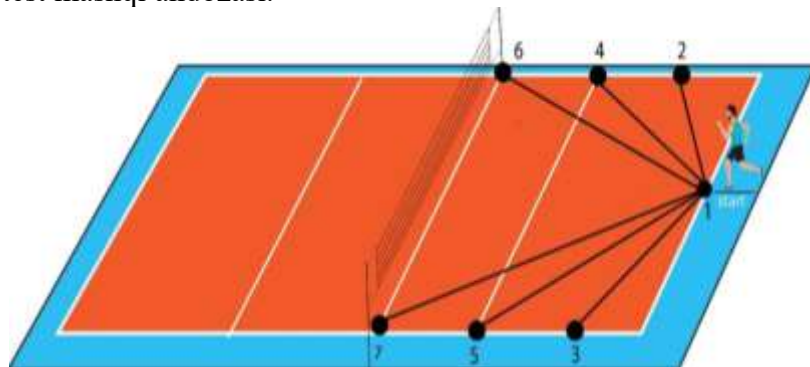
mashg‘ulotlari va musobaqa jarayonlarida ko‘p marta takrorlanadigan keskin burilish va shiddatli yugurish elementlari anaerob xarakterga ega bo‘lib, ular yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga kuchli ta‘sir ko‘rsatishi, shuningdek gipoksik-giperkopnik reaksiyalarni keltirib chiqarishi ma‘lum qilingan. Tadqiqot jarayonida 92 metr “Archasimon” yo‘nalishda yugurish va 6-2-6-4-6-5-6-1-6 zonalar bo‘ylab yugurish testlari qo‘llanildi. Natijalarga ko‘ra, yosh voleybolchilarda anaerob yuklamalar ta‘sirida texnik harakatlar aniqligi pasayishi kuzatilgan bo‘lsa-da, o‘quv-mashg‘ulot yili davomida yugurish tezligida ma‘lum darajada ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan. Shu asosda, voleybolchilarda to‘pni qabul qilish va uzatish malakasini shakllantirishda turli anaerob yuklamalardan maqsadli foydalanish samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

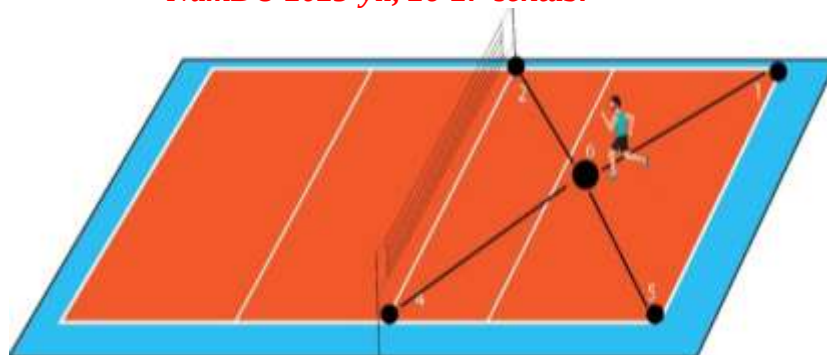
Kalit so‘zlar: voleybol, yosh sportchilar, anaerob yuklama, yugurish tezligi, “Archasimon” test, texnik tayyorgarlik, to‘pni qabul qilish va uzatish, aniqlik

Voleybol mashg‘ulotlarida, ayniqsa musobaqa o‘yinlarida ko‘p martalab takrorlanadigan keskin burilma-aylanma harakatlar bilan ijro etiladigan shiddatli yugurish elementlari anaerob yuklama sifatida birinchi navbatda yurak va nafas olish funksiyalariga ta‘sir etib, shug‘ullanuvchilar organizmida gipoksik-giperkopnik reaksiyalarni (O_2 qarzдорligi va CO_2 ning ortib ketishi) yuzaga keltiradi. Bunday reaksiyalar ham to‘pni qabul qilish-uzatish texnikasi va aniqligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ma‘lumdir. Shuning uchun ham bunday usullar texnikasi va aniqligini erta yoshlikdan boshlab turli anaerob yuklamalar ta‘sirida muntazam shakllantirib borish maqsadga muvofiqdir. Lekin yugurish yuklamalarining o‘yin texnikasi va usullar aniqligiga ta‘sir etish darajasi shunday yugurish mashqlarining tezligiga bog‘liqdir. Ana shu ehtimolni e‘tiborga olgan holda biz bunday yuklama sifatida voleybol amaliyotida o‘ta muhim ahamiyatga loyiq bo‘lgan va tezkorlik qobiliyatini baholash maqsadida rasman qo‘llanadigan 92 m.ga “Archasimon” yo‘nalishda yugurish va 6-2-6-4-6-5-6-1-6-zonalarga yugurish tezligini tadqiqot ostiga oldik (1 va 2-rasmlar, 1-jadval). Ana shu tadqiqot natijalaridan ma‘lum bo‘ldiki, tekshiruvchi 11-12 yoshli voleybolchilarda 92m.ga “Archasimon” yugurish tezligi O‘MY boshida $33,7 \pm 2,4$ s. ni tashkil etgan bo‘lsa, O‘MY yakuniga kelib bu ko‘rsatkich $32,9 \pm 2,1$ s.ga teng bo‘lgan yoki bunday yugurish tezligining 10 oylik absolyut qisqarish sur‘ati 1,2 bilan qayd etilgan. Mazkur ko‘rsatkichlarni taqqoslash maqsadida e‘tirof etish mumkinki, masalan A.G.Furmanov, L.I.Akulichlar tomonidan keltirilgan ma‘lumotlarga qaraganda, 11 yoshli voleybolchi o‘g‘il bolalarda 92m. “Archasimon” yugurish tezligi, agar 30,1 s. dan ham qisqa bo‘lsa -5 ball, 30,2-30,5 s. -4 ball, 30,6-31,1 s. -3 ball, 31,2 va bundan ortiq bo‘lsa -2 ball bilan baholanishi mumkin ekan. 12 yoshli voleybolchi bolalarda esa muvofiq ravishda: 29,0 s.dan qisqa -5 ball, 29,1-29,6 s.-4 ball, 29,7-30,0 s.-3 ball, 30,1 s. va bundan ortiq bo‘lsa -2 ball –deb baholanar ekan. L.P.Sergiyenko, A.V.Ablikovalarning ma‘lumotlari bo‘yicha 11 yoshli voleybolchi o‘g‘il bolalarda

1-rasm. 92m.ga “Archasimon” yo‘nalishda yugurish tezligini baholashga muljallangan test mashqi andozasi.

2-rasm. 50.8 m ga 6-2-6-4-6-5-6-1-6-zonalar bo‘ylab makkisimon yugurish tezligini baholashga mo‘ljallangan test mashqi andozasi.





3-jadval

**11-12 yoshli voleybolchilarda turli masofa va yo‘nalishlar bo‘ylab yugurish tezligini bir
O‘MY davomida o‘shish sura’ti (n=47x2=94)**

t/r	Yugurish testlari	O‘MY boshida	O‘MY yakunida	AO‘F
1.	92m.ga “Archasimon” yugurish tezligi (s.)	33,7±2,4	32,9±2,1	1,2
2.	6-2-6-4-6-5-6-1-6-zonalar bo‘ylab yugurish tezligi (50.8 m.s.)	17,9±1,7	16,8±1,3	1,1

Izoh: -O‘MY -o‘quv mashg‘ulot yili; -AO‘F-absolyut o‘shish farqi.

“Archasimon” yugurish tezligi 29,0 s.ga, 12 yoshli voleybolchi o‘g‘il bolalarda 28,0 s.ga teng bo‘lishi me‘yoriy mezon sifatida taqdim etilgan. Demak, tadqiqotimizga jalb qilingan 11-12 yoshli voleybolchilarda “Archasimon” yugurish tezligi rasman belgilangan me‘yoriy mezonlardan ancha past darajada namoyish etilgan –deb e’tirof etish mumkin. Ana shunday yugurish tezligi sust namoyish etilgan bo‘lsada, bunday yuklama ta’sirida to‘pni qabul qilish-uzatish texnikasi va aniqligi keskin tushib ketganligi kuzatildi. Jumladan, tinch holatda 3-zonadan 1-zonaga tashlab berilgan to‘pni pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish va uni 2-zonaga uzatish texnikasi shu yoshga mansub voleybolchilarda O‘MY boshida 4,7±0,49 ballni tashkil etgan bo‘lsa, O‘MY yakuniga kelib bu ko‘rsatkich 4,9±0,52 ballgacha ko‘tarilgan yoki uning shu muddat davomida absolyut o‘shish farqi 0,2 ball bilan qayd etilgan xolos. To‘pni 6-zonada qabul qilib, 2-zonaga uzatish texnikasi 4,5±0,38 ball dan 4,8±0,51 ballgacha ortgan, 5-zonadan -4,1±0,33 ball dan 4,5±0,46 ballgacha ortgan. To‘pni qabul qilish va uzatish texnikasining o‘shish sur‘ati muvofiq ravishda 0,3 va 0,4 ballni tashkil etgan.

To‘pni 1-zonada qabul qilib, 2-zonada o‘rnatilgan nishonga uzatish aniqligi 4,1±0,38 martadan 4,3±0,39 martagacha, 6-zonadan nishonga uzatish aniqligi 4,8±0,47 martadan 4,9±0,45 martagacha, 5-zonadan -4,5±0,35 martadan 4,8±0,37 martagacha ortgan. Ko‘rib turibdiki, 10 imkoniyatdan ijro etilgan to‘pni qabul qilib, uni 2-zonaga uzatish texnikasi ham, uning aniqligi ham 50% ga yetmagan. Tinch holatda barcha zonalarda to‘pni qabul qilish va uni 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi hamda aniqligi 92 m.ga “Archasimon” yugurish yuklamasi ta’sirida deyarli ikki barobarga yaqin darajagacha kamayib ketgan. Masalan, bunday yuklamadan so‘ng 1,6,5-zonalarda to‘pni qabul qilish va 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi O‘MY boshida muvofiq ravishda: 2,3±0,10; 2,4±0,11; 2,1±0,09 ball bilan qayd etilgan bo‘lsa, O‘MY yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkichlar -2,8±0,12; 2,9±0,16; 2,5±0,11 ballgacha ortgan xolos.

To‘pni 2-zonadagi nishonga uzatish aniqligi esa: 2,0±0,13; 2,5±0,15; 1,9±0,14 ball dan 2,9±0,17; 2,8±0,14; 2,4±0,15 ballgacha ortgan. Mazkur ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilidan ko‘rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan 11-12 yoshli voleybolchilarda 1,6,5-zonalarda to‘pni qabul qilib, 2-zonada o‘rnatilgan nishonga uzatish texnikasi ham, uning aniqligi ham “Archasimon” yugurish yuklamasi ta’sirida tinch holatda namoyish etilgan muvofiq ko‘rsatkichlarga nisbatan ikki barobarga kamayib ketgan. Ehtimol qilish mumkinki, bunday holat



bolalar organizmida yugurish yuklamasi ta'sirida gipoksik-geperkopnik reaksiyalar yuzaga kelganligi bilan asoslanadi. Chunki bunday yugurish yuklamasi ta'sirida eng avvalo nafas olish ritmi tezlashib ketadi, natijada nafaqat yurakni qisqarish chastotasi ortib ketadi, balki bunday reaksiyalar to'pni qabul qilish va uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan shunday ko'rsatkichlar, qisman salgina yuqoriroq bo'lsada, 6-2-6-4-6-5-6-1-6-zonalarga yugurish (50,8m) yuklamasi ta'sirida ham qayd etilganligi kuzatilgan. Demak bunday holat, birinchidan tadqiqotga jalb qilingan 11-12 yoshli voleybolchilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotda to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish va uni belgilangan zonaga uzatish, shu jumladan to'pni yuqoridan ikki qo'llab 2-zonadan 4-zonaga uzatish texnikasiga o'rgatish hamda ushbu usullar aniqligini shakllantirish jarayonlari asosan sekin shiddatda, keskin burilish-aylanish va yugurish yuklamalari ta'sirisiz holatlarda amalga oshiriladi –deb ishonch bilan e'tirof etish mumkin. Shuni ham ta'kidlash muhimki, mazkur an'anaviy mashg'ulotlarda statik va dinamik muvozanatni saqlash hamda tezkorlik qobiliyatlarini muntazam shakllantirib borilmasligi texnik mahoratni ham jadal sur'atlar bilan sayqal topmaganligiga olib kelgan. Bu borada ayniqsa turli aylanma harakatlar ta'sirida muvozanat saqlash funksiyasini maqsadli rivojlantirib borish muhim ahamiyatga egadir. Bordiyu ana shu muvozanat saqlash turg'unligini boshqaruvchi vestibulyar analizatori erta yoshlikdan boshlab turli aylanma harakat mashqlari yordamida muntazam shakllantirib borilmas ekan, barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin usullarining texnikasini ham, ularning aniqligini ham shakllantirish, ayniqsa ularni barqarorlashtirish sur'ati jadal ketmaydi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari 11–12 yoshli voleybolchilarda turli anaerob yuklamalar ta'sirida to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatish texnikasi hamda aniqligi sezilarli darajada pasayishini ko'rsatdi. Biroq, o'quv mashg'ulot yili davomida ularning yugurish tezligi va texnik mahoratida ma'lum ijobiy o'sish kuzatildi. Bu esa, anaerob yuklamalardan maqsadli va tizimli ravishda foydalanish orqali voleybolchilarning texnik tayyorgarligini samarali shakllantirish mumkinligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, muvozanatni saqlash, tezkorlik va aniqlikni erta yoshdan boshlab maxsus mashqlar orqali rivojlantirish voleybolda barqaror texnikaga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Фурманов.А.Г, Акулич.Л.И. Волейбол: учеб.пособие / А.Г.Фурманов, Л.И.Акулич: Беларус.гос.ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. -371 с.
2. Сергиянко.Л.П, Абликова.А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности. Слобожанский научно – спортивный вiсник. 2016, № 1 (51), С.87-96
3. Pulatov.A.A., Voleybolchilarda maqsadli harakatlar aniqligi va uni turli yuklamalar ta'siriga barqarorlashtirish./ P.f.f.d (PhD). T: 2025, C. 5-58;
4. Pulatov.A.A., Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.- T.: Ilmiy texnika axboroti. 2020. - 440 b.
5. Pulatov A.A., Voleybol nazariyasi va uslubiyati / Darslik. T., O'zkitobsavdonashriyoti", 2020, - 448 b.

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ПРОФЕССИИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Султанов Бахтиёр Бахтиёрович,
преподаватель Наманганского государственного университета.
E-mail:baxtiyorsultanovfit@gmail.com

Аннотация: В данной статье разобрана тема роста малоподвижных профессий современного мира, в чём заключается опасность и какое влияние оказывается на организм.



В процессе исследования удалось сформулировать следующий вывод: профилактика, в виде регулярных физических тренировок и здорового питания способствует предотвращению возникновения заболеваний у специалистов с малоподвижным образом жизни вследствие профессии.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, ожирение, гипертония, стенокардия, диабет, остеохондроз, запор, геморрой, спорт, зарядка, тренировка, профилактика, здоровое питание.

В современном обществе, в связи с развитием науки и технологий, и как следствия использование более совершенных и оправданных методов распределения работы, пропадает спрос на профессии, связанные с постоянными физическими нагрузками, как следствие из-за замены людского труда на технику. Производство автоматизируется, инфраструктура роботизируется. На всё это требуются научные кадры, и как вывод такого пути развития с каждым днём увеличивается спрос и предложение высокообразованных кадров, которые обречены вследствие работы на малоподвижный рабочий образ жизни. Примером таких специальностей могут выступать сотни современных профессий, например самые востребованные:

- IT-специалисты и разработчики;
- Учёные;
- Инженер-робототехник;
- Онлайн-педагоги;

С развитием бюрократии появилось множество профессий, так же подвергнувшихся малоподвижному рабочему образу жизни. Например, бухгалтера, политики, финансовые аналитики и трейдеры, юристы и так далее. Так же другие направления современного общества не остались в стороне, с каждым днём растёт количество водителей, работников поездов, пилотов, онлайн-консультантов, практически по любому вопросу, включая медицину, культуру, право, образование. С каждым днём становится всё больше и больше людей, которые сами заинтересованы в менее трудоёмкой физической работе, в следствии лени, проблем со здоровьем, комфортом и так далее. Хорошо ли это?

Ещё с прошлого века, американские военные учёные задумались, какой вред приносит здоровью малоподвижный образ жизни, и уже более чем за пол века, многочисленными экспериментами, удалось доказать, что малоподвижный образ жизни приводит к ниже рассмотренным болезням.

Ожирение — это процесс, в следствии, которое происходит накопление жира в организме и как следствие — появление избыточного веса.

В связи с малоподвижным образом жизни (гиподинамия), у человека не появляется склонность меньше есть, однако зачастую объём пищи, принимаемый человеком, который работает на “сидячей работе” намного превышает требуемый, в связи с чем возникает большой избыток лишнего веса, как следствие — ожирение.

Ожирение приводит к сердечно-сосудистым, респираторным заболеваниям. Диабету, гипертонии, нарушение гормонального уровня, возникновению онкологических заболеваний и боли в суставах.

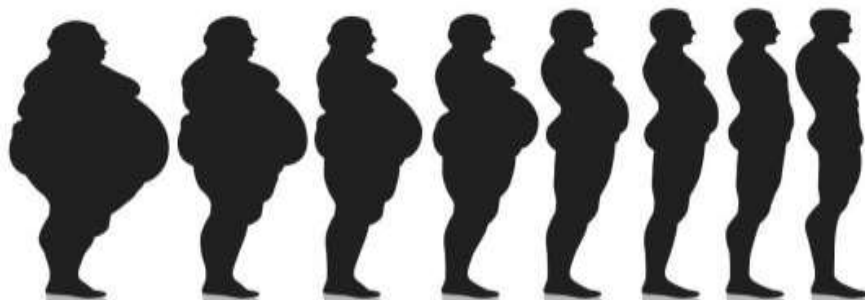




Рис. 1. Степени ожирение: крайне избыточный вес, ожирение, ожирение, ожирение, избыточная масса тела, легкая избыточная масса тела, допустимая масса тела, нормальная

Стенокардия представляет собой боль/дискомфорт в грудной части, связанную с малым снабжением сердца кислородом. Примерами могут выступать давящие, жгучие боли за грудиной, утомляемость, одышка.

Основным фактором появления стенокардии служит сужение просвета коронарных артерий, то есть их спазм, который возникает на фоне патологических процессов в самих артериях. В итоге появляется несоответствие между потребностью миокарда в кислороде и его доставкой.

Остеохондроз — это поражение тканей позвоночника, вследствие чего происходит изменение формы и стирание межпозвоночных дисков, поверхности суставов и тел позвонков.

Виды:

- Поясничного отдела позвоночника;
- Шейного отдела позвоночника;
- Грудного отдела позвоночника;
- Распределённых остеохондроз;

Симптомами служат: мышечная слабость, скованность движений, боль в спине, головные боли, нарушение функций тазовых органов.

Профилактика. Два главных инструмента профилактики для минимализация риска заболеваний — здоровое питание и спорт.

Для людей имеющих свободное время ежедневно отличным методом профилактики будет регулярные физические тренировки в спортзале, пробежка, езда на велосипеде. Всё это не менее часа в день.

Так же отличным примером тренировок может служить регулярная физическая работа: уборка, подвижный досуг. Лучший признанный способ сохранять физическую активность на протяжении всего дня является ежедневная утренняя получасовая зарядка. Людям, у которых отсутствует свободное время или оно минимально, полезно будет больше ходить, заменить езду на транспорте ходьбой, стараться меньше проводить времени сидя, на перерывах выходить на получасовую прогулку. Стараться в работе задействовать все органы. Для таких профессий отличной профилактикой будут служить сидячие физические упражнения — поднятие рук, растяжка плеч, ног, разминка спины.

Все вышеперечисленные заболевания являются самыми распространёнными для работников “сидячих профессий”, а список заболеваний, которым подвергается человек при малоподвижном образе жизни, насчитывает свыше 100 болезней. Всё это является следствием отсутствия двигательной активности и нездорового питания. Наличие в образе жизни человека регулярных спортивных тренировок, которыми могут выступать зарядка, фитнес, плавание, велоспорт, туризм и многие другие, способствует улучшения качества обмена веществ. В следствии ежедневных прогулок пешком улучшается циркуляция крови, куда входит фитрация крови, обогаение крови питательными веществами.

Регулярные тренировки способствуют повышению мышечного тонуса, благодаря чему уменьшается нагрузка на кости и суставы.

В совокупности вышесказанное обобщает качественная работа сердечно-сосудистой системы. Занятие спортом способствует увеличению частоты и силы сокращения, в органах повышается газообмен, насыщаются клетки кислородом, происходит ускорение всех процессов роста. Тонус сердца повышается, и повышенный кровоток не даёт крови застаиваться.

При сидячем положении нагрузка на позвоночник увеличивается на 40 %, особенно сказывается положение тела: сутулившиеся плечи, наклон головы. Ежедневные получасовые тренировки способствуют укреплению позвоночника.



Регулярные утренние и вечерние прогулки в совокупности с правильным питанием способствуют предотвращению ожирения, увеличению кровоснабжения мозга. Увеличивается функциональность лёгких.

Литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2004 г — 384 с..
2. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник., М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 512 с.
3. Стародубов В. И., Сон И. М., Леонов С. А., Погонин А. В. Оценка влияния модернизации здравоохранения на динамику заболеваемости взрослого населения страны // Менеджер здравоохранения. 2013. № 5. С. 6–17.
4. Максимова Т. М. Распространённость поведенческих факторов риска и болезней системы кровообращения / Т. М. Максимова, В. Б. Белов, Н. П. Лушкина. — М: 2014 г. № 1. [С. 3–7.]

**O'QUV MUASSASALARIDAGI O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
RIVOJLANTIRISHDA FUTBOL TO'GARAGINING O'RNI**

Xolmatov Nizomjon Umarjonovich
NamDU O'qituvchisi
nizomzonholmatov10@gmail.com
+998936759951

Annotatsiya: ushbu maqolada yosh avlodni sogʻlom turmush tarzini amalga oshirishda va barkamol qilib tarbiyalashda darsdan keyingi futbol toʻgaragini oʻrni va ahamiyati atroflicha yoritib berilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport toʻgaragi, pedagogik tajriba.

Аннотация: в данной статье подробно описана роль и значение внешкольного футбольного клуба в реализации здорового образа жизни и совершенного воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, спортивная секция, педагогический эксперимент.

Abstract: in this article, the role and importance of the after-school futbol club in the implementation of a healthy lifestyle of the young generation and in the proper education is detailed.

Key words: physical education, rehabilitation, physical development, physical training, sports club, pedagogical experience.

Davlatimiz Mustaqilligining dastlabki yillaridan boshlab hukumatimiz rahbariyatining jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan eʼtibori tufayli respublikamizda yosh avlodni barkamol boʻlib ulgayishlariga va komil insonlar boʻlib voyaga etishlariga hamda taʼlim-tarbiyasiga yanada alohida anamiyat qaratildi. Shu boisdan ham mamlakatimizda muntazam ravishda hukumatimiz rahbariyati tamonidan yosh avlodni har tamonlama etuk va hech kimdan kam boʻlmaydigan insonlar boʻlib voyaga etishlariga eʼtibor berib kelmoqda. “Taʼlim toʻgrisida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport toʻgrisida”gi qonunlar hamda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ni qabul qilinishi oʻsib kelayotgan yosh avlodlarga berilayotgan etiborning yorqin ifodasidir[1,2,3].

Respublikamizda kelajagimiz egalari boʻlgan yoʻsh avlodni soglom qilib tarbiyalash masalasi jamiyatimizdagi eng ustuvor vazifalardan hisoblanadi. Mamlakatimiz kelajagi bugungi kunda taʼlim-tarbiya olayotgan bolalarning har tamonlama barkamol insonlar boʻlib oʻsib-ulgayishiga bevosita bogliqdir.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Prezidentimiz tamonidan belgilab berilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularni bo'sh vaqtlarini samarali va mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus, unda belgilab berilgan ustuvor vazifalar, yoshlarimizni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shugullanishlariga alohida e'tiborni qaratilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi[4,5].

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama tarbiyalash xalq ta'limi oldida turgan eng ustivor va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifalarni amaiga oshirishda barcha ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchi-pedagoglar va sport turlari murabbiylarining mehnatlari ahamiyati va o'zni katta va beqiyosdir.

O'sib kelayotgan yosh avlodni soglom, barkamol insonlar qilib tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablari va akademik litseylarda va sport maktablari, maxsus akademiyalar o'tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslari, o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari va o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali hamda mazmunli o'tkazish uchun darsdan keyin tashkil qilinadigan sport turlari bo'yicha to'garaklar, sinflar va guruhlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarning ahamiyati beqiyosdir[6].

Umumiy o'rta ta'lim maktablari va akademik litseylarda o'quv kun tartibidagi soglomlashtirish tadbirlarini hamda darsdan tashqari sport ishlarni samarali amalga oshirishda ta'lim muassasalarida tashkil qilingan jismoniy tarbiya jamoasining faoliyati katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

O'quvchi-yoshlarni salomatligini mustahkamlashda, kunlik harakat faolligini va jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy o'rta ta'lim maktablarida va akademik litseylarda darsdan keyin tashkil qilinadigan sport to'garaklarini faoliyati muhimdir. Sport to'garaklarini tashkil qilishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari etakchi vazifani bajaradi.

Biz ilmiy tadqiqot ishlarini o'tkazishdan oldin bir qator umumiy o'rta ta'lim maktablarida va akademik litseylarda va sport akademiyalarida pedagogik kuzatish olib bordik. Pedagogik kuzatishni natijasiga asoslanib tajriba va nazorat guruhlarini tanlab oldik. Tanlab olingan tajriba va nazorat guruhlaridagi jismoniy tarbiya va sport ishlari uchun yaratib berilgan sharoit bir-biriga yaqin ekanligi pedagogik kuzatishlar orqali aniqlab olindi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari va sport akademiyalarida ta'lim-tarbiya olayotgan o'quvchilarining pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklarini o'rganish maqsadida antropometrik ko'rsatkich va testlar ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan antropometrik ko'rsatkich va testlar asosida bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi aniqlandi. Yig'ib olingan ma'lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida tajriba va nazorat guruhi bolalarini jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasini o'zaro taqqoslaganimizda matematik-statistik jihatdan farq bo'lmadi.

Tajriba guruhi bolalari bilan o'tkaziladigan futbol to'garagi uchun ish reja va mashgulotlar ishlanmalari ishlab chiqdik. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan reja va ishlanmalar asosida futbol mashgulotlarini o'quv yilining sentyabr oyidan boshlab may oyigacha o'tkazdik. Mashgulotlar mutahassis tamonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat ostida bo'ldi. Nazorat guruhida darsdan keyingi futbol mashguloti oldin qanday bo'lsa shundayligicha o'tkazildi.

O'quv yilini yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash maqsadida antropometrik ko'rsatkichlar va testlar oldik. Yigib olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilindi.

Tajriba va nazorat guruhidagi shugullanuvchilardan olingan ma'lumotlarni o'zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhidagi bolalarda natijalar ishonchli farqga erishilganligi aniqlandi. Nazorat guruhida futbol bilan shugullangan o'quvchilarda esa natijalar yahshilangan bo'lsada lekin ishonchli farqga erishilmadi.

O'quv yili mobaynida olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlaridan shunday xulosa qilib shuni aytish mumkinki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida va akademik litseylarda darsdan keyin o'quvchilarni bo'sh vaqtini samarali tashkil etish uchun mutahassis rahbarligida sport turlari bo'yicha jumladan futbol to'garagi tashkil qilinsa avvalo shugullanuvchilarning salomatligi



mustahkamlanadi, jismoniy tayyorligi yahshilanadi va umumta’lim fanlaridan o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari ham ijobiy tamonga o‘zgaradi.

O‘tkazilgan tadqiqot ishlaridan ayon bo‘ldiki, ta’lim muassasalarida ta’lim tarbiya olayotgan o‘quvchilarni bo‘sh vaqtlarini samarali va mazmunli tashkil qilishda va soglom turmush tarzini amalga oshirishda darsdan keyingi o‘tkaziladigan futbol to‘garak mashg‘ulotlarini o‘rni hamda ahamiyati katta ekanligi ma’lum bo‘ldi.

O‘quv yili mobaynida olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlaridan ma’lum bo‘ldiki, yosh avlodni barkamol inson bo‘lib shakllanishida darsdan keyingi o‘tkaziladigan futbol bo‘yicha to‘garak mashg‘ulotlarini o‘rni katta ekanligi aniqlandi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida va akademik litseylarda darsdan keyin sport turlari bo‘yicha to‘garaklar tashkil qilishda kuyidagilarni inobatga olish kerak:

- umumiy o‘rta ta’lim maktablarida va akademik litseylarda jismoniy tarbiy jamoasini ish faoliyatini sifat va samaradorligini zamon talabi darajasida yanada oshirish;
- darsdan keyin tashkil qilinadigan sport turlari bo‘yicha to‘garak mashg‘ulotlarini qobiliyatli o‘qituvchilarga taqsimlash va ularga uslubiy jihatdan muntazam ravishda yordam berish;
- sport turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan to‘garak mashg‘ulotlari uchun etarli darajasida va zamon talablariga javob beradigan asbob-anjom va jihozlar bilan taminlash;
- bolalarning pedagogik xususiyatlarini va qiziqishlarini hisobga olib umumiy o‘rta ta’lim maktablarida va akademik litseylarda sport to‘garaklari sonini yanada ko‘paytirish;
- iqtidorli sportchilarni topish va ularni bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi sport to‘garaklarga tavsiya etish;
- sport to‘garaklarini tashkil qilish va o‘tkazishda bolalarning pedagogik xususiyatlarini etarli darajada hisobga olish.
- umumiy o‘rta ta’lim maktablarida va akademik litseylarda sport to‘garaklarini ishlab chiqilgan dastur va rejaga asosan jadval asosida muntazam ravishda o‘qituvchi-murabbiy tamonidan qo‘yilgan talab darajasida olib borish.
- sport turlari bo‘yicha darsdan keyingi tashkil qilinadigan mashg‘ulotlarni o‘gil va qiz bolalarga ularni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda alohida qilib o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati.

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011 y. 38 b.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
3. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
4. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet.
5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b.

PARASPORTCHILARNING JISMONIY, TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH

Ne‘matov Bobirbek Ilxomjonovich
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Ushbu maqolada parasportchilarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning turli xil o‘lchash asboblari yordamida amalga oshirish maqsadida texnik tayyorgarlikni nazorat qilishning vizual va instrumental usullari orqali amalga samaradorligi to‘g‘risida bayon etilgan.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, instrumental usullar, jismoniy tayyorgarlik, vizual nazorat, pedagogik nazorat, musobaqa yuklamalari, baholash mezonlari.

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 – yil 18 – maydagi «Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi PQ-5114-son qaroriga muvofiq respublikada yoki boshqa xalqaro sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari) va boshqa tashkilotlarda o‘z a‘zolarining huquq va qonuniy manfaatlarini ifodalash hamda himoya qilish, o‘z a‘zolarini axborot, ilmiy-uslubiy va moddiy-texnik jihatdan ta‘minlash lozimligi alohida belgilab o‘tilgan.

Bu o‘z navbatida rivojlantirilayotgan paralimpiya sport turlarini yanada ommalashtirish va rivojlantirish bo‘yicha zarur chora-tadbirlarni amalga oshirish, mavjud sport inshootlari tarmog‘ida paralimpiya sport turlari bilan shug‘ullanishni hohlovchilarni qamrab ololmayotganligi sport inshootlari tarmog‘ini kengaytirish zarurati borligini ko‘rsatmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini va ularning muayyan faoliyatda namoyon bo‘lishini baholash uchun jismoniy tayyorgarlik nazorat qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishning asosiy usuli bu test.

Jismoniy tayyorgarlikni tekshirish turli xil instrumental usullar va o‘lchash asboblari yordamida amalga oshirilishi kerak. Texnik mahorat ustidan nazorat uskunalar hajmini, uning xilma-xilligi va samaradorligini nazorat qilishni o‘z ichiga oladi. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilishning asosiy usullari vizual va instrumental hisoblanadi.

Parasportchilar texnikasini vizual nazorat qilish o‘yin, o‘quv mashqlari va testlardagi mahoratni ekspert baholash yordamida qo‘llanilishi mumkin, videomagnitofon texnologiyasi mavjud bo‘lganda, parasportchilarning texnik mahoratini yaxshiroq va obyektiv tahlil qilish mumkin bo‘ladi. Ham jismoniy, ham texnik tayyorgarlikni baholash mezonlari nazorat mashqlarida ko‘rsatilgan natijalarning muvofiqligi hisoblanadi. Parasportchilarning taktik tayyorgarligini nazorat qilish mashg‘ulotlar va o‘yinlarda, individual, guruh va jamoaviy vazifalarni bajarishda o‘yinchilar tomonidan olingan davriy baholar orqali amalga oshiriladi. Baholash mezonlari - bu funksiyalarni hisobga olgan holda himoya va hujumda o‘yin harakatlarini bajarish samaradorligi darajasi.

Tanlov davomida pedagogik nazorat quyidagi bo‘limlarda amalga oshiriladi:

- ishtirokchilarning tanlovga munosabatini nazorat qilish;
- alohida o‘yinchilar va umuman jamoa tomonidan taktik o‘yin rejasining bajarilishini va ularning harakatlarining samaradorligini nazorat qilish;
- parasportchilar va jamoaning texnik ko‘rsatkichlarini nazorat qilish;
- parasportchilar tomonidan musobaqa yuklamalarning bardoshlilikini nazorat qilish.

Parasportchilarning musobaqaga munosabati musobaqa boshlanishidan oldin ham, o‘yin paytida ham, undan keyin ham baholanadi. Baholash mezonlari-bu o‘yinchilarning hujum va himoyadagi barcha o‘yin harakatlarida intizom, tashabbuskorlik va faollikni namoyish yetish darajasi, o‘yinga chidamlilik va o‘zini tuta bilish va g‘alaba qozonish irodasi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. Sobirova L.B., Astankulova D.F. Parasport mashg‘ulotlarini tashkil qilish jarayonida parasportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlarini o‘rganish // Inklyuziv ta‘lim tashkil etilgan ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining muammolari va yechimlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumaning ilmiy ishlari to‘plami: konferensiya materiallari.- Toshkent: Umid design, 2025. - 109-114 b.
2. Евсеева О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта. автореф. дис..... д-ра пед. наук. – М.: ФГБУ, 2018. – 42 с.



3. Абалян А.Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов–паралимпийцев высокого класса. автореф. дис.... д-ра пед. наук. –М.: ФГБУ, 2019. – 37 с.
4. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.

CHO‘ZISH MASHQLARI YOSH DZYUDochILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Toshmurodov Otabek Erkinovich

Samarqand davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

Erkinov Tehron Otabek o‘g‘li

O‘zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti

O‘zbekiston, Samarqand

Email: otoshmurodov74@mail.ru; Tel. 90 460 46 76.

Kalit so‘zlar: yosh dzyudochilar, harakat, ko‘nikma, shakllantirish, egiluvchanlik, harakatchanlik, cho‘zish mashqlari, rivojlantirish, metodika.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, движение, навык, формирование, гибкость, подвижность, упражнения на растяжку, развитие, методика.

Keywords young judokas, movement, skill, formation, flexibility, mobility, stretching exercises, development, methodology.

Kirish. Ko‘p yillik mashg‘ulot rejasida egiluvchanlikni uchta asosiy bosqichini ajratib ko‘rsatish va o‘rgatish uslubidan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Artikulyar gimnastika bosqichi;
2. Maxsus qo‘shma harakatchanlik;
3. Erishilgan egiluvchanlik darajasini saqlab qolish bosqichi.

Gimnastika bosqichi qo‘shma harakatchanlikning dastlabki rivojlanish davri sifatida tushuniladi, bu yerda bir vaqtning o‘zida harakatchanlikning ixtisoslashmagan rivojlanishi va tananing asosiy bo‘g‘imlarini mustahkamlash vazifasi qo‘yiladi. Ikkinchi bosqich (qo‘shma harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanishi) turli sport turlari vakillari uchun xosdir. Sportning xususiyatlariga qarab, ma‘lum bo‘g‘imlarning harakatchanligini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi. Ixtisoslashtirilgan rivojlantirishning yakuniy maqsadi dzyudochi uchun zarur narsalarga erishishdir. Agar zaxiraga erishilgan bo‘lsa, vazifa faqat erishilgan egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini kerakli darajada ushlab turish uchun kamayadi. Bu, shuningdek, moslashuvchanlikni ham namoyish etadi. Ertalab uyg‘ongandan so‘ng egiluvchanlik biroz kamayadi, shunga qaramay, ertalabki badan tarbiyaga egiluvchanlik mashqlarini kiritish bir xil darajada samarali bo‘ladi, shuningdek, ushbu mashqlardan kunning keyingi vaqtlarida ham foydalanish mumkin [1].

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Cho‘zish mashqlarining shoshilinch ta’siri skelet mushaklarining funktsional imkoniyatlarini, xususan mushaklarning kuchini, qisqarish tezligi va kuchini oshirishda namoyon bo‘ladi. Og‘ir atletika mashqlarining asosiy yukini mashqlarni mashg‘ulotlarda muntazam ravishda qo‘llagan sportchilar ushbu turdagi mashqlarni bajarmaganlarga qaraganda sport ko‘rsatkichlarining yuqori o‘sish sur‘atlarini ko‘rsatadilar. Tayanch harakat apparati harakatchanligini oshirish uchun egiluvchanlik va kuchning parallel rivojlanishi eng yaxshi usuldir, ular mushaklarning kuchlanishini unutib, kuchni rivojlantiradilar yoki kuch farqini yo‘qotib, bo‘g‘imlarda harakatchanlikni oshiradilar, maxsus tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, bo‘g‘imlardagi harakatchanlik har xil va 9-13 sm, ga teng mos keladi. Ushbu davrda u katta yoshdagi o‘quvchilarga qaraganda 2,5 baravar samaraliroq. 13-14 yosh eng kech davri bo‘lib, unda siz bo‘g‘imlarda harakatchanlikni rivojlantirishni boshlashingiz mumkin. Dozaning eng katta



nisbati har kuni uchta seriyadan iborat kuniga ikki marta mashq qilishni, har birida 4 ta mashqni ko‘rib chiqadi. Agar maqsad erishilgan egiluvchanlik darajasini saqlab qolish bo‘lsa, sportchi o‘zini kamdan-kam mashg‘ulotlar bilan cheklashni taklif qilinadi. Ko‘pgina dasturlarda pozitsiyani ushlab turish tavsiya etiladi, unga 10-60 soniya davomida cho‘zish mashqlarini bajarish kiradi. Mushak uzunligidagi maksimal o‘zgarishlar (dastlabki to‘rtta cho‘zish vaqtida) oldin sodir bo‘ladi. Bitta cho‘zish mashqlarining optimal davomiyligi (bir necha seriyalarda umumiy) ekanligi isbotlangan. Odatda sekin yoki statik cho‘zish usullari qo‘llaniladi [3].

Olib borilgan tadqiqotlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sabr-toqat bilan faol o‘z-o‘zini mushaklarini cho‘zish bilan bog‘liq pozitsiyalarni uzoq vaqt ushlab turishga asoslangan. Mashqlar yengil og‘riq hissi paydo bo‘lguncha amalga oshiriladi. Harakat amplitudasining pasayishi mashqlarni to‘xtatish uchun signaldir. Mashqlarni eng katta amplitudaga yetkazish uchun uning boshlanishi mashqlarni davom ettirishni qiyinlashtiradi, bu umumiy dozalash qoidasi xisoblanadi.

Cho‘zish mashqlarini bajarayotganda, past rejimda ishlaydigan antagonist mushaklarning kuchi oshadi. Og‘irlikning oshishi amplituda va kuchning oshishiga yordam berishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan mashqlar orasida mushaklarning sezilarli cho‘zish va kuch ta’sirida sekin pasayishi bilan maksimal amplitudaga erishishga yordam beradigan harakatlar yaxshiroq javob beradi, tananing og‘irligi va qo‘shimcha og‘irliklar ta’sirida maksimal, shuningdek faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun siz katta amplituda kuch mashqlaridan foydalanishingiz mumkin. Bunda faol egiluvchanlikning oshishi faol va sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlarning kamayishi hisobiga sodir bo‘ladi. Cho‘zish mashqlari bilan birlashtirilgan kuch kombinatsiyalari yanada samarali hisoblanadi. Faol va sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari oshadi va ular orasidagi farq kamayadi. Ushbu usullardan tashqari, sakrash, uchish va ritmik harakatlarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar yordamida faol egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlarni bajarishdan oldin yetarli darajada qizish kerak.

Olib borilgan tadqiqotlariga ko‘ra jismoniy faoliyat va harakatlarning aksariyati tabiiy bo‘ladi, shuning uchun statik usulni mashg‘ulotning o‘ziga xosligini ta’minlash nuqtai nazaridan maqbul deb hisoblab bo‘lmaydi, bu muammoni hal qilish uchu ikkala usulning optimal kombinatsiyasiga asoslangan bo‘lishi mumkin. Statikdan keyin amalga oshiriladigan cho‘zish faqat statik cho‘zishdan ko‘ra samaraliroqdir. Tezlikni asta-sekin oshirib, egiluvchanlikni rivojlantirish dasturidan foydalanishni taklif qilamiz. Ushbu dastur mushak birikmasining funktsional harakatlarga bosqichma-bosqich moslashishini ta’minlaydi.

Xulosa. Egiluvchanlik mashqlari tanani qizdirilgandan keyin berilishi kerak, bunga nisbatan og‘ir yuklama bilan jismoniy mashqlar qilish orqali erishiladi, biz ushbu bayonotga to‘liq qo‘shilamiz. Xuddi shu samarani bug‘hammomida olish mumkin. Terning paydo bo‘lishi mushaklarning cho‘zilishi bilan bog‘liq mashqlarni bajarish uchun eng qulay holatga erishilganligini ko‘rsatadi. Shu bilan bir qatorda, shuni yodda tutish kerakki, mushaklar kamroq elastik bo‘lgan holatda katta amplituda mashqlarni bajarish, hatto mashqlar odatdagi amplituda bajarilgan bo‘lsa ham, shikastlanishga (ligamentlar yoki mushaklarning kuchlanishiga) olib kelishi mumkin. Yosh dzyudochilarning egiluvchanligini rivojlantirish va bo‘g‘inlarni maksimal amplitudada harakatlantirish mashqlarini o‘rgatishda cho‘zish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI. – 2005. – B. 149 – 157.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Darslik. “O‘zDJTI”. – 2005. – 106 b.
4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Ilmiy texnik axboroti – pres nashriyoti, 2021. 380-b.



5. V Zakharevich, G Korobeynikov, O Nesen, A Xamidjonov, [“Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16”](#) 1.(1). - P. 16-21

OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI LOYIHALASHNING METODOLOGIK JIHATLARI

Dushabayev D. Sh.

Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy institut sifatida rivojlanib borishi va uning imkoniyatlaridan samarali foydalanish bo‘yicha ishlarni tashkil qilish bugungi kunda dolzarb hisoblanadi. Ommaviy sport tadbirlarini loyihalash muntazam, mavjud talablar doirasida bajarilsa, mahallalarda yoshlarni ommaviy sport turlari orqali sog‘lom, jismonan baquvvat, irodali etib tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarini yanada oshiradi.

Maqolada ommaviy sport tadbirlarini loyihalashning metodologik jihatlari hamda aqliy, axloqiy, estetik jihatlari bilan chambarchas bog‘liqligi va unda ishtirok etuvchi shaxsning jamiyatda kamol topishiga katta ta’sir ko‘rsatishi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Muloqot, fazilat, jamoa, harakat, intizom, musobaqa, norma, imkoniyat

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mazkur harakatlarda barkamol avlodni tarbiyalash asosiy masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy institut sifatida rivojlanib borishi, uning imkoniyatlaridan samarali foydalanish bo‘yicha ishlarni tashkil qilish zarur ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida qadriyatlarni shakllantirish bo‘yicha bilim va tajribalarni rivojlantirish Vataniga sodiq bo‘lgan farzandlarni tarbiyalashda o‘z samarasini beradi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni, 2018 yil 5 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3775-son Qarori, 2020 yil 4 fevraldagi “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4583-sonli qarori, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni, 2020 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877-sonli qarori mazkur masalalarga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatmoqda.

O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlari bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi” asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishning innovatsion yo‘llari; O‘zbekistonda yuqori sport natijalariga erishilgan davrlarning tarixiy-taraqqiyot bosqichlarini o‘rganish zaruriyati; jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlar faolligini oshirishning sotsiologik omillari; sport sohasida o‘zaro munosabatlarni huquqiy tartibga solishning dolzarb masalalariga bag‘ishlangan tadqiqotlar



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



muhokamasiga bag‘ishlangan bo‘lib, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Farmonlari, Farorlari va Vazirlar mahkamasining Qarorlari va shu bilan birga T.S.Usmonxodjaev, M.S.Ahmatov, A.M.Achilov va B.B.Jahongirovlarning asarlarida mamlakatimizda sportni ommalashtirish, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o‘tkazish hamda xorijiy mamlakatlar bilan sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar haqida yoritib berilgan.

Umumta’lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarda mahalla yoshlari o‘rtasida ommaviy sport turlari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish hamda targ‘ibot va tashviqot ishlarini muntazam olib borish faxriy sportchilar, xalqaro musobaqalar g‘oliblari, jahon va respublika chempionlari, yetakchi sportchilar bilan suhbat va kechalar tashkil etish ommaviy sport tadbirlarini loyihalashning metodologik jihatlarini takomillashtiradi.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalash muntazam, mavjud talablar doirasida bajarilsa, mahallalarda yoshlarni ommaviy sport turlari orqali sog‘lom, jismonan baquvvat, irodali etib tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarini yanada oshiradi.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalash sport tomoshalaridan zavqlanish, harakat sifatlarining yuksak darajada rivojlanganligi, ishtirokchilarning mard va qat’iyatli harakatlari, yuksak yutuqlari bilan o‘ziga jalb etuvchi tomoshabinning ishtirokidan kelib chiqadi.

Inson faoliyatining kognitiv, qiymatga yo‘naltirilgan, muloqot va boshqa deyarli barcha turlari sportda namoyon bo‘ladi. Binobarin, jismoniy tarbiya jarayonida kishilarning ongi va xulq-atvorini to‘g‘ri yo‘nalishda faol shakllantirish mumkin.

Sport tadbirlari davomida ishtirokchilarning ruhiy tarbiyasi amalga oshiriladi. Bu yerda ikkita bog‘liqlik mavjud: to‘g‘ridan-to‘g‘ri va bilvosita.

To‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik jismoniy tarbiya jarayonida ishtirokchilarning intellektual fazilatlarini rivojlantirishga bevosita ta’sir qiladi. Sport mashqlari bilan shug‘ullanish jarayonida doimiy ravishda kognitiv vaziyatlar paydo bo‘ladi, ularni hal qilish katta aqliy kuch talab qiladi. Sport tadbirlari jarayonida aqliy faoliyatning o‘ziga xosligi, tana harakatlari va aqliy operatsiyalar o‘rtasida yaqin o‘zaro ta’sir yuzaga keladi.

Sport va shaxsning aqliy rivojlanishi o‘rtasidagi bilvosita bog‘liqlik quyidagilarda namoyon bo‘ladi. Jismoniy mashqlar insonning aqliy faoliyatni to‘liq bajarishiga imkon beradigan yaxshi salomatlik shaklida zarur poydevor yaratadi. Sport bilan shug‘ullanish ko‘pincha ruhiy stressni bartaraf etish va intellektual faoliyatni rag‘batlantirish vositasi sifatida ishlatiladi.

Mashg‘ulot jarayonida sport bilan shug‘ullanuvchilarning ma’naviy kamoloti ham sodir bo‘ladi. Bu shaxsda uning boshqa odamlarga, jamiyatga, o‘ziga bo‘lgan munosabatini belgilaydigan va birgalikda axloqiy tarbiya deb ataladigan ijtimoiy qimmatli fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Sport mashg‘ulotlari muloqot fonida, jamoada, murabbiy yoki murabbiyning rahbarligi ostida amalga oshiriladi. Aynan muloqot shug‘ullanuvchilarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning eng kuchli omili bo‘lib, ular sport bilan shug‘ullanishning boshidanoq o‘zlarining jamoadagi ishtirokini anglay boshlaydilar va qoidalar va qoidalarga muvofiq boshqarishni o‘rganadilar; ularning harakatlari va ularni boshqalarning harakatlari bilan bog‘lash. Shu tariqa iroda mustahkamlanadi, intizom rivojlanadi, axloqiy xulq-atvor me’yorlariga rioya qilish odatlari shakllanadi.

O‘yinlar va sport musobaqalari jamoaviy xulq-atvor normalarini shakllantirish uchun boy imkoniyatlarni o‘z ichiga oladi. Jamoaning turli funksiyalarini o‘zlashtirib, talabalar nafaqat o‘z xatti-harakatlarini tartibga solishni, balki o‘rtoqlarining harakatlariga faol ta’sir qilishni ham o‘rganadilar.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalash orqali o‘qituvchi rahbarligida jamoa oldidagi mas’uliyat, burch tuyg‘usi kabi muhim axloqiy fazilatlar mustahkamlanadi. Sport jismoniy madaniyatning uzviy qismi bo‘lib, jamiyat tomonidan odamlarning jismoniy faolligini oshirish uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma’naviy qadriyatlar yig‘indisini ifodalaydi, ular



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



oldindan belgilangan raqobat orqali qobiliyatlarni maksimal darajada namoyon qilish uchun intensiv ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikka qaratiladi.

Binobarin, sport jamiyat manfaatlariga xizmat qiladigan, tarbiyaviy, tayyorgarlik va kommunikativ funksiyalarni amalga oshiradigan, lekin shaxsning doimiy mutaxassisligi (kasbi) bo‘lmagan faoliyatdir.

Bu bolalar sportida yaqqol namoyon bo‘ladi, chunki o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlari maktabdan tashqari, davlat rejalari va dasturlarida umumta‘lim maktabining o‘quv fani sifatida nazarda tutilmagan va maktabdan va darsdan tashqari ish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalashning metodologik jihatlari jismoniy tarbiya va sportning boshqa jabhalari: aqliy, axloqiy, mehnat, estetik jihatlar bilan chambarchas bog‘liq va shuning uchun ham unda ishtirok etuvchi shaxsning jamiyatda kamol topishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bu bir qator sabablarga bog‘liq.

Birinchidan, barcha turdagi ta‘lim maqsadlarining birligi; ikkinchidan, ta‘lim jarayonining dialektikasi, uning davomida inson shaxsining individual tomonlari emas, balki butun shaxsiyatga; uchinchidan, ta‘lim rivojlanadigan umumiy asosning mavjudligi, ya‘ni faoliyatga ta‘sir qiladi.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalashni quyidagi pedagogik shartlarni bajarish jarayonida ta‘minlanishi mumkin:

- ommaviy sport tadbirlarini o‘tkazishga qiziqishni rivojlantirish;
- ommaviy sport tadbirlari jarayonida o‘quvchilar va o‘qituvchilar hamda ularning ota-onalari o‘rtasida sub‘ekt-sub‘ekt munosabatlarini o‘rnatish;
- o‘quv materialini shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida tuzish.

Ommaviy sport tadbirlarini loyihalashning metodologik jihatlari talabalarning ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-psixologik moslashuvi, shuningdek, shaxsning ijtimoiy muhit bilan uyg‘un munosabatini ta‘minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishni taqozo qiladi. Bu tadbirlar shaxsiy xulq-atvor strategiyalarining namoyon bo‘lishi, kasbiy kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish, faol dam olish va kasbiy faoliyatini tiklash uchun yordam beradi.

Musobaqalar pedagogik, sport-uslubiy va ijtimoiy-siyosiy muammolarni hal etish imkonini beradi. Sport musobaqalari davomida jismoniy tarbiya darslarida va umuman sportda bo‘lgani kabi bir xil pedagogik vazifalar hal qilinadi, ya‘ni jismoniy, texnik, taktik, aqliy va nazariy tayyorgarlik oshiriladi. Biroq, tanadagi barcha o‘zgarishlar mashg‘ulotlarning xarakteristikasiga bog‘liqdir. Musobaqalar sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali choralardan biridir. Ayniqsa, kuchli irodali xarakter xususiyatlarini shakllantirishda sport musobaqalarining ahamiyati katta. Shuningdek, ular jismoniy tarbiya va umuman sportni rivojlantirishga hissa qo‘shadi va tomoshabinlarga pedagogik ta‘sir ko‘rsatishga imkon beradi.

Sport musobaqalari yorqin, hissiyotli tomoshadir. Sport tomoshalaridan zavqlanish ularda harakat sifatlarining yuksak darajada rivojlanganligi, ishtirokchilarning mard va qat‘iyatli harakatlari, yuksak yutuqlari bilan o‘ziga jalb etuvchi tomoshabinning ishtirokidan kelib chiqadi.

Xulosa o‘rnida shuni ta‘kidlash kerakki, ommaviy sport tadbirlarini loyihalash orqali umuman jismoniy tarbiya bilan bog‘liq muammolar hal qilinadi. Qolaversa, sport tadbirlarini tizimli yo‘lga qo‘yish samarali rag‘batlantirish vositasi bo‘lib, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga xizmat qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida. 2017 yil 7 fevral, PF-4947-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. 2018 yil 5 mart. PF-5368-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida. 2020 yil 24 yanvar. PF-5924-son.



4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida. 2018 yil 5 iyun. PQ-3775-son.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. 2017 yil 3 iyun. PQ-3031-son.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. PQ-4583-son. 2020 yil 4 fevral.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. 2020 yil 3 noyabr. PQ-4877-son.
8. Axmatov M. S. “Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish”. 2001 y. Toshkent.
9. Achilov A.M., Akramov J.A., Dovulova M.S. Sarvqomatlik siri. Metodik qo‘llanma. — T.: UzDJTI, 2007, 48 b.
10. Jaxongirov B.B. (2021). O‘ZBEKISTONNING YaPONIYA BILAN ILMIY TEXNIKAVIY ALOQALARI. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 312-318.
11. Yarashev K.D. Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari. Monografiya. T., O‘zDJTI nashriyoti. 1997
12. Usmonxodjaev T., Xankeldiev Sh. va boshqalar. Maktabgacha yoshdagilar sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida gimnastika za massaj: Uslubiy qo‘llanma/ Usmonxodjaev T.S., Xankeldiev Sh.X. va boshqalar. - Farg‘ona: «FARG‘ONA» nashriyoti, 2011 y. - 140 b.

TALABALAR BILAN O‘TKAZILADIGAN SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI MODELLASHTIRISH METODIKASI

N.K.Yuldashev

Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri,dotsenti

Dushabayev D. Sh.
Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Annotatsiya. Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning aqliy va intellektual rivojlanishga hissa qo‘shadi. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatini pedagogik modellashtirish muammosi, ayniqsa, sport va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish va uni amaliy amalga oshirish ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va pedagogik asoslari yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli dolzarbdır.

Maqolada talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirish, sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi ta’minlash uchun zarur pedagogik shartlar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. Dastur, gimnastika, jismoniy tarbiya, mashq, bilim, ko‘nikma, musobaqa, yurish, chiniqtirish, modernizatsiya.

Yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risidagi” Qonuni [1], O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktabrdagi PF-3154 sonli “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi farmoni [2] va uni bajarish tadbirlari asosida yangi metodologiyalar orqali tashkil qilish va o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun talabalar bilan o‘tkaziladigan sport



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



va sog‘lomlashtirish tadbirlarini harakatli va milliy o‘yinlar vositasida modellashtirish orqali jismoniy salomatlik poydevorini qurish mumkin.

So‘nggi paytlarda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish muammolarini o‘rganuvchi olimlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining ma‘naviy-psixologik jihatlarini ochib beradigan ilmiy materiallar bilan to‘ldirishga intilmoqdalar.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazish masalalari A.A.Pulatov, Sh.X.Israilov [12], L.R.Ayrapetyans [3], A.V.Belyaev [6] va boshqalar tomonidan o‘rganilgan. Bu asarlarda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari ijodiy hamkorlik, qadriyatlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, motivlar, maqsadlarga ega bo‘lgan shaxsni shakllantirishi asoslab berilgan.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, jismoniy tarbiyani moddiy-texnik ta‘minotini yaxshilash, sport zallari va sport maydonchalari, suzish havzalari qurish, sport anjomlarini olish orqali talabalarda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish bo‘yicha faol ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nazariy va amaliy ishlanmalar faollashib, talabalar sog‘lig‘ini mustahkamlash muammosi sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Jismoniy, madaniy va sport tadbirlarini tashkil etish ko‘nikmalarini shakllantirishning asosiy omillari quyidagilardan iborat:

bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida oliy ta‘lim muassasalari talabalariga sog‘lom turmush tarzi standartlarini singdirish;

talabalar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish shakllari va usullarini o‘rganish;

darslarni sport seksiyalarida o‘tkazish;

talabalarining jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport tadbirlarida, turli sport turlari bo‘yicha musobaqalarda faol ishtirok etishini ta‘minlash.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning aqliy va intellektual rivojlanishga hissa qo‘shadi. Talabalarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatini pedagogik modellashtirish muammosi, ayniqsa, sport va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish va uni amaliy amalga oshirish ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va pedagogik asoslari yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli dolzarbdir. Talabalar bilan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazish asosan ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va oliy ta‘lim muassasasi standart dasturlarini o‘zlashtirishga qaratilgan tor doiradagi vazifalar bilan chegaralanadi. Talabalarining dars oldidan gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, darslarda jismoniy tarbiya tanaffuslari, tanaffus paytida jismoniy mashqlardan foydalanish bo‘yicha turli pedagogik vaziyatlarini tahlil qilish ijodiy vazifalarni bajarish uchun bilim va ko‘nikmalarni talab qiladi. Talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishga to‘g‘ri nazariy va uslubiy tayyorgarlik ko‘rish, darslarni to‘g‘ri tashkil etish, musobaqa, yurish yoki chiniqtirish orqali sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish nafaqat salomatlikni yaxshilash, balki shaxsiyatni rivojlantirish, jamoani shakllantirish, psixologik qobiliyatlarni yaxshilash mumkin. Shuning uchun ham oliy ta‘lim muassasalaridagi butun o‘quv jarayoni sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirishning shakl va metodlarini doimiy ravishda takomillashtirish bilan chambarchas bog‘liqdir. Aynan mana shu komponent talabalarni kasbga tayyorlash sifatining muhim ko‘rsatkichidir. Ta‘lim tizimidagi kadrlar tayyorlash muammosini hal qilish ta‘lim tizimini modernizatsiya qilish doirasida amalga oshiriladi, bunda mutaxassislarni yuqori sifatli tayyorlash o‘quv jarayonini tashkil etishni, o‘qitishning shakllari, metodlari va vositalarini takomillashtirishni talab qiladi [4; 6; 8; 9; 10; 11; 13; 15].

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi quyidagi vazifalarni o‘z ichiga oladi:

- talabalarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nazariy bilimlarni berish;



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- talabalar talabiga ko‘ra dars va darsdan tashqari vaqtlarda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazish;
- talabalar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, faol kasbiy faoliyatga tayyorligini oshirish uchun sport va sog‘lomlashtirish tadbirlariga qiziqish va ehtiyojni shakllantirish;
- talabalar bilan sinf rahbari va darsdan tashqari mashg‘ulotlar tashkilotchisi sifatida sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish sohasida talabalar talabiga ko‘nikma va malakalarini shakllantirish.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ular kasbiy tayyorgarligi mazmunining tarkibiy qismlaridan biridir. Zamonaviy sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiyani o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi - sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga g‘amxo‘rlik, jismoniy rivojlanish va jismoniy faoliyatning ahamiyati bilan bir qatorda o‘quv jarayonining yetakchi yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan qadriyatlar va qadriyat yo‘nalishlari tizimini shakllantirishdir. Amaliy harakatlarni takrorlash paytida jismoniy tarbiya va sport faoliyatida avtomatlashtirilgan mahorat turli shart va sharoitlarda jismoniy tarbiya va sport muammolarini muvaffaqiyatli hal qiladi.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun quyidagilarga alohida e‘tibor qaratish zarur:

1. Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya va sportga barqaror ehtiyojni shakllantirish.
2. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga, jumladan, sog‘lom turmush tarziga odatlanishga motivatsiyani shakllantirish.
3. Talabalar sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari bo‘yicha nazariy bilimlarni egallashini ta‘minlash, talabalar bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish ko‘nikmalarini shakllantirish.
4. Mustaqil ravishda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarining turli shakllarini tashkil etishga o‘rgatish.
5. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, talabalarni yomon odatlarga qarshi kurashishga undash, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam va tizimli shug‘ullanishga qiziqishni rivojlantirish elementlarini o‘rgatish.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi quyidagi pedagogik shartlarni amalga oshirish orqali ta‘minlanadi:

- oliy ta‘lim muassasalari ta‘lim jarayonida sport va sog‘lomlashtirish faoliyati ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish modelidan foydalanish;
- sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari o‘rtasida tarkibiy, funksional va mazmunli bog‘lanishlarni o‘rnatish, sog‘lom turmush tarzi asoslarini bilish, pedagogik ta‘sirlarning izchilligi va tizimlilikini ta‘minlash;
- talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini ijodiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga yo‘naltirish;
- talabalarni guruhlariga bo‘lish, bu ularning sog‘lig‘i, motivatsiyasi va individual sport turlari bo‘yicha muvaffaqiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi;
- kasbiy ta‘lim darajalarining integratsiyalashuvi darajasi;
- talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasi, ular asosida oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakllari va usullari belgilanadi;
- talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining yaxlit jarayonini ifodalaydi.

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- salomatlikni tejaydigan texnologiyalardan foydalanish;



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- talabalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish usullari;
- jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning yangi turlari va shakllari (maxsus kurslar, kompyuter o‘yinlari va boshqalar).

Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning jismoniy tarbiya va sport sohasida ko‘nikmalarini rivojlantiradi va ish samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni. Ta’lim to‘g‘risida. 23.09.2020 y. 637-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida. 2002 yil 24 oktabr. PF-3154-son.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Академия, 2007. 528с.
5. Axmatov M. S. “Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish”. 2001 y. Toshkent.
6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360с.
7. Болонов Г.П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников: игровые упражнения, физкультминутки, подвижные игры, полезные советы. Кн.2. М.: Изд-во Шк. Пресса, 2004. 95с.
8. Володин В.А. Энциклопедия для детей в 20-ти томах. Т.1. М.: Изд-во Аванта, 2001. 620с.
9. Грачев О.К. Физическая культура. М.: ИКС «МарТ»; Ростов-на Дону: Изд. центр «МарТ», 2005. 464с.
10. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Изд-во Владос, 2003. 512с.
11. Илин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояния). М.: Изд-во Просвещение, 1980. 199с.
12. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2007. - 148s.
13. Савченко М.Б. Физическая культура. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2001. 74с
14. Salomov R. S, Kerimov F. A. “Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar”. 2002 y. Toshkent.
15. Современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: Труды Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Ю.А.Зубарев, А.И. Шамардин, Г.Ф.Гребенщиков и др. Волгоград: Изд-во ВГИФК, 2006. 724с.
16. Шарипова Д.Д. “Формирование здорового образа жизни”. 2001 г. Ташкент.
17. Схарилов Т. Ю, Усмонходжаев Т.С. “Жисмоний тарбия. Дарс исхланмалари ва харакатли о‘йинлар”. 2000 й.

**PARADZYUDO SPORT TO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISHDA
JISMONIY SIFATLAR TAYYORGARLIGINING AHAMIYATI**

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich
Namangan davlat universiteti
sport faoliyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi katta o‘qtuvchisi

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515



Annotatsiya Maqolada Para dzyudochlarni jismoniy tayyorlig va mahsus jismoniy tayyorligini kompleks rivojlantirish va nazorat qilish metodikasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Dzyudo to‘garaklari, ko‘zi ojiz, o‘smirlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tamoyillar.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ КРУЖКОМ ПО КСПЕРИМЕНТАЛЬНОМУ ПАРАДЗЮДОИСТОВ

Газиёв Нуриддин Рухиддинович

Старший преподаватель кафедры теории и методика спортивная деятельность

Наманганского государственного университета

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Аннотация В статье разработана методика комплексного развития и контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки дзюдоистов-подростков с нарушением зрения.

Ключевые слова: кружки дзюдо, слепой, юниоры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы.

Dolzarbligi. Mamlakatimizda paralimpiya sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchi yoshlarni saralash jismonan sog'lom, bilimli qobiliyatli va talantli yoshlarni muntazam ravishda raqobatni oshib borishiga, barqaror o'sishi paralimpiya sportining rivojlanishida yetakchi hisoblanadi. Shu munosabat bilan ko'zi ojiz sportchilarni zamonaviy sog'lomlashtirish vositalaridan foydalangan holda samaradorligini oshirish muammosini yanada kengroq yangidan-yangi ilg'or metodlar kiritilgan yangi yoki takomillashgan shaklda mashg'ulot jarayoni shiddat bilan zamon darajasida bajarishni ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirishni taqazo qilmoqda. Imkoniyati cheklangan nogironligi bo'lgan iqtidorli yoshlarni tanlab olish mashg'ulot faoliyati samaradorligini oshiruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari tanlash va yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. "Shu bilan birga, jismonan ko'zi ojizlar bo'lgan o'smirlarni sport bilan shug'illanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda". Bugungi kunda dolzarb bo'lgan paraolimpiya sport mashg'ulotlarini optimallashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga hos vazifalarni hal etish bilan bog'liq muammolarga katta e'tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay ko'zi ojiz o'smirlarining yosh bo'yicha sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo'nalishlarini ishlab chiqish bilan bog'liq ayrim jihatlari hozirga qadar yetarlicha tadbir qilinmagan va tajribada asoslab berilmagan. Hozirda dunyoning nafaqat rivojlangan balki, endigina rivojlanayotgan mamlakatlarida sportning barcha turlarini rivojlantirish uchun ko'plab ishlar amalga oshirimoqda. Sport sohasi mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijasida kundan kunga dzyudo sportga oid yangiliklar yaratilmoqda va ushbu ilmiy tadqiqotlarning amaliy isboti sifatida, har to'rt yilda o'tkazib kelinayotgan Paralimpiyada o'yinlari va Jahon chempionatlaridagi natijalarni misol qilish mumkin.

Bunday yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat sportchining mehnati, uning murabbiyi, shifokori, psixologi va jamiyatdagi ular uchun yaratilgan sharoitning ham o'zni beqiyosdir. Albatta dzyudo sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining dzyudo sportda bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktab yoshidagi ko'zi ojiz o'smirlarni dzyudo sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashlik etilishiga bog'liq bo'ladi.



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Mazkur jarayon dzyudo sportda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish asosiy vazifa qilib belgilab olinadi.

Bundan ko‘rinib turibdiki har qanday mashg‘ulotni ayniqsa, yosh avlodni dzyudo sport orqali sog‘lom hamda yuqori jismoniy tayyorgarlik sohibi etib tarbiyalashda foydalaniladigan vosita va metodlardan to‘g‘ri foydalanib, mashg‘ulot tashkillash talabi yuzaga keladi. Bunga erishish uchun qo‘yilgan vazifalarga mos dastlabki qoidalarni bilish hamda to‘g‘ri, samarali hal etish uchun tegishli bo‘lgan dzyudo sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyillarni o‘rganish hozirda dolzarb masalalardan biri deb hisoblaymiz.

Ishning maqsadi: Dzyudo sport to‘garaklarida sportchilar salomatligi va jismoniy tayyorgarligini muvofiq rivojlantirishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini eng muhim hamda dastlabki qoidalaridan ekanligini ilmiy asoslashdir.

Ishning vazifasi: Dzyudo sport to‘garagi mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali hal etiladigan vazifalarni o‘rganish.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi tamoyilining, dzyudo sport to‘garagi mashg‘ulotlaridagi vazifasini aniqlash hamda ularni to‘g‘ri hal etilishga oid kerakli tavsiyalarni ishlab chiqish.

Dzyudo sport to‘garagi mashg‘ulotlari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli bo‘lib, ushbu faoliyatni Namangan viloyati Kosonsoy tuman 45-sonli imkoniyati cheklangan bolalar va o‘smirlar uchun ixtisoslashtirilgan davlat ta‘lim maktabida jismoniy tarbiya darslari tugagach, kunni ikkinchi yarmida amalga oshiriladi. Sport to‘garaklarini tanlangan turi bo‘yicha haftasiga 3 marta 90 daqiqa vaqt davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.

Mazkur mashg‘ulotlarni o‘tkazishda dzyudo kurashi murabbiy kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyiliga alohida e‘tibor bilan yondoshishlari ijobiy natija berishi nazarda tutilgan. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili qolgan barcha tamoyillar qatorida, dzyudo sportdagi vazifalarni bajarish jarayonida ayrim muammolarni samarali hal etish uchun xizmat qiladi. Ushbu tamoyilning o‘ziga hosligini quyidagicha qabul qilish mumkin. Dzyudo sportda ixtisoslashish ya‘ni maxsus jismoniy tayyorgarlikga ko‘proq yondoshuv kurashchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Ammo organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan dzyudo sportda mumkin qadar ko‘proq yutuqga erishiladi. Bunday vazifalarni amalga oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori samara beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari nafaqat sportchi hattoki sportga endigina qadam qo‘ygan o‘smirlar uchun birdek qo‘llaniladi. Yana ushbu tayyorgarlik mashqlari 5 ta jismoniy sifatlarni tengdaniga rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Dzyudo sport to‘garak mashg‘ulotida qaysidir jismoniy sifadni yoki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqidan foydalaniladi masalan: Dzyudo sport to‘garagida chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashq qilib qisqa masofaga yugurishni maxsus mashq qilib va chaqqonlikni tarbiyalash uchun raqibni kiyimdan ushlagan holda kem oldin oyoq bosish 30 soniya misol boladi. Ammo mazkur mashqlarni ma‘romida bajarish uchun bizga kuch va chidamlilik hamda egiluvchanlik sifatlari ham rivojlangan bo‘lishi talab etiladi. Ushbu to‘garak mashg‘ulotida tavsiya etilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari quyidagi keltirilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Ko‘zi ojiz o‘smir sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining birligi tamoyilini amalga oshirishda Dzyudo sport to‘garagi mashg‘ulotlariga tavsiya etilgan mashqlar

№	Umumiy jismoniy tayyorgarkik mashqlari		Maxsus jismoniy tayyorgarkik mashqlari	
	Mashq nomi	Tavsifi	Mashq nomi	Tavsifi
1				



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



2	Yurish va saf mashqlari	Mazkur mashqlar o‘quvchilarni qaddi qomatini to‘g‘ri tarbiyalash va sog‘lomlashtirish vazifasini bajaradi	O‘mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o‘ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo‘llarni qoyib va qo‘llarni o‘zida oshib o‘tishlar.	Sportchi gilam bo‘ylab erkin va tez harakatlanishi uchun tegishli malakani hosil qilishga hizmat qiladi
3	800 metr masofaga va kross yugurish Mashqlari	Ushbu mashqlar shug‘illanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va soglomlashtirish uchun hizmat qiladi.	Gilamga birinchi bo‘lib qo‘llarni qo‘yish va qo‘llar yordamida ko‘prik holatidan oshib o‘tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish. mashqlari	Ushbu mashq chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va aldamchi harakatlarni tarbiyashga yordam beradi
4	100, metr masofaga yugurish mashqlari	Mazkur mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.	Xarakatni texnik jixatdan to‘g‘ri bajarish	Mazkur mashqlar texnikga aniq va tezlik jixatdan to‘g‘ri bajariladi
5	Umumiy rivojlantruvchi mashqlar (buyumli va buyunsiz)	Shug‘illanuvchi organizimini bir butun holda, sog‘lomlashtirish va mashg‘ulotga tayyorlash uchun hizmat qiladi	Uslulni bajarishda qo‘l va oyoqlar xarakatiga e‘tibor berish. himoyalani mashqlari	Ushbu mashq shug‘illanuvchi kuch jismoniy sifatini va kurashchid uziga ishonch ruhini tarbiyalaydi
6	Sheriklar bilan bajariladigan umumiy rivojlantruvchi mashqlar	Ushbu mashq butun tanani mashg‘ulotga tayyorlashda tayanch-harakat apparatining muskullarini bir oz qarshi kuch tasirida mashqlanishini taminlaydi	Englaridan ushlab Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga yiqitishlarni	Shug‘ullanuvchilarning portlovchi kuch va chaqonlik sifatini rivojlanib, kurash jarayonini hal qiluvchi vazifani bajaradi
7	Harakatli o‘yinlar bilan bajariladigan mashqlar	Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotni qiziqarli bo‘lishi va zichligini ortishi hamda shug‘illanuvchilarni mashg‘ulotga ijodiy yondashuvi uchun hizmat qiladi	Arqonga chqb tushish (soniyagan) 3 yoki 5 marota bajariladi	Bu mashg‘ulotdavomid a kurashchida statik kuch-chidamliligini shaklantirsh

Izoh: Mazkur mashqlarni aynan shu vaziflarnigina hal etish uchun emas balki dzyudo sport murabbiysi mashqdan foydalana olish mahoratiga ko‘ra boshqa vazifalarni ham hal etishda o‘z mashg‘ulotiga moslab foydalanishi mumkin.

Agarda jismoniy sifatlarini biron biri ko‘proq qaysidirini esa kam mashqlansa qolgan jismoniy sifatlar va mashq texnikasini bajarilishida ham muammolar yuzaga keladi. Ushbu ikki jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotlar jarayonida kurashchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilidan foydalanib amalga oshirish orqali qolgan barcha tamoyillar qatori ijobiy natijaga Namangan viloyati Xalq ta‘limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli imkoniyati cheklangan bolalar va o‘smirlar uchun ixtisoslashtirilgan davlat ta‘lim



maktabida 13-15 yoshli o‘quvchilariga 1 yil davomida olib borilgan tadqiqot natijasida Dzyudo sport to‘garak mashg‘ulotlarini kuzatdik. Ushbu dzyudo sport to‘garagida shug‘ullangan usmirlarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini tengdan rivojlanishiga asosiy sabab, mashg‘ulot o‘tkazishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati yuqori deb hisoblaymiz.

Xulosa: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda jarayonni kuzatish natijasida olib borilayotgan dzyudo kurash va sport to‘garak mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan vazifalarni hal etishda, birinchi vazifa ikkinchisini inkor qilishini ko‘rish mumkin. Dzyudo kurashva sportning tamoyillariga ijobiy yondoshuvning yetishmasligi oqibatida yosh sportchilar salomatligi darajasining pasayishi va jismoniy tayyorgarlikning yuqorilashiga yoki aksincha bo‘lishiga sabab bo‘layotganiga guvohi bolishimiz mumkin.

Dzyudo sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, mashg‘ulot amalga oshiriladi va bu mashg‘ulotni o‘tkazishda unga mos tamoyil (prinsp) belgilab olish orqali erishilishi nazarda tutilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Abdullaev.A, Xonkeldiev.Sh.X. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -470.b.
2. Абдуллаев А, Расулов.Р, Хасанов.А. Умумий ўрта ва касб-ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар – Т.: 2009. -200 б
3. Бондаревский Э .Я, ш. Ханкелдиев.Х. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги. Медицина –Т.: 1986.-204. б. Salomov R.S. Dzyudo kurash nazaryasi va metodikasi. Darslik – Toshkent 2014-yil 284 b.
4. Саломов Р.С Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.
5. Матвеев.П.Л. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991 г.
6. Керимов.Ф.А. Спорт соъасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. Зар қалам -2004.- 447.б.

KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAkatLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich
Namangan davlat universiteti
sport faoliyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi katta o‘qtuvchisi
E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilar mahoratini oshirish, texnik tayyorgarligini yuqori darajada takomillashtirish, charchoq sifatлари, charchoqning organizm funksional xolatiga ta'siri, jismoniy chiniqishning xarakatli o'yinlarga bog'liqligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: chiniqish, yuklama, dzyudo, statik nagruzka, ish qobiliyati.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Газиёв Нуриддин Рухиддинович
Старший преподаватель кафедры теории и методика спортивная деятельность
Наманганского государственного университета
E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515



Аннотация: В данной статье речь пойдет о повышении мастерства борцов, о высоком уровне совершенствования их технической подготовки, об усталостных качествах, о влиянии усталости на функциональное состояние организма, о зависимости физической нагрузки от подвижных игр.

Ключевые слова: напряжение, нагрузка, дзюдо, статическая нагрузка, работоспособность.

DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL ACTION GAMES

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich

Department of theory and methodology of sports activities,

Namangan State University

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Annotation: this article talks about improving the skills of wrestlers, improving their technical training at a high level, about the qualities of fatigue, about the effect of fatigue on the functional state of the body, about the dependence of physical conditioning on sedentary games.

Keywords: tempering, loading, judo, static nagruzka, working ability.

Introduction: Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin - asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak - qon - tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funkstional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta - sekin tiklana boshlaydi. Funkstional imkoniyat dairasida yoki navbatma - navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qollash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Methods: Mamlakatimiz miqiyosida, yosh dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslanib berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillari, tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me'yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu trenirovka nagruzkalari me'yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog'liq. Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funkstiyasining ikki, bir - biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik - taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakillantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch - tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi - ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning dzyudo turlarida, ayniqsa, yaqqol



ko'zga tashlanadi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubi yaratilgan takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi. Malakali dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar.

Tezkor - kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik - taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik - kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyojkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarini zo'rma - zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini ta'kidlab o'tilgan. Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarni jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashni yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali dzyudochilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashtirishida muhim o'rinni egallaydigan ekan. Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantirish borish sportchini tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir - biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor - kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Jismoniy sifati hal qiluvchi muhim man'ba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor - kuch sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir; dzyudoda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi.

Research Methodology: Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra dzyudo bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo, va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishishgan aksariyat dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkor - kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Dzyudo turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa dzyudoga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Sportning yakka dzyudo turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor - kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun dzyudochi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) sumnkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Dzyudochilarni tayyovlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan dzyudochi "most" holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirana ijro etishga muvaffaq bo'ladi. Egiluvchanlik asta - sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yuqolib ketishi yoki susayishi mumkin. Dzyudoda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin - asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



shakllantirish maqsadga muvofiqdn\ Shu bilan bir qatoraa bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma - zo'raki yoki keskin tareda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlami shikastlanishiga, hatto og'n jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv - trenirovkav jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli dzyudochilarni tayyorlash garovidir Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'ratish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifati ichida eng e'tiboriisi sakravchanlik va sakrash chidarntoriigidir Aynan shu sifatlarni aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'siri ko'rsatadi. Lekin, bunday xulosadan vo'ybolchito uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi mumkin emas. Aksincha, tez harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushimasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rin turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarni sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir. Tezkor - kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik - taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik - kuch chidamkorligi sifatlarni yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarning zo'rma - zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan. Jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Conclusion/Recommendations: Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emostional muhitli darslar - harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma' lum funkstional yuklamalarga tayyorlanib boradi. Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik - kuchlilik sifatlarni «zarbdor» uslubda rivoltantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 - 12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Mamatov, U. E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. *Экономика и социум*, (12), 78-79.
2. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
3. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

**MILLIY TARBIYAGA ASOSLANGAN JISMONIY TARBIYA DASTURLARIDA
O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI BAHOLASH USULLARI.**

Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich

NamDU San'at va sport fakulteti

"Jismoniy madaniyat va amalit sport turlari" kafedrası dotsenti, p.f.d.(DSc)

+998975901195



Abstrakt. Ushbu maqolada milliy ta'lim tamoyillariga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlari doirasida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash usullari ko'rib chiqiladi. An'anaviy madaniy qadriyatlarni zamonaviy jismoniy tarbiya bilan uyg'unlashtirish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun innovatsion baholash usullarini talab qiladi. Tadqiqot kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy qobiliyatlarni oshirishda madaniy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirlarning samaradorligiga e'tibor qaratib, sifat va miqdoriy yondashuvlarni o'rganadi. Shuningdek, u milliy qadriyatlarni aks ettiruvchi kontekstga xos baholash vositalariga bo'lgan ehtiyojni ham ko'rib chiqadi va shu bilan birga har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni baholashni ta'minlaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy va zamonaviy baholash usullaridan muvozanatli foydalanish madaniy integratsiyalashgan jismoniy tarbiya dasturlarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yanada yaxlitroq tushunishni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, milliy tarbiya, o'quvchilarni baholash, jismoniy rivojlanish, madaniy qadriyatlar, jismoniy tayyorgarlikni baholash.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРОГРАММАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Маматкулов Мирзаолим Хайдаралиевич
Доцент кафедры «Спортивная деятельность и физическая культура»
педагогического факультета НамГУ.(DSc)
+998975901195

Абстрактный. В данной статье рассматриваются методы оценки физического развития учащихся в рамках программ физического воспитания, основанных на национальных образовательных принципах. Объединение традиционных культурных ценностей с современным физическим воспитанием требует инновационных методов оценки физического развития учащихся. В исследованиях изучаются как качественные, так и количественные подходы, уделяя особое внимание эффективности культурно значимых видов деятельности в улучшении физических способностей, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Он также учитывает необходимость в инструментах оценки, учитывающих контекст и отражающих национальные ценности, обеспечивая при этом комплексную оценку физической подготовленности. Результаты показывают, что сбалансированное использование традиционных и современных методов оценки обеспечивает более целостное понимание физического развития учащихся в программах физического воспитания, интегрированных в культуру.

Ключевые слова: Физическое воспитание, народное воспитание, оценка учащихся, физическое развитие, культурные ценности, оценка физической подготовленности.

ASSESSMENT METHODS OF STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT IN PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS BASED ON NATIONAL EDUCATION.

Mamatkulov Mirzaolim Haydaraliyevich
Associate professor of "Sports activities and physical culture"
department, Faculty of Pedagogy, NamSU,(DSc)
+998975901195

Abstract. This article examines the methods of assessing the physical development of students within the framework of physical education programs based on national educational principles. Combining traditional cultural values with modern physical education requires



innovative assessment methods to assess students' physical development. Research examines both qualitative and quantitative approaches, focusing on the effectiveness of culturally relevant activities in improving physical abilities such as strength, endurance, flexibility, and coordination. It also addresses the need for context-specific assessment tools that reflect national values while providing a comprehensive assessment of physical fitness. Results suggest that a balanced use of traditional and contemporary assessment methods provides a more holistic understanding of student physical development in culturally integrated physical education programs.

Key words: Physical education, national education, assessment of students, physical development, cultural values, assessment of physical fitness.

Kirish. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishida, nafaqat jismoniy imkoniyatlarini, balki ijtimoiy, hissiy va kognitiv farovonligini ham oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Keyingi yillarda milliy tarbiya qadriyatlarini jismoniy tarbiya dasturlariga kiritishga e‘tibor kuchaymoqda. Ushbu yondashuv jismoniy tayyorgarlik bilan birga madaniy o‘ziga xoslik va axloqiy rivojlanishga yordam beradi. Biroq, bunday dasturlarda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash o‘ziga xos muammolarni keltirib chiqaradi, chunki an‘anaviy baholash usullari milliy ta‘limga asoslangan jismoniy faoliyatning madaniy va yaxlit jihatlarini to‘liq qamrab olmaydi.[1] Ushbu maqolada madaniy ahamiyatga ega jismoniy tarbiya dasturlari kontekstida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashning turli usullari o‘rganiladi.

Jismoniy tarbiya fanida baholashning ahamiyati. Jismoniy tarbiya fanini baholash o‘quvchilarning muvaffaqiyatini o‘lchash, takomillashtirish yo‘nalishlarini aniqlash va ta‘lim maqsadlariga erishishni ta‘minlash uchun zarurdir. Milliy ta‘lim-tarbiyaga asoslangan dasturlarda baholash nafaqat jismoniy tayyorgarlikni o‘lchashi, balki milliy tarbiyaning qadriyat va tamoyillarini ham o‘zida aks ettirishi kerak. Samarali baholash usullari bir qator jismoniy qobiliyatlarni, jumladan kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvozanat va muvofiqlashtirishni o‘z ichiga olishi kerak, shu bilan birga bajarilayotgan faoliyatning madaniy ahamiyatini hisobga olish kerak.[2]

Milliy ta‘limga asoslangan jismoniy tarbiya fanida baholashning an‘anaviy usullari

Kuzatishga asoslangan baholash. Ko‘pgina an‘anaviy madaniyatlarda jismoniy rivojlanish ko‘pincha o‘quvchilarning milliy sport turlari, raqslar yoki o‘yinlar kabi jismoniy mashqlar paytida bevosita kuzatish orqali baholanadi. O‘qituvchilar o‘quvchilarni ish samaradorligi, mahorat darajasi va madaniy amaliyotlarga rioya qilishlari asosida baholaydilar.[3] Bu usul intizom, jamoada ishlash, madaniy me‘yorlarni hurmat qilish va an‘anaviy jismoniy mashg‘ulotlarda umumiy ishtirok etish kabi sifat jihatlariga e‘tibor qaratadi.

An‘anaviy sport turlari bo‘yicha mahorat va malaka. Talabalarning jismoniy rivojlanishi, shuningdek, madaniy ahamiyatga ega bo‘lgan an‘anaviy sport turlari yoki jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi bilan ham baholanishi mumkin. Masalan, kurash yoki jang san‘ati muhim madaniy amaliyot bo‘lgan hududlarda o‘quvchilar texnikani, kuch va chidamlilikni egallashiga qarab baholanadi. Bu usul madaniy jihatdan sezgirroq baholash imkonini beradi, bunda o‘quvchilarning muvaffaqiyati aniq, madaniy ahamiyatga ega jismoniy vazifalarni bajarish qobiliyati kontekstida o‘lchanadi.

Madaniy kompetensiya va xulq-atvorni baholash. Milliy tarbiyaga asoslangan jismoniy tarbiya ko‘pincha jismoniy mahorat bilan birga xarakter va madaniy qadriyatlarni rivojlantirishga urg‘u beradi. O‘qituvchilar o‘quvchilarni nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlari, balki xatti-harakatlari, an‘anaviy qadriyatlarga rioya qilishlari va jismoniy faoliyat davomida ijtimoiy qobiliyatlari bo‘yicha ham baholaydilar. Bu yondashuv ham jismoniy, ham axloqiy rivojlanishni yaxlit baholashni ta‘minlaydi, o‘quvchilarda milliy tarbiya tamoyillarini gavdalantirishni ta‘minlaydi.[4]

Milliy ta‘lim dasturlarida jismoniy rivojlanishni baholashning zamonaviy usullari

Jismoniy tayyorgarlik testi. Zamonaviy jismoniy tayyorgarlik testlari jismoniy tayyorgarlikning turli komponentlarini, jumladan, yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklarning kuchi, moslashuvchanligi va tana tuzilishini baholash uchun keng qo‘llaniladi. Ushbu testlarni



sinov jarayoniga madaniy ahamiyatga ega tadbirlarni kiritish orqali milliy ta'lim qadriyatlariga moslashtirish mumkin.[5]

Ovozli signal testi (chidamlilik uchun), surish testi (yuqori tana kuchi uchun) va o'tirish va erishish testi (moslashuvchanlik uchun) kabi umumiy testlar keng qamrovli baholashni yaratish uchun an'anaviy jismoniy vazifalar bilan birlashtirilishi mumkin.

Ishlash tahlili va texnologiya integratsiyasi. Taqib yuriladigan fitnes-trekerlar, ilovalar va boshqa texnologik vositalardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy faollik darajasini, yurak urish tezligini va energiya sarfini aniq, real vaqtda baholash imkonini beradi. Milliy ta'limga asoslangan dasturlarda an'anaviy jismoniy mashg'ulotlarning intensivligi va samaradorligini o'lchash uchun texnologiyadan foydalanish mumkin, bu mashqlarning madaniy ahamiyatini saqlab qolgan holda o'quvchilarning yutuqlarini miqdoriy tahlil qiladi.

Madaniy jihatdan o'zgartirilgan fitnes ko'rsatkichlari. Zamonaviy baholash vositalari an'anaviy amaliyotlar orqali ishlab chiqilgan o'ziga xos jismoniy sifatlarni aks ettirish uchun moslashtirilishi mumkin. Misol uchun, agar milliy ta'limga asoslangan jismoniy tarbiya dasturi an'anaviy raqs orqali chaqqonlik va muvozanatni ta'kidlasa, baholashlar ushbu ko'rsatkichlarga qaratilishi mumkin. Madaniy jihatdan o'zgartirilgan fitnes ko'rsatkichlarini ishlab chiqish o'qituvchilarga jismoniy rivojlanishni milliy an'analarga rioya qilgan holda o'lchash imkonini beradi va shu bilan birga o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadlariga erishishini ta'minlaydi.

Gibrid usullar: an'anaviy va zamonaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish

Portfelga asoslangan baholash. Portfolio asosidagi baholash o'quvchilarning jismoniy rivojlanishining har tomonlama ko'rinishini ta'minlash uchun kuzatish va miqdoriy ma'lumotlarni birlashtirgan usuldir.[6] Talabalar an'anaviy mashg'ulotlardagi samaradorligi, fitnes testlari natijalari va bu mashg'ulotlar ularning jismoniy va madaniy rivojlanishiga qanday hissa qo'shishi haqidagi fikrlarni o'z ichiga olgan portfel asosida baholanishi mumkin. Bu usul o'qituvchiga ham, o'quvchiga ham taraqqiyot haqida fikr yuritish imkonini beradi, baholashni shaxsiylashtirilgan va madaniy jihatdan sezgir qiladi.[7]

Tengdoshlar va o'z-o'zini baholash. Tengdoshlar va o'z-o'zini baholash o'quvchilarni jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlarining va sinfdoshlarining faoliyatini baholashga undaydi. Milliy tarbiyaga asoslangan dasturlarda bu o'quvchilarning madaniy qadriyatlarni qanchalik yaxshi o'zida mujassamlashtirgani va an'anaviy jismoniy mashg'ulotlarda qanchalik samarali ishtirok etishi haqida fikr yuritishi mumkin. Bu usul o'z-o'zini anglash, mas'uliyat va madaniy qadriyatlar bilan chuqurroq bog'lanishni rivojlantiradi, baholash jarayonini talabalar uchun yanada qiziqarli qiladi.

Yaxlit baholash modellari. Yaxlit baholash modellari talabalar rivojlanishining butun spektrini, shu jumladan jismoniy, hissiy va ijtimoiy jihatlarni hisobga oladi. Milliy ta'limga asoslangan dasturlarda yaxlit baholash o'quvchilarning madaniy ahamiyatga ega bo'lgan mashg'ulotlar orqali qanday jismonan rivojlanishiga, shuningdek, jamoaviy ish, hurmat va madaniy kompetentlik nuqtai nazaridan o'sishiga qaratilgan. Bu yondashuv o'quvchining rivojlanishi haqida to'liqroq tasavvur beradi, jismoniy tarbiya milliy ta'lim maqsadlariga muvofiq ularning umumiy o'sishiga hissa qo'shishini ta'minlaydi.

Baholash usullarini amalga oshirishdagi qiyinchiliklar

Zamonaviy ko'rsatkichlarda madaniy sezgirlik. Milliy ta'lim dasturlarida jismoniy rivojlanishni baholashning asosiy muammolaridan biri zamonaviy fitnes ko'rsatkichlarini an'anaviy amaliyotlarni aks ettirishga moslashtirishdir. Ba'zi standartlashtirilgan testlar madaniy faoliyat bilan ta'kidlangan jismoniy sifatlarni to'liq qamrab ololmasligi mumkin. O'qituvchilar baholash vositalarining madaniy jihatdan sezgir bo'lishini va o'rgatilayotgan an'anaviy jismoniy amaliyotlarga mos kelishini ta'minlashi kerak.[8]

Cheklangan resurslar va treninglar. Maktablar resurslar, jihozlar va o'qituvchilar malakasini oshirish bo'yicha cheklovlarga duch kelishi mumkin, bu esa zamonaviy baholash



usullarini amalga oshirish yoki an'anaviy baholashni joriy ta'lim standartlariga moslashtirishni qiyinlashtirishi mumkin.

Pedagoglarga kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini taqdim etish va zarur resurslarga sarmoya kiritish bu qiyinchiliklarni yengish uchun muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Milliy ta'limga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash an'anaviy va zamonaviy usullarni uyg'unlashtirishni talab qiladi. An'anaviy baholash usullari milliy sport turlari bo'yicha madaniy kompetentsiya va mahorat mahoratiga e'tibor qaratsa, zamonaviy usullar jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun aniq ko'rsatkichlarni taklif qiladi. Ikkala yondashuvni birlashtirgan holda, o'qituvchilar madaniy qadriyatlarga hurmat ko'rsatadigan yanada keng qamrovli baholash tizimini yaratishi mumkin va shu bilan birga o'quvchilar fitness maqsadlariga erishishlarini ta'minlaydi. Ushbu gibridd yondashuv talabalar rivojlanishining yaxlit ko'rinishini ta'minlaydi, jismoniy va madaniy o'sishni rag'batlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Прахин Е. И., Грицинская В. Л. Характеристика методов оценки физического развития детей //Педиатрия. Журнал им. ГН Сперанского. – 2004. – Т. 83. – №. 2. – С. 60-62.
 2. Агафонов В. Н., Драничкин А. С., Демец И. М. Принципы и методы оценки физического развития детей и подростков //Актуальные проблемы естественных наук. – 2013. – С. 44-51.
 3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – 2011.
 4. Руденко Н. Н., Мельникова И. Ю. Актуальность оценки физического развития детей //Практическая медицина. – 2009. – №. 39. – С. 31-34.
 5. Кучма В. Р., Скоблина Н. А. Информативность оценки физического развития детей и подростков при популяционных исследованиях //Вопросы современной педиатрии. – 2008. – Т. 7. – №. 1. – С. 26-28.
 6. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.
 7. Hill, G. & Brodin, K. (2004). *Physical Education and Student Fitness Outcomes: A Review of Research*. Journal of Physical Education.
- Ladson-Billings, G. (1995). *Toward a Theory of Culturally Relevant Pedagogy*. American Educational Research

MAKTABLARDA INTERAKTIV TRENAJORLAR ORQALI JISMONIY MASHG'ULOTLARNI TAKOMILLASHTIRISH: NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLAR VA AMALIY YO'NALISHLAR

Abdubannobov Muxammadyusuf Sherali o'g'li
Namangan davlat Universiteti tayanch doktoranti, Oziq-ovqat
texnologiyasi va muxandisligi halqaro instituti jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

abdubannobovmuxammadyusuf@gmail.com

Uraimov Sanjar Ruzimatovich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Annotatsiya. Maqolada maktab jismoniy tarbiyasida interaktiv trenajorlardan foydalanishning nazariy-metodologik asoslari, o'quvchi yoshi fiziologiyasiga muvofiq moslashuv mexanizmlari, real vaqtda monitoring amalga oshirish va gamifikatsiya vositasida motivatsiyani oshirish yo'llari tizimli tarzda yoritilgan. Tadqiqotda interaktiv platformalar (sensor devorlar, «aqli» yugurish yo'laklari, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari) bo'yicha jahon tajribasi mahalliy uslubiy meros bilan qiyosiy tahlil qilingan. Nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etish, baholash mezonlarini ishlab chiqish hamda statistik qayta ishlash metodlarini qo'llash vazifalari belgilangan. Xavfsizlikni ta'minlash, yuklamani individuallashtirish va infratuzilmani



bosqichma-bosqich joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Taqdim etilgan ilmiy-metodologik yondashuv ommaviy sportga keng jalb qilish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: interaktiv trenajor, gamifikatsiya, virtual va kengaytirilgan reallik, jismoniy tarbiya, real vaqt monitoringi, individual yuklama, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish. Hozirgi raqamli transformatsiya davridagi ta‘lim tizimi maktab jismoniy tarbiyasida yangi avlod texnologik uskunalarini – sensor platformalar, ma‘lumot yig‘uvchi biosensor datchiklar hamda virtual va kengaytirilgan reallik yechimlarini maqsadli integratsiyalashni taqozo etmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bunday texnologiyalar an‘anaviy ta‘lim jarayonini metodologik jihatdan boyitib, o‘quvchilarning jismoniy faolligini sezilarli darajada oshiradi, shu bilan birga pedagogik natijalarni real vaqt rejimida o‘lchash imkonini beradi. Zamonaviy tadqiqotlar individuallashtirgan yuklama rejimlari va o‘yin tamoyillariga asoslangan gamifikatsiya metodlari tufayli ta‘lim motivatsiyasining ustuvor tarzda o‘lishini ilmiy dalillar bilan tasdiqlagan. Mazkur maqola yuqorida qayd etilgan pedagogik-texnologik yondashuvlarning nazariy-metodologik poydevori hamda maktab ta‘lim muhitidagi amaliy joriy etish qoidalarini tizimlashtirish maqsadida tayyorlangan.

Nazariy-metodologik asoslar: interaktiv trenajorlarning pedagogik potentsiali. Zamonaviy ilmiy-pedagogik adabiyotlarda interaktiv trenajor tushunchasi ostida jismoniy harakatlarni sensor texnologiyalari orqali avtomatik ravishda qayd etuvchi, olingan natijalarni elektron ekran yoki maxsus dasturiy ilovalarga chiqaruvchi hamda ishtirokchiga davriy (real-time) pedagogik mulohaza qaytaruvchi murakkab texnik-didaktik qurulma ekotizimi tushuniladi. Ushbu integrativ tizimning asosiy funktsional komponentlari quyidagilardan iborat: birinchidan, kuzatuv va baholash jarayonlarining avtomatlashtirilishi orqali bosib o‘tilgan masofa, harakat tezligi, yurak urish chastotasi, sarflangan energetik resurslar kabi muhim fiziologik ko‘rsatkichlar ta‘lim darsi davomida uzluksiz yig‘ilib boriladi. Ikkinchidan, har bir o‘quvchining individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga qarab «oson–o‘rta–murakkab» didaktik stsenariylar va mo‘ljallangan pedagogik maqsadlar ishlab chiqiladi. Uchinchidan, gamifikatsiya mexanizmlari orqali daraja tizimi, reyting jadvallari, virtual medal va ballar tizimi joriy etilib, o‘quvchilarning ta‘lim motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi.

O‘quvchi yoshi fiziologiyasiga muvofiqlik va xavfsizlik tamoyillari. Ilmiy-fiziologik tadqiqotlar yetti yoshdan o‘n yetti yoshgacha bo‘lgan o‘quvchilarda jismoniy o‘sinh dinamikasi jadal sur‘atlarda kechishini aniqlagan. Ayniqsa o‘n bir yoshdan o‘n besh yoshgacha bo‘lgan davr muskul massasining shakllanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarida keskin fiziologik o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. Shu sababli jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, organizmga ortiqcha zo‘riqish yuklamalarini ilmiy asoslangan tarzda cheklash zaruriyati paydo bo‘ladi. Interaktiv texnologik muhitda bu muammo quyidagi ilmiy-metodologik yo‘llar orqali hal etiladi: yurak urish chastotasi fiziologik zonalari bo‘yicha individual didaktik stsenariylar ishlab chiqish va avtomatik ogohlantirish tizimlarini joriy etish; virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalarida xavfsizlikni ta‘minlash maqsadida muvozanat yo‘qolishi xavfini minimallashtirish uchun maxsus himoya vositalari, o‘quv-metodik yo‘riqnomalar va harakat maydoni belgilarini qo‘llash; emotsional-psixologik fonni mustahkamlash maqsadida reytingi past bo‘lgan o‘quvchilarni pedagogik qo‘llab-quvvatlash va musobaqa elementlarini hamkorlikka asoslangan formatlar bilan uyg‘unlashtirish.

Gamifikatsiya: o‘yin mexanizmlari orqali barqaror jismoniy faollikni ta‘minlash. Zamonaviy pedagogik tizimda gamifikatsiya tushunchasi o‘yin elementlarini (taqdirlash mexanizmlari, missiya vazifalari, daraja tizimi, yutuqlar sikili, onlayn reyting jadvallari) didaktik jarayonga metodologik integratsiyalash sifatida talqin etiladi. Jismoniy tarbiya darslarida bu quyidagi amaliy stsenariylar orqali namoyon bo‘ladi: sensor devorlardagi topshiriqlarda aniqlik va tezlik parametrlarini sinash; «aqli» yugurish yo‘laklarida virtual geografik manzillar bo‘ylab «sayohat» tashkil etish; velotrenajolarda onlayn platforma asosida raqobat elementlarini joriy etish kabi innovatsion didaktik usullar. Ilmiy adabiyotlar tahlili va mahalliy pedagogik kuzatuvlar o‘yin



metodlarining uzoq muddatli pedagogik samaradorligini, ayniqsa ta'lim jarayoniga qatnashish barqarorligini oshirishda va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishini ilmiy dalillar bilan tasdiqlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi: maktab ta'lim muhitida empirik tajriba dizayni. Mazkur ilmiy-pedagogik yo‘nalishdagi tadqiqotlarni maktab ta'lim amaliyotiga joriy etish uchun quyidagi metodologik dizayn tavsiya etiladi. Birinchidan, parallel sinflarda an'anaviy metodika va interaktiv texnologiyalarga asoslangan didaktik tizim bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etish zarur. Ikkinchidan, boshlang'ich, oraliq va yakuniy pedagogik o'lchovlar orqali tezkorlik, chidamlilik, muvozanat, ko'z-qo'l koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlar hamda motivatsiya anketalari orqali psixologik parametrlar baholanadi. Uchinchidan, interaktiv trenajorlardan eksport qilinadigan real vaqt ma'lumotlari (mashg'ulot vaqti, qadamlar soni, puls ko'rsatkichlari) agregatlanib, ilmiy tahlil uchun tayyorlanadi. To'rtinchidan, statistik tahlil metodlari sifatida t-test, ko'p o'zgaruvchanli kovariatsiya tahlili (MANKOVA) hamda effekt kattaligini (Cohen's d) hisoblash qo'llaniladi. Beshinchidan, pedagogik kuzatuv protokollari orqali xavfsizlik intsidentlari, yuklamaga organizm javobi, ta'lim jarayoniga qatnashish davomiyligi kabi parametrlar qayd etiladi. Bunday kompleks metodologik yondashuv maktab sharoitida isbotli pedagogik qarorlar qabul qilinishini ta'minlaydi hamda investitsiya va infratuzilma masalalari bo'yicha tashkiliy-boshqaruv savollariga ilmiy asoslangan javoblar berishga xizmat qiladi.

Infratuzilmani bosqichma-bosqich joriy etish modeli. Birinchi bosqichda pilot rejimda bitta sensor devor, bitta «aqlli» yugurish yo'lagi va bitta velotrenajor joriy etilib, ikki-uch oylik muddatda ikki sinfda aprobatsiya amalga oshiriladi. Ikkinchi bosqichda uch-to'rt turdagi qurilmalar bilan masshtablash jarayoni boshlanib, fanlararo integratsiya (informatika fanida ma'lumotlar tahlili, biologiya fanida fiziologiya asoslari) ta'minlanadi. Uchinchida to'liq integratsiya jarayonida maktablararo onlayn musobaqalar tashkil etilib, muassasa mahalliy metodik markaz maqomiga ega bo'ladi. Moliyaviy-tashkiliy jihatdan faqat qurilma narxi bilan cheklanmasdan, texnik xizmat ko'rsatish, mahalliy mutaxassislar tayyorlash va pedagog kadrlarni qayta tayyorlash kabi qo'shimcha xarajatlarni ham rejalashtirish zaruriyati ilmiy asoslangan. Milliy ta'lim kontenti (dizayn elementlari, milliy musiqa foni, an'anaviy o'yinlar ssenarilari) o'quvchilarning madaniy identifikatsiyasini mustahkamlaydi va pedagogik jarayonga faol ishtirok etishni oshiradi.

An'anaviy metodika va innovatsion texnologiyalar uyg'unligi. Sobiq Sovet Ittifoqi davri pedagogik merosi – dars strukturasini tashkil etish tamoyillari, xavfsizlik qoidalari tizimi, guruhda ishlash metodologiyasi – zamonaviy ta'lim jarayonida ham o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda. Yangi texnologik echimlar faqat o'lchov jarayonlarini avtomatlashtirishga xizmat qiladi, pedagog-murabbiy nazorari esa pedagogik jarayonning markazida turishi zarur. Demak, an'anaviy jismoniy mashqlar (estafeta musobaqalari, gimnastika komplekslari, milliy xalq o'yinlari) interaktiv didaktik stsenariylar bilan kompozit tarzda tashkil etiladi: masalan, milliy kurash texnikalarini o'zlashtirgan darsdan so'ng virtual reallik muhitida koordinatsiya modullarini bajarish amalga oshiriladi.

Xulosa va takliflar. Ilmiy tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni shakllantirishga asos bo'ldi. Interaktiv trenajorlar maktab jismoniy tarbiyasida ta'lim natijadorligi, xavfsizlik darajasi va o'quvchilar motivatsiyasini bir vaqtning o'zida oshirishga xizmat qiladi, bu esa ommaviy sportni kengaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali ilmiy-pedagogik yo'li hisoblanadi. O'quvchi yoshi fiziologiyasiga muvofiq individuallashtirilgan yuklama rejimlari va real vaqt monitoring tizimlari pedagogik jarayonning asosiy sharti sifatida qaralishi zarur. Gamifikatsiya metodologiyasi uzluksiz pedagogik qatnashuv, ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalari va kognitiv qaror qabul qilish kompetentsiyalarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy-amaliy tadqiqotlar nazorat va tajriba guruhlarida metodologiyasi hamda statistik isbotlar bilan qo'llab-quvvatlanishi shart. Infratuzilmani joriy etish pilot-masshtab-integratsiya bosqichlari bo'yicha rejalashtirilishi, pedagog kadrlarni metodologik tayyorlash va milliy ta'lim kontentiga tayanish ta'minlanishi tavsiya etiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Smith J. Digital Innovations in Physical Education. London: Routledge, 2019. – 232 p.
2. Hamari J., Koivisto J. «Gamification and Education: A Literature Review». Computers in Human Behavior, 2019, 92: 59–67.
3. Wang X.M. Virtual Reality & Education: An Emerging Landscape. Singapore: Techfront, 2019. – 290 p.
4. Carmichael G. Augmented Reality in Physical Training. London: Digital Sport Press, 2020. – 165 p.
5. Lee R.W., Johnson J.P. «Real-Time Feedback Mechanisms in Interactive Exercise Machines». Human Kinetics Journal, 2017, 21(4): 67–74.
6. Martins D.C. «Integration of Sensor-Based Equipment in School Curriculum». European Physical Education Studies, 2022, 24(3): 103–117.

JAMIYATDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH ASOSLARI

S.Mirzayev NamDU dotsenti

O.Otamirzayev NamDU oʻqituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Sogʻlom turmush tarzi, sogʻlom turmush tarzining asosiy aspektlari, insonning turmush tarsi, salomatlik omillariga alohida eʼtibor qaratilgan.

Kalit soʻzlar. Sogʻlom turmush tarzi, ovqatlanish, kasallik, sogʻlik, shaxsiy gigiena

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

С.Мирзаев, доцент, НамДУ

О.Отамирзаев, преподаватель, НамДУ

Аннотация. Статья посвящена теме здорового образа жизни, основным аспектам здорового образа жизни, образу жизни человека и факторам здоровья.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, питание, заболевания, здоровье, личная гигиена

FOUNDATIONS OF ORGANIZING A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIETY

S.Mirzayev Associate Professor, NamDU

O.Otamirzayev Teacher, NamDU

Annotation. This article focuses on the topic of a healthy lifestyle, the main aspects of a healthy lifestyle, a person's lifestyle, and health factors.

Keywords. Healthy lifestyle, nutrition, disease, health, personal hygiene

KIRISH

Sogʻlom turmush tarzi – bu sogʻliqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini taʼminlashga, faol uzoq umr koʻrishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik meʼyorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, yaʼni odamlarning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

Sogʻlom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zoʻriqish oʻrtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar oʻrtasidagi uygʻun munosabatlar;



***“Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari toʻplami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- toʻgʻri jinsiy aloqa;
 - ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va masʼuliyatli gigienik xatti -harakatlar;
 - yomon odatlarga salbiy munosabat.
- Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sogʻlom, ham sogʻligʻida ayrim nuqsonlari boʻlganlarga.

Insonning oʻzi sogʻlom turmush tarziga rioya qilish orqali sogʻligʻini mustahkamlashi mumkin, lekin tana oʻsishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sogʻlik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim boʻlgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bogʻliq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirigʻini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).

Maʼlumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bogʻliq. Hozirgi vaqtda sogʻlom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sogʻlom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan maʼlumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, oʻz his-tuygʻularini, obʼektiv morfofunktsional koʻrsatkichlar dinamikasini, ega boʻlgan valeologik bilimlar bilan oʻzaro munosabatini tahlil qilish yordamida toʻgrilash orqali amalga oshiriladi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon boʻlib, butun umr davom etishi mumkin. Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir boʻladigan oʻzgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga oʻtishning ijobiy taʼsiri baʼzan yillar davomida kechiktiriladi.

Sogʻlom turmush tarzi odatiy hol boʻlib qolgan koʻplab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga oʻrganmagan odam uchun doimiy va muntazam zoʻriqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud boʻlgan turmush tarzini koʻzda tutadi. Sogʻlom turmush tarziga oʻtishning birinchi davrida odamning intilishlarini qoʻllab-quvvatlash, uning sogʻligʻi, funktsional koʻrsatkichlaridagi ijobiy oʻzgarishlarni koʻrsatish uchun zarur maslahatlar berish oʻta muhimdir.

Shaxsning sogʻlom turmush tarziga oʻtishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

- ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining taʼsirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yoʻq qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;
- inson hayotining sogʻlom va bardoshli boʻlishiga hissa qoʻshganda;
- yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini taʼminlaganda;
- shaxsning oʻzini oʻzi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos boʻlib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni taʼminlaganda;
- shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;
- yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;
- quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni taʼminlaganda.

Inson salomatligi koʻp omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bogʻliq:

- genetik omillar – 15-20%;
 - atrof-muhit holati – 20-25%;
 - tibbiy taʼminot – 10-15%;
 - odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.
- Xavf omillarining odamga taʼsiri faqat individualdir va maʼlum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bogʻliq.

Xulosa



Hammaga maʼlumli, Sogʻlom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni isteʼmol qilishdan voz kechish, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sogʻliqni saqlash choralarini oʻz ichiga oladi. Soʻgʻlom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sogʻlom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar koʻpincha balogʻat yoshiga qadar saqlanib qoladi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yuqumli boʻlmagan kasalliklar 70% hollarda erta oʻlimga sabab boʻlmoqda. Shu bois, sogʻlom turmush tarzini oʻz ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yoʻnaltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam koʻrsatishdan tashqari, birinchi navbatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

4. Raximov O. D., Mamatov O. D. Innovatsion pedagogik texnologiyalar tasnifi //RESEARCH AND EDUCATION. – 2022. – C. 258.
5. Shirinov M. Oʻquvchilarni maʼnaviy-axloqiy tarbiyasida xalq ogʻzaki ijodining oʻziga xos xususiyatlari //. – 2024. – T. 2. – №. 2.
6. Zunnunov A. Pedagogika nazariyasi // Oliy oʻquv yurtlari uchun oʻquv qoʻllanma.- Toshkent, Aloqachi-2006.
4. Jamiyatda sogʻlom turmush tarzini tashkil etish asoslari moduli boʻyicha OʻQUV-USLUBIY MAJMUA Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat Buxoro – 2023.

JISMONIY TARBIYA DARSIDA MOBIL TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI VA ISTIQBOLLARI

Gʻofurov Saloxiddin Gʻulomjon oʻgʻli
Namangan davlat Universiteti tayanch doktoranti
salokhiddingofurov@gmail.com
Uraimov Sanjar Ruzimatovich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Annotatsiya. Maqolada oliy taʼlim muassasalarida jismoniy mashgʻulotlarni tashkil etishda mobil texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodologik asoslari, talabalar motivatsiyasini oshirish mexanizmlari va raqamli monitoring tizimlarini joriy etish yoʻllari tahlil qilingan. Tadqiqotda zamonaviy fitnes ilovalarining pedagogik potentsiali, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalarining taʼlim jarayoniga integratsiyasi hamda talabalarning mustaqil jismoniy faolligini boshqarishda mobil platformalarning oʻrni koʻrib chiqilgan. Xorijiy tajriba tahlili va mahalliy sharoitga moslashtirilgan metodologik yechimlar taqdim etilgan. Tadqiqot natijalari oliy taʼlim jismoniy tarbiyasini modernizatsiya qilish va talabalarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha amaliy tavsiyalar bilan yakunlangan.

Kalit soʻzlar: mobil texnologiyalar, oliy taʼlim, jismoniy tarbiya, fitnes ilovalar, raqamli monitoring, talaba salomatligi, sogʻlom turmush tarzi, gamifikatsiya.

Kirish. Hozirgi zamon oliy taʼlim tizimida jismoniy tarbiya fanining oʻrni va ahamiyati tobora ortib bormoqda. Statistik maʼlumotlarga koʻra, talabalarning 60-70 foizi oʻquv yuklamasi, internet muhitida haddan tashqari vaqt oʻtkazish va harakatsiz turmush tarzi tufayli turli sogʻliq muammolariga duch kelmoqda. Ushbu vaziyatda anʼanaviy jismoniy tarbiya darslari, albatta, muhim ahamiyatga ega boʻlsa-da, zamonaviy yoshlarning raqamli muhitga moslashgan ehtiyojlarini toʻliq qondira olmaydi. Mobil texnologiyalar esa talabalarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanib, jismoniy mashgʻulotlarni yanada qiziqarli, shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilgan va samarali amalga oshirish imkoniyatini yaratmoqda.

Oliy taʼlim talabalarining jismoniy faolligi: muammo va yechimlar. Zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oliy taʼlim talabalarining jismoniy faolligi yoshi oʻsgan sari



kamayib boradi. Birinchi kursda nisbatan yuqori bo‘lgan jismoniy mashg‘ulotlarga qiziqish, oxirgi kurslarga kelib, o‘quv va kasbiy faoliyat yuklamasi ortishi natijasida sezilarli darajada pasayadi. Ushbu tendentsiyaga qarshi kurashishda mobil texnologiyalar bir necha ustunliklarga ega: birinchidan, vaqt va joydan qat'i nazar mashg‘ulot imkoniyati; ikkinchidan, individual grafik bo‘yicha rejalashtirish; uchinchidan, real vaqt rejimida natijalarni kuzatish va tahlil qilish. Mobil ilovalar orqali talaba o‘z jismoniy holatini muntazam monitoring qilishi, maqsadlarni belgilashi va erishgan yutuqlarini kuzatib borishi mumkin.

Mobil texnologiyalarning pedagogik potentsiali. Jismoniy tarbiyada mobil texnologiyalardan foydalanish bir necha pedagogik prinsiplarga asoslanadi. Eng muhimi - shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv tamoyili bo‘lib, bu har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi, sog‘liq holati va shaxsiy maqsadlariga mos dastur tanlash imkonini beradi. Ikkinchidan, doimiy baholash va qayta aloqa mexanizmi orqali talaba o‘z taraqqiyotini real vaqtda kuzatib, zarur o‘zgarishlarni kiritishi mumkin. Uchinchidan, o‘z-o‘zini tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantirish - talaba mustaqil ravishda mashg‘ulot rejasini tuzish, bajarish va natijalarni tahlil qilish orqali mas‘uliyat hissini shakllantiradi. To‘rtinchidan, ijtimoiy ta‘lim elementi - ko‘plab ilovalar guruh mashg‘ulotlari, onlayn musobaqalar va natijalarni baham ko‘rish imkoniyatini taqdim etadi.

Zamonaviy mobil ilovalarning funksional imkoniyatlari. Bugungi kunda jismoniy mashg‘ulotlar uchun mo‘ljallangan mobil ilovalar o‘ziga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi. Monitoring funksiyasi nafaqat qadamlar sonini, balki yurak urish tezligi, uyqu sifati, stress darajasi, kaloriya sarfi kabi kompleks parametrlarni ham kuzatishga imkon beradi. Shaxsiy murabbiy funksiyasi esa sun‘iy intellekt asosida individual mashq dasturlarini yaratadi, har hafta natijalarni tahlil qilib, keyingi bosqichlarni rejalashtiradi. Gamifikatsiya elementlari - yutuqlar tizimi, darajalar, virtual medallar - talabalarning uzoq muddatli motivatsiyasini saqlab qolishga yordam beradi. Ijtimoiy platformalar esa do‘stlar bilan raqobatlashish, jamoaviy chaqiruvlarda ishtirok etish va tajriba almashish imkoniyatini beradi.

Virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari. Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari jismoniy mashg‘ulotlarni butunlay yangi darajaga ko‘tarmoqda. VR-ga asoslangan mashg‘ulotlar talabalarni virtual muhitga olib boradi - tog‘larda yugurish, dengiz bo‘yida velosiped haydash yoki fantastik olamda sarguzashtli sayohat qilish. Bu nafaqat jismoniy, balki emotsional faollikni ham oshiradi. AR texnologiyalari esa real muhitni virtual elementlar bilan boyitib, oddiy mashqlarni qiziqarli o‘yinga aylantiradi. Masalan, kampus hududida AR dasturi orqali "xazina izlash" o‘yini tashkil etish mumkin, bu talabalarni ko‘proq yurishga va faol harakatlanishga undaydi.

Oliy ta‘limda mobil texnologiyalarni integratsiya qilish strategiyasi. Mobil texnologiyalarni oliy ta‘lim jismoniy tarbiya jarayoniga samarali joriy etish uchun izchil strategiya zarur. Birinchi bosqichda infrastruktura tayyorlash - Wi-Fi qamrovi, zarur texnik ta‘minot va o‘qituvchilarni qayta tayyorlash amalga oshiriladi. Ikkinchi bosqichda sinov dasturlari - bir necha guruhda tajriba o‘tkazish va natijalarni tahlil qilish. Uchinchi bosqichda keng ko‘lamda joriy etish - muvaffaqiyatli tajribalarni butun universitet miqyosida qo‘llash. To‘rtinchi bosqichda monitoring va takomillashtirish - doimiy baholash va tizimni yaxshilash. Muhimi, mobil texnologiyalar an‘anaviy darslarni to‘liq almashtirishi emas, balki qo‘shimcha vosita sifatida qo‘llanilishi kerak.

Talabalarning mustaqil faolligini oshirish mexanizmlari. Mobil texnologiyalarning asosiy afzalliklaridan biri - talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashdir. Bildirishnomalar tizimi talabani harakatga undaydi: "1 soatdan beri harakatsiz turibsiz, 10 daqiqalik sayr vaqti keldi" kabi ogohlantirishlar. Maqsad belgilash va taraqqiyotni kuzatish funksiyasi talabaga uzoq muddatli rejalar tuzish va ularni bosqichma-bosqich amalga oshirish imkonini beradi. Virtual jamoalar va guruhlar talabalarni birgalikda mashg‘ulot o‘tkazishga, tajriba almashishga va bir-birini qo‘llab-quvvatlashga undaydi. Yutuqlar tizimi esa har bir muvaffaqiyatni e‘tirof etib, keyingi bosqichlarga motivatsiya yaratadi.



Tibbiy monitoring va xavfsizlik masalalari. Mobil texnologiyalardan foydalanishda xavfsizlik va tibbiy nazorat alohida ahamiyatga ega. Zamonaviy ilovalar yurak-qon tomir tizimining holatini doimiy kuzatib boradi va haddan tashqari yuklama xavfi paydo bo'lganda ogohlantirishlar beradi. Ayrim talabalar uchun, ayniqsa tibbiy cheklovlari bo'lganlar uchun, bu funktsiya hayotiy muhimdir. Shuningdek, tizim talabaning umumiy salomatlik holatini tahlil qilib, individual tavsiyalar beradi - qachon dam olish kerak, qaysi mashqlarni kamaytirish yoki oshirish lozim. Bu nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki shikastlanish va ortiqcha zo'riqish xavfini ham kamaytiradi.

Psixologik va ijtimoiy ta'sir. Mobil texnologiyalarning jismoniy mashg'ulotlarga integratsiyasi nafaqat fizik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muvaffaqiyat hissi - har kuni qo'yilgan maqsadlarga erishish talabada ishonch va o'z-o'ziga hurmat tuyg'usini kuchaytiradi. Stress boshqaruvi - jismoniy faollik va natijalarni ko'rish stress va tashvish darajasini pasaytiradi. Ijtimoiy aloqalar - onlayn jamoalar va musobaqalar orqali yangi do'stlar orttirish, muloqot doirasini kengaytirish. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari - vaqtni rejalashtirish, maqsad qo'yish va erishish tajribasi kelajakda kasbiy hayotda ham foydali bo'ladi.

O'zbekiston oliy ta'limi uchun amaliy tavsiyalar. Mahalliy sharoitga moslashtirilgan yechimlar ishlab chiqish zarur. Birinchidan, milliy kontent yaratish - o'zbek tilida ilovalar, mahalliy an'anaviy mashqlar va madaniy kontekstni hisobga olgan dasturlar. Ikkinchidan, ekonomik jihatdan hamyonbop yechimlar - ochiq kodli platformalardan foydalanish, bepul ilovalar va universitetlar tomonidan moliyalashtirilgan dasturlar. Uchinchidan, infrastruktura bosqichma-bosqich rivojlantirish - avval pilot loyihalar, keyin asta-sekin kengaytirish. To'rtinchidan, o'qituvchilar malakasini oshirish - maxsus treninglar, seminarlar va tajriba almashish platformalari yaratish.

Xulosa va istiqbolllar. Mobil texnologiyalar oliy ta'limda jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilish va talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun kuchli vositadir. Ular an'anaviy darslarni to'ldiruvchi, individual yondashuvni ta'minlovchi va uzoq muddatli motivatsiyani saqlovchi mexanizmlar yaratadi. Kelajakda sun'iy intellekt, katta ma'lumotlar tahlili va yanada takomillashgan VR/AR texnologiyalari bu sohadagi imkoniyatlarni yanada kengaytiradi. O'zbekiston oliy ta'limi uchun asosiy vazifa - xorijiy ilg'or tajribani mahalliy sharoitga moslashtirib, bosqichma-bosqich joriy etish va doimiy takomillashtirishdir. Bu nafaqat talabalarning jismoniy salomatligini, balki umumiy ta'lim sifatini va kasbiy tayyorgarligini ham oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Chen W., Rahman H. "Smart Fitness Applications in Higher Education: A Systematic Review" // Journal of Educational Technology & Society, 2023, Vol. 26(2): 134-149.
2. Patel K., Singh R. "Mobile Health Technologies for University Students: Impact Assessment" // International Journal of Sports Science, 2022, Vol. 18(3): 245-258.
3. UNESCO. "Digital Transformation in Physical Education: Global Perspectives" // Paris: UNESCO Publishing, 2023. -- 156 p.
4. Anderson M., Thompson J. "Gamification Strategies in Collegiate Sports Programs" // Higher Education Research Quarterly, 2023, Vol. 45(1): 78-92.
5. World Health Organization. "Physical Activity Guidelines for Young Adults in Digital Age" // Geneva: WHO Press, 2022. -- 98 p.
6. Liu X., Wang Y. "Virtual Reality Integration in University PE Curriculum" // Asian Journal of Sport & Exercise Psychology, 2023, Vol. 12(2): 167-181.
7. Johnson R., Martinez S. "Student Wellness and Mobile Technology: A Longitudinal Study" // American Journal of Health Education, 2022, Vol. 53(4): 312-327.
8. Karimov O. "O'zbekiston oliy ta'limida jismoniy tarbiya: zamonaviy muammolar va yechimlar" // Ta'lim taraqqiyoti jurnali, 2023, №4: 56-68.
9. European Association for Health-Enhancing Physical Activity. "Digital Innovation Report" // Brussels: EAHPA, 2023. -- 134 p.



10. Sharma P., Lee K. "Artificial Intelligence in Fitness Applications: Future Directions" // Technology in Sport Research, 2023, Vol. 7(1): 89-104.

VOLEYBOL O'YININING RIVOJLANISHI VA HIMOYA TEXNIKASI HAMDA TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Azimova Gulnoza Karimjon qizi
Sport turlari nazariyasi va metodikasi
kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol o'yinining rivojlanish jarayoni, himoya texnikasi va taktikasining ahamiyati ko‘rib chiqilgan. Himoya texnikasi va taktikasini takomillashtirish metodikalari tahlil etilib, jamoaning umumiy o‘yin samaradorligini oshirish yo‘llari taqdim etilgan. Maqola zamonaviy sport sharoitida raqobatbardosh voleybol jamoasini shakllantirish uchun amaliy tavsiyalar beradi

Kirish

Voleybol sportining global rivojlanishi va jahon miqyosida ommalashuvi uning texnika va taktika elementlarining takomillashtirilishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, himoya texnikasi va taktikasini takomillashtirish jamoaning umumiy samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Voleybol o'yinining rivojlanishi

Voleybol 1895-yilda yaratilib, qisqa muddat ichida xalqaro sport turiga aylangan. O'yinning texnikasi va qoidalari doimiy ravishda takomillashtirilib, zamonaviy sport talablariga moslashtirilmoqda. Hozirgi kunda tezlik, kuch va taktik mahorat voleybol o'yinining asosiy ko‘rsatkichlariga aylangan. Himoya voleybolida jamoani raqib hujumidan himoya qilish va o'yinni qayta boshlash imkonini beradi. Asosiy himoya texnikalariga blok, qabul qilish, to‘siq o‘rnatish va defans harakatlari kiradi. To‘g‘ri bajarilgan himoya o‘yinining samaradorligi jamoaning g‘alaba qozonish ehtimolini oshiradi. Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan farq qiladi. Voleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan, Ya’ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan 18x9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak Shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoYatda boy bo‘lib, o‘ta katta Shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, voleybolning Yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillaishgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va taishqi ta’sirlarga nisbatan mukammal Shakllangan bo‘lsa, Shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslaishgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib Yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

Voleybol o‘yini texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan taishkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va Shu kabilar).

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, Shakli, mazmuni o‘zgaradi va takomillaishib boradi. Texnik usullarning o‘zgarishiga o‘yin qoidalarining o‘zgarishi, taktik harakatlarning takomillaishuvi, o‘yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o‘sib borishi asosiy sabab bo‘ladi. Hujum va himoyadagi o‘yin dinamikasining

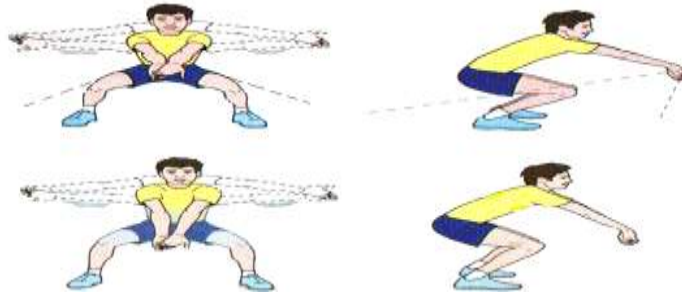


o‘sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni Yangilaishga yoki qayta qurishga turtki bo‘ladi.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo‘lim: hujum va himoya texnikalariga bo‘linadi. O‘z navbatida, Yuqoridagi bo‘limlar ham texnik usullarning Shakli va mazmuniga ko‘ra bir qancha guruhlariga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi (3-andoza).

Hujum texnikasi va uning tasnifi

Holatlar. Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o‘yin Sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynaishi uchun Yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallaish kerak.



1-rasm.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo‘llanilish xususiyatiga qarab statik (o‘yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish bilan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to‘siq qo‘yishni kutishda) holatlarda bo‘ladi. Bu turish holatlarida qo‘llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak.

Harakatlanish. O‘yinchi ma‘lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo‘ylab harakatlanadi. Bunda usul va o‘yinning vaziyatiga bog‘liq holda, qadam taishlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam taishlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo‘ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko‘p hollarda katta bo‘lmagan masofani bosib o‘tish bilan to‘siq qo‘yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to‘siqdan o‘z yo‘nalishini o‘zgartirib qaytgan to‘pni qabul qilishda foydalaniladi. Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallaishning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay Sharoitni va harakatlanishni ta‘minlaishi darkor.

Himoya taktikasining takomillashtirilishi

Himoya taktikasini yaxshilash uchun raqibning hujum uslubi, o‘yinchilarining joylashuvi va tezliklariga qarab moslashish lozim. O‘yin oldidan raqibning kuchli tomonlarini aniqlash va himoyani shu asosda shakllantirish muhimdir. To‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O‘yinga kiritilgan to‘p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog‘lovchi o‘yinchiga yetkazib bermaslik) bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to‘p uzatishni samarasiz bo‘lishiga olib keladi. Shuning uchun maishg‘ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo‘nalishda va kuchlanishda kelayotgan to‘plarni pastdan ikki qo‘llab qabul qilishga katta e‘tibor berish zarur.



2-rasm.

To‘pni bir qo‘llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o‘yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to‘pni qabul qilishda foydalaniladi. To‘pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo‘l bilan to‘pni qabul qilish ko‘p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so‘nggida yon tomonga katta qadam taishlanib, qo‘l to‘p tomon to‘g‘ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og‘irlik kuchi) keskin pasaYadi.

To‘pga zarba berilgandan so‘ng, o‘yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovonni bilan o‘tiradi va do‘mbaloq oshadi

Takomillashtirish metodikasi

Himoya texnikasi va taktikasini takomillashtirish uchun quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

- Maxsus mashqlar va simulyatsiyalar orqali individual va jamoaviy himoya ko‘nikmalarini rivojlantirish;
- Video tahlillar yordamida o‘yin holatlarini ko‘rib chiqish va xatolarni aniqlash;
- Raqibni o‘rganish va o‘yin jarayonida tezkor taktika o‘zgartirish;
- O‘yinchilarni psixologik tayyorlash va motivatsiyani oshirish.

Xulosa

Voleybol o‘yini rivojlanishi va yuksak natijalarga erishish uchun himoya texnikasi va taktikasini doimiy ravishda takomillashtirish zarur. Bu o‘z navbatida jamoaning umumiy o‘yini samaradorligini oshirib, g‘alaba imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vardanyan A.N. Pedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Metodicheskie rekomndatsii. – 2010 yil
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. Zarqalam. 2004 yil
3. Usmanova A.A. “Sport pedagogikasi” o‘q.us.qo‘lanma T. 2016 yil.
4. Tursunov U. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanma Qo‘qon 1992 yil



**MAKTABGACHA YOSHDAGI QIZLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDA STRETCHING VA O‘YIN TEXNOLOGIYALARINING
PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

Xosilova Roxilaxon Dilshod qizi, Andijon davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasikafedrası
o‘qituvchisi, doktorant

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi qiz bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda stretching va o‘yin texnologiyalarining psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Stretching mashqlarining ruhiy barqarorlikni oshirish, stressni kamaytirish va egiluvchanlikni rivojlantirishdagi roli ko‘rsatilgan. O‘yin texnologiyalarining ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishdagi ahamiyati yoritilgan. Integratsiyalashgan yondashuvning pedagogik samaradorligi real ilmiy tadqiqotlar asosida asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: stretching, o‘yin, psixologik barqarorlik, kognitiv rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi, maktabgacha yoshdagi qizlar.

Ushbu tadqiqot ishi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi PF-5198-sonli “Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [1], 2024-yil 30-sentabrdagi PF-152-sonli “Maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini yanada oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi [2] farmonlari hamda 2020-yil 6-noyabrdagi PQ-4884-sonli “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qaror [3]da belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlash maqsadida olib borilayotgan ilmiy-amaliy ishlar doirasida amalga oshirilmoqda.

Maktabgacha yoshdagi davr — bu bola hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, unda jismoniy va ruhiy rivojlanish poydevori qo‘yiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu davrda shakllangan sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalar keyingi hayot sifatini belgilab beradi [4]. Jismoniy faoliyatning turli shakllari, jumladan stretching, bolalarda mushak va bo‘g‘im salomatligini mustahkamlash bilan birga, psixologik barqarorlikni ham oshiradi [5]. Shu bilan birga, o‘yin texnologiyalari bolalarda ijodkorlik, muomala madaniyati va emotsional rivojlanishning muhim omili sifatida qaraladi [7].

Stretchingning psixologik ahamiyatiga to‘xtaladigan bo‘lsak, stretching mashqlari bolalarda mushaklarning moslashuvchanligini, tana holatini va bo‘g‘imlarning harakatchanligini yaxshilash bilan birga, ruhiy sog‘liq uchun ham foydalidir. Donti va hamkorlari (2022) stretching mashqlari yosh davrda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng samarali davr ekanligini ta’kidlagan [4]. Ohtaka (2024) esa stretching bolalarda mushak elastikligini saqlash va psixologik taranglikni kamaytirishda ijobiy natija berishini qayd etgan [5]. Bundan tashqari, stretching mashqlari bolalarning diqqatini jamlash, sabr-toqat va o‘zini boshqarish qobiliyatlarini kuchaytiradi [6]. Mayorga-Vega (2016) olib borgan tadqiqotida muntazam stretching dasturlari yosh bolalarda ham jismoniy, ham psixologik o‘zgarishlarga olib kelishini ko‘rsatdi [6].

O‘yin texnologiyalarining psixologik ahamiyati esa, bolalarning asosiy faoliyat turi sifatida nafaqat hordiq chiqarish, balki ijtimoiy va kognitiv rivojlanish uchun ham asosiy vosita hisoblanadi. American Academy of Pediatrics (2018) hisobotida o‘yin faoliyati bola va kattalar o‘rtasidagi ijtimoiy aloqani mustahkamlash, emotsional barqarorlikni oshirish va ijodkorlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynashi ta’kidlangan [7]. Cankaya va hamkorlari (2023) “loose parts play” deb nomlangan erkin o‘yin turi bolalarda muammolarni hal qilish, ijodiy fikrlash va mas’uliyatni o‘zlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishini isbotladilar [8]. Jaggy (2023) esa “social pretend play” — ijtimoiy faraziy o‘yinlar bolalarda tengdoshlari bilan muloqot, emotsional boshqaruv va ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatgan [9].

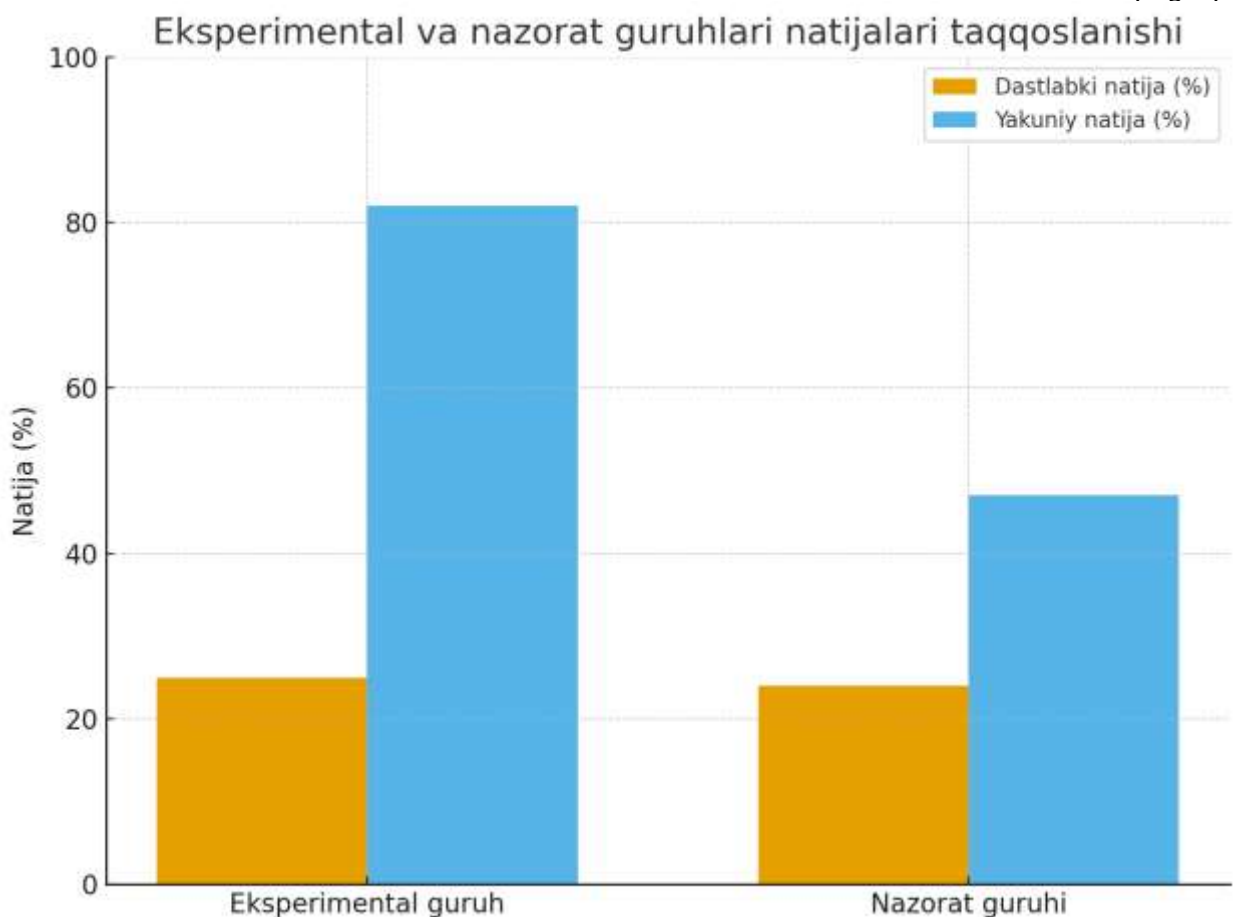
Integratsiyalashgan yondashuv — stretching mashqlari va o‘yin texnologiyalarini birgalikda qo‘llash — maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda



eng samarali metodlardan biridir. Gizzonio va hamkorlari (2021) qisqa muddatli o‘yinli intervensiyalar bolalarda kognitiv rivojlanish va motorik qobiliyatlarni sezilarli darajada oshirganini aniqlashgan [10]. Belešová va boshq. (2022) esa stretching mashqlarini boshlang‘ich ta‘limda qo‘llash bolalarning koordinatsion harakat qobiliyatlarini oshirganini ilmiy jihatdan isbotlagan [11]. Shu bilan birga, Nationwide Children’s Hospital (2023) stretchingning bolalarda stressni kamaytirish, muskul sog‘ligini mustahkamlash va umumiy hayot sifatini yaxshilashdagi rolini alohida ta‘kidlagan [13].

Tadqiqot Andijon shahri 21-son DMTTda 6 yoshli qiz bolalar o‘rtasida o‘tkazildi (N=78). Ishtirokchilar tasodifiy tarzda eksperimental (n=39) va nazorat (n=39) guruhlariga ajratildi. Dastur 12 hafta davomida haftasiga 3 marotaba (jami 36 mashg‘ulot) bajarildi. Asosiy natija sifatida egiluvchanlik testlari qo‘llandi (10 test ballari o‘rtachasi, 0–1; % ga o‘girilgan). Qatnashish darajasi har bir ishtirokchi bo‘yicha qayd etildi. Psixologik jihatlar qisqa “yoqimlilik” va “o‘ziga ishonch” shkalalari hamda tarbiyachi kuzatuv baholari bilan baholandi. Tadqiqot yakunida ishtirokchilarning egiluvchanlik qobiliyati va psixologik ko‘rsatkichlarida ijobiy dinamik o‘zgarishlar kuzatildi. Statistik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, dastur yakunida eksperimental guruhdagi qizlarning 82 % qismi egiluvchanlik testlaridan yuqori natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 47 % ni tashkil etdi. Shuningdek, o‘yin texnologiyalari yordamida tashkil etilgan mashg‘ulotlar natijasida bolalarning motivatsiyasi va ijtimoiy faolligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi (1-chiziqli grafikka qarang).

1-chiziqli grafik



Grafikdan ko‘rinib turibdiki, eksperimental guruhdagi 6 yoshli qiz bolalarda stretching mashqlari va o‘yin texnologiyalari qo‘llangach, yuqori natijalar darajasi 25% dan 82% gacha oshdi. Nazorat guruhida esa sezilarli o‘shish kuzatilmagan: dastlabki ko‘rsatkich 24% bo‘lsa, yakunda 47% ga yetgan. Bu esa eksperimental dastur samaradorligini isbotlaydi. Umuman olganda, natijalar shuni ko‘rsatadiki, stretching va o‘yin asosida ishlab chiqilgan pedagogik



yondashuv egiluvchanlikni rivojlantirish va psixologik motivatsiyani kuchaytirishda an’anaviy mashg‘ulotlarga qaraganda yuqori samaradorlikka ega.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi qizlarda stretching mashqlari va o‘yin texnologiyalarining qo‘shib olib borilishi ularning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Stretching mushak va bo‘g‘imlarni rivojlantirib, ruhiy barqarorlikni oshiradi. O‘yin texnologiyalari esa bolalarda ijodkorlik, emotsional boshqaruv va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Shunday qilib, stretching va o‘yin integratsiyasi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali metod sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son; 09.10.2020-y., 07/20/4857/1357-son.
2. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 04.10.2024-y., 06/24/152/0773-son.
3. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 07.11.2020-y., 07/20/4884/1484-son; 26.03.2021-y., 07/21/5040/0243-son; Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 22.06.2022-y., 07/22/290/0563-son; 31.05.2023-y., 06/23/79/0302-son; 25.06.2024-y., 07/24/231/0445-son; 21.03.2025-y., 06/25/51/0261-son.
4. Donti O., et al. (2022). *Is There a “Window of Opportunity” for Flexibility Development in Children and Adolescents?* Sports Medicine Open, 8(3), 1–13.
5. Ohtaka M. (2024). *Stretching Exercises for Growing Children: Evaluation.* Journal of Physiological Anthropology. PMC11222622.
6. Mayorga-Vega D., et al. (2016). *Effects of a Stretching Development and Maintenance Program on Hamstring Extensibility in Schoolchildren.* PMC4763848.
7. American Academy of Pediatrics (2018). *The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development.* Pediatrics, 142(3), e20182058.
8. Cankaya O., et al. (2023). *Preschool Children’s Loose Parts Play and Cognitive Development.* Early Childhood Research Quarterly, 64, 123–135.
9. Jaggy A.K. (2023). *The impact of social pretend play on preschoolers.* Early Childhood Education Journal, 51(2), 245–260.
10. Gizzonio V., et al. (2021). *Supporting preschoolers’ cognitive development: Short interventions on reasoning, visuospatial, narrative, and motor abilities.* Child Development Research, PMC9291496.
11. Belešová M., Merica A., Osad’án R., Moskova S. (2022). *Stretching Exercises and Their Influence on the Development of Children’s Coordination Movement Capabilities in Primary Education.* AD ALTA Journal.
12. Sople D., et al. (2025). *Dynamic Warm-ups Play Pivotal Role in Athletic Performance.* Journal of Sport Sciences, 43(1), 45–57.
13. Nationwide Children’s Hospital. (2023). *Stretching – its benefits for young athletes.* <https://www.nationwidechildrens.org/specialties/sports-medicine/sports-medicine-articles/stretching>

**GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA YOSH SPORTCHILARDA XAVFSIZLIK VA
JAROHLAR DAN HIMOYA QILISH USULLARI**

Abdullayev Nuriddin,

Dotsent v.b.

Namangan davlat universiteti

Annotatsiya: ushbu maqolada yosh gimnastlar bilan mashg‘ulotlar olib borishda xavfsizlikni ta’minlash va jarohlardan himoya qilish usullari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Gimnastika murakkab harakatlar, yuqori tezlikdagi manevrlar va koordinatsiyani talab qiluvchi sport turi bo‘lgani sababli, yosh sportchilarda jarohat olish xavfi mavjudligi ko‘rsatib o‘tiladi.



Maqolada xavf omillari, mashqlarni to‘g‘ri texnikada o‘rgatish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, jihoz va atrof-muhit xavfsizligi, shaxsiy himoya vositalari, pedagogik nazorat va psixologik tayyorgarlik kabi jihatlar tahlil qilinadi. Shu orqali gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi oshiriladi va yosh sportchilarning sog‘lom jismoniy rivojlanishi kafolatlanadi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, yosh sportchilar, xavfsizlik, jarohatlardan himoya, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

Gimnastika – bu murakkab texnik harakatlar, yuqori darajadagi koordinatsiya va moslashuvchanlikni talab qiladigan sport turi bo‘lib, u yosh sportchilarda jismoniy rivojlanishning muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, gimnastika mashg‘ulotlari o‘zining xususiy tabiati tufayli sportchilarda jarohat olish xavfini oshiradi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lgani sababli, ularning mushak-skelet tizimi va bo‘g‘imlari jarohatlarga nisbatan sezgir hisoblanadi. Shu bois, yosh gimnastlar bilan ishlashda xavfsizlik choralari qat‘iy belgilash va mashg‘ulot jarayonida jarohatlardan himoya qilish usullarini tatbiq etish muhim ahamiyatga ega.

Maqolada yosh sportchilarda gimnastika mashg‘ulotlarida xavfsizlikni ta‘minlash, jarohatlarni oldini olish usullari, mashq texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish, jihozlar va atrof-muhit xavfsizligini ta‘minlash kabi jihatlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shu orqali gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi oshiriladi va yosh sportchilarning sog‘lom jismoniy rivojlanishi kafolatlanadi.

Gimnastika – murakkab harakatlar, yuqori tezlikdagi manevrlar va koordinatsiyani talab qiladigan sport turi bo‘lib, yosh sportchilarda mashg‘ulotlar davomida jarohat olish xavfi mavjud. Yosh gimnastlarning mushak-skelet tizimi, bo‘g‘imlari va suyaklari hali to‘liq rivojlanmagan bo‘lgani sababli, ular texnik xatoliklarga nisbatan sezgir hisoblanadi. Shu bois, noto‘g‘ri bajarilgan harakatlar yoki sakrashlar jarohat olishga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘lmagan sportchilar, ya‘ni kuch, moslashuvchanlik va muvozanat yetishmasligi bilan mashg‘ulotlarga kirishgan hollarda, mushak va bo‘g‘imlarga ortiqcha yuk tushadi, bu esa jarohat olish xavfini oshiradi. Mashg‘ulotlar davomida ishlatiladigan jihozlar va atrof-muhit ham xavf omili sifatida ahamiyatga ega. Nosoz matlar, barqaror bo‘lmagan qutilar yoki boshqa jihozlar sportchining muvozanatini buzishi, to‘siqlarga urilish yoki tushish bilan bog‘liq jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, psixologik omillar ham xavfni oshiradi. Charchoq, e‘tiborning susayishi, stress yoki mashg‘ulotlarga nisbatan yetarli motivatsiyaning yo‘qligi texnik xatolarga sabab bo‘lib, yosh sportchilarda jarohat olish xavfini oshiradi. Shu sababli, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda xavf omillarini hisobga olish va ularga qarshi samarali choralarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega.

Yosh gimnastlarni jarohatlardan himoya qilish va mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish uchun bir qator metodlar qo‘llaniladi. Eng muhim usullardan biri – mashqlarni to‘g‘ri texnikada o‘rgatishdir. Murakkab harakatlar bosqichma-bosqich o‘rgatilishi, har bir bosqich nazorat qilinishi va xatoliklar darhol tuzatilishi yosh sportchilarda jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayonida kuch, muvozanat va moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar dasturga kiritilishi muhim hisoblanadi. Bu nafaqat texnikani to‘g‘ri bajarishga yordam beradi, balki bo‘g‘imlar va mushaklarni ortiqcha yukdan himoya qiladi. Mashg‘ulotlarning xavfsiz o‘tishi jihoz va atrof-muhit bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Matlar, qutilar va boshqa jihozlarning barqarorligi, shuningdek, mashg‘ulot zalining yetarli maydonga ega bo‘lishi sportchilarni tushish va urilishdan himoya qiladi.

Yosh gimnastlarni jarohatlardan himoya qilishda shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Oyoq va bilakni qo‘llab-quvvatlovchi bandajlar, maxsus kiyimlar va boshqa himoya vositalari mushak va bo‘g‘imlarni ortiqcha yukdan saqlaydi. Bundan tashqari, pedagogik rahbarlik va doimiy nazorat jarayoni xavfsizlikni ta‘minlashning ajralmas qismidir. Murabbiylar mashg‘ulot davomida sportchilarning texnik harakatlarini kuzatib, xavfsizlik qoidalariga qat‘iy rioya qilinishini ta‘minlashi lozim. Oxirgi jihat – psixologik tayyorgarlik. Charchoqni oldini olish, motivatsiyani oshirish va e‘tiborni saqlash mashqlari sportchilarning



xavfsizligini oshiradi hamda texnik xatoliklar sonini kamaytiradi. Shu bilan birga, yosh gimnastlar o‘z harakatlarini ongli va tartibli bajarishga o‘rganadi.

Yosh gimnastlar bilan mashg‘ulotlar olib borishda xavfsizlikni ta‘minlash uchun mashg‘ulot jarayonini tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish muhimdir. Avvalo, mashg‘ulot isinish mashqlari bilan boshlanishi kerak. Bu bo‘g‘imlar va mushaklarni faoliyatga tayyorlaydi, ularni jarohatlardan himoya qiladi hamda keyingi murakkab harakatlarni bajarishga imkon yaratadi. Mashqlarni o‘rgatishda murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Harakatlar eng oddiydan boshlanib, asta-sekin murakkablashtiriladi. Bu yosh sportchilarning texnikani to‘g‘ri va xavfsiz o‘zlashtirishiga yordam beradi hamda jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Shuningdek, tana va ruhiy holatni doimiy kuzatish mashg‘ulotlarning ajralmas qismidir. Charchoq, og‘riq yoki motivatsiyaning pasayishi xavfni oshirishi mumkin, shuning uchun murabbiylar sportchilarning holatini muntazam nazorat qilib, kerak bo‘lsa mashg‘ulot rejalarini moslashtirishi zarur. Mashqlarni takrorlash va mustahkamlash jarayoni ham xavfsizlikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Texnikani barqaror o‘zlashtirish, harakatni aniq bajarish va xatoliklarni kamaytirish orqali yosh gimnastlar xavfsiz va samarali mashg‘ulotlarni amalga oshiradi.

Shu tarzda, mashg‘ulot jarayoni tizimli, bosqichli va nazoratli bo‘lsa, yosh sportchilarda jarohat olish xavfi sezilarli darajada kamayadi, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi esa optimal tarzda amalga oshadi. So‘nggi ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh gimnastlar bilan mashg‘ulotlar olib borishda xavfsizlik choralariga qat‘iy rioya qilish jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Ma‘lumotlarga ko‘ra, xavfsizlik qoidalari va himoya usullari to‘liq tatbiq etilganda, jarohat olish ehtimoli 40–60% gacha kamayadi.

Shu bilan birga, murabbiylarning individual yondashuvi muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va texnik qobiliyatiga moslashtirilgan mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Mashg‘ulotlar dasturiga kuch, muvozanat, moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni kiritish yosh gimnastlarning texnik harakatlarni xavfsiz bajarishi va jarohatlardan himoyalanihini ta‘minlaydi. Bundan tashqari, ilmiy tadqiqotlar murabbiylar va pedagoglar uchun qo‘llanma vazifasini bajaradi, chunki ular yordamida mashg‘ulotlarni optimallashtirish, xavfsizlik choralarini mustahkamlash va yosh sportchilarning samarali rivojlanishini ta‘minlash mumkin. Shu tarzda, xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yish va ilmiy asoslangan yondashuvni qo‘llash gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiradi hamda yosh sportchilarning sog‘lom jismoniy rivojlanishini kafolatlaydi.

Xulosa. Maqola natijalariga ko‘ra, yosh gimnastlar bilan mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish va jarohatlardan himoya qilish bir qancha muhim omillarga bog‘liq: texnikani to‘g‘ri o‘rgatish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, jihoz va atrof-muhit xavfsizligini ta‘minlash, shaxsiy himoya vositalarini qo‘llash, pedagogik nazorat va psixologik tayyorgarlik. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xavfsizlik choralariga qat‘iy rioya qilish jarohat olish xavfini 40–60% gacha kamaytiradi. Shu bilan birga, murabbiylarning individual yondashuvi va yoshga mos mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqishi yosh gimnastlarning texnik harakatlarni xavfsiz bajarishi, jismoniy va psixologik rivojlanishining samarali bo‘lishi uchun zarur hisoblanadi. Shu tarzda, xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yish va ilmiy asoslangan yondashuvni tatbiq etish gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiradi va yosh sportchilarning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Bomp, T. O. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Caine, D., & Nassar, L. (2005). Injury Prevention in Young Gymnasts. British Journal of Sports Medicine, 39(6), 377–383.
3. Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2011). Flexibility and Injury Prevention in Gymnastics. Strength & Conditioning Journal, 33(1), 21–26.



4. American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine. (2001). Gymnastics: Health and Safety Considerations for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 107(3), 788–790.
5. Krasilshchikov, O. A., & Morozov, V. V. (2017). *Physical Training and Injury Prevention in Young Athletes*. Moscow: Physical Culture and Sport Publishing.

TEXNIK VA TAKTIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISHDA VIDEOKUZATUV METODINING QO‘LLANILISHI PARA STOL TENNIS MISOLIDA

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası o‘qituvchisi
Lutfullina Rumiya Anvarovna

Annotatsiya: para stol tennisi mashg‘ulotlari jarayonida texnik va taktik harakatlarning o‘rgatilishi hamda ularning samaradorligi namoyish etiladi. Tahlil jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, zarbalar texnikasi, sakrash va muvozanat mashqlari, shuningdek, taktik qarorlarni qabul qilish tezligi o‘rganilgan. Nogironligi bo‘lgan sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish, texnik usullarni chuqurroq anglash va ularni amaliyotga tatbiq etishda qo‘llanilishi.

Kalit so‘zlar: para stol tennisi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, videokuzatuv usuli, jismoniy sifatlar, muvozanat, koordinatsiya, psixofiziologik reaksiyalar, adaptiv sport, reabilitatsiya.

Kirish: Para stol tennisi adaptiv sport turlaridan biri bo‘lib, sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki psixologik va ijtimoiy integratsiyasini ham ta‘minlaydi. Texnik va taktik tayyorgarlik bu jarayonda muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi. Videokuzatuv usuli zamonaviy metod sifatida para sportchilarning mashg‘ulot jarayonini chuqur tahlil qilishga yordam beradi. Shu sababli videodarslar nafaqat sportchilar, balki murabbiylar va reabilitologlar uchun ham samarali o‘quv vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Metod: videoda para stol tennischilarning mashg‘ulot jarayonidagi texnik harakatlari (zarbalar, holatni almashtirish, servis va qabul qilish texnikasi) qayd etildi. Analitik yondashuv orqali quyidagilar o‘rganildi: harakatlarning texnik aniqligi va moslashuvchanligi; jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, muvozanat va koordinatsiya); taktik qaror qabul qilish tezligi va o‘yindagi variantlilik; mashg‘ulot davomida sportchining psixofiziologik reaksiyalari va irodaviy sifatleri.



Natijalar: videodagi tahlil shuni ko‘rsatdiki: para stol tennischilar zarbalarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishga intilmoqda; jismoniy sifatlarining rivojlanganligi (ayniqsa muvozanat va qo‘l kuchi) o‘yinda samaradorlikni oshirmoqda; taktik qarorlar tez va moslashuvchan tarzda qabul qilinmoqda; mashg‘ulot jarayoni sportchining texnik va taktik mahoratini, psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan.

Xulosa: video asosida olingan kuzatuvlar para stol tennischilarning texnik-taktik



tayyorgarligini tahlil qilishda amaliy ahamiyatga ega. Videokuzatuv usuli murabbiy va mutaxassislariga sportchilarning imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish, kamchiliklarni aniqlash va ularni individual yondashuv orqali tuzatish imkonini beradi. Shunday qilib, videodarslardan foydalanish para stol tennisi mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiruvchi innovatsion metodlardan biri sifatida baholanishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullaev F.F. Para sportchilarni jismoniy tayyorgarlikka tayyorlash metodikasi. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020. 128 b.
2. Honkeldiev A.A. Adaptiv sport turlarida texnik va taktik tayyorgarlik. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. 144 b.
3. Polatova M.X. Stol tennisi va para stol tennischilar tayyorgarligi metodikasi. Toshkent: O‘zDJTSU, 2022. – 110 b.
4. Karimov A.Q. Nogironligi bo‘lgan sportchilarni musobaqaga tayyorlash psixologiyasi. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2019. – 96 b.
5. Jo‘rayev I.S. Para stol tennisi mashg‘ulotlarida texnik harakatlarni rivojlantirish. // Sport va ilmiy tadqiqotlar jurnali. Toshkent, 2021. №3. B. 55–61.
6. O‘zbekiston Milliy Paralimpiya Qo‘mitasi. Para sport turlari bo‘yicha qo‘llanma. Toshkent: “Matonat” nashriyoti, 2020. – 150 b.
7. Abdullaeva N.M. Para stol tennisi sportchilari uchun maxsus mashqlar majmuasi. Toshkent: Ilm Ziyo, 2023. – 104 b.

VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti
Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi dotsent
Yuldashev Sardorbek Adilbekovich

Annotatsiya: maqolada voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish usullari ilmiy manbalar tahlili asosida yoritilgan. Zamonaviy voleybolda muvaffaqiyatga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik harakatlarni mukammal bajarishi va taktik qarorlarni to‘g‘ri qabul qilish qobiliyati bilan uzviy bog‘liqligi ta’kidlangan. Hujumkor zarbalar texnikasida harakatlar o‘zgaruvchanligi, sakrash qobiliyati va tezlik–kuch sifatlarini uyg‘un rivojlantirish, setterlar uchun operativ fikrlashni shakllantirish, tayyorgarlik darajasini baholashda zamonaviy test tizimlari va innovatsion o‘quv qurilmalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etishi ko‘rsatib berilgan. Shu bilan birga, jismoniy va psixofiziologik holatni chuqur tahlil qilish va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish voleybolchilarning sport mahoratini oshirishning asosiy omillari sifatida baholangan.

Kalit so‘zlar: voleybol, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, hujumkor zarba, sakrash qobiliyati, operativ fikrlash, psixofiziologik holat, innovatsion texnologiya.

Kirish: zamonaviy voleybol sport turlari orasida texnik va taktik jihatdan eng murakkablaridan biri hisoblanadi. Unda muvaffaqiyatga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik harakatlarni mukammal bajarishi va taktik qarorlarni to‘g‘ri qabul qilish qobiliyatiga bevosita bog‘liq. Shu bois, voleybolchilarning tayyorgarligini oshirish usullarini ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga tatbiq etish sport mashg‘ulotlari tizimini takomillashtirishning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Hujumkor zarbalar texnikasi: Ye.K. Axmerov hujumkor zarbalarda to‘pga yaqinlashish texnikalarida harakatlarning o‘zgaruvchanligiga e’tibor qaratadi. Uning fikricha, asosiy ishni bajaruvchi bo‘g‘inlarda harakatning barqarorligi, yordamchi bo‘g‘inlarda esa o‘zgaruvchanlikning ko‘pligi samaradorlikka olib keladi. Ushbu uslubdan foydalanish tajriba guruhida harakatlarning muvofiqlashuvi va zarba kuchining oshishiga yordam bergan.



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Tayyorgarlik darajasini baholash: O.P. Topishev va hammualliflar voleybolchilarning jismoniy, texnik, taktik va integrativ tayyorgarlik komponentlarini aniqlash uchun maxsus shkala taklif qilgan. Bu usul tayyorgarlik jarayonidagi nazorat va baholashni bosqichma-bosqich amalga oshirish imkonini bergan.

Sakrash qobiliyati: V.M. Bistrov va V.P. Filinning tadqiqotlariga ko‘ra, sakrash qobiliyati kuch va tezlik sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi orqali yuzaga chiqadi. Bu jarayon ayniqsa yosh sportchilarni katta toifaga tayyorlash davrida muhim ahamiyat kasb etadi.

Reaksiya tezligi va e‘tibor: X.A. Xudadov va V.V. Medvedev turli og‘oxlantirishlarga reaksiya vaqtlarini o‘rganib, setterlar boshqa pozitsiyalardagi o‘yinchilarga nisbatan murakkab signallarga ham tezkor javob berishini aniqlashgan. Bu holat ularning taktik qaror qabul qilishdagi ustunligini ko‘rsatadi.

Psixofiziologik omillar: P.V. Pustoshilo tadqiqotlarida reaksiya tezligi, harakatlarni to‘g‘ri tanlash va to‘g‘ri tormozlanish jarayonlari voleybolchilarning yuksak natijalar ko‘rsatishida muhim omil sifatida ta‘kidlanadi.

Operativ fikrlash: V.A. Uskov fikricha, voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun ayniqsa setterlarda operativ fikrlash va murakkab taktik masalalarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

O‘quv jarayonidagi yangi usullar: Z.Ye. Chyerniy va hammualliflar jamoa va individual samaradorlikni baholashning matematik modellarini ishlab chiqib, ular asosida turli malakali sportchilar uchun samarali o‘quv tizimini yaratish zarurligini ta‘kidlashgan. Shuningdek, Ye.Ye. Kushnikova tomonidan taklif etilgan maxsus katapulta qurilmasi to‘pning turli tezliklarda harakatlanishini yaratib, hujum zarbalari texnikasini o‘rgatishda samarali deb topilgan.

Jismoniy tayyorgarlik va energiya sarfi: A.F. Rodionova va V.A. Plaxtiyenko voleybolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari, maksimal kislorod iste‘moli va energiya sarfini aniqlab, hujum zarbalarining eng yuqori energiya talab qiluvchi harakat ekanini ko‘rsatgan.

Innovatsion yondashuvlar: A.A. Geraskina va A.B. Rodionova sportchilarning yashirin imkoniyatlarini rivojlantirish uchun noan‘anaviy o‘quv-tarbiyaviy vositalardan foydalanish zarurligini ta‘kidlagan. Bu sportchilarning intellektual va motor salohiyatini kengaytirishga xizmat qiladi.

Biomexanik tahlil. V.P. Gubi turli yosh va malakali sportchilarning harakat parametrlarini solishtirib, qomat xususiyatlari va biomexanik omillarni hisobga olish texnik va taktik usullarni o‘zlashtirish samaradorligini keskin oshirishini ko‘rsatgan.

Voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish sxemali jadval

Asosiy yo‘nalishlar	Tarkibiy qismlar
Hujumkor zarbalar texnikasi	Harakatlar o‘zgaruvchanligi; Barqarorlik va samaradorlik
Tayyorgarlik darajasini baholash	Maxsus shkala; Bosqichma-bosqich nazorat
Sakrash qobiliyati	Kuch va tezlik uyg‘unligi; Yosh sportchilar uchun ahamiyat
Reaksiya tezligi va e‘tibor	Setterlarning ustunligi; Tezkor qaror qabul qilish
Psixofiziologik omillar	Reaksiya tezligi; To‘g‘ri tanlash va tormozlanish
Operativ fikrlash	Setterlar uchun muhim; Murakkab taktik masalalar
Innovatsion usullar	Matematik modellar; Katapulta qurilmasi
Jismoniy tayyorgarlik va energiya	Maksimal kislorod iste‘moli; Energiya sarfi
Biomexanik tahlil	Qomat xususiyatlari; Harakat parametrlarini solishtirish



Xulosa: tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, unda quyidagilar asosiy o‘rin tutadi: Hujumkor zarbalar texnikasini harakatlar o‘zgaruvchanligini hisobga olgan holda o‘rgatish. Tayyorgarlik komponentlarini baholashning zamonaviy test tizimlaridan foydalanish. Sakrash qobiliyati va tezlik-kych sifatlarini uyg‘un rivojlantirish. Setterlar uchun operativ fikrlash va murakkab taktik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Innovatsion o‘quv qurilmalari va simulyatsiya texnologiyalaridan foydalanish. Sportchilarning jismoniy va psixofiziologik holatini chuqur tahlil qilish va individual yondashuvni ta‘minlash. Shunday qilib, voleybolchilarni tayyorlashda ilg‘or pedagogik tajribani o‘rganish, fan va amaliyot yutuqlarini uyg‘unlashtirish, shuningdek, texnik va taktik mashg‘ulotlarni individuallashtirish voleybolchilarning sport mahoratini oshirishning muhim garovidir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Axmerov Ye.K. Voleybolda hujumkor zarbalar texnikasi: metodik yondashuvlar va harakatlarning o‘zgaruvchanligi. Moskva: Sport, 2015.
2. Topishev O.P., Ivanov S.V., Karpova N.A. Voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini baholash shkalasi. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 2017. №4. B. 45–50.
3. Bistov V.M., Filin V.P. Voleybolchilarda tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish hamda sakrash tayyorgarligi. Sankt-Peterburg: Olimp, 2016.
4. Xudadov X.A., Medvedev V.V. Bog‘lovchi o‘yinchilarning murakkab o‘yin vaziyatlariga reaksiyalarini tadqiq etish. // Sport fanlari axborotnomasi. 2018. №3. B. 72–78.
5. Pustoshilo P.V. Yuqori malakali voleybolchilarning tayyorgarligida psixofiziologik omillar. Qozon: Universitet nashriyoti, 2014.
6. Uskov V.A. Voleybolda bog‘lovchi o‘yinchilarda operativ fikrlash va taktik tafakkurni rivojlantirish. // Fan va sport. 2019. – №2. B. 39–44.
7. Chyerniy Z.Ye., Kuznetsov A.N., Mixaylov P.V. Voleybolda jamoaviy va individual samaradorlikni matematik modellashtrish. // Sport nazariyasi va amaliyoti. 2017. №5. B. 51–56.
8. Kushnikova Ye.Ye. Voleybolda hujumkor zarbalarni o‘rgatishda katapulta trenajyoridan foydalanish. Samara: SGAFKST, 2016.
9. Rodionova A.F., Plaxtiyenko V.A. Voleybolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari va energiya sarfi: hujum zarbalari tahlili. // Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta‘lim, mashg‘ulot. 2015. №6. B. 12–18.
10. Geraskina A.A., Rodionova A.B. Voleybolchilarni tayyorlashda noan‘anaviy o‘quv-uslubiy yondashuvlar. Moskva: Akademiya, 2018.
11. Gubi V.P. Turli yosh va malakali voleybolchilarning harakat parametrlarini biomexanik tahlil qilish. Yekaterinburg: UrFU, 2017.
12. Matveev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport, 2010. – 320 b.
13. Platonov V.N. Sport mashg‘ulotlari tizimi: nazariya va amaliyot. Kiyev: Olimpiya sporti, 2015. – 752 b.
14. Ozolin N.G. Sport mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlik nazariyasi. Moskva: SportAkademPress, 2012. – 276 b.
15. Verkhoshanskiy Yu.V. Kuch tayyorgarligi va plyometrik mashqlar. Moskva: Sport, 2013. – 240 b.



**O‘QUVCHI QIZLARDA STRESS VA TASHVISH HOLATINI KAMAYTIRISHDA
SPORT MASHG‘ULOTLARINING AHAMIYATI**

Usmanov Baxodir Xabibullayevich,
Namangan davlat universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti
Tel: +998913429585

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchi qizlarda stress va tashvish holatlarining yuzaga kelishi, ularning ta‘lim samaradorligi va ijtimoiy hayotiga ta‘siri tahlil qilingan. Sport mashg‘ulotlarining psixofiziologik va ijtimoiy-pedagogik ahamiyati yoritilgan hamda qizlarda emotsional barqarorlikni ta‘minlashda jismoniy faollikning o‘rni ochib berilgan. Shuningdek, stressni kamaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: stress, tashvish, sport mashg‘ulotlari, o‘quvchi qizlar, emotsional barqarorlik, ijtimoiy hayot.

Kirish

Bugungi zamonaviy jamiyatda yosh avlod, ayniqsa, o‘quvchi qizlar turli ijtimoiy, ta‘limiy va psixologik muammolar bilan to‘qnash kelmoqda. Maktab ta‘limida yuklama ortib borishi, axborot oqimining ko‘pligi, ota-onalar va jamiyatning katta talablari o‘quvchilarda stress va tashvish holatlarining kuchayishiga olib keladi. Bu esa qizlarning nafaqat ta‘lim samaradorligi, balki sog‘lig‘i, ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. SHu jihatdan sport mashg‘ulotlari stressni yengish, emotsional barqarorlikni ta‘minlash va ijobiy ijtimoiy muhit yaratishda muhim omil sifatida qaraladi.

Asosiy qism

O‘quvchi qizlarda stress va tashvish holatlari Stress ko‘pincha imtihonlar, yuqori yuklama, tengdoshlar bilan munosabatlarda kelib chiqadi. Tashvish esa ishonchsizlik, kelajak uchun xavotir, o‘z-o‘zini past baholash bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlarining psixofiziologik ta‘siri Sport jarayonida endorfin va serotonin ishlab chiqilib, kayfiyat ko‘tariladi. Kortizol darajasi pasayib, stress holati yengillashadi.

Asab tizimi barqarorlashib, diqqat va xotira rivojlanadi. Sportning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati izlarda jamoaviylik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va liderlik sifatleri shakllanadi. Munosabat madaniyati va ijtimoiy faollik kuchayadi. Sport musobaqalari qizlarda o‘z-o‘ziga ishonch uyg‘otadi.

Buyruq ohangidagi topshiriqlar balog‘atyoshidagi o‘quvchi qizlar orasida, turli stressli hayot voqealari stress va ruhiy jabrlanishlarga sabab bo‘ladi. Biroq jismoniy mashqlar (regulyar fizik faollik) kuzatilganda, stressning salbiy ta‘siri pasayadi va ruhiy sog‘lomlik saqlanishi yoki yaxshilanishi mumkinligi aniqlangan.

O‘tkazilgan tadqiqotda jismoniy mashqlar (aerobika, tatbiqiy mashqlar) stress, depressiya va dushmanchilik his-hayajonlarini pasaytirishda samarali ekanligi ma‘lum bo‘lgan. Jismoniy mashg‘ulotlar kamida haftada ikki marotaba va ma‘lum vaqt davomida bo‘lishi kerakligi ko‘rsatilgan.

Jismoniy mashqlar ijtimoiy tashvish darajasini kamaytiradi. Bu ta‘sir sportdagi o‘z-o‘ziga ishonch va emotsional nazorat kabi omillar orqali o‘tadi. Qizlar uchun sport mashg‘ulotlari nafaqat fizik, balki psixologik qobiliyatlarni ham oshirishda yordam beradi

Universitet talabalari orasida fizik faollik darajasi yuqori bo‘lganlarda depressiya va tashvish darajasi past bo‘lgani, psixologik chidam va farovonlik ma‘lum darajada yuqori ekanligi aniqlangan. Ayni paytda, qizlar fizik faollikda kam ishtirok etayotganligi va shuning uchun ularda ruhiy zaiflik belgilarining ko‘proq ekanligi ta‘kidlangan.

Fizik faollik stress gormonlari (masalan, kortizol) bilan bog‘liq bo‘lgan akademik natijalariga ta‘sir qilishi mumkin. Ya‘ni, mashqlar stress gormonlarini kontrol qilishda yordam



beradi va bu oʻquvchi qizlarning umumiy oʻqish natijalariga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Sport mashqlarning jismonan sogʻlom qilish bilan bir qatorda, oquvchilarning aqliy faolligi va akademik samaradorligiga ham taʼsir qilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar

1. Maktablarda muntazam ravishda sport mashgʻulotlarini (sheyping, yengil atletika, yoga, gimnastika) tashkil etish.
2. Sheyping, yengil atletika, yoga va gimnastika kabi turlarni qizlar orasida ommalashtirish.
3. Sport toʻgaraklari va musobaqalarda qizlar ishtirokini koʻpaytirish.
4. Pedagog va psixologlar hamkorligida stressni boshqarish dasturlarini ishlab chiqish.
5. Qizlarning qiziqishiga mos sport toʻgaraklari yoʻlga qoʻyish.

Xulosa

Oʻquvchi qizlarda stress va tashvish holatlarini kamaytirish zamonaviy taʼlimning dolzarb vazifalaridan biridir. Sport mashgʻulotlari nafaqat jismoniy sogʻlomlikni mustahkamlaydi, balki emotsional barqarorlikni taʼminlab, qizlarni ijtimoiy hayotga tayyorlaydi. Shuning uchun maktablarda sport mashgʻulotlarini tizimli tashkil etish juda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev Sh. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2020.
2. Karimova V. Yoshlar psixologiyasida stress va uni bartaraf etish usullari. – Toshkent: Fan, 2019.
3. World Health Organization (WHO). Physical activity and mental health in adolescents. – Geneva, 2021.
4. American Psychological Association. Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress. – Washington, 2020.
5. Nazarova M. Oʻquvchilarda jismoniy faollik va sogʻlom turmush tarzi. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2022.

МЕТОДИКА ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА АБАЛАКОВА

Дулатов Равиль Рустамович
Андижанский государственный педагогический институт
Доцент кафедры «Физической культуры»

Аннотация В статье рассматривается использование метода Абалакова в прыжковой подготовке баскетболистов. Представлены экспериментальные данные, подтверждающие эффективность предложенной методики. Исследование охватывает спортсменов 16–18 лет на этапе углублённой спортивной специализации.

Ключевые слова: баскетбол, прыжковая подготовка, метод Абалакова, скоростно-силовые качества.

Введение

Прыжковые качества являются важнейшим компонентом физической подготовки баскетболистов, напрямую влияя на эффективность игровых действий: бросков, подборов, блок-шотов. Разработка эффективных методик тренировки прыжка остаётся актуальной задачей. Одним из перспективных методов является методика, основанная на принципах, предложенных В.С. Абалаковым, заключающаяся в сочетании прыжков с акцентом на скоростно-силовую работу и последующем восстановлении.

Цель исследования — определить эффективность применения метода Абалакова для развития прыжковых способностей баскетболистов.

Материалы и методы



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Участники

В исследовании участвовали 20 баскетболистов мужских команд 16–18 лет, уровень подготовки — спортивные разряды II–I.

Организация исследования

Спортсмены были разделены на две группы:

Экспериментальная группа (ЭГ) — 10 человек, тренирующихся по методике с использованием метода Абалакова.

Контрольная группа (КГ) — 10 человек, тренирующихся по стандартной программе прыжковой подготовки.

Длительность эксперимента — 8 недель (3 тренировки в неделю).

Методика тренировки (Экспериментальная группа)

- Прыжки вверх с отягощением (5–10% от массы тела)
- Прыжки вверх с резким разгибанием ног
- Многоскоки (10–15 серий по 8–10 прыжков)
- Прыжки с ускорением на старте
- Использование прибора Абалакова для измерения высоты прыжка и контроля за динамикой результатов.

Оценка результатов

Тестирование проводилось в начале и конце эксперимента по следующим показателям:

- Высота вертикального прыжка без разбега (см)
- Высота вертикального прыжка с разбега (см)
- Количество прыжков за 30 секунд (шт.)

Показатель	Экспериментальная группа (до)	Экспериментальная группа (после)	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)
Вертикальный прыжок без разбега (см)	48,2	54,6	47,9	49,2
Вертикальный прыжок с разбега (см)	56,7	63,8	56,5	58,0
Количество прыжков за 30 сек (шт.)	34,1	38,5	34,4	35,1

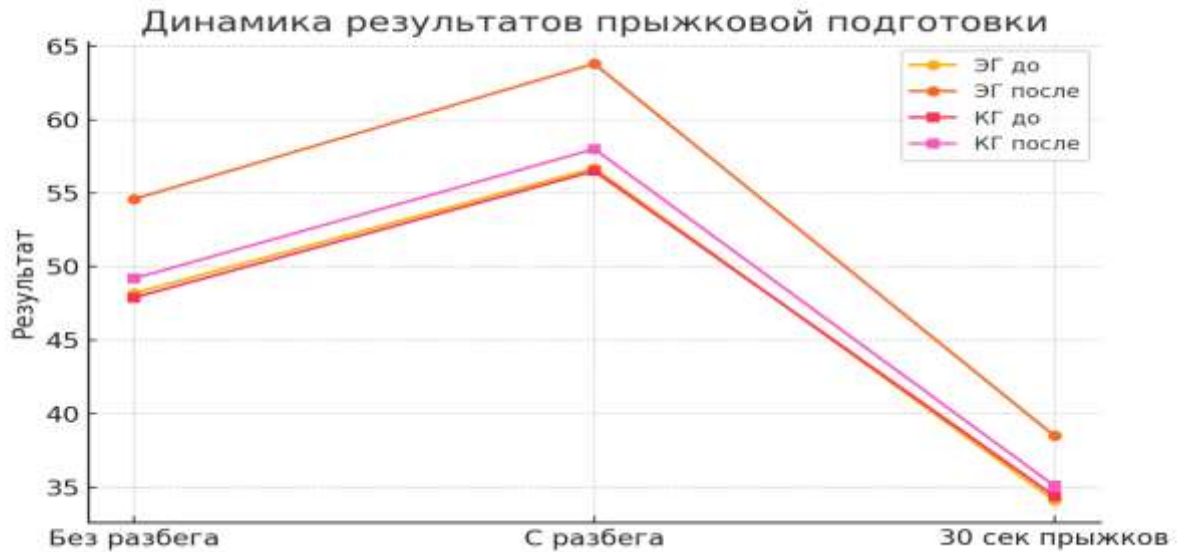
Обсуждение

Анализ полученных данных показал, что использование метода Абалакова позволило достичь значительно более высоких показателей по сравнению с традиционной методикой:

- Прирост высоты вертикального прыжка без разбега в ЭГ составил 13,3%, в КГ — 2,7%.
- Прирост высоты прыжка с разбега в ЭГ составил 12,5%, в КГ — 2,7%.
- Улучшение скоростно-силовой выносливости (количество прыжков за 30 секунд) в ЭГ — 12,9%, в КГ — 2,0%.



Такая динамика подтверждает, что методика, основанная на методе Абалакова, способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств.



Выводы

Применение метода Абалакова в прыжковой подготовке баскетболистов 16–18 лет способствует значительному увеличению высоты прыжков и улучшению скоростно-силовой выносливости. Методика рекомендуется для внедрения в тренировочный процесс команд, работающих на этапах спортивного совершенствования.

Литература

1. Абалаков В.С. "Тренировка прыгучести", 1964.
2. Зеланд А.В. "Физическая подготовка в баскетболе", 2011.
3. Платонов В.Н. "Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте", 2013.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TAMOIYLLARINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSIDA YOSHLARNING SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARINI OSHIRISH TEXNOLOGIYALARI

Maxmudov Nurilla Normirza o‘g‘li,
Turan International University PhD, dotsent
nurillomahmudov0708@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini takomillashtirish asosida yoshlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini oshirish masalalari yoritiladi.. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar hamda innovatsion yondashuvlar asosida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va amaliyotga tatbiq etish usullari ishlab chiqilgan.

Kalit so‘z: sog‘lom turmush tarzi, yoshlar salomatligi, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, psixologik barqarorlik, zararli odatlar, profilaktika, innovatsion texnologiyalar, sog‘lomlashtirish dasturlari, jamiyat taraqqiyoti.

Bugungi kunda inson salomatligini muhofaza qilish, yosh avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishini ta‘minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Chunki har qanday mamlakatning taraqqiyoti, iqtisodiy qudrati va kelajagi bevosita sog‘lom, bilimli va irodali yoshlarning faoliyatiga bog‘liqdir. Shu nuqtayi nazardan, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, zararli odatlardan himoya qilish hamda turli kasalliklarning oldini olish



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Sog‘lom turmush tarzi deganda odatda insonning kundalik hayotida sog‘liqni mustahkamlashga qaratilgan faoliyat, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, gigiyena qoidalariga amal qilish, psixologik barqarorlikni saqlash va zararli odatlardan voz kechish tushuniladi.[1]

Yoshlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini oshirish uchun, avvalo, ularning hayot tarziga ta‘sir qiluvchi asosiy omillarni chuqur tahlil etish zarur. Masalan, jismoniy faollik yetarli bo‘lmagan taqdirda mushak tizimi va yurak-qon tomir faoliyati zaiflashadi, moddalar almashinuvi buziladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa ortiqcha vazn, qandli diabet, ateroskleroz kabi xavfli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari, yoshlar orasida ruhiy bosim, stress va asabiy holatlar ko‘payishi ularning psixologik salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shuningdek, chekish, alkohol yoki boshqa zararli odatlar ham sog‘lom turmush tarziga zid bo‘lib, yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy barkamolligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kun talabi hisoblanadi.[2]

Mazkur jarayonni samarali tashkil etishda bir nechta yo‘nalishlarni ajratib ko‘rsatish mumkin. Avvalo, ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quv dasturlariga sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar, sport musobaqalari, gigiyena va ovqatlanish bo‘yicha maxsus darslar kiritilishi yoshlarning bilim va ko‘nikmalarini oshiradi. Pedagogik jarayonda innovatsion texnologiyalar, interfaol metodlar, virtual sport mashg‘ulotlari, sog‘lom ovqatlanish dasturlari qo‘llanilsa, bu yoshlarning qiziqishini oshiradi va ularni faol ishtirok etishga undaydi.[4]

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda oilaning o‘rni beqiyosdir. Ota-onaning shaxsiy namunasida sog‘lom hayot madaniyatini ko‘rsatishi, bolalarni sportga jalb etishi, uy sharoitida ratsional ovqatlanishni ta‘minlashi yoshlarning ongida ijobiy ko‘nikmalar shakllanishiga xizmat qiladi. Jamiyat va mahalla miqyosida tashkil etiladigan sport musobaqalari, sog‘lomlashtiruvchi aksiyalar, jamoaviy sayllar va profilaktika tadbirlari esa keng yoshlar qatlamini qamrab oladi. Bu esa sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga zamin yaratadi.

Yoshlarning sog‘lom hayotini ta‘minlashda zamonaviy texnologiyalar ham keng imkoniyatlarga ega. Bugungi kunda mobil ilovalar, onlayn platformalar, fitnes dasturlari yordamida inson o‘zining jismoniy faoliyatini, ovqatlanish tartibini va salomatlik ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qila oladi. Shu asosda individual sog‘lomlashtirish dasturlari ishlab chiqish, motivatsion tizimlar joriy etish, yoshlarni sog‘lom hayotga yo‘naltirish mumkin. Shuningdek, davlat miqyosida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi milliy dasturlar, qonunchilik asoslari va jamoatchilik tashabbuslari muhim o‘rin tutadi. O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan “Sog‘lom turmush tarzi” milliy dasturi, “Yoshlar – kelajagimiz” davlat dasturi va boshqa sog‘lomlashtirish loyihalari bunga yorqin misoldir.[5]

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning immuniteti yuqori, o‘qish va mehnat samaradorligi kuchli, stressga bardoshlilik esa ancha yuqori bo‘ladi. To‘g‘ri ovqatlanish va psixologik barqarorlik esa organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘ygan yoshlar ijtimoiy faol bo‘lib, o‘z hayotidan qoniqish darajasi yuqori bo‘ladi. Shu bois sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish nafaqat individual sog‘liqni saqlash, balki jamiyat taraqqiyotiga ham bevosita ta‘sir etuvchi omildir.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni yanada takomillashtirish orqali ularning salomatlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bu jarayonda ta‘lim muassasalari, oila va jamiyatning hamkorligi, davlat dasturlari va innovatsion texnologiyalarning uyg‘unligi muhim rol o‘ynaydi. Sog‘lom turmush tarzi yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma‘naviy rivojlanishiga xizmat qilib, ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishini ta‘minlaydi. Natijada sog‘lom, bilimli va ijtimoiy faol avlod jamiyat taraqqiyotining mustahkam poydevori bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:



1. Boltaeva M. L., Mahmudov N. EMERGENCY INSTEAD OF MATERNITY EDUCATION PROCESS DEVELOPING TRAINING ACTIVITIES //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 6. – С. 456-459.
2. Makhmudov N. N., Makulov S. H. Z. Forms and methods of independent learning //В научный сборник вошли научные работы, посвященные широкому кругу современных проблем науки и образования, вопросов образовательных технологий 2020.-436 с. – 2020. – С. 167.
3. Boltaeva M., Makhmudov N. FORMS OF INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES AND WAYS OF THEIR USE //Scientific bulletin of namangan state university. – 2019. – T. 1. – №. 2. – С. 302-306.
4. Makhmudov N. N. BASED ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION MODELING THE PREPARATION OF STUDENTS FOR A HEALTHY LIFE //Thematics Journal of Education. – 2021. – T. 6. – №. November.
5. Makhmudov N. N. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATION //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2021. – T. 1. – №. 2.

ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ НЕПРЕРЫВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ниязов Сахибжан Сабиржанович

К.п.н., Доцент

Андижанской Государственной Университет

Аннотация: В статье представлены результаты проведенных социологических исследований, где методом анкетирования выявлено состояние преемственности физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях область Андижана

Ключевые слова: метод анкетирования, респонденты, двигательные качества, нормативные требования, педагогическое тестирование.

Особую актуальность в Республике Узбекистан приобретает система образования для детей на этапе их физического совершенствования от старшего дошкольного до младшего школьного возрастов. Период подготовки детей в дошкольных образовательных учреждениях к перспективному обучению в школьном звене образования является ответственным этапом в жизни каждого ребенка. Новые условия обучения, высокая суммарная учебная нагрузка, адаптации к новому режиму дня, новизна и сложность изучаемого материала, необходимость выполнения заданий и поручений учителя предъявляют повышенные требования к организму детей. Известно, что эффективным средством для снятия накапливающейся усталости детей рассматривается физкультурно-оздоровительная работа. Обоснование и внедрение в практику инновационных педагогических технологий физкультурно-оздоровительной работы с детьми в изучаемых образовательных учреждениях является актуальной педагогической проблемой исследования.

С целью определения преемственности физического воспитания в системе дошкольного и младшего школьного возраста, методом анкетирования были исследованы факторы, влияющие на совершенствование содержания и методики обучения детей на занятиях по физической культуре и организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольных и школьных образовательных учреждений. Сопоставительный анализ литературных источников показал, что за период приобретения независимости нашей Республики наблюдается достоверное прогрессивное нарастание



изучаемых показателей, что свидетельствует о огромном внимании государства делу развития физической культуры и детского спорта направленных на оздоровление подрастающего поколения.[1]

В педагогическом эксперименте приняло участие 26 воспитателей работающих с контингентом детей старшей возрастной группы и 22 учителя физической культуры работающих с детьми младшего школьного возраста. В ходе обработки анкетного материала было выявлено, что основная часть воспитателей имеют среднее педагогическое образование – 81.2%, высшее педагогическое образование имели 14.2%, специальное физкультурное образование имели лишь – 4,6%.

Мониторинг условий для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми старшей возрастной группы в системе дошкольных образовательных учреждений позволил выявить, что в большинстве исследуемых объектах дошкольных учреждений имелись удовлетворительные условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы - 57.6%, при этом хорошие условия для проведения соответствующих мероприятий имели только 18,3%, при этом отсутствие элементарных условий для проведения занятий по физической культуре - 18.7% и лишь в 5.4% случаев был выявлен полный комплект спортивного оборудования предназначенных для физкультурно-оздоровительных занятий с детьми.

На вопрос о необходимости ведения занятий с детьми старшей возрастной группы дошкольных образовательных учреждений, на этапе их преемственной подготовки к школьной системе образования все опрошенные воспитатели дали положительный ответ.[2, С.314]

Один из вопросов анкетирования, был направлен на выяснение какой форме двигательной активности детей отдается предпочтение педагогическим коллективом - утренней гимнастике - 41.6%, различным видам национальных подвижных игр проводимых на свежем воздухе -39.7%, комплексу физических упражнений предусмотренных программой для дошкольных учреждений по физическому воспитанию – 34.6% и лишь – 4.6% указали на занятия художественной гимнастикой и водные виды детского спорта.

Оценивая преемственность программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях - 91,2% воспитателей работающих с контингентом старшей возрастной готовящих детей к последующему обучению в школьной системе образования указали, учебная программа по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в целом соответствует поставленным задачам, при этом отдельные представители указали на не соответствие развитию необходимых двигательных способностей у детей – 5,4% и 3,4% респондента затруднились с ответом. [3, С.№3]

Анализ профессиональных знаний в области физической культуры воспитателей работающих с детьми старших возрастных групп в дошкольных учреждениях дают основание считать, что наблюдаемые факторы неудовлетворительного состояния теоретической подготовки в сфере физического воспитания и как следствие не эффективность проводимых ими занятий по физической культуре и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности. [4, С. 64-66]

В дошкольных учреждениях отсутствует мониторинг детей в сенситивные периоды их развития с целью выявления одаренных детей и привлечения их к занятиям избранным видом детского спорта.

Аналогичные исследования были проведены на контингенте учителей физической культуры работающих в младших классах школьной системы образования. Анализ результатов проведенного анкетирования позволил выявить, что с данным контингентом детей работают учителя со стажем до 5 лет - 37.4 %, от 6 до 10 лет -36,7%, от 11 до 14 лет-15,3%, от 16 до 20 лет-7,8%, свыше 20 лет -2,8%.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Для проведения работы по физической культуре в большинстве школьных образовательных учреждений имелись удовлетворительные условия - 57,4%, хорошие условия - 20,0%, условия отвечающие необходимым требованиям - 3,4%, не располагали необходимыми условиями для проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми - 17,8% .

Было обнаружено, что в 28.7% школ, по мнению учителей, имеется полный комплект спортивного оборудования, в остальных имеются лишь их отдельные элементы. Данный факт позволяет сделать заключение, что квалифицированных физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми младшего школьного возраста в исследуемых школьных учреждениях не осуществляется.[5, С.204]

На злободневный вопрос, что необходимо для улучшения физической подготовленности детей в младших классах, респонденты единогласно указали на необходимость ведения занятий специалистами по физической культуре.

С целью решения задач оздоровительной направленности, в режиме учебного дня школы учительским коллективом в силу их профессиональной подготовленности и компетентности, применяются различные физические упражнения, особенно утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультминутки в процессе занятий в классе проводимых по мере необходимости, национальные подвижные игры на больших переменах, различные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

На вопрос, какой форме двигательной активности детей в младшем школьном возрасте, отдается предпочтение педагогическим коллективом, были даны следующие ответы: утренней гимнастике - 33.6%, различным видам национальных подвижных игр на воздухе - 38.4%, физическим упражнениям предусмотренных школьной программой по физическому воспитанию – 25.6% и лишь – 3.2% указали на занятия художественной гимнастикой водные виды детского спорта.

Наиболее часто используемые формы проведения физкультурных занятий явились: игровая форма - 48.1% и повторение пройденного материала – 51.9%.

Самые любимые самостоятельные формы двигательной активности, по мнению респондентов, явились: подвижные игры организованные учителем – 22,6%, выбранные самостоятельно - 3,4%, подвижные игры с мячом - 36,8%, подвижные игры с элементами бега - 37,2%.

На вопрос как Вы оцениваете существующую программу по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях и отвечает ли она поставленным требованиям - 90,2% учителей дали положительный ответ, не соответствует развитию двигательных качеств – 4,4% и 5,4% затруднились с ответом.

С целью повышения профессиональной подготовки учителей младших классов по физическому воспитанию в системе школьного образования ежегодно проводятся курсы повышения квалификации, организуются кратковременные семинары и т.д.

Анализ данных анкетирования показал, что 69,2% учителей проходят переподготовку по месту работы , 3,2% в РайОНО, 9,6% в системе ГорОНО. Было выявлено, что 61,2% респондентов не проявляют особого интереса к таким формам повышения связанных с физкультурно-оздоровительной работой, при этом 32,8% вообще отказываются от них.

Оценка компетентности учителей младших классов в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий показало, что 25,7% оценили свою работу на хорошем уровне, а 74,3%- удовлетворительно.

Изучалось мнение родителей по вопросу улучшению физической культуры с детьми младших классов в школьных образовательных учреждениях.

Вызывал особый интерес возрастной и качественный состав родителей принимавших участие в социологических исследованиях. Анализ анкет показал, что до



36,8% опрошенных составили родители в возрасте до 20 лет, 33,8% от 20- 25 лет, 18,6% - 26- 30 лет и 10,8%- старше 30 лет.

Анализ качественного состава образованности родителей по данным анкетирования выявил, что 8,8% имели не полное среднее образование, 26,6% - среднее, 24,8% - среднее специальное и 39,8%- родителей имели высшее образование. Как видим из данных анализа социологических исследований большой интерес к физкультурно-оздоровительной работе в школе проявляют родители по мере их образованности.

На вопрос, часто ли болеют дети, большинство родителей -64,8% указали, что их дети болеют редко, 14,8% - часто, 5,6% довольно часто и лишь 12,6% указали, что их дети не болеют.

По мнению 30,2% родителей указавших на регулярность организованных занятий физическими упражнениями, 35,2% родителей указали, что занятия с физкультурно - оздоровительной направленностью в школе проводятся периодически, 10% - не проводятся и 14,8% на их отсутствие вообще.

Метод анкетирования позволил изучить состояние физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях г.Андижана и определить преемственность физического воспитания на этапе подготовки детей к обучению в системе школьного образования.

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. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент – 2018 – 314 с.
3. Антонова Я.Б. Социально-педагогические условия, необходимые для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. //Теория и практика физической культуры. 2008 - №3. с.
4. Алексеенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния координаторно-респираторной системы современных подростков. //Теория и практика физической культуры. 2007. №2. С. 64-66.
5. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўллама. Тошкент, 2009. – 204 с.

TALABA MINI-FUTBOLCHILARGA TAKTIK HARAKATLARNI O‘RGATISHNING O‘RNI VA AHAMIYATI

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Fazliddinov Farhod Savriyevich
Sport faoliyati kafedrası dotsenti

Annotatsiya: maqolada mini-futbol sport turidagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bo‘yicha ma‘lumotlar yoritilgan. Mini-futboldagi taktik harakatlarning ahamiyati va muhim jihatlari haqida tushuncha berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quv-mashg‘ulot, taktika, taktik usul va harakatlar, taktik tayyorgarlik, hujum, himoya, strategiya.

Аннотация: В статье представлена информация о совершенствовании технико-тактических действий в мини-футболе. Обоснованы значение и важные аспекты тактических действий в мини-футболе.

Ключевые слова: тренировка, тактика, тактические приёмы и действия, тактическая подготовка, нападение, защита, стратегия.

Mini-futbol (futzal) – bu tezkorlik, chaqqonlik va aniq texnikani talab qiladigan sport turi. Kichik maydon o‘yinчилardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki to‘g‘ri



taktik yondashuvni ham talab etadi. O‘yin davomida to‘pni nazorat qilish, hujum va himoya harakatlarini uyg‘unlashtirish, tezkor qaror qabul qilish taktik ustunlikni ta‘minlaydi. Mini-futbolda taktika – bu o‘yinchilar harakatini tashkil qilish, hujum va himoya rejalarini uyg‘unlashtirish hamda jamoaning umumiy strategiyasini shakllantirishdir. To‘g‘ri taktika quyidagi afzalliklarni beradi:

- raqib ustidan ustunlikni qo‘lga kiritish;
- kuchni tejash va samarali taqsimlash;
- hujumda imkoniyat yaratish va g‘alaba qozonish ehtimolini oshirish;
- himoyada ishonchli o‘yin ko‘rsatish.

Mini-futbol taktikasi deganda futbolchilarning ushbu o‘yinda ko‘zlangan maqsadga erishishga qaratilgan mos individual, guruh va jamoa harakatlari tushuniladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan sharoitda, muayyan raqibga qarshi o‘ynash vositalari, usullari va shakllarini aniqlashdan iborat.

Zamonaviy mini-futbol taktikasi ushbu elementlarning juda keng arsenaliga ega. Ulardan maqsadga muvofiq foydalanish ushbu o‘yinga xos bo‘lgan asosiy omillarni to‘g‘ri ko‘rib chiqishni nazarda tutadi. Ushbu omillar o‘z jamoasining potensialini va raqib jamoaning imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashdan iborat (jamoalar tarkibi, tayyorgarlik darajasi va o‘yinchilarning texnik va taktik jihozlari darajasi, ularning o‘yinga bo‘lgan motivatsiyasi va boshqalar.), shuningdek, o‘yin o‘tkazishga mos bo‘lgan muayyan sharoitlarga. (maydon hajmi va qoplamasi, uning yoritilishi, tomoshabinlarning mavjudligi va ularning munosabati va boshqalar.).

Mini-futbol taktikasini rivojlantirishning asosiy katalizatori (tezlashishi) hujum va mudofaa o‘rtasidagi doimiy qarama-qarshilikdir. Bunday qarama-qarshilik yangi taktik g‘oyalarni keltirib chiqaradi, o‘quv jarayonining rivojlanishiga hissa qo‘shadi va umuman, futbolchilarning mahorat darajasini oshiradi. Boshqa sport o‘yinlaridagi kabi minifutbolda ham taktika va texnika bilan chambarchas bog‘langan. Ikkinchisi futbolchilarning taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Masalan, o‘yinchilar gol urishmi, raqibga qarshi zarba berishmi yoki to‘pni sherigiga uzatishmi degan savolga duch kelishsa, bunday daqiqalarda taktik fikrlashdan foydalanishadi. Qarorni amalga oshirish orqali ular allaqachon texnik mahoratni namoyish etishdi.

Hujum – mini-futbolda eng muhim taktik bosqichdir. U quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

1. **Pozitsion hujum** – raqib himoyasini asta-sekin yengib o‘tish uchun qisqa paslar orqali to‘pni nazorat qilish.
2. **Tezkor hujum** – raqib himoyasi joylashib ulgurmagan vaqtda tezkor paslar orqali gol urish.
3. **Kombinatsion o‘yin** – ikki yoki uch o‘yinchi o‘rtasida oldindan kelishilgan harakatlar orqali raqibni chalg‘itish.
4. **Uzoq zarbalar** – kichik maydonda raqib darvozasiga tezkor zarbalar yo‘llash, ayniqsa darvozabonning noto‘g‘ri joylashuvini foydalangan holda.

Himoya taktikalari:

Mini-futbolda himoya raqibning hujumini to‘xtatishda va qarshi hujum uchun imkon yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Asosiy himoya taktikalari:

1. **Shaxsiy himoya** – har bir o‘yinchi raqibining harakatini doimiy nazorat qiladi.
2. **Zona bo‘yicha himoya** – o‘yinchilar maydonning ma‘lum qismlarini himoya qiladi.
3. **Aralash himoya** – shaxsiy va zona himoyasining uyg‘unlashgan shakli.
4. **Pressing** – raqibga darvozasi yaqinida emas, balki maydonning turli hududlarida bosim o‘tkazish orqali to‘pni egallash.

Mini-futbolda burchak zarbalari, jarima zarbalari va to‘p tashlashlar katta ahamiyatga ega. Ular ko‘pincha gol urish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Shu sababli jamoalar oldindan tayyorlangan kombinatsiyalarni qo‘llaydi.



Mini-futbolda toʻpga egalik qiladigan jamoa bir nechta oʻyinчилarning taktik oʻzaro taʼsirini ifodalovchi kombinatsiyalar tufayli vazifalarning aksariyatini hal qilishi kerak.

Kombinatsiyalar oldindan tayyorlangan va vaziyatga qarab hal(improvizatsiya)qilinganlarga boʻlimlarga boʻlinadi. Birinchisi oʻquv jarayonida oʻrganiladi, ikkinchisi oʻyinning oʻzi davomida yaratiladi. Barcha kombinatsiyalar harakatlarni oʻzgartirib va toʻpni uzatish yordamida amalga oshiriladi. Ularning samaradorligi futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga, ijodiy fikrlash qobiliyatiga va, albatta, sheriklarning jamoaviy ishiga bogʻliq.

Kombinatsiyalar oʻyin epizodlarida ham, standart holatlarni amalga oshirish paytida ham amalga oshiriladi. Talabalarga kombinatsiyalarni raqiblarsiz oʻrganishni boshlash tavsiya etiladi, ularning rivojlanishining yangi bosqichlarida roli maxsus belgilangan joylar (ustunlar, toʻldirma toʻplar va boshqalar) tomonidan bajarilishi mumkin. U yoki bu kombinatsiya bir butun sifatida oʻzlashtirilganda, masalan, ikkita hujumchiga qarshi mashqda bitta himoyachini va uchta hujumchi himoyachilariga qarshi bitta yoki ikkitasini birlashtirish mumkin. Dastlab, himoyachilar hujum qilayotgan futbolchilarga qarshi kurashni oʻylab yaratishlari kerak, asta-sekin yarim kuch bilan, soʻngra toʻliq kuch bilan qarshilikka oʻtishadi. Kelajakda oʻquvchilar oʻrganayotgan kombinatsiyalarni oʻyin mashqlarida ham, oʻyin davomida ham bajarishni oʻrganganlarida, ularning murakkabroq variantlarini oʻzlashtirishga oʻtishlari kerak.

Mini-futbolda darvozabon faqat darvozani himoya qiluvchi emas, balki hujumni boshlovchi oʻyinchi hamdir. U tezkor pas berish, qarshi hujumni boshlash va ayrim hollarda hujumda ham qatnashadi. Mini-futbol oʻyini taktikasi jamoaning muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Toʻgʻri tanlangan hujum va himoya usullari, samarali pressing, standart vaziyatlardan unumli foydalanish hamda darvozabonning faol ishtiroki gʻalabaga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli murabbiylar va oʻyinчилar doimiy ravishda taktikani takomillashtirib borishi zarur.

Adabiyotlar:

- 1.Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г. Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах) - монография. «Советский спорт», 2008. - 304 с.
- 2.Донченко П.И. Стратегия и тактика игры в профессиональных командах по мини-футболу ilmiy-nazariy jurnal Fan-sportga. – 2012.– №1. – С. 20-25.
- 3.Макаров, Д.С. Анализ показателей соревновательной деятельности сборной России по мини-футболу на чемпионате Европы-2016// Д.С. Макаров, В.А. Горбунов, М.А. Князев Молодой ученый. – 2016. – № 6. – С.857-860.
- 4.D.B.Shaymardanov.Mini futbol oʻyini texnika va taktik tayyorgarlikni oʻzaro bogliqligi oʻquv qullanma; Toshkent -2024.
- 5.F.Fazliddinov - Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali, 2021 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТИО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.
6. F Fazliddinov - Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali, 2021 OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS OF PLAYERS IN STARTUP GROUPS
7. F Fazliddinov - Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali, 2021 “Types of competition loads in football”
8. Fazliddinov FS Kadirov SH. “Psychological effects of football competitions on student formation” International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE). ISSN

SHARQ ALLOMALARINING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA SALOMATLIK TOʻGʻRISIDAGI QARASHLARI

Ismoilov Turabjon p.f.n., professor NamDU

Annotatsiya: ushbu maqolada insonlarni sogʻlom qilib tarbiyalashda donishmandlarning salomatlik va sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi fikrlari yoritib berilgan.



***“Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari toʻplami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya vositalari, sport, salomatlik, jismoniy mashqlar, sogʻlom turmush tarzi, qilichbozlik, nayzabozlik.

Mustaqillikka erishilgandan keyin respublikamizda barcha soxalar qatori jismoniy tarbiya va sportga, jumladan yurtimizda istiqomat qilayotgan xalqimizning salomatligiga, sogʻlom turmush tarziga va aholini sogʻlomlashtirish masalalariga ham katta eʼtibor qaratildi. Jismoniy tarbiya va sportga oid boʻlgan bir qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi [1;2;3].

Oʻrganib chiqilgan adabiyotlardagi berilgan maʼlumotlardan maʼlum boʻldiki, oʻtgan barcha asrlarda ham aholi salomatligini asrash va avaylash eng asosiy masalalardan biri boʻlib kelgan. Shu sababdan ham doimo insonlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, salomatligini mustahkamlash va ularni Vatan mudofasiga tayyorlash asosiy vazifa qilib belgilangan.

Donishmandlarning aytishicha, har bir afsonaning tagida bir haqiqat yotadi. Ajdodlarimiz madaniyatida pahlavonlarning kurashishi, oʻsha davr va qadimgi zamonlardagi yashab oʻtgan insonlardagi oriyat, adolat yoʻlidagi postgoʻylik oʻta muhim tarbiyaviy voqelikdan darak beradi.

Qadimdan tarkib topib hozirgacha ogʻizdan - ogʻizga oʻtib kelayotgan maqollar, matallar, qoʻshiqlar, ertaklar va rivoyatlarda, shuningdek turli xil tarixiy manbaʼlar, asarlar, xalq ogʻzaki durdonalari hamda ilmiy - nazariy meroslarida inson salomatligining mohiyatlari, ularning sogʻlom turmush tarzi va ijtimoiy - turmush sharoitlardagi oʻrni haqida juda koʻp maʼnaviy - maʼrifiy jihatdan boy oʻgitlar saqlanib kelmoqda.

Eng muhimi shundaki, bolalarni yoshlikdan sogʻlom turmush tarziga amal qilish, epchil, dovyurak va baquvvat qilib oʻstirish, ularni mehnat va hunarga oʻrgatishda jismoniy mashqlar, turli xil oʻyinlardan samarali foydalanish yoʻllari oʻz ifodasini topgan.

Musulmon olamining muqaddas kitobi Qurʼoni Karimda va paygʻambarimiz alayhissalom hadislarida sogʻlom turmush tarzining asosiy tomonlaridan hisoblangan tozalikka rioya qilish, toza va pokiza yurish, xushxulq va mehnatsevar boʻlish, badan aʼzolarini doimo harakat qildirib turish, moʻtadil ovqatlanish kabilar bilan bir qatorda yoshlarni mehnat qilish, kasb-hunarga oʻrgatish, jismonan chiniqtirishga ham alohida eʼtiborni qaratgan[5].

Bu yoʻlda quyidagi nasihatlarini eslashning oʻzi kifoya qiladi, yaʼni: “Bolalaringizga suzish va oʻq otishni oʻrgatishlar, kuchli moʻmin kuchsiz moʻminga qaraganda mahbubroq va Allohga yaqinroqdir, ot poyga qilish joizdir. Oʻq otish yaxshi oʻyindir, oʻq otishni oʻrganinglar, chunki u mashgʻulotlarning yaxshilaridan biridir. Kimki yoshligida oʻq otish sanʼatini yaxshi egallab, soʻng uni tark etib yuborgan boʻlsa, demak u ulugʻ neʼmatlardan birini qoʻldan beribdi. Safar qilinglar sogʻlom boʻlasizlar va rizqlanasizlar” va hokazo.

Bundan koʻrinib turibdiki, islom dini ham insonlarning salomatligini, unumli mehnat qilishi, kasb - hunar egasi boʻlishi uchun doimo sogʻlom boʻlib yurishi, kerak paytlarda jangovorlik faoliyatini ham ishlata bilish zarurligini eʼtirof etadi.

Musulmon sharqida har sohada donishmandlar koʻp oʻtgan. Ular orasida Farobiyning falsafasi, tibbiyot va insoniyat faoliyatida zarur boʻlgan muhim tarbiyaviy jarayonlar haqida qimmatli fikrlar bildirgan. Buyuk olim sifatida Farobiy (780-850) “Qalb holatini moʻtadil saqlash uchun sogʻlom vujud zarur”- degan iborasining mazmunida inson tanasining sogʻlomligi, uning vazifalari mujassamligini anglash mumkin boʻladi. Shuningdek uning fikricha jismoniy tarbiya shaxsning har tomonlama kamol toptirishda muhim omillardan biri deb hisoblaydi, tarbiyachi ham, tarbiyalanuvchi ham sogʻlom va mustahkam tanaga ega boʻlishini koʻzda tutadi.

Yana shuni eʼtirof etish kerakki, Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil Al-Buxoriyning “Hadis”larida “Hayit kuni qilichbozlik, nayzabozlik oʻyinlarining joizligi, Kaʼbaga piyoda borishni ahd qilgan kishi haqida kabi boblarida yoshlarning oʻz mahoratlarining xalqqa namoyish qilish hamda uzoq masofalarga piyoda yurib, oʻz



sogʻliklarini mustaxkamlash, qiyinchiliklarga bardosh berish, bu bilan esa asl maqsadlariga erishishlarini tasvir etgan. Bu oʻz navbatida barcha musulmonlarni ham shu yoʻl bilan ularni chidamli, xayri - ehson, oʻz kuch - qudratini oshirishga daʼvat etganligi sir emas. Bunday gʻoyalar barcha kishilarni, ayniqsa yoshlarni sogʻlom, bardam, chaqqon, tozalikka rioya qilish, piyoda yurishlarga oʻrgatish kabi tarbiyaviy jarayonlar bilan doimiy ravishda band boʻlishni tavsiya etadi. Shu sababdan sharqning buyuk allomalari Imom Ismoil Al- Buxoriy, At -Termiziy, Ahmad Yassaviylarning ijodiy faoliyati, hadis va boshqa asarlarida oilada bola tarbiyasi, ularni har qanday mehnat va sharoitlarga chidamli qilib tarbiyalash zaruriyatlari oliy maqsad qilib qoʻyilganligini bilish mumkin boʻladi.

Jahon tibbiyoti olamida mashhur boʻlgan olim, faylasuf, shoir, shifokor Abu Ali ibn Sino (980-1037) tibbiyot, jismoniy tarbiya taʼlimi nazariyasi va uslubiyati jarayoniga ulkan hissa qoʻshish bilan bir qatorda sogʻlom turmush, maʼnaviyat va jismoniy kamolotning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqdi va ilmiy meros sifatida qoldirdi.

Ibn Sinoning “Tib Qonunlari” asaridagi uchinchi qismning 17 fasldan iborat butun ikkinchi boʻlimini kishilar salomatligi uchun kurashda jismoniy mashqlardan samarali foydalanish masalalariga bagʻishlangan. Bu boʻlimning dastlabki satrlaridayoq jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish va undan keyin ovqatlanish tartibi haqida hamda uyqu tartibi salomatlikni saqlashda va har tomonlama kamolotga yetishishda muhim shart ekanligi qayd etilgan.

Olimning jismoniy mashqlarni oʻziga xos tarzda turlarga boʻlinishining ham katta ahamiyati mavjud. Jismoniy mashqlar hilma - xil boʻlishini alohida izohlagan. Bular kichik va katta, juda kuchli va sust, sekin yoxud ildam, bir necha keskin va tez harakatlardan iborat boʻlishi, eng tez bilan sust mashqlar oʻrtasidagi moʻtadil mashqlar boʻlishi mumkinligini ham bildirgan.

Tez bajariladigan mashqlar turkumiga quyidagilarni koʻrsatadi, yaʼni: tortishuv, mushtlashish, oʻq-yoy otish, tez yurish, nayza uloqtirish, balanddagi biron buyumga sakrab osilib olish, bir oyoqda sakrash, qilich va nayza bilan qilichbozlik qilish, chavandozlik, ikkala qoʻlni silkitish va xakozo.

Ravon va yengil mashqlar jumlasiga esa: argʻimchoq va belanchakda tik turib, yotib silkinib, qayiq va kemalarda sayr qilish kabilarni eslatadi. Ot va tuya minib yurish, taxtirovon va aravalarda yurish kuchli mashqlar jumlasidir, deydi Ibn Sino. Shuningdek oʻz soyasi bilan olishish, shapaloq urish, sakrash, nayza uchi bilan sanchish, katta va kichik toʻp bilan chogʻvon oʻynash, toʻp oʻynash, kurash tushish, tosh koʻtarish, ot choptirish va chopib kelayotgan otni toʻhtatib qoʻyish kabilar kuchli mashqlar hisoblanishini taʼkidlagan[4].

Umuman olganda Ibn Sinoning jismoniy tarbiya haqidagi oʻlmas ilmiy meroslari hozirgi davr mutaxassislari tomonidan yanada koʻproq oʻrganishini va ularni hayotga singdirish yoʻllarini targʻibot qilish lozim boʻladi.

Buyuk sarkarda, yirik davlat arbobi, qonunshunos, talantli meʼmor, Sohibqiron Amir Temur (1336 – 1405) oʻz askarlarini janglarda yengilmaslik uchun otda chopish, nayza sanchish, otdan agʻdarish, erda kurashish, qilichlashish kabi murakkab jismoniy mashqlarni bevosita oʻzi oʻrgatgan, ularni chiniqtirgan.

Salomatlik va uning omili sifatida jismoniy tarbiyaga eʼtibor masalalari haqida aytilgan ilgʻor pedagogik qarashlar taraqqiyot ilmining asoschisi Mirzo Ulugʻbek (1393 – 1449) va Oʻzbek xalqining ulugʻ shoiri va mutafakkiri, buyuk davlat arbobi, jahon adabiyotining mislsiz siymolaridan biri, sheʼriyat sultoni hazrat Alisher Navoiyning (1441– 1501) buyuk asarida ham yuqori koʻtarinkilik ruhida oʻz ifodasini topgan.

Ulugʻbek kishi sogʻlom va kuchli boʻlishi kerak, buning uchun esa yoshlikdan jismoniy mashqlar: dor ustida yurish, kurash tushish, qilichbozlik va hakoza bilan shugʻullanish zarurligi haqida taʼlim bergan. “Shunday kishigina-deydi Ulugʻbek gʻam-tashvishga kamroq moyil boʻladi va Vatanni dushmandan himoya qila oladi”.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Alisher Navoiy shaxsni shakllantirishga uning sog‘ligi, jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush kechirishga katta e‘tibor bergan. Uning sevimli adabiy qahramonlari jismoniy sog‘lom jasur va mard bo‘lib har doim g‘animlar ustidan muvaffaqiyat qozonishganligini ko‘ramiz.

Alisher Navoiy yaxshi insonlarnigina o‘zgalarga yaxshi saboq va ta‘lim bera oladi, ular har doim kishilarni xayrli ishlarga yo‘llaydi va unga rahbarlik qiladi deb baho beradi.

Mashxur sarkarda, podsho va shoir Zahiriddin Muhammad Bobur (1483 – 1553) o‘zining harbiy yurishlaridan birini bayon etar ekan, manzilgoxda polvonlar kurashga tushgani, qayiqchi pahlavon Lohuriy Do‘st Yosin Xayr degan polvon bilan olishganligini, ikkalasi uzoq vaqt kurashgani, Do‘st Yosin raqibini juda qiyinchilik bilan yiqitganligini alohida ta‘kidlagan.

“Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o‘ng ila terisi kabidir. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo‘yib astarini yuvib ovora bo‘lmoq kabidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga kiradi. Fikr tarbiyasi uchun maxkam va sog‘lom bir vujud kerakdur”.

Abdulla Avloniyning bunday chuqur fikrlari va o‘g‘itlarida juda katta ma‘no yotadi va ular hozirgi insonlarni, eng avvalo o‘quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar, ma‘naviy-ma‘rifiy madaniyat, milliy g‘urur va iftixor xis to‘yg‘ularini to‘la anglashga chorlash bilan birgalikda doimiy ravishda sog‘lom bo‘lish, o‘qish va mehnat jarayonlarida o‘z qobiliyatlarini ishga solish, eng muhimi jismoniy tarbiya, sport, sayoxat va xalq milliy o‘yinlari bilan muntazam shug‘ullanib turishga chorlaydi. Bu esa o‘z navbatida sog‘lom avlod davlat dasturi, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari talabalarini izchil bajarib borishga odatlantirishda muhim darajada xizmat qilishi lozimdir. Shu sababdan o‘qish va mehnat jarayonlarida faoliyat ko‘rsatuvchi jismoniy tarbiya hodimlari ajdodlarimiz meroslarini chuqur o‘rganishlari, ularni sog‘lom fikr yo‘li bilan tahlil qilishlari hamda barcha o‘gitlarni amalda bajarishga harakat yo‘lida sog‘lom qilib tarbiyalash, buyuk kelajak avlodlarning barkamol bo‘lib yurishlarini ta‘minlashga xizmat qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati.

1.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.

4.Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисолалар) –Тошкент: А.Қодирий, 2000. – 208 б.

5.Зунунов А., Хайруллаев М., Хатамов Н., Шодиев Д. Ўрта Осиёда педагогик фикр тараққиётдан лавҳалар. – Тошкент: Фан, 1996. – Б. 159-187.

**JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
AMALGA OSHIRISH**

Ismoilov Turabjon, NamDU professori
Mirzayev Saidmahmud, NamDU dotsenti
Isomiddinov Xusanboy, Yangiqo‘rg‘on
tuman, 1- sonli sport maktabi murabbiyi



***“Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari toʻplami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi sharq allomalari fikrlari batafsil yoritib berilgan. Jismonan sogʻlom, tuhan tetik, maʼnan etuk va komil inson boʻlib voyaga etishda jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyatiga ham alohida eʼtibor qaratilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya vositalari, sogʻlomlashtirish, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sogʻlom, baquvvat, epchil, jismoniy mashqlar, turli oʻyinlar.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini mustahkamlash borasida jismoniy tarbiya va sportga oid boʻlgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega boʻlmoqda[1;2;3;4].

Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-maʼrifiy hayotida muhim voqea boʻldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi[1]. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yoʻnalishlariga oid boʻlgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yoʻlida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir.

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi boʻlib kelgan. Bizgacha mavjud boʻlgan ijtimoiy jamoalar ham oʻz rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

Oʻrganib chiqilgan ilmiy-uslubiy manbalardan maʼlum boʻldiki, oʻtmishda kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy oʻyinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, Navroʻz, bayramlar va toʻylarda musobaqalar oʻtkazilgan va ular katta tarbiyaviy ahamiyatga ega boʻlib kelgan[7].

Bundan 3 ming yil oldin yaratilgan Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi “Avesto”da juda koʻp hayotiy muammolar xususida baxslar, muloxazayu mushohadalar mavjud. Zurriyotning pokizaligi, naslning sogʻlomligi xususida qaygʻurish shular jumlasidandir. “Avesto”da atrof-muhitni muhofaza qilish, jamoa, oila, shaxsiy ozodalik gigiena xususida pand-nasihatlarni berilganda aqliy, jismoniy, ruhiy, jinsiy sogʻlom boʻlish omillari ham birma-bir sanab oʻtiladiki, unga rioya qilish meʼyori nizomlari oʻqitiladi. Unda “Sogʻlom, aqilli-xushi tetik farzandlarga, jasur, dono, turli tillarni biladigan oʻgʻil-qizlarga, uzoqni koʻra biladigan, yurti balo-qazolardan himoya eta oladigan oʻgʻlonlarga, yaxshi kelajak, porloq hayotni ravshan koʻz bilan koʻra oladigan pok niyyat avlodlarga olqishlar boʻlsin”, deyilgan.

“Avesto”dagi koʻplab dalillar shuni koʻrsatadiki, qadimgi ajdodlarimiz bolalarning chaqaloqligidan jismoniy, aqliy va jinsiy tarbiyasiga jiddiy eʼtibor berishgan. Ularning fikricha yosh bolalar ochiq havoda, jismoniy mehnatda chiniqib voyaga etishlari lozim.

“Avesto”da inson organizmi, mushak, suyak, teri, miya, asab, badan, tomir va qonga boʻlingan.

Badanning quvvati esa jon, vijdon, ravon (tan) idrok va azaliy (qadimiy) ruh kabi 5 qismga boʻlingan.

“Avesto”da yer, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, oziq-ovqatlarni toza tutish va bolalarni chiniqtirishga ham katta eʼtibor berilgan.

Sharqning atoqli mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Pahlavon Maxmud, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sogʻliqni saqlash va gigiena haqidagi fikr-mulohazalar hozirgi vaqtda ham dolzarb boʻlib, oʻz ahamiyatini yoʻqotmagan.

Abu Nasr Farobiy (870-950)ning inson va uning psixikasi haqidagi axloqiy-falsafiy mushohadalari, jismning sogʻlom boʻlishi haqidagi fikrlari “Ideal shahar aholisining fikrlari”, “Falsafiy savollar va ularga javoblar”, “Hikmat maʼnolari”, “Aql maʼnolari toʻgʻrisida” kabi qator asarlarida bayon etilgan.

Abu Ali ibn Sino (980-1037) “Tozalik haqida risola” nomli kitob yozgan. U hozir Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur “Tib qonunlari”ga asos boʻldi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Olim risolasini quyidagi 5 ta mustaqil boblarga bo‘lgan:

1. Toza havo
2. Xammom
3. Taom
4. Jismoniy harakat
5. Uyqu va tetiklik

Ibn Sino o‘z risolasining to‘rtinchi bobida “Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo‘lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo‘lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo‘lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o‘ta bo‘sh bo‘lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo‘lib tuyulmasin” –deydi.

Sog‘lom turmush tarzi va sog‘liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e‘tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o‘tadi: bularga,

1. Mijozni mo‘tadil qilish.
2. Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
3. Gavdani chiqindidan tozalash.
4. To‘g‘ri tuzilishni saqlash.
5. Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
6. Kiyimga e‘tibor berish.

7. Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish [5].

Mijoz elementlari 4 ga bo‘linadi: issiqlik, sovuqlik, xo‘llik va quruqlik. Umuman olganda mijoz ikkiga bo‘linadi:

Birinchisi haqiqiy mo‘tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari keng bo‘ladi.

Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o‘rtada bo‘lmay, ikki tomonning biriga, ya‘ni sovuqlik yoki issiqlikka, xo‘llik yo quruqlik yoki har ikkalasiga moyilroq bo‘ladi.

Kasalliklarni oldini olish va sog‘lomashtirishda mijoz elementlariga e‘tibor berilsa, yaxshi natija beradi.

Abu Ali ibn Sinoning “Tib qonunlari” kitobida kasalliklarni oldini olish, davolashga doir maslahatlar, inson salomatligini atrof-muhitdagi omillarga bog‘liqligi haqidagi fikrlar bildirilgan.

Bolaning ilk yoshidan boshlab gigienik asosda tarbiyalashni Ibn Sino sog‘liqni saqlashning eng asosiy jihati deb hisoblagan.

Uning fikricha, bola fe‘l-atvorining vazminligiga e‘tiborni qaratish zarurdir. Ruh va tananing sog‘lomligini saqlashga shu tariqa erishiladi.

Bolani gigienik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar yetakchi o‘rin egallaydi. Abu Ali ibn Sino buni davolash deb ataydi.

Bulardan ko‘rinib turibdiki, Ibn Sino o‘rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining inson hayotida tutgan o‘rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

XIII-XIV asr o‘zbek poeziyasining atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Paxlavon Maxmud (1247-1326) o‘z davrining ajoyib sportchisi ham bo‘lgan. U milliy kurash bo‘yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g‘oliblik evaziga mukofotlar emas. Balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan.

O‘sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo‘ladi.

Buyuk sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor qaratgan. “Temurnoma”da yozilishicha, Temur o‘spirinlik davrida tengdoshlari bilan o‘zining ko‘p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o‘yinlarga ajratgan. Temurning o‘zi va o‘yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so‘ng buyuk lashkarboshilar bo‘lib yetishgan[6].



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ulug‘ shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441-1501) o‘z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g‘oyalarini oldinga surib o‘z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta’riflagan.

Alisher Navoiyning “Xazoyinul maoniy”, “Mahbubul qulub” va boshqa asarlarida yetuk, barkamol insonning axloqi, ma’naviyati, odamlarga munosabati, iste’dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvvatligi to‘g‘risida qimmatli mulohazalari yuritilgan.

Navoiy “Xamsa”sining har bir dostonida bukilmaz iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuyg‘ulari, botirlik, chaqqonlik, kuchlilik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan.

Shunday qilib, sharq mutafakkirlari bola sog‘lig‘ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyani ahamiyatiga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga, jismoniy mashqlarga ko‘p e’tibor qilganlar. Kasalliklarni oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar.

Sharq allomalarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham ahamiyatlidir.

Sharq mutafakkirlarining jismoniy tabiya va salomatlik to‘g‘risidagi bunday chuqur fikrlari va o‘g‘itlarida juda katta ma’no bo‘lib bugungi kunda ham katta ahamiyatga ega bo‘lib kelmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

5. Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисоалар). – Тошкент: А.Қодирий, 2000. – 208 б.

6. Алеуова Р.Ш. Амир Темурнинг маърифий-тарбиявий қарашлари. – Тошкент: Фан, 2006. – 70 б.

7. Зунунов А., Хайруллаев М., Хатамов Н., Шодиев Д. Ўрта Осиёда педагогик фикр тараққиётидан лавҳалар. – Тошкент: Фан, 1996. – Б.159-187.

**SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING
AHAMIYATI**

Ismoilov Turabjon, NamDU professori
Rahimkulov Karimjan, O‘zDJTU professori

Annotatsiya: ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash, sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, qo‘rqmas, epchil, dovyurak, sog‘lom, jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar.

Mamlakatimizda istiqbolning dastlabki kunlaridan boshlab respublikamizda istiqomat qilib kelayotgan aholini jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanishlari uchun tizimli tartibda barcha zarur va etarli sharoitlar yaratib kelinmoqda. Shu



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



boisdan ham respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz aholisini salomatligini yanada mustahkamlash borasida jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda[1;2;3;4].

Ilmiy-uslubiy manbalardagi berilgan tarixiy ma’nbalardan ma’lumki, qadim zamonlarda ham insonlar o‘zlarining turli xil ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan imkoniyat darajada samarali tarzda foydalanishgan. Bu esa asta sekinlik bilan sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishdagi jismoniy tarbiya vositalariga aylangan.

Ma’lumki, talab darajasida sog‘lom turmush tarziga amal qilish insonlarning uzoq umr ko‘rishidagi asosiy omil bo‘lib hisoblanadi.

O‘tmishdan ma’lumki, sharq allomalari va mutaffakirlarining jismoniy tarbiya, sport, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bildirgan fikrlari hozirgi kunda ham insonning sog‘lom bo‘lib voyaga etishida katta ahamiyat kasb etib kelmoqda.

Tarixga oid bo‘lgan ilmiy-uslubiy manbalarda, xalq og‘zaki durdonalarida hamda ilmiy-nazariy meroslarda jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi va inson salomatligi haqida juda ko‘p ma’naviy-ma’rifiy jihatdan boy o‘g‘itlar va ma’lumotlar saqlanib kelmoqda[5;6].

Eng asosiysi shundaki, ilmiy-uslubiy manbalarda bolalarni yoshlikdan qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat va komil insonlar qilib voyaga yetkazish, ularni mehnat va hunarga o‘rgatishda jismoniy mashqlardan, turli o‘yinlardan samarali foydalanish yo‘llari o‘z ifodasini topgan.

Olim va shifokorlarning fikricha, badantarbiya tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi va a’zolarida to‘planuvchi chiqindilarni yoqotadi[7].

Jismoniy tarbiya va sport doimo jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Tarixdan ma’lumki, oldingi ijtimoiy jamoalar ham o‘z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

Tarixdan ma’lumki, kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan bo‘lib turli tantana, Navro‘z, bayramlar va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan va ular o‘sib kelayotgan yosh avlodni barkamol va komil insonlar qilib tarbiyalashda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan.

Sharq mutafakkirlaridan Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Zahiriddin Muhammad Bobir, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi fikr-mulohazalari hozirgi vaqtda ham dolzarb bo‘lib kelmoqda.

Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo‘l bilan bajarilsa, fikrni uyg‘unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, ovqat hazmini yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana haroratini oshiradi va zehnni charxlaydi.

Inson jismoniy sog‘lom va bardam – baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof muxitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Shu nuqtai nazardan, insonning salomat va baquvvat bo‘lishida badantarbiya bilan muntazam shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim omillardan bo‘lib hisoblanadi.

Demak, bu tarzda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning o‘rni va ahamiyati katta ekan. Ta’bir joiz bo‘lsa, bir yerda turib qolgan ko‘lmak suv xech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning ozi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larni yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-axloqi go‘zal bo‘ladi.

Badantarbiya insonni xar tomonlama tetik, sog‘lom, kuchli, dovyurak xushyor, qobiliyatli qilib kamolga etkazadiki, donolar jismoniy tarbiya-go‘zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan.

Inson jismonan sog‘lom, xar tomonlama yetuk rivojlanishi uchun ma’lum maqsadni ko‘zlagan holda so‘g‘lom turmush tarzi talablariga rioya qilishi, reja asosida harakatlarni bajarishi, tabiat qo‘ynida yoki ozoda va shinam sport zalida va maydonchada jismoniy mashqlar bilan



shug‘ullanishi bularning hammasi unda nafosat xis-tuyg‘usini, aqliy tushunchasini va didini tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar maqsadining ham shakl, ham mazmun jihatidan bir-biriga mos kelishi esa uning go‘zalligini ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июнь.
5. Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисолалар). – Тошкент: А.Қодирий, 2000. – 208 б.
6. Зунунов А., Хайруллаев М., Хатамов Н., Шодиев Д. Ўрта Осиёда педагогик фикр тараққиётидан лавҳалар. – Тошкент: Фан, 1996. – Б.159-187.
7. Шарипова Д. Д., Мусурманова А., Тоирова М. Формирование здорового образа жизни. – Ташкент: 2005. – 179 с.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В
ЗАЩИТЕ**

Бутабаев Машхур Адихамжанович
Преподаватель кафедры «Физической культуры»
Андижанского государственного педагогического института

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к совершенствованию технико-тактической подготовленности гандболистов высокой квалификации в защитных действиях. Анализируются ключевые компоненты защиты, принципы построения тренировочного процесса и предлагаются конкретные методические инструменты для повышения эффективности игры в защите.

Ключевые слова: гандбол, высокая квалификация, защита, технико-тактическая подготовленность, методика, групповые взаимодействия, индивидуальные действия, психологическая подготовка.

Введение

Современный гандбол характеризуется исключительно высокой интенсивностью, скоростно-силовой направленностью и возрастающей ролью тактического мышления. В условиях жесткой конкуренции на международной арене победу команде зачастую приносит не только эффективная атака, но и надежная, дисциплинированная защита. Для гандболистов высокой квалификации совершенствование защитных действий является не менее важной задачей, чем развитие атакующего потенциала. Эффективная защита не только предотвращает голы, но и создает предпосылки для быстрых контратак, ломает ритм игры соперника и деморализует его. Таким образом, разработка научно обоснованной методики совершенствования технико-тактического мастерства в защите является актуальной проблемой современной теории и практики гандбола.

1. Компоненты технико-тактической подготовленности в защите



Защитная игра высококвалифицированного гандболиста представляет собой синтез нескольких взаимосвязанных компонентов:

1. Индивидуальная технико-тактическая подготовленность: Включает в себя:

- Технику передвижений: Стойка защитника (низкая, на согнутых ногах), приставные шаги, скрестные шаги, рывки и остановки.
- Технику отбора мяча: Выбивание мяча во время ведения и при замахе, накрывание броска.
- Технику блокирования: Умение своевременно выпрыгнуть и закрыть сектор ворот от броска, работа на опережение.
- Тактическое мышление: Умение предугадать действия атакующего («прочитать игру»), выбрать правильную позицию, определить момент для перехвата передачи.

2. Групповая тактическая подготовленность: Основывается на слаженных взаимодействиях между игроками:

- Подстраховка: Умение перемещаться для помощи партнеру, обыгранному соперником.
- Переключение: Быстрая и четкая смена подопечных при пересечениях и заслонах.
- Создание численного преимущества («прессинг»): Организованный отбор мяча силами нескольких игроков в определенной зоне.

3. Командная тактическая подготовленность: Реализация выбранной командной системы защиты (6-0, 5-1, 4-2, 3-2-1). Каждая система требует от игроков строгого соблюдения позиционной дисциплины, понимания общих задач и бесперебойной коммуникации.

2. Методические принципы совершенствования

Методика работы с гандболистами высокого класса должна базироваться на следующих принципах:

- Принцип интеграции: Защитные действия должны отрабатываться не изолированно, а в тесной связи с атакующими действиями условного противника. Это моделирует реальную игровую ситуацию.
- Принцип сопряженности: Упражнения на технику и тактику защиты должны одновременно развивать и специальные физические качества: скоростную выносливость, взрывную силу, ловкость.
- Принцип моделирования: В тренировочный процесс необходимо включать упражнения, которые максимально точно воспроизводят ключевые, наиболее часто возникающие в официальных матчах игровые ситуации.
- Принцип варьирования: Необходимо постоянно менять условия выполнения упражнений (размер площадки, количество атакующих и защищающихся, ввод дополнительных правил), чтобы избежать шаблонности и развивать тактическую гибкость.
- Принцип акцентирования на психических процессах: Развитие внимания, скорости восприятия и принятия решений, а также устойчивости к стрессу является неотъемлемой частью тренировки защиты.

3. Практические инструменты и упражнения

Этап 1: Совершенствование индивидуальных действий.

- Упражнение «Зеркало»: Два игрока (нападающий и защитник). Нападающий пытается обойти защитника с помощью обманных движений и рывков, защитник отрабатывает технику передвижений, стараясь не пропустить его.
- Упражнение на блокирование: Защитник располагается спиной к тренеру. По сигналу (свистку или броску тренера) он разворачивается, находит мяч и выполняет блокирование броска конкретного игрока.
- Упражнение на перехват: Несколько нападающих перемещаются по периметру с пасами. Задача защитника, находящегося внутри, предугадать направление передачи и перехватить мяч.

Этап 2: Совершенствование групповых взаимодействий.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- Отработка переключения: Атакующие игроки активно используют заслоны. Задача двух-трех защитников — отработать схему переключения при заслоне, исключив возможность свободного броска.
- Отработка подстраховки: Упражнение 2 в 1, 3 в 2. Задача атакующих — обыграть защитников. Задача обороняющихся — правильно выбрать позицию для подстраховки и отобрать мяч.
- «Выход из-за заслона»: Специализированное упражнение, где защитник учится быстро оббегать блокирующего его игрока, чтобы вернуться к своему подопечному.

Этап 3: Совершенствование командных действий.

- Игровые упражнения с заданием: Проведение двусторонних учебных игр с конкретными установками на защиту. Например: «играть только в системе 3-2-1», «активно использовать прессинг после потери мяча соперником в центральной зоне», «сделать не менее 5 перехватов за тайм».
- Видеоанализ: Просмотр и разбор видеозаписей игр своей команды и соперников. Анализ ошибок в защите, разбор успешных тактических схем противника и поиск способов их нейтрализации.

Заключение

Совершенствование технико-тактической подготовленности гандболистов высокой квалификации в защите является сложным, многокомпонентным процессом. Эффективная методика должна носить комплексный и интегративный характер, сочетая развитие индивидуального мастерства, слаженности групповых взаимодействий и понимания командной тактики. Ключевым фактором становится моделирование игровых ситуаций, создание условий для принятия тактических решений и непрерывный анализ эффективности. Только такой подход позволит создать надежную оборонительную структуру, способную противостоять самым сильным атакующим командам и стать фундаментом для достижения побед на самом высоком уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акрамов Ж.А. Гандбол Ташкент – 2008
1. Латышкевич Л.А. Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Киев «Здоровья», 1981
2. Маджаров А.П., Бушков А.С., Кулешов С.Н. Тактика игры в защите практическое пособие по разделу «Гандбол» Гомель 2009
3. Евтушенко А.Н. Техническая и тактическая подготовка команды в гандболе / А.Н. Евтушенко. – Вильнюс, 1970

AHOLINI JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH TIZIMINI JORIY ETISHDAGI MUAMMOLAR.

Arabboyev Qahramon Tohirjonovich
Qo‘qon davlat universiteti dotsenti
qahramonarabboyev31@gmail.com

Annotatsiya O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5148 qarori asosida aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi joriy etilganligi sport va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim qadam bo‘ldi. Ammo amalga oshirilgan sinovlar va monitoring natijalaridan kelib chiqqan holda, ayrim hududlarda bu jarayon rasmiyatchilik darajasida qolayotganligi ko‘zga tashlanmoqda. Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda yuzaga kelgan rasmiyatchilik muammosining asosiy sabablarini tahlil qilamiz hamda uning oldini olish uchun samarali yechimlarni taklif qilamiz.

Kalit so‘zlar: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5148 qarori, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzi bugungi kunda jamiyatning muhim omillaridan biri hisoblanadi. U nafaqat aholi salomatligini mustahkamlash, balki ijtimoiy barqarorlik va iqtisodiy rivojlanishga ham o‘zining katta ta’sir ko‘rsatadi. Davlat tomonidan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sportni ommalashtirish bo‘yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar milliy strategiyalarning ajralmas qismi hisoblanadi. Masalan, hukumatimiz tomonidan qabul qilingan davlat dasturlari va strategiyalari, sport infrastrukturasini rivojlanishi, yoshlarni sportga jalb qilish bo‘yicha maxsus dasturlar bu boradagi faoliyatni rag‘batlantiradi. Shu nuqtai nazardan, davlat siyosati va normativ-huquqiy hujjatlar ommaviy sportni rivojlantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Normativ-huquqiy hujjatlar – qonunlar, qarorlar, farmoyishlar, nizomlar va boshqa hujjatlar – jismoniy tarbiya va sport faoliyatini tartibga solishda muhim vositadir. Ular jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini me‘yorlashtiradi, sportchilarning huquq va majburiyatlarini belgilaydi hamda sport ob‘yektlarining xavfsizligini ta‘minlaydi. Masalan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, ularni ommaviy harakatga aylantirish, aholining jismoniy qobiliyatini aniqlash va rag‘batlantirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida 2021 yil 16 iyunda chiqarilgan PQ – 5148 – sonli “Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan me‘yorlar asosiy hujjatlar qatoriga kiradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli qarori asosida aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi joriy etilishi doirasida bir qator amaliy chora-tadbirlar amalga oshirildi. Ushbu tizimning asosiy maqsadi – aholining jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va davlat tashkilotlarida xodimlarning jismoniy tayyorgarligini baholash orqali samarali ish faoliyatini ta‘minlashdir.

PQ 5148-sonli qarori asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini tashkil etish mamlakatda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga yangi turtki beradi. Bu tizim, aholining jismoniy faolligini muntazam monitoring qilish imkonini beradi, sog‘liqni saqlash va sport sohalarida malakali qarorlar qabul qilish uchun asos yaratadi, sport va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha chora-tadbirlarni samaraliroq yo‘lga qo‘yishga xizmat qiladi. Baholash tizimi aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash orqali turli yosh guruhlari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi, jismoniy faollik yetishmovchiligi sababli yuzaga keladigan kasalliklarni oldini olishga yordam beradi va shuningdek, sog‘liqni mustahkamlash va profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishda asosiy ma‘lumot bazasini yaratadi.

Ushbu tizim ijtimoiy sohada ham ijobiy natijalarni yuzaga keltiradi. Yoshlar o‘rtasida sport va jismoniy tarbiya jarayonlariga bo‘lgan qiziqish oshadi, ommaviy sportning rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan ma‘lumotlar va indikatorlar mavjud bo‘ladi, mahalliy hokimiyat va tashkilotlar aholining jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha maxsus dasturlarni yaratishi uchun asos bo‘ladi.

Qarorga asosan, 2021-yil 1-avgustdan boshlab, aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi joriy etilishi ko‘zda tutilgan. 2023 yilda O‘zbekiston Respublikasining barcha hududlarida jismoniy tayyorgarlik sinovlari o‘tkazildi. Afsuski, o‘tkazilgan jismoniy tayyorgarlik sinovlari natijalari haqida rasmiy tahliliy xulosalar jamoatchilikka to‘liq e‘lon qilinmagan. Shuningdek, PQ-5148-sonli qarori asosida o‘tkazilgan jismoniy tayyorgarlik sinovlarining hududlar bo‘yicha tahliliy natijalari haqida rasmiy va batafsil ma‘lumotlar mavjud emas.

Ammo mavjud ma‘lumotlar va davlat organlarining axborotlariga ko‘ra, sinovlar quyidagi asosiy natijalarni ko‘rsatmoqda:

- 1. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lib, yosh va jinsga qarab sezilarli farqlar mavjud.**
- 2. Sport va jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqish oshmoqda, lekin jismoniy tayyorgarlikni muntazam amalga oshiradiganlar soni hali ham past.**



3. **Mahalliy hududlarda va qishloq joylarda jismoniy tarbiya uchun sharoitlarning yetishmasligi jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.**

4. **Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish uchun qo‘shimcha chora-tadbirlar zarur.**

Aksariyat yangiliklar faqat sinovlar o‘tkazilgan joylar va qatnashgan guruhlar haqida umumiy ma’lumotlar bilan cheklanadi. Misol uchun, Dang‘ara tumanida 7-17 yoshdagi o‘quvchilar o‘rtasida sinovlar o‘tkazilganligi haqida ma’lumotlar mavjud. Biroq, bu hududda ishtirokchilar soni, natijalar va umumiy tahlil haqida aniq raqamlar yoki xulosalar e’lon qilinmagan.

Demak, sinovlar va monitoring jarayonlari ko‘pincha rasmiy talablarga javob berish uchun, ko‘rinish uchun o‘tkazilmoqda, natijalar esa haqiqiy aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini aks ettirmaydi. Bu holat sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish uchun davlat siyosati samaradorligini kamaytiradi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash jarayonida quyidagi muammolar kuzatilmoqda:

1. **Sinovlarning yuzaki o‘tkazilishi:** Sinovlar ko‘pincha rasmiy talablarni bajarish uchun o‘tkazilmoqda, natijalar esa haqiqiy holatni aks ettirmaydi.

2. **Monitoringning samarasizligi:** Baholash mezonlari va metodologiyasining amaliyotga mos kelmasligi, natijalar haqiqiy holatni aks ettirmasligi, jarayonlarning rasmiyatchilikka aylanishi, nazoratning yetishmasligi oqibatida, sinovlar natijalari tizimli ravishda tahlil qilinmayapti, bu esa hududlar bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda qiyinchiliklarga olib kelmoqda.

Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida o‘tkazilgan sinovlar vaqtida juda ko‘p uchragan quyidagi muammolarni ham ko‘rsatish mumkin: **infratuzilma va resurslar yetishmasligi, ijtimoiy ong va madaniyat darajasi pastligi, motivatsiya va rag‘batlantirish tizimining sustligi.**

Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda rasmiyatchilik muammosi jiddiy ijtimoiy-amaliy muammo hisoblanadi. Uning yechimi uchun tizimli yondashuv va barcha soha vakillarining hamkorligi talab etiladi. Davlat siyosati, normativ hujjatlar va amaliy chora-tadbirlar muvofiqlashtirilgan holda amalga oshirilishi zarur. Buning uchun ushbu jarayonladagi **monitoring tizimini takomillashtirish kerak.** Baholash mezonlarini real holatga moslashtirish, sinovlar natijalarini tizimli ravishda tahlil qilish, hududlar bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va zarur choralarni ko‘rish uchun mustaqil monitoring organlarini jalb qilish, jarayonlarni raqamlashtirish va oshkoralikni ta’minlash ham sohadagi muammolarga yechim bo‘lishi shubhasizdir.

Xulosa. Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishda davlat siyosati va normativ-huquqiy hujjatlar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ular orqali sport sohasining tizimli rivojlanishi, aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yosh avlodni sog‘lom hayotga yo‘naltirish mumkin. Shu sababli, davlat siyosatini yanada takomillashtirish va huquqiy asoslarni mustahkamlash zarur.

Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda yuzaga kelayotgan rasmiyatchilik muammosi jiddiy ijtimoiy muammo hisoblanadi. Uning yechimi uchun tizimli yondashuv va barcha soha vakillarining hamkorligi talab etiladi. Davlat siyosati, normativ hujjatlar va amaliy chora-tadbirlar muvofiqlashtirilgan holda amalga oshirilishi zarur. Shunday qilinsa, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish va aholi salomatligini mustahkamlash bo‘yicha qo‘yilgan maqsadlarga erishish mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5148-sonli qarori. *Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida.* 2021-yil 16-iyun.

2. Arabboyev Q.T. (2023). *Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi: nazariy asoslar va amaliyot.* Qo‘qon davlat universiteti nashriyoti.



3. Arabboyev, Qahramon Tohirjonovich. "Talabalar Jismoniy Tarbiyasining Dolzarb Muammolari." *Miasto Przyszłości* 54 (2024): 1020-1022.
4. Sobirov, M. & Islomov, A. (2022). "O'zbekiston hududlarida jismoniy faollikni baholash tizimining samaradorligi". *Sport va Sogʻlom Turmush Tarzi jurnal*, 4(2), 45-53.

BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA OID BOʻLGAN DIREKTIV HUJJATLARNING AHAMIYATI

Turobjon Ismoilov, p.f.n., professor NamDU

Maxmudova Eʼzoza, Namangan shahar 100 -sonli maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchisi.
Gʻofirjonova Asila. Toʻraqoʻrgʻon tuman 47- sonli maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchisi

Annotatsiya: maqolada oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismonan sogʻlom, xar tamonlama yetuk va barkamol inson qilib voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati koʻrsatib berilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy taryyorgarlik, jismonan sogʻlom, yosh avlod, barkamol avlod.

Hukumatimiz rahbariyati tomonidan respublikamizda muntazam ravishda kelajagimiz egalari boʻlgan yosh avlodni sogʻlom qilib tarbiyalash masalalariga alohida eʼtibor qaratib kelinmoqda. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi qaror, "Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi va "2022-2026 yillarga moʻljallangan yangi Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasi toʻgʻrisida"gi farmonlar oldimizga qoʻyilgan vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega boʻldi[4;5;6].

Respublikamizning ertangi kuni va kelajagi uning gullab-yashnashi hamda rivojlanishi asosan oʻsib kelayotgan yosh avlodning sogʻlom, har tomonlama yetuk va barkamol insonlar boʻlib voyaga yetishiga bevosita bogʻliqdir. Bu esa Vatanimiz kelajagi boʻlgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy, ruhiy va maʼnaviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo qiladi. Bu ishlarni amalga oshirishda mustaqillikdan keyin qabul qilingan jismoniy tarbiya va sportga oid boʻlgan bir qator Qonun, Farmon hamda Qarorlar muhim ahamiyatga ega boʻlib hisoblanadi.

Oʻzbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari oʻquvchilarning yosh bilan bogʻliq barcha imkoniyatlarini hisobga olgan holda taʼlim mazmuni va hajmini belgilash hamda taʼlim tashkilotlarining ijtimoiy vazifasini koʻzda tutib, avvalo, mamlakatimiz aholisining jismoniy, ruhiy, aqliy va maʼnaviy salohiyatini rivojlantirish, jamiyatning madaniy, ahloqiy qirralarini chuqurlashtirish, aholining yashash tarzini yaxshilashga qaratilgan. Oʻquvchi-yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy barkamollik va mustahkam sogʻligʻini oshirishning samarali chora-tadbirlari jismoniy tarbiya vositalaridan samarali va toʻlaqonli foydalanish uchun shart-sharoit yaratishning muhim natijasi hisoblanadi. Maktabgacha taʼlim yoshidan boshlab bolalarga oʻz sogʻligʻi ustida qaygʻurish madaniyatini oʻrgatib borish kerak. Bu narsa sogʻlom turmush tarzining qanchalik muhimligini belgilab, oʻquvchi-yoshlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishga undaydi[1].

Oʻzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida"gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-maʼrifiy hayotida muhim voqea boʻldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yoʻnalishlariga oid boʻlgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yoʻlida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir. Shular asosida shahar va qishloqlarda bugunga kelib koʻplab zamonaviy sport inshootlarining qurilishi, qaytadan taʼmirlanishi, zamon talablariga javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanishi respublikamizda jismoniy tarbiya



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



va sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortishiga va sog‘lom turmush tarzining shakllanishida muhim omil bo‘ladi[2].

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g‘oyat muhim bo‘lgan sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi dolzarb masalalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Shu boisdan ham bu masalaga respublikamiz rahbariyati tamonidan muntazam ravishda e‘tibor berib kelinmoqda.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoyev tomonidan “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlariga imkoniyatlar talab darajada yaratilganligi batafsil yoritib berilgan [6].

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmonlari asosida “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi”da belgilab berilgan 5 ta ustuvor yo‘nalishlarni 4-ustuvor yo‘nalishi “Ijtimoiy sohani rivojlantirish” bo‘lib, bunda o‘sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga alohida e‘tibor berilgan.

“O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonining yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish yo‘nalishida:

jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruv organlari, ta’lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish kabilar belgilab berilgan [3].

Bugungi kunning dolzarb va kechiktirib bo‘lmaydigan eng asosiy vazifalaridan biri ishlab chiqarish korxonalarida, ta’lim tashkilotlarida, oilalarda, mahallalarda, ommaviy sportning sifatiga va samaradorligiga e‘tiborni oshirish bilan shug‘ullanuvchilar sog‘ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tomonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish va ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo‘yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tadbiq etilishi katta ahamiyatga ega bo‘ldi.

Hulosa qilib aytish mumkinki, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom, xar tamonlama yetuk va barkamol inson qilib voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportga oid davlat direktiv hujjatlarini ahamiyati katta ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1.Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Маърифат. - Тошкент, 1998. 1 апрел.

2.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харакатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. –112 б.

4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2020 йил 24 январь, ПФ-5924.

5.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2022 йил 22 январь, ПФ-60-сон.



6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори (2017. 3 июнь). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017 йил 12 июнь.

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA SAKRAB TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA KINEMATIKANING ILMIY AHAMIYATI

Azimjon Turg‘unov Abdullajon o‘g‘li
Namangan Davlat Universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi,
Email: azimjonturgunov09@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy voleybolida sakrab to‘pni o‘yinga kiritish texnikasi kinematik tahlil asosida ilmiy o‘rganildi. Jumladan, sportchilarning tana harakat trayektoriyasi, sakrash balandligi, zarba tezligi va to‘pning uchish yo‘nalishi bo‘yicha nazariy va amaliy jihatlar tahlil qilindi. Kinematika asosidagi yondashuv orqali hujumchini tayyorlash jarayonida texnikaning mukammallashuvi, zarbaning samaradorligi hamda raqib ustidan ustunlikka erishish omillari asoslab berildi. Mutaxassislarining fikricha, kinematik kuzatuv va modellashtirish sakrash texnikasini to‘g‘ri o‘rgatishda, biomekanik yuklamalarni kamaytirishda hamda o‘yin samaradorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, sakrab to‘pni o‘yinga kiritish, kinematika, texnika, biomekanika, modellashtirish.

Kirish

Zamonaviy voleybol o‘yinida sakrab to‘pni o‘yinga kiritish texnikasi eng samarali hujumkor usullardan biri hisoblanadi. Bu texnika nafaqat to‘pning yuqori tezlikda va murakkab trayektoriya bo‘ylab uchishini ta‘minlaydi, balki raqib qabul qilishini qiyinlashtiradi. So‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda kinematika va biomekanika yondashuvlari sakrash texnikasini chuqur tahlil qilish va takomillashtirishda asosiy vosita sifatida qaralmoqda.

Maqolada kinematikaning nazariy va amaliy jihatlarini, voleybolchilarning texnik tayyorgarligida uning o‘rni hamda mutaxassislarining bu boradagi fikrlari yoritiladi.

1. Kinematikaning nazariy asoslari

Kinematika – bu mexikaning bo‘limi bo‘lib, jismlarning harakati uning sabablari (kuchlar)ni hisobga olmagan holda o‘rganadi. Voleybolchilar uchun sakrash va zarba jarayonida asosiy ko‘rsatkichlar quyidagilar hisoblanadi:

- sakrash balandligi (h);
- sakrash va zarba tezligi (v);
- tana massasi markazining trayektoriyasi;
- to‘pning uchish yo‘nalishi va tezlanishi.

Bu parametrlar yordamida texnikani aniq baholash va takomillashtirish mumkin.

2. Sakrab to‘pni o‘yinga kiritish texnikasining kinematik xususiyatlari

Jump serve uch bosqichdan iborat:

1. Yugurib kelish va tayyorgarlik fazasi – sportchi to‘pni havoga tashlaydi va yugurib kelish tezligini shakllantiradi.

2. Sakrash fazasi – tana markazi yuqoriga ko‘tariladi, oyoq mushaklarida maksimal kuchlanish hosil bo‘ladi.

3. Zarba berish fazasi – qo‘lning yuqori tezlikdagi harakati orqali to‘pga kuchli zarba beriladi.

Kinematik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, zarba beruvchi sportchilarda qo‘l harakati tezligi 25–30 m/s gacha yetadi, bu esa to‘pning uchish tezligini 100 km/soatga yaqinlashtiradi.

3. Mutaxassislarining fikrlari



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Voleybol bo‘yicha xalqaro mutaxassis F. Lutz ta’kidlaganidek:

"Kinematik tahlillar sakrab to‘pni o‘yinga kiritishda qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligini ko‘rsatadi. Harakatlarning optimal ketma-ketligi zarbaning kuchini 20–25% ga oshiradi."

O‘zbekistonlik sport ilmiy xodimi A. Usmonov esa quyidagicha fikr bildiradi:

"Mahalliy voleybolchilarda kinematik yondashuvni qo‘llash hali to‘liq yo‘lga qo‘yilmagan. Lekin o‘quv mashg‘ulotlarida 3D kuzatuv va videoanalizni qo‘llash natijani tezlashtirishi mumkin."

Shuningdek, rus olimi V. Zatsiorskiy sport biomexanikasida ta’kidlaganidek, harakatni fazalarga ajratib o‘rganish sportchi texnikasini mukammallashtirishning eng to‘g‘ri usuli hisoblanadi.

4. Tadqiqot natijalari asosida xulosalar

Sakrab to‘pni o‘yinga kiritishda sakrash balandligi va zarba tezligi bevosita texnik mukammallikka bog‘liq.

Kinematik tahlil o‘qituvchi va murabbiylarga sportchi harakatidagi kamchiliklarni tez aniqlash imkonini beradi.

Mutaxassislarning fikricha, kinematika asosidagi tayyorgarlik sportchilarni jarohatlardan himoya qilishda ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy voleybolchilarda 3D-modellashtirish va yuqori tezlikdagi videoanalizdan foydalanish texnika samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Zamonaviy voleybolda sakrab to‘pni o‘yinga kiritish texnikasini mukammallashtirish jarayonida kinematika asosiy ilmiy vosita sifatida qaraladi. Uning yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligi chuqur tahlil qilinadi, zarba samaradorligi oshiriladi va raqib ustidan ustunlikka erishiladi. Shu bois murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilar uchun kinematik yondashuv voleybol texnikasini takomillashtirishda muhim nazariy va amaliy yo‘nalish bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. Routledge.
2. Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. The American Journal of Sports Medicine, 33(10), 1513–1519.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi (2021). Voleybol bo‘yicha metodik qo‘llanma. Toshkent.

ПИЁДА ЮРИШ ВА ЮГУРИШ САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Абдукарим Жўрабаев Маматкулович
ЖизДПУ катта ўқитувчи
Номозов Жаҳонгир 2-курс талабаси.

Аннотация Ушбу мақолада инсон ўз саломатлигини яхшилаш соғломлаштириш учун пиёда юриш ва югуришнинг аҳамияти, саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантириш воситаси саналган юриш ва югуриш организмда маромли бир текисдаги физиологик силжишлар қилади ва у одатланган, янгитдан ўрганиш зарур бўлмаган ҳаракатлар бўлиб, асаб зўриқишини юзага келтирмаслиги ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар Юриш, югуриш, саломатлик, ортиқча вазн, толиқиш, сайир қилиш, юкламани меъёрлаш, ақлий ва ижодий иш фаолият.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ўз саломатлигингизни яхшилаш ва соғломлаштириш учун пиёда юриш ва югуриш билан шуғулланиш ёки шуғулланмаслик - бу сизнинг шахсий ишингиз. Эртага кўринишингиздан қониқасизми ёки йўқми, ҳолатингиз қандай бўлади, ҳаммаси сизга боғлиқ. Агар ортиқча вазнингиз сизни чўчитмаса, семизликни орзу қилган бўлсангиз, юмшоқ креслода ўтириш истагингиз бўлса, мазза қилиб, соатлаб, телевизорингизни бағрингизга босиб ўтираверинг, шуғулланиш ҳақида фикр ҳам қилманг. Шифохона-шифохона югуриб, касалликларингизни даволаш учун таблеткалар ютиш, уколлар қилдириш, валидол, пиромидон ва аспириларни чўнтагингизга тўлдириб юриш, сизга хузур бағишласа - умуман шуғулланманг, югурманг!

Агарда бир оз кайфиятингиз бузилгандан сўнг, уйқусизлик сизга ёпишиб олиши қониқтирса, югуриб ундан қутилиш ниятингиз бўлмаса - югурманг!

«Мен югуришни фойдасини биламан лекин, у билан. шуғулланишга бир минут ҳам бўш вақтим йўқ»деб баҳона қилувчи инсонларнинг сон-саноғи йўқ. Айрим кишилар жамоатчилик иши, уйдаги юмушлар, хизматдаги фаолиятим, бола-чақам, магазин, бозор; қизлар, аёллар - уйни, ҳовлини йиғиштириш, кир ювиш, ўртоқлар билан учрашув, мусиқа эшитиш, кино кўриш ва ҳоказоларни сабаб қиладилар. Уларга маслаҳатимиз ўша тадбирларни бир кунлигини барчасини 168 аҳамиятига кўра бажариш тартибини тузинг, агар сизнинг соғлигингиз шу ишларни ичида охирги ўринда турса, майли, унда умуман югурманг, пиёда юрмай қўяверинг.

«Мен шундоқ ҳам соғломман, ўзимни яхши ҳис қиламан. Нима учун югуришим керак» деган саволни ўзингизга беринг, илтимос қиламиз, 8-10 минут вақтингизни аямай бардам, ўзингизни зўрламай, югуриш йўлкасида ёки барҳаво салқин (арик) бўйида тўхтамай югуриб кўринг. Агар сиз белгиланган вақт ичида югурганингиздан сўнг нафасингиз қисиб, ҳаво етмай қоладиган ҳолатга тушсангиз, юрагингиз кўкрак қафасингиздан чиқиб кетаман деб, тез урмаса, тўхтамай, яна ва яна югурганингиз келаверса, унда сиз ҳақиқатдан ҳам соғломсиз. Бундай ҳолда югурмасангиз ҳам бўлаверади. Югурманг, лекин Академик Қори Ниёзийнинг «Агар саломатлигингизни борлигида югурмасанг, касалланганингдан сўнг югурасан» деган ҳазиломуз ва доно гапларини эслаш фойдадан ҳоли эмас. Лекин югуриш йўлкангизни ўзингиз танланг: шифохоналар йўлкасиними ёки саломатлик йўлкасини, бу ўзингизга ҳавола.

Ҳақ гап, бу мисралар сизга жуда ҳам ёқади. М.Ахмедова, Қўқон шахридан, илмий ходим: «Менда юрак пороги борлиги маълум бўлгач, аста-секин юриш, югуриш машқларига киришдим, 40 ёшимда масофани 10 кмга етказишга ҳаракат қилдим. Ниятимга эришдим ҳам. Энди эса врачларга фақат мусобақаларда қатнашишда руҳсат олиш учун учрашаман, холос. Агар кайфиятим ёмон бўлса югураман ва ўзимни яхши ҳис эта бошлайман. Бизнинг маслаҳатимиз: -“агар югуришга киришган экансиз, зинҳор уни тўхтатманг. Биринчи уч ойга чидасангиз бўлгани, кейин ғалаба сизники”.

Спорт оламида кўзга кўринган мутахассис Академик А.Микулиннинг ўтган асрнинг 70-йилларида айтирли даражадаги оммабоплиги билан шов-шувга сабаб бўлган асари («Активное долголетие»)да қандай югуриш лозимлиги ҳақидаги тавсияларига тўхталишни лозим кўрдик.

Тез маромли юриш қисқа вақт ичида толиш ҳиссиётини, юзага келтиради, ҳаракатни давом эттириш хоҳишини тезда пасайтиради. Агар дам олиш мақсадида сайр қилинса ёки фаол ҳаракат фаолияти орқали масофанинг қисқа бўлакларида шахдам қадамлар билан бардам одимлаб қадам босиш, сўнг йирик қадамларга ўтиб иложи борича ерга кучли таяниш билан қадамлаш, оёқнинг кафтини, товонни сатҳига тўлиқ таяниш билан оёқ мускулларини кучли қисқаришига эришиб, пойафзал пошнасига кучли таяниш орқали вужудини силкитиб, айрим аъзоларимизни силтаб юриш, шлакларни организмдан тез ажралиб чиқишига сабаб бўлиши мумкинлиги исботланган.

Бундай силтанишлар орқали тозаланишдан сўнг организмдаги чарчокни тарқалиши, тетиклик, бардамлик юзага келиши билан сарфланган қувватни қайта



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



тикланишининг тезлашиши қонуниятга айланган. Юқори спорт натижасини кўрсатиш мақсадида югуриш, соғломлаштириш мақсадидаги югуриш, юриш техникасини тескарисини қилиб машқ қилишни тақозо этади. Спорт машғулотларидаги мусобақаларда югуриш техникаси оёқ учида, силкинишларсиз, равон, маромли югуриш талабини кўяди. Товонга, пойафзал пошнасига қаттиқ таяниш, қадамни қаттиқ босиш талаби, турган жойда югуриш, турган жойда такрорий сакраш машқларини бажариш, соғломлаштириш юришида назарда тутилган.

Бундай югуриш, юриш усули Нью-Йорк югурувчилари клубининг «сири» деб қабул қилинган. А.Микулиннинг тавсиясига кўра максимал даражада бардам ва соғлом бўлиш учун товонни, кафтни иложи борица полга, югуриш йўлкаси сатҳига қаттиқ қўйиб, кунига 2-3 км масофани 15-20 минут давомида югуришнинг соғломлаштириш самараси катта.

Югуришга секин-аста шошилмай ўрганиш, менга мумкин деб, бирданига тез, мослашмай югуришни фойдасидан зиёни кўпроқ. Югуришни билмаганларга биринчи кунни тез қадамлаб юриш, сўнг кўлларни тирсакдан букиб, 5-10 қадам югуришни ўрганишни машқ қилинади. Бундай ҳаракатланиш маромли, сокин нафас олишни талаб қилади. Икки қадамда бурун билан нафас олинади, сўнгги икки қадамда оғиздан нафас чиқарилади. Қачон «иккинчи нафас» пайдо бўлса, нафас олиш ва чиқаришни узунроқ 4 қадамда бажариш керак.

Организм югуришга мослаша бошлагандан сўнг югуришдан олдинги қадамлаб юришни бора-бора камайтирилиши ва кунига 2-3 км.ли масофани югуриб ўтиш машқ қилинади. Ёши катталар бундай югуриш машқини ҳар 1,5 минутдан сўнгги юриш билан алмаштириб туриш мақсадга мувофиқ, деб маслаҳат беради А. Микулин. Шунинг эътиборга олиш керакки, югуришни бундай ҳолда такрорлашлар аввало, бизнинг ички органларимиз учун зарур. Юрак, ошқозон, йўғон ичак, буйрақлар ва бошқа органлар инсонни юқори ҳаракатчанлиги шароитида, ҳар кунлик юришлар, югуришлар давомидаги ҳаракатлар, силтанишлар муҳитида миллион йиллар давомида шаклланган, унга мослашган. Ҳозирги бизнинг асосан ўтириш, кам ҳаракатланиш билан ўтаётган кундалик ҳаётимизда бу органларимиз турли хил чиқиндилардан қутилишга, тозаланишга муҳтожлиги катта. Уларга ҳам ҳаракатлар, силтанишлар зарурият.

Юриш организмда маромли бир текисдаги физиологик силжишлар қилади ва у одатланган, янгитдан ўрганиш зарур бўлмаган ҳаракатлар бўлиб, асаб зўриқишини юзага келтирмайди, юқламани меъёрлаш бу машқда айтарли даражада қулай. Шунинг учун юракни аста-секин машқлантириш учун сайр кўринишида, шунингдек, ақлий чарчокдан дам олиш мақсадида юришдан фойдаланилади.

Эътиборга олиш лозимки, кам ҳаракат билан ҳаёт кечирувчилар аста-секинлик билан юришни табиий усуллари йўқотадилар, эсдан чиқарадилар. Уларнинг юришида жадаллик сусткашлик билан алмашинади, оёқларини судраб босадиган ёки у ёнга, бу ёнга ташлаб энгашиб қадам босадилар. Сайрни эрталаб, наҳорда, кечки уйкуга кетишдан олдин қилиш лозим.

Саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантириш воситаси саналган сайр-саёҳатни ҳар инсон кун тартибига киритса, бу бизни жисмоний маданиятга эгалигимизнинг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Юриш давомида одам эркин нафас олиши керак бўлади. Ҳар бир 4 қадамда тўлиқ нафас олинади ва кейинги 4 қадамда чиқарилади. Шуғулланганликнинг ортиши билан нафас олиш ва чиқаришини ва 5-6 қадамда бажариш мумкин. Асосийси, тез-тез нафас олиш, бурун орқали амалга оширилиши тавсия этилади.

Айниқса қиш фаслида бунга эътибор бериш зарур. Одатда 1-минут давомида шуғулланётган бола минутига 16-18 марта нафас олади. Шуғулланганликни ортиши билан нафас олиш ритми 10-14 мартагача пасайиши мумкин. Нафас олишни 3 та воситаси бор.



Биринчи воситаси - қорин ёрдамида нафас олишда ўпкани пастки қисми ва озгина ўрталиқ иштирок этади. **Иккинчи воситаси** - кўкракдан нафас олиш. Ўпкани ўрта ва тепа қисми иштирок этади. **Учинчи воситаси** - тўлиқ. нафас олиш қориндан ва ўпкадан нафас олиш, кўкрак қафасини пастки қисми нафас олганда диофаграмма пастга йўналиб қорин бўшлиғи томон бериб, қориннинг олди қисми томонига йўналади. Шунда кўкрак қафаси кенгая бориб, ҳаво билан тўлади. Болалар тўлиқ. нафас олиш техникаси давомида қўлни қоринга қўйиб, иккинчисини эса кўкракка қўйиб қоринда нафас олиш мобайнида кўкракдаги қўл кимирламаслиги, кўкракдан нафас олишга эса қоринга қўйилган қўл тушмаслиги керак.

Болалар машғулотларда юриш жараёнида тўлиқ. нафас олиши зарурияти туғилади, қолган юриш вақтларда эса тўлиқ нафас олиш техникаси қўлланилади, лекин чуқур нафас олинмайди.

Болалар машғулот давомида тўлиқ. нафас олиб, 2 секунд пауза қилиш билан бирга тўлиқ. нафас чиқариш керак. Бу вақт ичида тўлиқ. нафас олишни 2-3 мартадан ортиқ. такрорлаб бўлмайди, чунки бу ўпкани кучли вентилизация қилади, натижада барча умумий кислоталар йўқолади.

Таниқли спорт фахрийси Пьер де Кубертеннинг юргуриш ҳақидаги сўзларини унутманг.

“ Соғлом бўламан десанг -югур,
Чиройли бўламан десанг - югур ,
Кучли бўламан десанг -югур .”

Соғломлик бу: -оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун “ортиқча бўлмаслик”;-узоқ йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш; -юқори ижодий фаолликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлашдир. Бу қоидаларга амал қила олсангиз албатта узрқ умр кўриш ва саломатликни сақлашга эришасиз.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Тиловов М. Р. Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовательном процессе колледжа. (материалы международной научно-практической конференции 22-23 декабр) «Перспективы профессиональной подготовки специалистов XXI века» Алматинская индустриально-педагогическая академия. Алмата. 2005. С. 42-46.
2. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. 2000 г. N 10 С.29-34.
3. Владенская О. В. Здоровый образ жизни как проблема социального воспитания. Тезисы докладов и выступлений на 2-ой Всероссийской научно-практической конференции 14. 11. 2001.-Казань.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, ОММАВИЙ СПОРТ ВА УНИНГ ТУРКУМЛАНИШИ

Абдуллаев Абдували
Фарғона давлат университети
Жисмоний тарбия назарияси кафедраси

АННОТАЦИЯ Мақолада жисмоний маданиятнинг моҳияти — инсоннинг соғломлиги, жисмоний тайёргарлиги, интеллектуал ва маънавий ривожланишида муҳим ўрин тутувчи ижтимоий фаолият соҳаси сифатида талқин қилинади. Шунингдек, жисмоний баркамоллик, жисмоний етуклик, амалий жисмоний тайёргарлик, спорт ва жисмоний тарбия тизимининг таркибий қисмлари ҳақида батафсил илмий асосланган тушунчалар баён қилинади.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Мақолада Ўзбекистон ва хорижий тажрибалар асосида жисмоний маданиятнинг ривожланиш йўналишлари, спорт турларининг таснифи ва уларнинг педагогик, соғломлаштирувчи ҳамда ижтимоий функциялари илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *жисмоний маданият, спорт, жисмоний тарбия, баркамоллик, спорт турлари, соғлом турмуш тарзи, ёшлар тарбияси.*

Инсоният катта зафарли одимлар билан XXI аср бўсағасидан ўтиб, ижтимоий соҳада фақат ютуқлар, ғалабаларга эришиш билан чегараланмай айрим қийинчиликлар, қарама-қаршиликлар, кризис ҳолатлари ва уларни енгиш йўллари ахтаришдек муаммоларни ҳал қилишига тўғри келмоқда. Жамиятимиз аъзоларининг, айниқса, ёшларнинг жисмоний маданияти ва спорт соҳаси ҳам бундан истисно эмас. Амалда барча мамлакатларда аҳоли жисмоний маданияти, спортни ривожлантиришнинг янги ғоялари ва усуллари интенсив ахтариш ҳамда уларни амалиётга тадбиқ этиш чора-тадбирлари қидирилмоқда ва инновацион лойиҳалар, янги дастур, лойиҳалар ва бошқаларни ишлаб чиқиш устида бош қотирилмоқда.

Жаҳондаги қатор илғор, бой мамлакатлар АҚШ, Олмония, Хитой, Япония ва бошқаларнинг жисмоний маданияти жиҳатдан ҳам имиджи юқори. Афсуски, президентимиз, ҳукуматимиз томонидан СТТ жисмоний маданияти бўйича амалга оширилаётган, қимматига кўра тарихимиз саҳифасига зарҳал ҳарфлар билан ёзишга лойиқ бўлган зафарли ишлари ҳозирги кун учун орзу, етишишимиз лозим бўлган улуғ ният бўлиб қолмоқда.

Мамлакатимиз ва хорижий тадқиқотчиларни кўрсатишича, саломатликни яхшилаш ва унинг профилактикаси, СТТ жисмоний маданияти, оммавий спорт турлари машғулотларининг турли шакллари аранлаштириб, кўшиб, мажмуасини яратиш, улардан моддий жиҳатдан катта сарф ҳаражат талаб қилмайдиганларини топиб, самарали услубиётлардан фойдаланиш билан қўйилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилишда муҳим рол ўйнайди.

Жисмоний маданият – жамият аъзоларини жисмоний баркамолликка эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун яратилган моддий, маънавий бойликлар ва улардан фойдаланишнинг махсус воситалари, услубиётлари ва шароитларини яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний маданият муайян тарихий шароит маҳсули, халқ бойлиги ва мулки бўлиб, шахсни ҳар томонлама баркамоллигининг муштарак мажбурий шarti бўлиб қолаверади.

Жисмоний маданият – умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланиб, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият соҳасидир. Мавжуд **жамиятнинг жисмоний маданияти** ҳолатини **асосий кўрсаткичлари:** *одамларнинг соғломлиги ва жисмоний чиниққанлиги, жисмоний маданиятнинг тарбия ва таълим соҳасида, ишлаб чиқаришда, турмушда ўрни, унга амал қилинаётганлиги, спортдаги ютуқлар ва ҳоказолардир.*

Жамият аъзосининг жисмоний маданиятга эгалиги, жисмоний – маданиятчилик, жисмининг суръати, сийрати билан кундалик турмушига жисмоний маданиятни сингдирилганлиги даражаси билан жисмоний саломатлиги, жисмоний етуклиги, баркамолликка эришиш учун моддий-техник базадан зарурий даражада фойдаланаётганлиги, жисмининг ҳаракат – сифатларини ривожланганлиги, унга биологик ёши томонидан қўйилган талабларга жавоб бера олиши, СТТ одоби ҳамда унинг удумларига оид ҳаётий-зарурий малака ва кўникмаларга эгалиги, ўқишдаги, меҳнатдаги ўзаро мулоқотлари, муносабатлари, ахлоқи, ўзини тутишида намоён бўлади.

Жисмоний етуклик – инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ташки кўриниши ва унинг хизматининг ўзгариши, *жисмининг имкониятларини нисбатан юқори даражага кўтарилиши, барқарорлашиши ва аста-*



секинлик билан пасайишидек фазалар, жисмоний ривожланганлигига оид наслдан-наслга ўтадиган, авлодларидан мерос табиий-хаётий кучларининг даражаси тушунилади ва улар табиатнинг объектив қонуниятлари асосида содир бўлади.

Жисмоний баркамоллик – жисмоний саломатликни талаб даражасидаги меъёри, инсон жисмининг ҳаракат фазилатларини ҳар томонлама юқори даражада ривожланганлиги ва тайёргарлиги, мавжуд жамиятда уларни шакллантиришни объектив имкониятлари ҳамда шароитларини юзага келмаганлиги сабабли реал ҳақиқатга айланмай абстракт ғоялигича қолган, юқори жисмоний етуклик даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур тушунилади.

Амалий жисмоний маданият – бевосита касб-хунар фаолияти соҳаси ҳамда ундан келиб чиқадиган талаблар, ижтимоий меҳнат шароити билан боғлиқ махсус жисмоний тайёргарлик тизими бўлиб, касб-хунар эгасининг касбига оид ҳаракат малакалари ва кўникмалари ҳамда СТТ маданиятини ўз ичига олган амалий жараён тушунилади.

Жисмоний тарбия – кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, инсон жисмининг формаси ва функциясини жисмоний машқлар, спорт, СТТ жисмоний маданияти ҳамда табиатни соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллар орқали шакллантиришни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия тизими – тарихан шаклланган ижтимоий идора (бошқарув) тури бўлиб, аҳолининг жисмоний камолотини таъминлаш, унинг хусусий хизматига киради. Бу аҳоли жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ва назорат қилувчи ташкилот ва муассасаларнинг шунингдек, ғоявий, илмий – услубий, дастурий нормалари асосини ўзида мужассамлаштиради.

Жисмоний соғломлик – жисмоний машқлар ва оммавий спорт билан СТТ жисмоний маданият машғулотлари давомида тизимли шуғулланиш орқали ёки жисмоний етуклиги даражасидаги ҳаракат фаоллигига эгалик, организмни ташқи муҳитнинг ноқулай оқибатлари ва касалликларга қарши тура олиши, турмуш, ҳаётий фаолиятларнинг талабларига нормал муносабатда бўла олишини ўз ичига олади.

Спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми, СТТ жисмоний маданиятининг воситаси, қадимги юнонларнинг сўзи бўлиб, “мусобақалашаман”, “куч синашаман” деган маънони беради. Спорт «ўқув предмети», «оммавий-соғломлаштириш спорти», «катта спорт» деб хилланади ҳамда жамият манфаати учун хизмат қиладиган фаолият бўлиб, инсон жисми, унга боғлиқ бўлган қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш воситасидир.

Болалар спорти – ўқув-тарбия жараёни қонуниятларига бўйсунди, ўқув фани сифатида умумий таълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган, болани синфдан ва мактабдан ташқари фаолиятини мақсадли йўналтириб, оптимал ҳаракат фаоллигига эришиш, жисми етуклиги учун зарур бўлган жисмоний тарбия воситасидир.

Ёшлар спорти – унинг мазмуни аталиши билан ифодаланган, чегараси ёш группаси билан белгиланади, асосан катта мактаб ёши, касб-хунар коллежлари, бакалавриятнинг талабаларини спорт маҳоратини ошириш ва катта спортга заҳира тайёрлаш вазифасини ўтайди.

Катта спорт – инсон жисмининг маданиятига эгаликнинг энг юқори даражаси, юқори маҳорат билан намоён қилинадиган фаолияти, бошқачасига «олий мақомдаги ҳаракат» акти ҳисобланади. Ишлаб чиқаришсиз, моддий неъмат яратиш билан боғланмаган, ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилган организмнинг “жисмоний фазилатларига” катта талаблар қўядиган кўп йиллик педагогик жараён.

Оммавий спорт – СТТ жисмоний маданиятининг таркибий қисми, соғломлаштириш машғулотларининг етакчи воситаси, юқори спорт натижаларига эришишни назарда тутмайдиган, бўш вақтини актив дам олиш, спортга бўлган қизиқишини қондириш мақсадида, лаёқати шу спорт учун етарли ёки етарли эмаслигини эътиборга олмай шуғулланиш имконияти бўлган спорт машғулотлари шакли.



Спорт тайёргарлиги – жисмоний маданиятга эгалик, жисмоний етуклик ва баркамолликка эришишнинг мутахассислаштирилган педагогик йўналиши бўлиб, тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади ва спортчини назарий, рухий, умумжисмоний, махсус жисмоний, спорт тури техникаси, тактикаси бўйича ҳамда маънавий-маърифий тайёргарлигини ўз ичига олади.

Разминка – разминка организмни “ишга киришиш”га тайёрлайдиган махсус танланган машқлар комплекси бўлиб, у ҳар қандай ақлий, жисмоний меҳнат ёки спорт машқи ва спорт мусобақасини бошлашдан олдин ўтказиладиган мақсадли йўналтириб ташкилланган машғулоти тури.

Разминка машқлари спортчи организмнинг функционал имкониятларини оширади, уни бўладиган ишга тайёрлайди, максимал иш қобилиятининг юзага келиши учун шароит яратади.

Разминка машқлари таъсирида марказий асаб тизимининг қўзғалувчанлиги оптимал ҳолатга кўтарилади; моддалар, газлар алмашинуви аста-секин кучаяди; оксидланиш ва қайтарилиш реакциялари тезлашади; деполардан қон айланиши тизимига қон чиқиши натижасида унинг таркибида қон таначаларининг сони ортади; гемоглобин миқдори кўпаяди; нафас тизимларининг функционал ҳолати кучаяди; тери безларининг иши ортади; асаб тизими ва ҳаракат реакциясининг вақти қисқаради. Ҳар қандай жисмоний, ақлий меҳнат ёки спортнинг танланган тури билан ҳамда турли хил куч синашувлар, беллашувлар ва мусобақалар олдидан, организмни хизмат фаолиятини юқори юкламадаги ишларга тайёрлаш мақсадида ўтказиладиган махсус, мақсадли, йўналтирилган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти.

СТТ жисмоний маданияти таркибида спорт – Жисмоний тарбия тизими тарихан шаклланган ижтимоий бирлашган типи бўлиб, хусусий хизматига аҳолининг жисмоний камолотини таъминлаш киради. Бу ғоявий, илмий – услубий, дастурий нормалар асосини шунингдек, аҳоли жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ва назорат қилувчи ташкилот ва муассасаларнинг мужассамлигидир.

Спортнинг аҳамияти – аввалига спорт сўзининг маъноси ўйинни ифодалаган, турли хилдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали мусобақа предмети сифатида кўнгил очиш воситаси деб қаралган. XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларига келиб, юқори натижаларга эришиш мақсадида ёки мусобақаларда ғолиб бўлиш, шунингдек, дам олиш ва халқнинг кўнгил очиш фаолияти саналган. Шунинг учун айрим ҳолларда унга ҳаётий - амалий аҳамиятга эга бўлмаган, билим бериш, тарбиялаш вазифа-ларини ҳал қилишга лойиқ бўлмаган нарса каби баҳоланган (Ангершейн – 1888; Лесгафт – 1909; Эбер – 1925; Гаульгофер ва Штрейхер – 1930;).

“Спортчи” сўзи талаффуз қилинганда фақат кучли, чакқон, чидамли ва қадди-басти келишган, тўғри сўз, руҳан тетик, бағри кенг, нолишни билмайдиган, ўзининг ютуқларидан мағрурланиб кетмайдиган, оғир ҳолатда ғам ўзини хотиржам тута оладиган, ўзига-ўзини бўйсундира олган, ўзидан устун келганга очик кўнгиллик билан “тан” бера оладиган, ноҳақликларни кўрса, унга кўз юмиб кета олмайдиган, хушчақчақ йигит ёки қизни кўз олдимишга келтирамиз. Улар бошқаларни ҳурматини ўз ўрнига қўя оладиган, фақат чиройли ҳаракатларини бажариш малакасига эга бўлмай, ҳиссиётларини ҳам бошқара оладиганлардир, - деб ёзади А.А.Тер-Ованесян, 1967, ўзининг “Спорт” деб номланган монографиясида.

Спорт машғулотларининг вазифалари – спорт тренировкалари ва мусобақаларда ҳал қилинади. Спорт тренировкаси жараёнида организмнинг шакл-шамоили ва хизмати ўзгаради, жисмоний ривожланганлиги ва жисмининг тайёргарлиги яхшиланади. Шуғулланувчилар спорт машқларининг техникаси ва тактикасини, бошқа касбий-амалий малака ва кўникмаларини ҳамда махсус билимларини эгаллайдилар. Спорт машғулотлари белгиланган рухий, эмоционал энг асосийси интеллектуал тайёргарлигига таъсир кўрсатади.

ХУЛОСА



XXI asrda jismoniy madaniyat va sport insoniyat ҳаётининг ажралмас қисми сифатида нафақат соғлиқни мустаҳкамлаш, балки ёш авлодни маънавий баркамолликка йўналтириш, интизом ва иродани тарбиялаш, шунингдек, миллий қадриятларни сақлаш ва ривожлантиришда муҳим омил сифатида намоён бўлмоқда. Дунёнинг ривожланган мамлакатлари тажрибаси шуни кўрсатадики, jismoniy madaniyat va sport соҳаси давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида эътироф этилади.

Мақолада таъкидланганидек, jismoniy madaniyat — бу жамият аъзоларининг jismoniy етукликка эришиши учун яратилган моддий ва маънавий бойликлар, шунингдек, уларни амалга ошириш восита ва методлари мажмуидир. Jismoniy тарбия эса кўп йиллик педагогик жараён сифатида инсон танасининг шакли, функцияси ва ҳаракат сифатларини ривожлантиришга хизмат қилади. Шу билан бирга, спорт jismoniy madaniyatнинг муҳим таркибий қисми сифатида инсон организмини чиниқтириш, jismoniy фазилатларни ривожлантириш ҳамда ёшларни соғлом турмуш тарзига йўналтириш вазифасини бажаради.

Спорт фаолиятининг болалар, ёшлар, оммавий ва катта спорт турлари шаклида ривожланиши, шунингдек, спорт машғулотлари ва мусобақаларнинг шахсни тарбиялашдаги аҳамияти алоҳида ўрин тутди. Спорт ўйинлари, машқлар ва мусобақалар орқали ёшлар нафақат jismoniy баркамолликка, балки интеллектуал, маънавий ва ижтимоий жиҳатдан ҳам етук шахс сифатида шаклланадилар.

Хусусан, спортчиларни тасвирлашда таъкидланганидек, улар кучли, чидамли, адолатпарвар, ўзини бошқара оладиган ва жамиятда ижобий намунага айланган инсонлар бўлиши лозим. Бу эса спортнинг тарбиявий ва маънавий аҳамиятини янада юксалтиради.

Умуман олганда, мақолада jismoniy madaniyat va sportнинг назарий асослари, тарихий тараққиёти, педагогик ва соғломлаштирувчи функциялари, шунингдек, спорт тайёргарлиги ва машғулотларининг методик жиҳатлари кенг таҳлил қилиниб, унинг инсон ҳаёти ва жамият тараққиётидаги бекиёс аҳамияти илмий асослаб берилган.

Адабиётлар рўйхати

1. Ангершейн, В. (1888). *Физическая культура и спорт в системе воспитания*. Берлин.
2. Лесгафт, П.Ф. (1909). *Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста*. Санкт-Петербург.
3. Эбер, Ф. (1925). *Физическое воспитание и здоровье*. Лейпциг.
4. Гаульгофер, К., Штрейхер, М. (1930). *Общие основы физического воспитания*. Вена.
5. Тер-Ованесян, А.А. (1967). *Спорт*. Москва: Физкультура и спорт.
6. Мирзиёев, Ш.М. (2017–2025). *Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармон ва қарорлари*. Тошкент.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарорлари ва норматив ҳужжатлари (jismoniy тарбия ва спорт соҳаси бўйича).
8. Jismoniy madaniyat va sport назариясига оид ўқув қўлланмалар. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2010–2025.
9. Назаров, Р., ва бошқ. (2020). *Jismoniy madaniyat назарияси ва методикаси*. Тошкент: Fan va texnologiya.
- Қодиров, А. (2021). *Спорт психологияси ва педагогикаси асослари*. Тошкент.

ТАЭКВОНДО СПОРТ ТУРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ИННОВАЦИОН ШАКЛЛАРИ

Хасанов Аҳаджон Турсинович

Жисмоний тарбия назарияси кафедраси доценти

Хошимов Достонжон Рустамжон ўғли

2-курс магистр

Фарғона давлат университети



АННОТАЦИЯ Мақолада таэквондо машғулотларини ташкил этиш жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари ёритилган. Тани сиҳатлиги ва саломатликни асраш маданияти, жисмоний маданиятнинг таркибий қисми сифатида таэквондо спорт тури алоҳида аҳамият касб этади. Таэквондо билан мунтазам шуғулланиш нафақат жисмоний сифатларни ривожлантиради, балки соф ҳаво, қуёш нури, табиий тоза сув, оптимал намлик ва ҳарорат шароити каби табиий омиллардан унумли фойдаланиш орқали инсон соғлигини мустаҳкамлайди. Шунингдек, “соғлом уйқи”, “соғлом овқатланиш” ва “соғлом овқат рациони” каби тушунчалар таэквондо машғулотларининг самарадорлигини оширишда муҳим омиллар сифатида намоён бўлади. Ушбу жиҳатлар соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми сифатида қаралиб, таэквондо спорт турида амалий қўлланиш йўналишлари илмий асосда таҳлил қилинади.

КАЛИТ СЎЗЛАР. Оилада жисмоний тарбия, соғломлаштириш машғулотлари, гигиеник гимнастика, соғлом турмуш тарзи, “соғлом уйқи”, “соғлом овқатланиш”, “соғлом овқат рациони”, эрталабки гигиеник гимнастика, қўл ва оёқ мускуллари учун машқлар, оёқларнинг мускуллари учун машқлар.

Қатор махсус адабиётларда “машғулот” сўзини маъносини ифодаланиши билан қизикдик. Собиқ Итифоқ даврининг Ўзбек Совет Энциклопедиясининг бош илмий редакцияси кенгаши томонидан чоп этилган “Русча-ўзбекча луғат”да *машғулот* сўзи – *вазифани эгаллаш (амалдор бўлса), машғул бўлиш (спортда, касбда), ўзига ёққан иш билан машғул бўлиш, дарс, ўқиш машғулоти, эрмак, овуниш* деган маънолар беришини аниқладик.

Танимиз сиҳатлиги, саломатлигимизни асраш авайлаш маданияти, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва бошқалардек янги атама ва тушунчалар кўламига кўра кенг тушунча - “соғлом турмуш тарзи” тушунчаси мазмунидаги соф ҳаво, унинг намлиги, қуриқлиги, иссиқлиги, совуқлиги, қуёш нури, тоза табиий сув, “соғлом уйқи”, “соғлом овқатланиш”, “соғлом овқат рациони” ва бошқа қатор тушунча, атамалар қаторидан жой олиб улгурган.

Ҳозирги кун давлат сиёсати, Президентимиз буюртмаси, жамиятимиз аъзолари турмуш тарзига оммавий соғломлаштириш жисмоний маданияти машқлари ва уларнинг машғулотларини сингдиришда аجدодларимизнинг бой тажрибалари, ўзимиз ва хорижда олиб борилаётган тадқиқотлар, муаммога оид тажрибаларни умумлаштириш орқали инсон организмнинг саломатлиги, унинг ёшига мансуб эришилган даражасини ушлашда соғломлаштириш жисмоний машқлари билан шуғулланиш машғулотларининг турли шаклларида фойдаланишнинг назарий асосларини умумлаштиришга қўл урдик.

Оила жисмоний маданиятига мансуб соғломлаштириш машғулотларидан эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) машқлари шуғулланувчи организмни олдинда турган кун учун жисмоний статуси ва совматик саломатлигининг зарурий тонусини яратиш учун бажарилади. Тажриба синов синфларининг 63 нафар ўқувчиларининг қатор йиллар давомида ЭГГ ни тизимли бажарган 57% ўқувчилар анкета саволларига берган жавобларида бажарадиган машқлари ҳар куни тизимсиз, пала-партиш турли хилдаги ҳаракатларни бажаришларини, турли хилдаги машқлардан иборатлигини (51%) такидладилар.

Гигиеник гимнастика одатда тўп, тўлдирма тўп, сакрагич, таёқ, гантеллар, кум тўлдирилган турли вазндаги қопчалар (гантел тарзида) ва бошқалар билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқларни ўз ичига олишини тажрибадаги 23 нафар ўқувчи умуман ҳабарсизлигини такидладилар. Агар бу машқлар мусиқа остида бажарилса, машқни - ҳаракатни бажариш суръатини (темпини) хис қилиш, ҳаракат ритмига оид малакаларни шакллантиришини 7% ўқувчи ҳабардорлигини маълум қилдилар..

Машқларни бажариш суръати (21% ўқувчи) ва қайтариш сони оид консультацияларга мухтожлигини сўровда иштирок этганларнинг 61% дан ортиқ ўқувчи, машқларни мустақил танлашда маслаҳат олиш фойдадан ҳоли эмаслигини 71% ўқувчи эътироф этдилар.

Махсус адабиётлар ЭГГ машқлари комплекси 8-10 машқдан иборат бўлиб, жисмоний юкламалар тананинг турли қисмларига, энг аввал қўл мускулларига, сўнг бўйин, тана ва оёқларга



берилиши, юклама аста-секин ошириб борилиши, ЮҚЧ ҳар бир машқдан сўнг 2-3 тага ошса бажарилган машқлардан организмга фойдаси бўлишини аниқладик. Талабалар бу машқларни бажариш учун жами 20-25 минут вақт сарфлашлари керак. Дам олиш ва таътил кунлари уни давомийлиги ярим соатгача чўзилиши мумкинлиги тавсия қилинган.

Ўрта катта мактаб ёшидагиларнинг кўпчилиги эрталаб максимал зўриқиш талаб қиладиган машқларни бажариш тавсия қилинмаслигини, эрталаб организмнинг мушаклари ортиқча зўриқиш қилишга мажбурланмаслиги физиологик талаб эканлиги, ортиқча қувватини сарфлашга тайёр бўлмаган ҳолатда бўлишини аниқладик.

Танлаб, тузилган жисмоний машқлар комплекси 2-3 ҳафта давомида ўзгартирилмай такрорланиши муҳим. Икки, уч ойдан сўнг бу комплексларни яна қайтариш мумкин. Бундай қайта такрорлашлар билан бажарилаётган машқларга ҳосил бўлган малака янада мустаҳкамланишига имкон яратилади. ЭГТ комплексини ўқувчи, талаба-ёшларнинг ўзлари тузса, уни ўта қизиқиш билан бажаришлари амалиётда кузатилган.

Ҳаракатларнинг бажариш темпи аста-секинлик билан ошириб борилади. Давомийлиги 1-1,5 минут бўлади. Юришни енгил югуришга (труской) ўтиш билан тўлдириш мумкин. Юриш, югуриш маромли бўлса, аста-секинлик билан вужудимизни кизитади, юрак томири ва нафас тизимимиз функциясини яхшилайти. Биз қуйида йигитлар ва қизлар учун бир неча ЭГТ машқлар комплексини эътиборингизга ҳавола қилдик. Машқларни изоҳлашга ҳожати йўқ деб ҳисоблаймиз.

Аёллар учун тавсия қилинган гигиеник гимнастика машқларининг аксарияти қориин пресс, тери ости ёғи, жисмининг умумий жисмоний тайёргарлигига таъсир этадиган, қадди-қоматининг кўриниши, мушаклари эгилувчанлиги, бўғинлар ҳаракатчанлигини сақлашга йўналиштирилиши лозим.

Турникда тортилиш машқи кафтни ўз юзига қаратиб, “ички” ва кафтни ташқарига қаратиб “ташқи” ушлаш билан паст ва баланд турникда бажарилади.

Тортилиш юқорига ёки қўлларни елка кенглигидан анча кенг қилиб бажарилади. Гавда вертикал ҳолатдаги ҳаракат билан юқорига тортилиши керак. Машқлар сокин, энг паст темпда, мушакларни чўзилиши ва қисқаришини ҳис қилиш билан бажарилади. Тортилишда нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтишда нафас чиқарилади. Нафасга эътиборсизлик организмда функционал ҳолатни пасайишига сабаб бўладиган сут кислотасини тез ҳосил бўлишига олиб келади. Бунга сабаб нафас чуқурлигини камайиши бўлиб, хансираб қолиш кузатилади.

Шунга кўра чиқариб юборилиши зарур бўлган ўпкадаги карбонат ангидрид газини организмда тўпланиб қолишига йўл қўйиш мумкин эмаслиги шуғулланувчи онгига етказилиши лозим. Тортилиш машқи 6-8 мартадан ошмаслиги керак. Мускулларни максимал чўзилиши нерв толалари учидеги махсус ҳис қилувчиларни қўзғалишига сабаб бўлиб, нерв тонусини ортишига олиб келади. Тортилишда умуртқа тўғриланади, нафас чуқурлашади, юракнинг қисқариши бироз пасаяди.

Тананинг бел ва қорин мускуллари учун машқлар. Олдинга, ён томонларга энгашишлар: ўнга, чапга бурилишлар, айланма ҳаракатлар (ўртача суратда). Нафас олиш маромли, чуқур, тўлиқ чиқариш билан. Юклама меъёри (машқни такрорлаш) 6-8 дан 10-12 мартагача. Машқлар орқа мускулларни, қорин (пресс) мускулларини мустаҳкамлайди ва умуртқа поғонаси ҳаракатчанлигини яхшилайти. Нафас чуқурлашади ва вужудимизнинг қон айланиш тизими фаолияти яхшиланади.

Қўл ва оёқ мускуллари учун машқлар. Қўлларни кўтариш ва пастга тушириш, тирсакдан, елкадан букиш, айлантиришлар, кафтни бармоқлар билан кафт қисмидан айлантириш, қайириш ва бошқалар.

Оёқларнинг мускуллари учун машқлар: ўтириб туришлар, пружинасимон ўтириш учун катта (ўта катта) қадамлар қилган ҳолатда оёқларни букиш, оёқни ўзини айлантиришлар (тана ҳолати турлича). Қўл ва оёқлар учун машқлар жонлироқ ҳаракатлар тарзида, ўртача темпда 6-8 дан 12-14 мартагача такрорланади. Нафасни ушламай маромли



бажарилади. Машқлар тананинг мускуллар жойлашган жойларини мувофиқ ҳолда мустаҳкамлайди, қўллар ва оёқларнинг бўғинлари ҳаракатчанлигини яхшилайди. Нафасни ва қон айланишини нормаллаштиради.

Қўл ва оёқларни силтаб “маятник”симон ҳаракатлар. Машқлар максимал амплитуда билан бажарилади. Ҳаракат суръати ўртача, нафас бир маромда машқни такрорлашлар сони 8-10 марта. Машқлар асосий бўғинлар ҳаракатчанлигини оширади, мускулларни мустаҳкамлайди. Нафас ва қон айланиш функциясининг имкониятларини кучайтиради.

Турган жойда югуриш, сакрашлар ўртача ёки тез суръатда бажарилади. Нафас маромли, чуқур, зўриқишсиз. Сакрашларнинг тахминий меъёри 40-70 мартали, югуриш 1-1,5 минутгача давом эттирилиши мумкин. Югуриш ва сакрашлар қўл ва оёқларни мускулларини кўпчилигига «яхши чигал ёзиш» (разминка) бўлиб хизмат қилади, қон айланиш ва нафас органлари ишини яхшилаш имконини беради.

Эрталабки гигиеник гимнастика ҳаракат темпини аста-секинлик билан пасайтириш орқали тугалланади. Тана мускуллари максимал бўшаштирилади. Нафас маромли, чуқур. Юриш узоқлиги 0,5-1 минут. Организмдаги қўзғалувчанликни пасайтириш учун вақт етарли.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини тўғри бажаришни аҳамияти муҳим. Жисмоний машқларни бажариш давомида организмни кислородга муҳтожлиги кучаяди, мускуллар фаолияти учун эса бу зарур. Мускуллар қисқарганда уларда зарур бўлмаган кераксиз нарсалар ҳосил бўлади ва уларни чиқариб юбориш керак бўлади. Уларнинг бир қисми ис гази (CO_2) мускул ишлаганда, умуман вужудимиз фаолиятдан юзага келади. Вужудимиз мускуллари қанчалик юқори интенсивликда ишласа, шунча кўп O_2 га талаб ортади ва уларни ис газидан тозалиш шунчалик даражада интенсив бўлиши зарур.

Жисмоний машқларни бажаришда нафас темпи ҳаракат темпи билан мувофиқлаштирилишининг аҳамиятини айтиб ўтдик. Масалан, ўтиришда нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтганда эса нафас олинади, гавдани олдинга эгилганда-нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтганда нафас олинади ва ҳ.к. Агарда қайд қилинган ҳолатда нафас билан ҳаракатни бажариш темпи мувофиқлашмаса, нисбатан қийинроқ ҳаракатларни бажаришда беихтиёр нафасни ушлаш ёки уни олиш ва чиқаришда қийинчилик юзага келади. Энг асосийси танланган ритмдан чиқмай ўша маромда нафас ритминини ушлашдир. Бунинг учун нафас темпи ҳаракат темпига мос тушсин. Нафас олиш бурун билан, чиқариш эса оғиз билан бўлиши зарур.

Машқни меъёрлаш. Жисмоний юклама ўқувчи ва талаба – ёшларнинг ёши имкониятлари ҳамда жисмоний тайёргарлигига мувофиқ бўлсагина фойдали бўлади. Машқ меъёрини белгилашда қўлланиладиган усуллардан бири ЮҚЧси (пульси)ни ўлчаш орқалидир. Пульс 10 сек. саналади ва 6 рақамга кўпайтирилади. Масалан, пульс 10 сек. 15 марта урса (юрак қисқарса), $15 \times 6 = 90$ тага тенг бўлади.

Жисмоний машқни бажаришдан сўнг пульсни уриши 2 мартага кўпайса, у тўғри меъёрланган бўлади. Юкломани меъёрини аниқлаш учун ЮҚЧ машқларини бажариш машғулотини бошлашдан аввал, машқ пайтида ва машқларни бажариш тўхтатилгандан сўнг, яъни машғулот тугагандан сўнг саналади. ЮҚЧ нинг максимал сони машғулот пайтида минутига 150-160 зарбадан (минутига) ошмаслиги, мактабгача ёшдагиларники эса ўқувчиларникидан 5-10 марта ортиқ қисқарса, юклама тўғри танланган ҳисобланади. Ўртача 140 марта (± 10) атрофида бўлиши мақсадга мувофиқ саналади. Эрталабки гимнастика машғулоти тугагандан сўнг 10 минут ўтиб пульсининг сони 100-120 мартагача пасайиши лозим. Бу эса саломатлик аломатидир.

Жисмоний тарйёргарлиги даражаси ва бошқа индивидуал хусусиятларига қараб ЮҚЧси тахминан 8-15 минут ичида машғулот бошланишидан олдинги сонига қайтсагина эрталабки гигиеник гимнастикадан соғломлаштириш эффектига эришилди, деб хулоса қилиш илмий ва амалий жиҳатдан ўз исботини топган.



Куйида жисмли ва жисмсиз, тана вазни оғирлигидан фойдаланиб, таяниш, осилиш билан бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплексида фойдаланиладиган машқлар туркумини эътиборингизга ҳавола қилдик. Уларни ҳар бирини алоҳида ёки комплекс тарзида ажратиб фойдаланиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасида 2025 йилгача мўлжалланган “Мамлакатимизда оммавий спортни ривожлантириш давлат концепцияси”. Lex/uz. ПФ - 6099 фармонининг 2-илоvasи.
2. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А. ва бошқ. Касб хунар коллежлари ўқувчиларини соғлом турмуш тарзи жимоний мданияти. / Ўқув қўлланма, “ФАРФОНА” нашриёти, 2010 й. - 200 б.
3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодёжи. - Т., Ilmiy texnika axboroti – press, 2018. - 356 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодёжи., уч. пос. “Фергана”, 2010 г. – 200 с.
5. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ-ДЕВОЧЕК В ПРЕДПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

Хамрокулов Расул Абдусатторович

**Заведующий кафедрой «Теория физического воспитания», доцент
Ферганский государственный университет**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования валеологической компетентности учащихся – девушек школьной системы образования в предпубертатный возрастной период.

Ключевые слова. Физический статус, учащиеся – девушки, валеологическая компетентность, мониторинг, акцентированная методика, , совершенствование, предпубертатный период.

Одной из актуальных проблем педагогической науки является совершенствование физического воспитания и детского спорта в системе образовательных учреждений. Решению данной педагогической проблемы могут способствовать внедренные в учебный процесс школьной системы образования здоровьесберегающие инновационные технологии обучения, при постоянном мониторинге состояния здоровья и показателей физического статуса.

Мониторинг состояния здоровья учащихся-девушек 12 – 14 лет осуществлялся с использованием современных методов и педагогических тестов, рекомендованных Государственными стандартами по физической культуре для образовательных учреждений.

Настоящее педагогическое исследование в определенной степени согласуется с реализацией задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров» 1997 г., Законе Республики Узбекистан ЗРУ – 3994 от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте», Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” и ряд других нормативно-правовых документов, направленных на дальнейшее совершенствование физической культуры и спорта в Республике.



С целью решения данной проблемы была разработана авторская методика оценочной градации состояния здоровья, направленная на определение ее количественных характеристик по показателям среднего количества баллов: очень низкий – 1,0-1,9 балла; низкий – 2,0-2,9; средний – 3,0-3,9; высокий – 4,0-4,9; очень высокий – 5,0-5,9; супервысокий – 6,0 баллов и выше.(6)

В результате проведенных экспериментальных исследований на контингенте 56 учащихся-девушек системы школьного образования было установлено, что 58,7 % имели средний уровень состояния здоровья, у 14,6 % выявлен высокий уровень и 22,7 % девушек имели низкий уровень состояния здоровья

Педагогический анализ результатов социологических исследований методом анкетирования с девушками 12 – 14 лет позволили выявить у них низкую теоретическую компетентность грамотность в вопросах сохранения здоровья, слабую мотивацию к оздоровительной деятельности и её организации.

Анализом литературных источников по данной проблематике было выявлено , что активная двигательная деятельность является одним из важных факторов функциональной системы организма, сохранения и укрепления потенциала здоровья. Мониторинговый анализ результатов проведенных социологических исследований выявил достоверный факт, что занятия физической культурой и массовыми видами спорта не стали для большинства учащихся-девушек системы школьного образования необходимой составляющей здорового образа жизни. (1,2,3)

Анализ статистической информации по результатам социологических исследований было выявлено, что 21,3 % учащихся-девушек регулярно занимаются одним из видов физических упражнений, 35,6 % посещают базовые занятия по физической культуре предусмотренные учебной программой школьной системы образования.

Анкетный опрос выявил факт, что 50,2 % респондентов предпочитают в свободное от занятий время просмотру телепередач и видеофильмов; 22,2% - компьютерным играм и чтению художественной литературы; 17,5% - занятиям музыкой и только 10,1% предпочитают традиционные физические упражнения и 14,9% девушек указали на интерес к подвижным и спортивным играм по месту жительства. (Рис.1)

Вместе с тем выявлен отрицательный фактор для самостоятельных занятий физическими упражнениями, отсутствие свободного времени – 25,7 %, состоянием здоровья – 13,6 %, проявление силы воли – 22,1 %, желания заниматься каким-либо видом спорта – 14,9 %, отсутствие в школе стандартных спортивных площадок – 12,1 %, низкая профессиональная квалификация учителей физической культуры по видам спорта – 6,2 %, слабая теоретическая профессиональная подготовка педагогического коллектива – 5,4 %.

Выявлено, что 21,8 %, опрошенного женского контингента занимается физической культурой и школьным спортом, с целью улучшения своего телосложения, повысить психологическую уверенность в себе и ощутить превосходство над другими коллегами в процессе соревнований – 8,2 % и только 4,1 % учащихся-девушек не определились с ответом.

Педагогический анализ экспериментальных материалов показал, что 8,7% - учащиеся-девушек мало информированы о методах закаливания организма, оздоровительных системах, средствах и методах восстановления физической и умственной работоспособности. Весьма ограничены теоретические знания в сфере здорового образа жизни, проблем: рационального питания, закаливание организма, оздоровительные инновационные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др.

Анализ результатов двигательной подготовленности девушек в предпубертатный период выявил достоверно низкий удовлетворительный уровень развития основных



двигательных качеств, что дает основание считать о необходимости введения в школьной системе образования экспериментального теоретического курса «Педагогическая валеология и физическая культура» по физическому воспитанию с методикой оздоровительной деятельности, что в совокупности будет способствовать повышению эффективности развития двигательных возможностей у девушек и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни.

Разработанная автором экспериментальная методика, основанная на инновационных технологиях и направленных на формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями акцентированных на борьбу с явлением гиподинамии и стремлением к здоровому образу жизни основанных на содержании базовых разделов программы с направленностью на совершенствование необходимых двигательных качеств женского контингента среднего школьного возраста учащихся общеобразовательных учреждений системы образования.

Данная научно обоснованная авторская методика направленная на повышение здорового потенциала девушек была внедрена в учебный процесс базовых уроков по физическому воспитанию в годичном цикле обучения, что позволило до 25% учебного времени отводить на формирование двигательных умений и навыков с направленностью на повышение их теоретической компетенции по изучаемой проблематике.

Мониторинг результатов экспериментальных данных у учащихся-девушек школьных образовательных учреждений внедренных в педагогический процессе с направленностью на повышения уровня физического здоровья и двигательных качеств позволило решить следующие задачи :

- формирование необходимых здоровьесберегающих знаний, позволяющих самостоятельно подбирать физические упражнения оздоровительной направленности и контролировать функциональное состояние организма в тренировочном процессе ; (4,5)
 - освоение двигательных навыков самостоятельно определять оптимальные нормы физических нагрузок по объему и интенсивности позволяющих адекватно реагировать на возникающие стрессовые ситуации;
 - реализация организационных мер, направленных на повышение престижности ведения здорового образа жизни у девушек в системе школьного образования.
- Поставленные в ходе экспериментальных исследований на контингенте девушек предпубертатного возраста с учетом сенситивности у них данного периода жизни педагогические задачи решались через:
- изучение актуальных здоровьесберегающих вопросов осуществлялось учителями физической культуры через знакомство с научно-популярной и методической литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - проведение профессиональных тренингов, с приглашением специалистов данного направления по внедрению в повседневную школьную практику вопросов ведения здорового образа жизни;
 - овладение техникой простейших физических упражнений и составление комплексов физических упражнений с их выполнением в режиме утренней гигиенической гимнастики;
 - организацию спортивно-оздоровительных мероприятий для популяризации здорового образа жизни;
 - мониторинг состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся-девушек .

Подводя итоги проведенного педагогического эксперимента длительностью в один учебный год, с последующим статистическим анализом результатов социологических исследований, а также с показателями педагогического тестирования двигательных способностей у учащихся-девушек предпубертатного возрастного периода обучающихся в школьной системе образования , при повторных исследованиях проведенных в конце учебного года было выявлено, что внедрение в учебный процесс авторской



здоровьесберегающей методики в течении годичного учебного цикла обучения позволило достоверно научно обосновать положительные сдвиги в формировании у них показателей теоретических знаний по здоровому образу жизни, существенному повышению уровня суточной двигательной активности и прогрессивную динамику развития физических качеств

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография .Ташкент 2018-432с.
3. Ханкельдиев Ш.Х Теоретические основы физического статуса Монография . Фергана 2021 – 132 с .
4. Ханкельдиев Ш.Х .Факторная структура моторики учащейся молодежи. Монография Нижневартонск Россия 2021- 127с.
5. Khankeldiev Sh.KH. Regional features of the physical status of youth syudents. Fergana 2023-151p.
6. Yuldasheva N.E .Jismoniy tarbiyada pedagogik nazoratning metrologik asoslari. Monografiya. Fergana 2022-147s

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИДА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ

Абдурахмонов Шавкат Каххорович
Жисмоний тарбия назарияси кафедраси доцент в.в.б.
Фарғона давлат университети

Калит сўзлар. Жисмоний, Жисмоний машқ; машғулоти; давлат дастури; машғулот шакли; анкета; касбий назарий ,касбий амалий тайёргарлик, кун тартиби; мустақил шуғулланиш; ясли; боғча; жисмоний юклама; машқнинг таъсири; ЮҚЧ; ҳаракат фаоллиги; мушак; тезлик қобилияти; жисмининг сифати; методик хусусияти.

Анотация. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси машғулотларининг шаклларига мансуб соҳа бакалаврлари кадрларининг тайёрлашнинг нинг касбий назарий ва касбий амалий тайёргарлиги муаммолари ва уларнинг ечимига мансуб назарий, тахлилий материал берилган. Мактабгача таълим ўқув муассасаларининг бакалаврлари, магистранталари ва кўпсонли соҳа мутахасислари учун мўлжалланган.

Ключевые слова. Физические упражнения; обучение; государственная программа; форма обучения; анкета; профессиональная теоретическая, профессиональная практическая подготовка, повестка дня; самозанятость; зеленый; детский сад; физическая нагрузка; эффект от упражнений; Нагрузка; двигательная активность; мышца; скоростные возможности; качество кузова; методологическая особенность.

Аннотация. Приведен теоретический и аналитический материал, связанный с проблемами профессионально-теоретической и профессионально-практической подготовки кадров бакалавров направления, относящимися к формам дошкольного физического воспитания и их решения. Дошкольное образование предназначено для бакалавров, магистров и специалистов различных направлений образовательных учреждений.

Keywords. Physical, Physical exercise; training; state program; form of training; questionnaire; professional theoretical, professional practical training, agenda; self-employment; green; kindergarten; physical load; effect of exercise; movement activity; muscle; speed capability; body quality; methodological feature.



Annotation. The theoretical and analytical material related to the problems of professional theoretical and professional practical training of the personnel of the bachelors of the field belonging to the forms of preschool physical education training and their solution is given. Pre-school education is intended for bachelors, masters and specialists in various fields of educational institutions

Мактабгача тарбия ёши (3 ёшдан 7 ёшгача) – боланинг ривожланишидаги энг муҳим босқич, чунки бу даврда бош мия, организм органлари ва тизимлари ҳам сифат, ҳам функционал жиҳатдан такомиллашади. Шунинг учун индивиднинг жисмоний жиҳатдан соғломлиги, унинг жисми аъзоларининг гармоник ривожланиши, тарбия жараёнининг энг муҳим томонларидан бири саналади. Бу давр тарбияси мазмунида боланинг жисми тарбияси етакчи рол ўйнаши лозимлиги охириги 10-15 йил давомида мамлакатимизда ва хорижий мамлакатларда олиб борилган илмий-тадқиқотлар орқали исботланди.

Боланинг жисмоний ривожланишига фақат тана вазни, бўйи, боши ва кўкраги айланасига қараб эмас, балки гавда тузилиши, қадди-қомати, оёқ кафти ҳажмига қараб баҳо бериш мумкин.

Қадди-қомат — тана ва бошни унча зўриқмасдан эркин тутиш билан характерланадиган одатдаги вазиятдир. Яхшиси болани ёнбоши билан турғизиб қўйиб, қоматини аниқлаш керак. Бундай вазиятда умуртқа поғонасининг табиий (физиологик) қийшаймалари яхши сезилади.

Умуртқа поғонаси табиий қийшаймаси (эгрилиги) нисбатининг қаддан ташқари қийшиқ ёки етарли бўлмаслиги қоматнинг нотўғрилигидан далолат беради, бу умуртқа поғонаси функциясининг бузилишига ва бошқа ёмон оқибатларга олиб боради.

Кўпинча қоматдаги нуқсонларнинг қуйидаги турлари учрайди: букчайган, юмалок орқа, ясси орқа, эгарсимон орқа.

Умуртқа поғонасининг ёнбошга қийшайиши **сколиоз** деб аталади. Сколиоз тананинг нотўғри вазиятда бўлиши ёки танани нотўғри тутиш одати натижасида пайдо бўлади. Сколиозга кўпинча мускулларнинг нимжонлиги сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ҳаракатчан ўйинлар ўйнаш мускулларни, бойлам-бўғим аппаратини бақувват қилади, бинобарин сколиознинг йўқолишига ёрдам беради. Шу сабабли, болани физкультура машғулотлари билан иложи борица шуғуллантирмасликка ҳаракат қиладиган ота-оналар нотўғри иш қиладилар. Бу билан улар фақат ўз фарзандлари соғлигига зарар келтирадилар. Уйда бола овқатланаётганда, ўйинлар ўйнаётганда ва машғулотлар пайтида гавдасини қандай тутаётганига қараб туриш катта аҳамиятга эга.

Кўкрак қафаси шакли. Кўкрак қафасининг конуссимон, цилиндрсимон, бочкасимон бўлиб, кўкракнинг туртиб чиқиб туриши, ясси бўлиши, ичига кириши кўкрак қафаси шаклининг ҳаммадан кўп учрайдиган бузилиши ҳисобланади.

Кураклар нормада битта чизикда бўлиши ва орқадан жуда чиқиб турмаслиги керак. Кураклар қуйи бурчакларининг бир хил ҳолатда турмаслиги ёки куракларнинг қанотсимон бўлиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғрилигини кўрсатади.

Рахит, мускуллар сустлиги ва ривожланишдан ҳамда ўсишдан умуман орқада қолиш кўкрак қафаси шаклининг нотўғри бўлиши-га олиб борадиган энг кўп сабаблардан бири ҳисобланади.

Оёқлар шакли. Оёқлар шаклининг нормал (тўғри) бўлишидан ташқари, оёқлар 0 симон бўлиши мумкин, бу рахитнинг асоратларидан бири ҳисобланади, бундан ташқари оёқлар Х шаклда ҳам бўлади, бу аксарият бойлам-бўғим аппаратининг суст бўлиши натижасида кўпинча қизларда пайдо бўлади.

Оёқлар кафти шакли. Нормада оёқлар кафти ярим гумбаз шаклида бўлади. Бу пружиналанувни «гумбаз» боғлам аппарати чўзилиши ва мускулларнинг зўриқиши туфайли тутиб турилади. Мускул-боғлам аппаратининг қувватсизлиги ёки унга қуввати



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



кўтара олмайдиган даражада оғир юк тушиши, шунингдек, оёққа мос келмайдиган нотўғри пойабзал кийиш оёқ кафтининг нормал функциясини бузади ва гумбазининг ялпайишига олиб боради.

Оёқ кафти гумбазининг жуда яссиланиши **яссиоёқлик** деб аталади. Яссиоёқликда оёқ кафтининг нормал функцияси ёмонлашади. Юрганда ва турганда одам дарров чарчаб қолади, мускулларда оғрик туради.

Оёқ кафтини шунчаки кўриб, унинг шаклини билиш мумкин. Оёқ кафтини қаттиқ нарсага ёки бир варақ қоғозга қўйилса, тушган изидан яссиоёқлик бор-йўқлиги дарров билинади.

Юқорида қайд қилинган бола жисмининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи СТТ жисмоний маданияти машғулотларида белгиланган қоидаларга риоя қилиш тақозо этилади.

Боланинг табиий ҳаракатчанлиги организмнинг соғломлигини билдирадиган муҳим кўрсаткичлардан бири ҳисобланади.

Ҳаракат активлиги боланинг биологик эҳтиёжидир, бу эҳтиёжни қондириш даражаси кўп жиҳатдан организмнинг қанчалик ривожланганини кўрсатади.

Ҳаракат активлиги проблемаси ҳозирги кунда ниҳоятда актуал бўлиб қолади. Бу энг аввало акселерация феномени, ҳозирги замон болаларининг тез ўсиши ва ривожланиши, шунингдек, гипокинезия ва барвақт спорт гиперкинезияси (ҳаддан ортиқ нагрузка тушиши) ҳодисаларининг тобора зўрайиб боришига боғлиқ.

Умуман акселерация — ижобий ҳодиса, бироқ кўпинча унинг уйғун бўлмаган, яъни номутаносиб, носинхрон аломатларини кўришга тўғри келади. Бу айрим орган ва системаларнинг бир текис ўсмаслиги ва ривожланмаслиги билан боғлиқ. Акселерацид давомида саломатликда бирор ўзгариш бўлганда жисмоний машқларнинг профилактик ва даво ролини ҳамма ҳам яхши билади. Шунга қарамай, болаларимиз организми функциясини ҳар қандай бузилишлари тобора тарқалиб бораётган гипокинезияга боғлиқ эканлиги аниқланган.

Болаларда ҳаракат танқислиги рўйи-рост функционал бузилишларга олиб келиши мумкин. Гипокинезия билан организмда оксидланиш процессларига ва биохимиявий ўзгаришлар табиатига таъсир кўрсатадигач кўпгина ферментлар активлигининг пасайиши ўртасида бевосита боғланиш борлиги қайд қилинган. Бола организмнинг шамоллаш «касалликларига ва касаллик қўзғатувчи микробларга умумий чидамлилиги айтарли сусайиб кетади. Моторика орқада қолади — қувват, тезкорлик, чидамлилиқ пасаяди, вегетатив функциялар яхши ривожланмайди, юрак-томир системаси ва нафас органларининг функционал имкониятлари диапозони тораяди.

Болаларда ҳаракат активлигини оширишнинг энг яхши йўли тўғри, ёшга мос келадиган жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишдир. Болага чақалоқлигиданоқ жисмоний машқларни муҳим элементларини қўллаш ва гимнастика ва массаждан фаойдаланишни бошлаш лозим.

Жисмоний машқларнинг таъсири организмдаги физиологик жараёнларни яхшилаш қобилятига асосланганлиги ҳозирги замон фани орқали маълум. Жисмоний машқларнинг рағбатлантирувчи ва тренировка қилувчи таъсири асосан марказий нерв системаси орқали амалга оширилади. Мунтазам равишда бажариладиган жисмоний машқлар таъсирида функционал имкониятлари ўзгармайдиган бирорта ҳам орган ёки тузилмаларимиз йўқ десак ҳато қилмаган бўламиз.

Жисмоний тарбия воситаси фақат соғлом болалар организмгагина ижобий таъсир қилиб қолмайди. Улар айниқса, нимжон ва касал болалар учун муҳим аҳамиятга эга.

Бундай болаларга тегишли дозада ва махсус методикада қўлланиладиган жисмоний машқлар органлар ва тўқималарнинг фаолиятини яхшилайти. Моддалар алмашинувини ўзгартиради. Оксидланиш процессларини кучайтиради. Организмнинг шамоллаш



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



касаликларига чидамлилигини оширади ва касал организм учун жуда ҳам зарур бўлган компенсатор механизмларни такомиллаштиради.

Биз қўлланмамизда 1 ёшдагилар учун гимнастика ва массажга оид назарий билим ва амалий малакаларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Кейинги ёш гуруҳларидаги болалар учун эса уларнинг жисмоний ривожланиши ва руҳий ривожланганлиги даражасига қараб танланади.

Биз қуйида болалар учун жисмоний машқлар билан шугулланиш ва уларнинг машғулотларини ташиқлаш ва ўтказишнинг умумий услубий қоидаларини эътиборингизга ҳавола қилдик:

1. Икки яшаргача бўлган болалар билан ўтказиладиган машқларнинг давомлилиги 10 минутдан ошмаслиги керак. Машғулотлар ҳар бир бола билан алоҳида-алоҳида олиб борилади.

2. Каттароқ ёшдаги болалар билан машғулотларни гуруҳ методида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади, бунда сюжетли ўйин сифатида тузилган динамик машқлардан фойдаланилади.

3. Барча группа мускуллари учун машқларни навбатлаб туриш керак.

4. Боланинг ҳаракатларни қанчалик ўзлаштирганига қараб машқларни энгилларидан бошлаб, аста-секин анча оғирларига ўтилади.

5. Ҳар бир машғулотга юришни, югуришни, сакрашни, тирмашиб чиқишни, ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантирадиган ва такомиллаштирадиган машқларни қўйиш керак.

6. Машғулотларни юкломани аста-секин ошира бориш йўли билан мунтазам равишда ўтказиб туриш лозим.

7. Жисмоний юклама бир неча марта такрорлаш ва машғулотлар давомлилигини ошириш йўли билан оширилади.

8. Машғулотлар албатта қувонч бахш этиши керак.

Адабиётлар рўйхати

1. Ҳасанов Ҳ., Курбонов А. **Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.** – Тошкент: “Фан”, 2018.
2. Мавлонов У., Абдуллаев А. **Соғломлаштириш жисмоний маданияти асослари.** – Тошкент: “Илм Зиё”, 2019.
3. Назаров Н., Шарипов Б. **Болалар жисмоний ривожланиши физиологияси.** – Тошкент: “Ўқитувчи”, 2020.
4. Gabbard C. **Lifelong Motor Development.** – New York: Pearson, 2017.
5. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. **Growth, Maturation, and Physical Activity.** – Human Kinetics, 2004.
6. Payne V.G., Isaacs L.D. **Human Motor Development: A Lifespan Approach.** – Routledge, 2020.
7. Иванова Г.П., Селуянов В.Н. **Физическое воспитание и здоровье детей дошкольного возраста.** – Москва: Академия, 2016.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. **Теория и методика физического воспитания и спорта.** – Москва: Академия, 2019.

**O‘QUV MASHG‘ULOT GURUXI FUTBOLCHILARINI MAXSUS
CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH USULLARI**

Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o‘g‘li
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi
ksh9997777@gmail.com



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Annotatsiya. Ushbu maqolada 13–14 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘rganildi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarini o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari qiyoslanib, futbolchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va texnik mahoratini aniqlovchi testlar o‘tkazildi. Olingan natijalar tadqiqot boshida ikki guruh o‘rtasida sezilarli farq yo‘qligini, ularning tayyorgarlik darajalari deyarli teng ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa keyingi bosqichlarda o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan usullarning samaradorligini xolis baholash imkoniyatini yaratadi.

Kalit so‘zlar: futbol, maxsus jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch, Kuper testi, jonglyorlik, slalom yugurish.

Zamonaviy futbolda o‘yin sur‘ati va harakatlar intensivligi yil sayin ortib bormoqda. Bunday sharoitda futbolchilardan yuqori darajadagi maxsus chidamlilik talab etiladi. Ayniqsa, 13–14 yoshli futbolchilarda bu sifatni rivojlantirish katta ahamiyatga ega, chunki aynan shu yoshda organizmning jismoniy va funksional imkoniyatlari shakllanish jarayoni kechadi.

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida maxsus tayyorgarlik muhim o‘rin egallaydi. Uning asosiy maqsadi futbol o‘yinining xususiyatlariga xos bo‘lgan jismoniy, texnik va taktik sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Maxsus tayyorgarlik futbolchilarning maydondagi samaradorligini oshirish, ularning harakat faoliyatini real o‘yin sharoitiga moslashtirish va raqobatbardoshlik darajasini ko‘tarishga qaratilgan.

Biz tomonimizdan 13-14 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida quyidagi testlardan foydalanildi. Unga ko‘ra 30m masofaga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, to‘ldirilgan to‘pni uloqtirish, to‘pni uzoq masofaga zarb bilan tepish, 2x15+10+5 yugurib o‘tish, Kuper testi, to‘p bilan 35m masofaga slalom yugurish, to‘pni oyoq bilan 30s janglyorlik qilish va to‘p uzatish aniqligi sinovlarini aniqladi (1-jadval).

1-jadval.

**Tajriba (n=15) va nazorat (n=15) guruhlarini 13-14 yoshli futbolchilari -
sinaluvchilarini tadqiqot boshida maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik
xarakteristikalarini solishtirish**

Ko‘rsatkich	$\frac{TG}{X}$	σ	V, %	$\frac{NG}{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	P
30m yugurish (s)	5.38	0.70	12.98	5.45	0.69	12.61	0.07	1.3	0.29	>0.7
Uzunlikka sakrash (sm)	182.73	29.17	15.96	180.67	28.17	15.59	2.06	1.1	0.20	>0.8
To‘pni bosh ortidan uloqtirish (sm)	609.33	97.43	15.99	605.33	88.43	14.61	4.0	0.7	0.21	>0.8
To‘pni zarb bilan tepish (m)	32.13	2.03	6.3	32.07	2.66	8.29	0.06	0.2	0.02	>0.9
2x15+10+5 yugurish (s)	31.13	3.40	10.9	30.47	3.31	10.88	0.66	2.1	0.53	>0.6
Kuper testi (m)	2400	146.39	6.1	2380	190.68	8.01	20	0.8	0.34	>0.7
Slalom yugurish (s)	13.24	2.22	16.8	13.60	1.76	12.97	0.36	2.7	0.51	>0.6
Jonglyorlik (marta)	30	4.04	13.5	30.33	3.42	11.26	0.33	1.1	0.24	>0.8
To‘p uzatish	32.07	3.23	10.1	32.0	3.51	10.95	0.07	0.2	0.06	>0.9



(ball)										

O‘tkazilgan pedagogik tajribada tajriba va nazorat guruxi sinaluvchilarining tadqiqot boshida maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik xolati bo‘yicha qiyosiy tahlil etganimizda 30m yugurish absolyut farq 0,07 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nisbiy farq 1,3 soniyaga teng bo‘ldi. Uzunlikka sakrash sinovida tajriba va nazorat guruxlari o‘rtasida absolyut farq 2,06sm ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nisbiy farq 1,1sm ni tashkil etdi. To‘pni bosh ortidan uloqtirish sinovi bo‘yicha esa ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha 4,0sm ga teng bo‘lganligi aniqlandi. Nisbiy farq 0,7 ni tashkil etdi. To‘pni zarb bilan tepishda esa absolyut farq 0,06 ga, nisbiy farq 0,2 ga teng bo‘ldi. 2x15+10+5 yugurish bo‘yicha absolyut farq 0,66s ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nisbiy farq 2,1s ga teng ekanligini ko‘rsatdi. Kuper testi bo‘yicha olingan natijalarda absolyut farq 20m ni, nisbiy farq esa 0,8m ga teng ekanini ko‘rsatdi. Slalom yugurish sinovida absolyut farq 0,36 ni, nisbiy farq 2,7 ni tashkil etdi. Jonglyorlik mashqida absolyut farq 1.1 ga, nisbiy farq esa 0,24 ga teng bo‘ldi. To‘p uzatish aniqligi sinovida absolyut farq 0,07ni, nisbiy farq 0,2 ni tashkil etdi.

Xulosalar:

- Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi futbolchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik jihatdan deyarli teng ekanligi aniqlandi.
- 30m yugurish, uzunlikka sakrash, to‘pni uloqtirish va zarb bilan tepish mashqlarida farqlar juda kichik bo‘lib, ularning tayyorgarlik darajalari o‘xshashligi ko‘rsatildi.
- Kuper testi va slalom yugurish mashqlarida tajriba guruhi kichik ustunlikka ega bo‘lgan bo‘lsa-da, bu farq statistik jihatdan ahamiyatli hisoblanmadi.
- Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilaridagi boshlang‘ich holat tengligi asosida keyingi mashg‘ulot uslublarining samaradorligini baholash uchun ishonchli zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. О. Б. Лапшин — Теория и методика подготовки юных футболистов / Методическое пособие «Спорт», 2014
2. Сергиенко Л. П. – Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] : / Л. П. Сер- гиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubi- yatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O‘zDJTSU Chirchiq . 661-665 b.
4. K.Sh.Shokirjonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhi futbolchilarining yengil atletika vositalari yordamida jismoniy tayyorgarligini oshirish. Fan-sportga, Ilmiy-nazariy jurnal, O‘zDJTSU Chirchiq-2025. 47-51 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI TUSHUNCHA VA ATAMALARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li
dotsent v.b., p.f.b.f.d. (PhD)
Turan International University
Namangan davlat texnika universiteti
1-son akademik litseyi Jismoniy tarbiya raxbari
Mavlonov Zafar G‘ulomovich

Annotatsiya. Ushbu maqolada mualliflar o‘zbek tilida sport atamalarining qo‘llanishidagi muammolar ustida qisqacha to‘xtalib, jismoniy tarbiya va sportda qo‘llanadigan



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



sof o‘zbekcha atamalarga diqqatlarini qaratganlar. Atama mashg‘ulotlar vaqtida o‘quvchilar bilan o‘qtuvchilarning o‘zaro munosabatlarini yengillashtirishga, asos bo‘lishi qayd etiladi.

Kalit so‘zlar: atama, badan tarbiya, uloq ko‘pkari, poyga, yugurish, sakrash, otish, uloqtirish, nayzabozlik, qilichbozlik, dzyu-do, beysbol, trampolin, kuch sporti, og‘irlik mashqlar, tosh ko‘tarish, dinamik kuch.

O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2019-yil 21-oktabrdagi “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida: “Halqimizning ko‘p asrlik madaniy, ilmiy-marifiy va badiiy tafakkuri, intellektual salohiyatining yorqin va bebaho mahsuli bo‘lgan o‘zbek tili jahondagi boy va qadimiy tillardan biridir” deb ko‘rsatilgan. Ko‘p bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum xodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada, jumladan behad ko‘p mashqlar qo‘llaniladigan jismoniy tarbiyada, terminologiya juda muhim rol o‘ynaydi. Atama mashg‘ulotlar vaqtida o‘quvchilar bilan o‘qtuvchilarning o‘zaro munosabatlarini yengillashtirish, jismoniy tarbiyaga oid adabiyot nashr qilishda jismoniy tarbiya mashqlari ta’rifini soddalashtirishda yordam beradi. Jismoniy tarbiya atamaları barcha yo‘nalish va mashg‘ulotlarda ham keng qo‘llaniladi.

Jismoniy madaniyat sohasi ham har qanday soha kabi, o‘zining o‘zbek tilidagi boy tushuncha va atamalariga ega bo‘lib kelgan. Jumladan, “badan tarbiya”, “uloq ko‘pkari”, “poyga”, “yugurish”, “sakrash”, “otish”, “uloqtirish”, “nayzabozlik”, “qilichbozlik” va h.k.

O‘zbek tilidagi jismoniy madaniyat sohasi asrlar, yillar davomida shakllanib, rivojlanib, jahon jismoniy madaniyati tushuncha va atamaları bilan boyib, uyg‘unlashib, hozirgi zamon holati darajasiga yetib keldi.

Jahonning yetakchi ingliz, rus, nemis va b. tillarida jismoniy madaniyat sohasi tushuncha va atamaları zamonaviy sportning rivoji asosida mukammallashib, sohaning ilmiy-nazariy, uslubiy-amaliy, tashkiliy tomonlaridagi barcha jarayonlarini aniq ifodalovchi vositaga aylandi.

Ammo uning o‘zbek tilidagi ba’zi o‘ziga xos xususiyatlari yetarli darajada ilmiy o‘rganilmaganligi sabab, ayrim muammolar mavjud bo‘lib, o‘z yechimini kutmoqda. Shunga muvofiq ushbu ilmiy ishimizning maqsadi, mavzuga oid amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarimizni qisqacha bayon etishdan iborat.

Ilmiy izlanishlarimizning tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, ushbu mavzu bo‘yicha V.A.Kopeskiy, A.Brykin, A.D.Novikov, L.V.Bankevich, A.Yefimenko, A.Abdiev, P.Xodjaev, O‘.Ibrohimov, M.Boboyorov, Sh.Butaev, R.Shoniyozov, M.H.Ahmedova, M.S.Ayxodjaeva, L.M.Qodirova, I.Boltaeva, L.Sharipova, B.Hudoyqulov, O.Sobirov, H.Nematov va boshqalar tomonidan ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilib xulosalari bayon etilgan jumladan, L.Bankevich o‘zining ilmiy xulosalarida “Sport” atamalarining ko‘pligi va ularning o‘ziga xosligi sabab, murakkab so‘zlashuv mavzularidan biri ekanligini asoslab bergan. L.P.Kopeskiyning fikricha sport atamaları o‘quvchiga bo‘lgan so‘z ta’siri orqali, ta’lim jarayonidagi samaradorlikni oshirish, isbotlangan.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat sohasining o‘zbek tilidagi tushuncha va atamaları son jihatidan, yangi sport turlarining kirib kelishi sabab, kun sayin o‘sib bormoqda. Ular o‘zbek tilini rivojlantiruvchi manbalardan biriga aylanmoqda. Ammo ularni qo‘llanish jarayonlarini ilmiy o‘rganish yetarli darajada amalga oshirilmayapti. Shuning uchun ham jismoniy madaniyat ta’limi jarayonlarida, maxsus va ommabop adabiyotlarida, OAV hamda so‘zlashuv va boshqa jarayonlarda turlixil chalkashliklar, noaniqliklar uchramoqda, masalan: to‘pni “uzatish”, “uzatma”, “oshirish”, yoki yadroni “itqitish”, “uloqtirish”, “otish”, “tashlash”, “irg‘itish”, va h.k.lar. Shuni ham etirof etish kerak-ki, jismoniy madaniyat tushuncha va atamaları jahonning turli mamlakatlar tillaridan kirib kelishi sabab, ularning ba’zilari o‘zbek tilida qo‘llanilsa, masalan: “yugurish”, “sakrash”, “uloqtirish”, “osilish”, “tortilish” va h.k. ba’zilari esa o‘zbekcha va xorijiy til bilan qo‘shib ishlatiladi, masalan: “sportcha yurish”, “finishga yetish”, “start qolibchalari”, “turnikda tortilish”, “gimnastika mashg‘ulotlari” va h.k. Yana ba’zilari esa sof xorijiy tillarda qo‘llaniladi, masalan: “dzyu-do”, “futbol”, “basketbol”, “voleybol”, “beysbol” va h.k.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ko‘p yillik ilmiy izlanishlarimiz jismoniy madaniyat tushuncha va atamalarining sohadagi jarayonlarining mazmun mohiyatini anglatuvchi o‘ziga xos xususiyatlariga ega tasniflanishi ham aniqlanib, ular bir necha guruhlardan iborat jumladan:

1. Shuni ham e‘tirof etish kerakki, sobiq SSSR davrida O‘zbekistonda jismoniy madaniyatning barcha jarayonlari: maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta, oliy ta‘lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslari, sport tadbirlari, sport musobaqalari, sport mashg‘ulotlari, yig‘inlari, ommaviy sport tadbirlari, va h.k.lar aksariyat rus tilida amalga oshirilardi. Shuning uchun ham sohadagi ko‘pgina tushuncha va atamalar hanuzgacha rus tilida ishlatilmoqda. Bular: “yadro”, “disk”, “kapyo”, “sambo”, va boshqalar.

2. Ma‘lumki zamonaviy sport turlarining aksariyati mamlakatimizga jahonning turli mamlakatlaridan kirib kelgan bo‘lib, ularning ko‘pchiligi usha davlat tilidagi nomlari va atamalari bilan qo‘llab kelmoqdamiz. Masalan: “dzyu-do”, “beysbol”, “trampolin”, “fosberi-flop”, “u-shu”, “karate” va h.k.lar.

3. Jismoniy madaniyat jarayonlarining xilmaxilligiga mos bo‘lgan tushuncha va atamalarining sport turlari va fanlariga taaluqligi.

3.1. Nazariy fanlarga oid bilimlarni ifodalovchi tushuncha va atamalar;

3.1.1 Umum-nazariy, pedagogik va psixologik fanlarning tushuncha va atamalari: “Jismoniy madaniyat”, “Jismoniy tarbiya”, “Jismoniy tayyorgarlik”, “Harakat amali”, “Sport texnologiyasi”.

3.1.2 Tibbiy – biologik fanlarning tushuncha va atamalari: “Sport tibbiyoti”, “Tibbiy ko‘rik”, “Sport fiziologiyasi”, “Fiziologik xususiyat” va h.k.;

3.1.3 Sport turlari fanlarining tushuncha va atamalari: “gimnastikani o‘qitish”, “yengil atletika mashqlari”, “sport o‘yinlari”, “bosketbol to‘pi”, va h.k.;

3.1.4 Sport inshootlarining tushuncha va atamalari: “sport zali”, “suzish havzasi”, “sport maydoni”, “o‘yingoh”, “stadion” va h.k.;

3.1.5 Sport jihozlarining tushuncha va atamalari: “to‘p”, “basketbol to‘pi”, “dastali ot”, “gimnastik xalqalar”, va h.k.;

4. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi vositalarning tushuncha va atamalari:

4.1. Umumiy tushunchalari: “Jismoniy sifatlar”, “Jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyatlari”, “kuchni rivojlantiruvchi vositalar” va h.k.;

4.2. Kuch va kuchni rivojlantiruvchi vositalarning atamalari: “kuch”, “kuch sporti”, “og‘irlik mashqlari”, “tosh ko‘tarish”, “dinamik kuch” va h.k.;

4.3. Tezkorlik va uni rivojlantiruvchi vositalarning atamalari: “tezlik mashqlari”, “yengillashgan jihozlar”, “tezlik”, “tezlanish”, “quvlashmachoq”, “quvlash”, “tez yugurish” va h.k.

4.4. Chidamdorlik va uni rivojlantiruvchi vositalarning atamalari: “davomli mashq bajarish”, “chidamlilikni rivojlantirish”, “chidamlilik mashqlar”, “davomli yugurish”, “og‘ir sharoitda yugurish”, va h.k.;

4.5. Chaqqonlik va uni rivojlantiruvchi vositalarning atamalari: “chaqqonlik”, “chaqqonlikni rivojlantirish”, “bo‘g‘in harakati”, “harakat doirasi”, “epchil” va h.k.

4.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantiruvchi vositalarning atamalari: “egiluvchanlik”, “egiluvchanlikni rivojlantirish”, “bo‘g‘inlar”, “mushak cho‘ziluvchanligi”, “cho‘ziluvchanlik”, “egilish”, va h.k.

Yuqoridagilarga asoslanib, xulosa qilganda, talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya bilan tanishtirish - sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda atamalar muhim omil. Shunday ekan, bu jarayondagi o‘qituvchi-o‘quvchilar o‘rtasidagi muloqot hamda kishilarning mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tashkiliy shakllarini yanada takomillashtirishda jismoniy tarbiya atamalari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ta‘lim vazifalarining ustuvorligi ta‘lim va sog‘lomlashtirish vazifalarining birgalikda ustuvorlik kasb etishidir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 21-oktabrdagi “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5850-sonli Farmoni. (Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 20.04.2019.06/19/5712/3034-son).



2. Ayxodjayeva M.S., Axmedova X.O. Русско-узбекский тематический словарь спортивных терминов. I и II части. Т., 2010 г.
3. Rasulov R, Umirov I. O‘zbek tili tasviriy ifodalarining izohli lug‘ati. – T: O‘qituvchi, 1997.
4. Kuldosheva N. O‘zbek-fransuz tillarida sport terminologiyasining milliy-madaniy xususiyatlari dissertasiya avtoref. Buxoro. 2020. 52-b.
5. Boltayeva. I. Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug‘ati (o‘quv qo‘llanma). “LESSON PRESS”, Toshkent, 2020 yil.

СОВРЕМЕННОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ, ОСОБЕННОСТИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Мамазиятов Дониер Бахтиярович Доцент,
Эрматов Шерзод Саидович Доцент,
Самаркандский государственный
университет имени Шарофа Рашидова

Аннотация: В работе рассматриваются вопросы современного спортивного движения, широкое использование спорта и физической культуры, общественные формы организации и деятельности в этой сфере. Представлена модель Олимпийского образования учащейся молодежи с целью формирования у учащихся определенной системы знаний, мотивации интересов, ценностных ориентаций и установок. В работе отражена исключительная роль спортивного движения в жизни современного человека и общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, олимпизм, олимпийское образование, учащаяся молодежь, олимпийские ценности, традиции, модель образования, система знаний, мировоззренческий компонент.

На сегодняшний день общемировой тенденцией является рост интереса к ФК и С, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре общества. В последние годы, место спорта в системе ценностей современной культуры резко увеличилось.

К сожалению, в реальной практике педагогической работы в рамках олимпийского движения наблюдается однобокость в повышении роли ФК и С и приобщения к спортивному движению: либо чрезмерное увлечение просветительским подходом, либо уклон только на спортивные результаты соревновательной деятельности. Иногда цели и задачи этой работы вообще не сводятся к задаче формирования у детей и молодежи олимпийской образованности. Нередко возлагаются неоправданные надежды на то, что с помощью одних лишь лозунгов и призывов удастся решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма либо, только проведение спортивных соревнований будет способствовать воспитанию нравственного, эстетического, интеллектуального развития учащейся молодежи.

В нашей стране действует трехуровневая ступень спортивных соревнований: «Умид нихоллари» (для школьников), «Баркамол авлод» (для учащихся академических лицеев и профессиональных колледжей), и «Универсиада» (для студенческой молодежи). Однако во всех звеньях образования отсутствует предмет, направленный на распространение знаний об Олимпийском движении, его задачах, олимпийских ценностях, традициях.

Олимпийское образование должно занять важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Пьер де Кубертен, инициатор проведения Олимпийских игр отмечал: «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной



энергии». Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека.

Включение олимпийского образования в процесс обучения будет способствовать формированию у учащейся молодежи интереса к познанию мировых тенденций развития физической культуры и спорта (3).

Особый интерес представляет теоретическая разработка идей олимпизма. К примеру, В.И. Столяров (4,5) выделяет две проблемы, существенно сдерживающие распространение идеалов олимпизма в современных условиях. Первая – неопределенность и неоднозначность трактовки олимпизма и его идеалов. Вторая – противоречие между реальной ориентацией участников олимпийского движения на практические ценности и гуманистические идеалы, которые провозглашает олимпийская философия. В данном случае необходимо осмыслить природу современного олимпизма.

Однако традиционная, обычно используемая на практике модель организации спортивных соревнований, основанная на жесткой конкуренции участников, всемерном поощрении небольшой группы победителей и т.д., имеет достаточно серьезные минусы. Она развивает у спортсмена желание победить любой ценой (даже за счет здоровья, одностороннего развития, нарушения нравственных принципов), добиться победы, продемонстрировать свое превосходство над другими, завоевать ценные призы, награды, получить другие связанные с победой материальные блага, приобрести славу и т.д. (1,2). Поэтому при использовании традиционной модели организации спортивных соревнований возникают весьма существенные трудности в приобщении детей и молодежи к духовно-нравственным и эстетическим ценностям олимпизма. Нередко она не только не содействует, но и препятствует достижению этой цели. К сожалению, это важное обстоятельство часто не учитывается в практике спортивной работы с детьми и молодежью.

Олимпийское образование среди учащейся молодежи предполагает формирование у учащихся определенной системы знаний, мотивацию интересов, ценностных ориентаций и установок. Олимпийское образование - это процесс и результат усвоения знаний современного олимпизма, его принципов и ценностей, роли в современном обществе. Олимпийское образование включает: социализацию личности и её связь с олимпийскими идеалами; гуманизацию образования и его связь с олимпийским движением; воспитательную функцию.

Литература:

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. - К.: Олимп. лит., 2012. - 260 с.
2. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». - К.: Олимп. лит., 2009. - С. 641-670.
3. Визитей Н. Олимпизм Пьера де Кубертена и исторические перспективы реализации его идей / Н. Визитей, В. Монолаки // Наука в олимп. спорте, 2013. - № 3. - С. 5-15,
4. Родиченко В.С., Столяров В.И. Идеология и олимпийское образование // Теория и практика физической культуры, 1996, № 6, с. 2-7.
5. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998, №4 - С.13-20.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDAGI AHAMIYATI

Kipchakov Bahodir Bahriddinovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat Universiteti
Samarqand shahri
E-mail: kibahodir23@gmail.com



**ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ГАРМОНИЧНО
РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Самаркандский государственный университет имени Шафофа Рашидова

Узбекистан, г. Самарканд

E-mail: kibahodir23@gmail.com

Annotatsiya: Sog‘lom turmush tarzi jamiyatni ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jihatdan yanada rivojlanishi uchun poydevor bo‘lsa, nosog‘lom turmush tarzi jamiyat hayotini inqirozga olib keladi. Shu sababli yoshlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifa sanaladi. Yoshlarning salomatligini saqlash, ularda turli xil patologik kasalliklar kelib chiqishining oldini olish, ularni sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlarini ta‘minlash davlat siyosati darajasida hal etilishi zarur bo‘lgan muammolardan biridir.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, ko‘nikmalarini shakllantirish, salomatligini saqlash, jismoniy kamolat, an‘anaviy qadriyatlar, sport to‘garaklari, uzluksiz ta‘lim tizimi, kun tartibi, barkamol avlod.

Аннотация: Здоровый образ жизни является фундаментом для социального, экономического и культурного развития общества, а нездоровый образ жизни приведёт к кризису. Поэтому формирование у молодёжи навыков здорового образа жизни является актуальной социально-педагогической задачей. Сохранение здоровья молодёжи, предотвращение появления у них разных патологических болезней, обеспечить их навыками здорового образа жизни является проблемой, решаемой на уровне государственной политики.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, формирование навыков, сохранение здоровья, физическое развитие, традиционные ценности, спортивные кружки, непрерывная система образования, распорядок дня, гармонично развитое поколение.

Jamiyat taraqqiyoti va davlatning kuch-qudratini yuksaklarga ko‘tarish, uning sha‘nini dunyoga taratishda sportning o‘ziga xos o‘rni bor. Respublikamizda ushbu sohani takomillashtirish, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash hozirgi kunda ustuvor vazifalar qatoriga kiradi. Shu bilan bog‘liq holda jismoniy tarbiya va sportni keng tadbqiq etish, o‘ziga kelayotgan avlodning salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi dolzarb hisoblanadi.

Yoshlar jamiyat taraqqiyoti va mamlakatimiz kelajagini belgilab berar ekan, bizning vazifamiz ularning jismoniy va ruhiy tarbiyasiga, sog‘lom turmush tarzi kechirishiga va bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishiga jiddiy e‘tibor qaratishdir. Dastlab «turmush tarzi» tushunchasiga to‘xtaladigan bo‘lsak, ushbu tushuncha muayyan jamiyatdagi kishilar hayotining o‘ziga xos xususiyatlari va shart-sharoitlari, yashash tarzi tavsifini yoritishga xizmat qiladi. Turmush tarzi kishilik faoliyatining barcha sohalarini, jumladan, mehnat va uning ijtimoiy-tuzilmaviy shakllari, maishiy hayot, bo‘sh vaqtni tashkil etish shakllari, kishilarning ijtimoiy faoliyat jarayonidagi ishtiroki, moddiy va ma‘naviy ehtiyojlarini qondirish shakllari, shuningdek, xulq-atvor me‘yorlarini qamrab oladi. Bir so‘z bilan aytganda, turmush tarzi faqatgina iqtisodiy munosabatlarni ifodalab qolmay, shu bilan birga insonlarning, madaniyat va jamiyat a‘zolarining dunyoqarashini ham ifodalaydi. Ma‘lum jamiyatga xos bo‘lgan turmush tarzi o‘z mohiyatiga ko‘ra sog‘lom va nosog‘lom turmush tarzi sifatida baholanadi.

Sog‘lom turmush tarzi jamiyatni ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jihatdan yanada rivojlanishi uchun poydevor bo‘lsa, nosog‘lom turmush tarzi jamiyat hayotini inqirozga olib keladi. Shu sababli yoshlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifa sanaladi. Yoshlarning salomatligini saqlash, ularda turli xil patologik kasalliklar kelib chiqishining oldini olish, ularni sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlarini ta‘minlash davlat siyosati darajasida hal etilishi zarur bo‘lgan muammolardan biridir. Sog‘lom turmush tarzi shaxs tomonidan o‘z salomatligini muhofazalash,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



shuningdek, ijtimoiy, ma'naviy-axloqiy va jismoniy jihatdan kamolga yetishish yo'lida amalga oshirilayotgan faoliyat mazmunidir. Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari shaxs tomonidan o'zlashtirilgan salomatlikni saqlash, shuningdek, ijtimoiy, ma'naviy-axloqiy va jismonan kamolga yetishishga oid nazariy bilimlar asosida amalga oshiriluvchi doimiy, turg'un va muhim xususiyatga ega bo'lgan ongli harakatlar, odatlardir.

Yoshlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishni ularni go'dakligidan oq boshlash lozim, chunki bola atrofidagi narsalarni, voqealarni anglab, tafakkur qilib boshlaganidan o'ziga yaxshi va yomon hislatlarni singdira boshlaydi. Sog'lom turmush tarzining ilk ko'nikmalari oilada shakllanadi. Har bir insonning, oilaning, jamiyatning muqaddas vazifasi qobiliyatli farzandlarni o'stirish, ularni jismonan va ma'nadan yetuk qilib tarbiyalash, ota-onasiga, vataniga sodiq insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir. Kelajak avlodlarning taqdiri yoshlar qo'lida. Shunday ekan buyuk kelajagimizni ta'min etuvchi sog'lom avlodni ko'ngildagidek qilib tarbiyalashda oila, qarindoshlik, mahalladoshlik, hamqishloqlik, zamondoshlik hislatlarini kamol toptirish nihoyatda muhim o'rin tutadi. Oila har bir xalqning va millatning davomiyligini saqlovchi, an'anaviy qadriyatlarni rivojlantiruvchi, jismonan sog'lom, har tomonlama yetuk avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazuvchi, shu tariqa jamiyat taraqqiyotini ta'minlovchi muqaddas makondir. Oila a'zolarining barchasi sog'lom turmush tarzini kechirsa, zararli illatlardan (ichish, chekish) yiroq bo'lsa, bunday oilada sog'lom fikrlovchi farzandlar kamol topadi. Bolalarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkillashtirish uchun ularni sport to'garaklariga jalb qilish muhim o'rin tutadi. Hozirgi paytda respublikamizning barcha o'quv maskanlarida, mahallarida sport to'garaklari faoliyat yuritadi. Ushbu sport to'garaklarida bolalarning vaqtini mazmunli o'tkazish uchun barcha sharoitlar yaratilgan bo'lib, ularda yoshlarimiz o'zlari qiziqqan sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashishi mumkin. Buning uchun ota-onalar farzandlarining o'zlari qiziqqan sport turlari bo'yicha sport to'garaklariga muntazam qatnashishlari uchun sharoit yaratib berishlari lozim. Bunday holatda to'g'ri tashkillashtirilgan kun tartibi zarur bo'ladi. Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kun tartibiga ega bo'lish va uning talablariga qat'iy rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Kun tartibi bir sutkalik vaqtning shaxs yoshi va salomatlik holatini e'tiborga olgan holda mehnat, o'quv faoliyati (o'quv va to'garak mashg'ulotlari, tanaffuslar, imtihonlarga tayyorgarlik, kasbni egallash uchun qo'shimcha shug'ullanish)ni tashkil etish, dam olish, ovqatlanish, uxlash, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bo'yicha to'g'ri taqsimlanishidir. Kun tartibi bola faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yadigan va doimo bajarilishi lozim bo'lgan qoidadir. To'g'ri tashkil etilgan kun tartibi bolada tetik va yaxshi kayfiyat, o'qish va ijodga, turli o'yinlar va to'garaklarga qiziqish uyg'otadi, uning rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bolaning kun tartibi to'g'ri tashkillashtirilgan bo'lishi, uni haddan ziyod aqlan va jismonan toliqtirmaydigan darajada bo'lishi zarur. Tanlangan sport to'garaklari bolaning yosh xususiyatlariga, jismoniy holatiga va albatta uning qiziqishlariga mos kelishi zarur. Agar bola o'zi qiziqmagan sport turi bo'yicha sport to'garaklariga qatnashsa, u hech qanday yaxshi natija ko'rsata olmaydi va natijada bolada boshqa narsalarga, masalan kompyuter o'yinlariga, ba'zi bir zararli odatlarga qiziqish uyg'ona boshlaydi, nosog'lom turmush tarzi kechirishga ko'nika boshlaydi. Bola o'z qiziqishiga mos keladigan sport to'garagiga qatnashsa, u o'zi tanlangan sport turi bo'yicha yaxshi natijalarga erishishi, o'qishda va jamoat ishlarida faol ishtirok etadigan, atrofidagi do'stlariga namuna bo'la oladigan shaxs bo'lib yetishishi mumkin. Hozirgi vaqtda sport to'garaklari uzluksiz ta'lim tizimining har bir bosqichlari, ya'ni maktabgacha ta'lim, boshlang'ich ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus ta'lim va oliy ta'lim bosqichlarida faoliyat yuritayotgan bo'lib, ushbu to'garaklar yoshlarni go'dakligidan balog'at yoshiga yetgunlariga qadar sog'lom turmush tarzini kechirishlariga imkon yaratib beradilar. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga oid nazariy va amaliy, pedagogik va psixologik bilimlarni puxta egallashlari va o'z bilimlarini kelajakdagi faoliyatlarida samarali qo'llashlari lozim bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarni sport to'garaklariga jalb qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish kelajakda ularning jamiyatimiz, mamalakatimiz rivojiga o'z hissasini



qo‘shuvchi shaxslar, yaxshi mutaxassis bo‘lib yetishishiga zamin yaratadi. Zero vatanimiz kelajagi yoshlar qo‘lida ekan, ularni har tomonlama barkamol, sog‘lom va qobiliyatli qilib tarbiyalash oila, mahalla, o‘quv yurtlari oldidagi eng muhim vazifa ekanligini yoddan chiqarmasligimiz lozim. Ularning tarbiyasiga befarq bo‘lmasligimiz, har xil zararli odatlardan yiroq yurishini ta‘minlashimiz zarur.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ахматов.М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммовий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш –Т.УзГИФК. 2005.
 2. R.X. Nabiullin “Jismoniy tarbiya va sport menejmenti” darsligi. Muvofiqlashtiruvchi Kengashdan o‘tganligi to‘g‘risidaga guvohnoma raqami №303-014 va sanasi 2016 yil 21 aprel. I va II TOM
- K. D. Yarashev Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari. Monografiya. T., O‘zDJTI nashr., 1997 yil.

TEKNIK TA‘LIM TALABALARINI SOG‘LOM TURMUSH JARAYONIGA TAYYORLASH.

QDU mustaqil izlanuvchisi Umarova Zulxumor Urinboyevna

Annotatsiya. Maqolada texnik oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarni sog‘lom turmush tarziga tayyorlash jarayoni yoritiladi. Sog‘lom turmush tarzi talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun asosiy omil bo‘lib, ularning kasbiy faoliyatda samaradorlikka erishishida katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda texnik ta‘lim talabalari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzining ahvoli, unga ta‘sir etuvchi pedagogik va psixologik omillar, shuningdek, ta‘lim jarayonida qo‘llaniladigan innovatsion pedagogik texnologiyalar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: texnik ta‘lim, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, talaba yoshlar, pedagogik texnologiya.

Аннотация. В статье освещается процесс подготовки студентов технических высших учебных заведений к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни является основным фактором физического, психического и социального развития студентов, а также имеет большое значение для достижения эффективности в их профессиональной деятельности. В исследовании анализируется состояние здорового образа жизни среди студентов технических вузов, педагогические и психологические факторы, влияющие на него, а также инновационные педагогические технологии, применяемые в образовательном процессе.

Ключевые слова: техническое образование, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенческая молодежь, педагогическая технология.

Abstract. The article highlights the process of preparing students of technical higher education institutions for a healthy lifestyle. A healthy lifestyle is a key factor in the physical, mental, and social development of students and plays a significant role in their effectiveness in professional activities. The study analyzes the state of a healthy lifestyle among technical education students, the pedagogical and psychological factors influencing it, as well as the innovative pedagogical technologies applied in the educational process.

Keywords: technical education, healthy lifestyle, physical education, student youth, pedagogical technology.

Kirish

XXI asrda insoniyat taraqqiyoti texnologik rivojlanish, raqamli transformatsiya va ishlab chiqarish jarayonlarining avtomatlashtirilishi bilan chambarchas bog‘liq. Shu bilan birga, texnik oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar kelajakda mamlakatning ilmiy-texnik



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



salohiyati, sanoat qudrati va iqtisodiy barqarorligida muhim o‘rin tutadi. Bunday sharoitda ularning nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalari, balki sog‘lom turmush tarziga oid qarashlari, jismoniy chiniqqanlik darajasi va ruhiy barqarorligi ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Sog‘lom turmush tarzi (STT) – bu insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan hayotiy faoliyat uslubi bo‘lib, u muntazam jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena va ma‘naviy rivojlanishni o‘z ichiga oladi. Talaba yoshlarda ushbu omillarni shakllantirish ularning:

- o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyati;
- psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik darajasi;
- kasbiy faoliyatda samaradorlik;
- jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo‘lishini ta‘minlaydi.

Bugungi kunda olib borilayotgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatmoqdaki, talabalarning bir qismi sog‘lom turmush tarziga yetarlicha amal qilmaydi: jismoniy mashqlarga e‘tibor yetarli emas, ovqatlanish rejimi buzilgan, kamharakat turmush tarzi tobora kuchaymoqda. Bu esa nafaqat ularning sog‘lig‘iga, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatida samaradorlikka ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Texnik ta‘lim talabalarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda uch asosiy yo‘nalishga e‘tibor qaratish lozim:

1. **Pedagogik yo‘nalish** – o‘quv jarayonida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish.

2. **Tarbiyaviy yo‘nalish** – talabalarda sog‘lom turmush tarziga oid ongli munosabat, shaxsiy mas‘uliyat va odatlarni shakllantirish.

3. **Innovatsion yo‘nalish** – sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiruvchi mobil ilovalar, onlayn monitoring, interaktiv mashg‘ulotlar va motivatsion dasturlardan foydalanish.

Shu sababli texnik oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim jarayonini tashkil etishda talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e‘tibor qaratish, ularni nafaqat bilimli mutaxassis, balki jismonan sog‘lom, irodali va ijtimoiy faol shaxs sifatida voyaga yetkazish dolzarb ilmiy va amaliy vazifadir.

Metodologiya

Texnik ta‘lim talabalarini sog‘lom turmush jarayoniga tayyorlash masalasini o‘rganishda ilmiy izlanish bir nechta metodologik asos va usullarga tayandi. Tadqiqotda quyidagi yondashuvlar qo‘llanildi:

1. Nazariy metodlar

• **Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish:** jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi va yoshlar salomatligi haqidagi ilmiy maqolalar, monografiyalar, xalqaro tashkilotlar (Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, UNESCO, UNICEF va boshqalar) tavsiyalari o‘rganildi.

• **Pedagogik tajribalarni umumlalashtirish:** texnik oliy ta‘lim muassasalarida qo‘llanilayotgan sog‘lomlashtirish dasturlari, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va innovatsion pedagogik texnologiyalar tahlil qilindi.

2. Empirik metodlar

• **So‘rovnoma va intervyu:** texnik oliy ta‘lim muassasalarining 1–4 kurs talabalarini o‘rtasida sog‘lom turmush tarziga oid qarashlar va odatlar o‘rganildi. Savollar talabalarning jismoniy faolligi, ovqatlanish rejimi, zararli odatlarga munosabati va psixologik barqarorligi bilan bog‘liq bo‘ldi.

• **Pedagogik kuzatuv:** jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport musobaqalari va sog‘lomlashtirish tadbirlarida talabalar ishtiroki kuzatildi.

• **Tibbiy-gigiyenik tahlil:** talabalarning antropometrik ko‘rsatkichlari (bo‘y, vazn, tana massasi indeksi – BMI), jismoniy chiniqqanlik darajasi va umumiy sog‘lig‘i o‘rganildi.

3. Tajriba-sinov ishlari

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan maxsus pedagogik tajribalar o‘tkazildi. Jumladan:



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- **Interfaol mashg‘ulotlar:** talabalar bilan sog‘lom ovqatlanish, stressni boshqarish va jismoniy faoliyatni oshirish bo‘yicha treninglar tashkil etildi.
- **Innovatsion texnologiyalar:** sog‘lom turmush tarzini nazorat qilishga yordam beradigan mobil ilovalar va onlayn dasturlardan foydalanildi.
- **Sport va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari:** talabalar uchun fitnes dasturlari, yugurish mashg‘ulotlari va sport musobaqalari tashkil qilindi.

4. Statistik tahlil

Tadqiqot davomida yig‘ilgan ma‘lumotlar matematik-statistik usullar orqali qayta ishlanib, talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga oid odatlar, jismoniy faollik darajasi va sog‘liq ko‘rsatkichlari umumlashtirildi.

Natijalar

Texnik ta‘lim talabalarining sog‘lom turmush tarziga rioya qilish darajasini aniqlash uchun o‘tkazilgan so‘rovnoma, kuzatuv va tajriba-sinov ishlari natijalari quyidagi muhim ko‘rsatkichlarni berdi:

1. Jismoniy faollik darajasi

• So‘rovnomada qatnashgan talabalar orasida atigi **32 %** muntazam ravishda sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishini bildirgan.

- **45 %** talabalar haftada bir-ikki marta jismoniy faollikka e‘tibor beradi.
- **23 %** esa umuman sport bilan shug‘ullanmasligini tan olgan.

Bu holat talabalar orasida kamharakat turmush tarzining kuchayib borayotganini ko‘rsatadi.

2. Ovqatlanish odatlari

- Talabalarining **28 %**i ratsional ovqatlanish me‘yorlariga amal qiladi.
- **52 %** talaba fast-food va yarim tayyor ovqatlarga ko‘proq murojaat qiladi.
- **20 %** talabalar esa ovqatlanish rejimiga e‘tibor bermaydi.
- Bu esa energiya almashinuvida buzilishlar, ortiqcha vazn yoki sustlikka olib kelishi mumkin.

3. Ruhiy salomatlik va stressga chidamlilik

• So‘rovnomaga ko‘ra, talabalarining **40 %**i darslar, imtihonlar va shaxsiy hayotdagi bosimlar tufayli tez-tez stress holatlarini boshdan kechiradi.

- **35 %** talaba o‘rta darajada stressni boshqarishni biladi.
- Faqat **25 %** talaba o‘zini psixologik barqaror deb hisoblaydi.

Bu ko‘rsatkich psixologik yordam va motivatsion treninglarga ehtiyoj yuqori ekanini ko‘rsatadi.

4. Tajriba-sinov ishlari natijalari

Tajriba guruhida 3 oy davomida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha maxsus pedagogik tadbirlar o‘tkazildi (fitness mashg‘ulotlari, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha treninglar, mobil ilovalar yordamida monitoring). Natijada:

- Talabalarining jismoniy faolligi **25–30 %** oshdi.
- Ovqatlanish odatlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi (fast-food iste‘moli kamaydi).
- Stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlarda ishtirok etgan talabalar o‘zini yanada ishonchli va barqaror his qila boshladi.

5. Umumiy kuzatishlar

• O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, texnik ta‘lim talabalari orasida sog‘lom turmush tarziga qiziqish mavjud, ammo unga amal qilishda izchillik yetishmaydi.

• Innovatsion pedagogik texnologiyalar (gamifikatsiya, onlayn monitoring, mobil sog‘lomlashtirish dasturlari) talabalarni yanada faol bo‘lishga undaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jalolov, J. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi.” Toshkent, 2022.
2. Axmedov, B. “Talabalar sog‘lom turmush tarzining pedagogik asoslari.” Toshkent, 2021.
3. WHO. “Healthy lifestyle and youth education.” Geneva, 2020.
4. Karimova, N. “Talabalar psixologiyasi va sog‘lom turmush tarzi.” Samarqand, 2023.



**SOG‘LOMLASHTIRISH YO‘NALISHIDAGI JISMONIY YUKLAMALARNI
INDIVIDUALLASHTIRISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVNING AHAMIYATI**

Farg‘ona davlat univeriteti
Sport faoliyati fakulteti professori,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
X.B.Tuxtaxo‘jayev

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy yuklarni individuallashtirishning zamonaviy usullari va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyada pedagogik nazoratni amalga oshirish ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot sog‘lomlashtirish dasturlari samaradorligini oshirish uchun fiziologik va psixologik xususiyatlarga asoslangan shaxsiy yondashuvlarning muhimligini ta’kidlaydi. Maqola joriy tadqiqotlar va amaliy qo‘llashni ko‘rib chiqishga asoslanib, pedagogik nazorat qilish va individual ehtiyojlarga muvofiq yuklarni sozlash uchun optimal strategiyalarni taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy yuklama, individuallashtirish, pedagogik nazorat, sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish.

Аннотация: В статье рассматриваются современные методы индивидуализации физических нагрузок и осуществления педагогического контроля в оздоровительном физическом воспитании. В исследовании подчеркивается важность персонализированного подхода, основанного на физиологических и психологических характеристиках, для повышения эффективности оздоровительных программ. В статье на основе обзора современных исследований и практического применения предложены оптимальные стратегии педагогического контроля и корректировки нагрузок в соответствии с индивидуальными потребностями.

Ключевые слова: физическая активность, индивидуализация, педагогический контроль, укрепление здоровья, физическое воспитание, охрана здоровья.

Abstract: This article reviews modern methods of individualizing physical loads and implementing pedagogical control in physical education aimed at improving health. The study emphasizes the importance of individual approaches based on physiological and psychological characteristics to increase the effectiveness of health programs. Based on a review of current research and practical application, the article proposes optimal strategies for pedagogical control and adjusting loads according to individual needs.

Key words: physical load, individualization, pedagogical control, health, physical education,

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-6099-sonli Farmonida- bir qator kuydagi amalga oshirish zarur bo‘lgan vazifalarni targ‘ib qilish bo‘yicha vazifalar belgilab bergan.

- 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 rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish;

- Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish;

- har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga shart-sharoitlar yaratish;



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o‘rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o‘tkazish;
aholi o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish madaniyatini keng targ‘ib qilish bo‘yicha Prezident Farmoni imzolagan.

Sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi jismoniy yuklamani individuallashtirish va pedagogik nazorat qilishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinganda, zamonaviy darsliklarda sog‘lomlashtirish o‘quv-mashqlari (trenirovka) quyidagicha “mustahkam salomatlikni kafolatlaydigan, tananing jismoniy holatini xavfsiz darajaga ko‘tarishga qaratilgan maxsus tashkil etilgan jismoniy mashqlar va yuklamalar tizimi” ko‘rib chiqilgan [1.1184 c;].

S.Yu. Tatarova o‘z ilmiy ishida OTMda jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri sifatida talaba-yoshlarning sog‘lig‘ini saqlash va yoshlarda jismoniy o‘zi-o‘zini takomillashtirishga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirishni ta’kidlaydi va jismoniy madaniyat va sog‘lomlashtirish texnologiyalarini rivojlantirish asosi jismoniy yuklamalarni individuallashtirish ekanligini ta’kidlab o‘ngan [2.310-315;]. Shu bilan birga taxmin qilinadiki, o‘quv-mashg‘ulotlari (trenirovka) darajasining oshishi va jismoniy fazilatlarining rivojlanishi bilan bir qatorda, tananing asosiy tizimlarining funksional holatining yaxshilanishi kuzatiladi, bu esa sog‘liqning buzilishi mumkin bo‘lgan xavflarning amalga oshirilishini minimallashtiradi.

Sog‘lomlashtirish yo‘nalishi ta’lim oluvchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalarini amalga oshirishning eng muhim mexanizmlaridan biridir. Biroq, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, hatto yosh, amalda sog‘lom insonlar orasida ham yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omillarining juda yuqori darajada tarqalishi bilan ajralib turadi [3.10-14.; 4.120 c.; 5.152-160;].

Uslubiy nuqtai nazardan, sog‘liqni saqlash uchun jismoniy yuklamani o‘rganish jismoniy tarbiyaning dolzarb, murakkab muammolaridan biridir. Birinchi navbatda, bu hozirgi kunga qadar yagona fikr mavjud bo‘lmagan inson salomatligini ta’minlaydigan jismoniy yuklamani individuallashtirish qonuniyatlarini aniqlash bilan bog‘liq.

Turli xil sport turlarida mushak ishining yo‘nalishiga va sportning taxminiy natijalariga qarab yuklamalarni normallashtirishga ham ilmiy-uslubiy hamda empirik tarzda tanlangan muayyan yondashuvlar mavjud. Sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi jismoniy yuklamaning pedagogik nazorat muammosiga kelsak, bu eng qiyin va shu bilan birga, qarama-qarshi fikrlar mavjudligi, chunki birinchi navbatda sog‘liqning yagona ta’rifi va miqdoriy o‘lchovi hali ham mavjud emas.

Sog‘lomlashtirish yo‘nalishi, tanadagi aks ettiruvchi funksional tizimlarning individual adaptiv siljishlari inson tanasida shakllanishini o‘z ichiga oladi.

Ma’lumki, jismoniy yuklamaning tananing asosiy tizimlarining funksional holati darajasiga ta’sirining samaradorligi jismoniy yuklamalar yo‘nalishi, ularning hajmi va intensivligi, mashg‘ulotlar paytida fiziologik tizimlarda yuzaga keladigan sifat va miqdoriy o‘zgarishlar kabi xususiyatlarga muvofiqligi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishlatiladigan yuklamalarning adekvantligini aniqlash va ularni individuallashtirish uchun T.V. Volkova, D. A. Volkov maksimal ruxsat etilgan yurak urish chstotasini hisoblash uslublarini, Kuper testi indekslarini va anaerob metabolism ostonasida doimiy yugurish testini (DYT) ishlab chiqdilar. Doimiy yugurish vaqti indeksi (DYVI) yurak-qon tomir zo‘riqlashining raqamli xususiyatlari, vaqt, hajm va qayta harakat tezligi o‘rtasidagi munosabatlarda chidamlilikni baholaydigan boshqa testlar bilan bog‘liq natijalarga erishishga imkon beradi. Bundan tashqari, mualliflar tomonidan boshqa testlar natijalarini bashorat qilish uchun ba’zi testlar natijalari va ularning reyting ko‘rsatkichlaridan foydalanishga imkon beradigan ma’lumotlarni oldilar [Волкова Т.В. С. 528-530.].

Ilmiy adabiyotlarda yurak urish chstotasining (YUCH) harakatchanligi ham yosh, ham mushak ishi bilan tavsiflanadi, ammo biologik yetilish va jismoniy rivojlanish tezligining turli xil variantlari - tezlashtirilgan (akselerantlar), o‘rtacha (normodantlar) va kechiktirilgan (retardantlar) bo‘lgan yoshlarda gemodinamikaning individual xususiyatlari to‘g‘risida yetarli ma’lumot yo‘q



[Абзалов Р.Р. С. 42-44.]. О‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida A. L. Korepanov yurak mushagining nisbiy pasayishi va qisqarish qobiliyati hamda akselerantlarda yurak - qon tomir tizimining normodantlar va retardantlarga nisbatan umumiy moslashuv potentsialining mavjudligini qayd etadi [Корепанов А.Л. С. 49-51.].

Pulsometr bilan bir qatorda funksional holatni baholashning yanada murakkab uslublari, shu jumladan turli xil hisoblash indekslari taklif etiladi, ular jismoniy yuklamalar ta’siri ostida yuzaga keladigan yurak-qon tomir tizimidagi o‘zgarishlarni aniqroq aks ettiradi. Shunday qilib, eng ko‘p ishlatiladigan oson va ma’lumot beruvchi ko‘rsatkich – Rufye [Антонова И.Н. С. 12-16.; Калмыкова А.С. С. 12.; Шарифуллина С.Р. С. 18-20.] indeksi. Rufye indeksining nafaqat jismoniy ishlash qobiliyati darajasiga, balki shugullanuvchining psixofiziolog turiga va uning ekstrovertlik darajasiga bog‘liqligi tasvirlangan. Shunday qilib, introvertlarda ba’zi fiziologik ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi stressli sharoitlarda, masalan, gipoksiya bilan ifodalanganligi aniqlandi [Благинин А.А. С. 16-20.; Дзанкисов Р.А. С. 49-55.].

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqotchilarning aksariyati qonun doirasida Karvonen [Karvonen M.J. 307-315.]. formulasi bo‘yicha Janssen uslubi bo‘yicha intensivlik zonalarini taqsimlash orqali jismoniy yuklamani dozalash uslublarini taklif qilishadi. Ba’zi mualliflarning ta’kidlashicha, optimal yuklamaning intensivligi maksimal yurak urish chastotasining 60-80% ni tashkil qiladi [Суворов В.О. С. 121-125.].

Turli yo‘nalishdagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan talaba qizlarda jismoniy faoliyatni o‘rgangan yana bir tadqiqotchilar guruhi ta’kidlashlaricha “energiya sarfi, yurak urish son yig‘indisi, o‘rtacha yurak urish ko‘rsatkichi va III intensivlik zonasidagi yuklama hajmi eng muhim prognostik-bashorat ahamiyatiga ega” [Пахматов А.И. С. 47.].

Shubhasiz, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishlatiladigan yuklamalarning yetarliligini aniqlash va ularni individuallashtirish uchun taklif qilingan ma’lumotlar e’tiborga loyiqdir maksimal ruxsat etilgan yurak urishini hisoblash usuli “yurak qisqarish chastotasi (YQCH) keltirib chiqaradigan bunday yuklamadan keying ahamiyati yurak qisqarish chastotasi (YQCH) hisoblash dam olishdan 1 daqiqadan so‘ng 140 daqiqada/zarbaga teng va yuklamani bajargandan so‘ng darhol 180 daqiqada/zarbadan oshmaydi” [Волкова Т.В. С. 528.]. Mualliflar talabalarning mustaqil mashg‘ulotlari amaliyotida berilgan individual adekvat dastur bo‘yicha uzluksiz yugurish testidan foydalanishni taklif qilishadi. Yugurish anaerob almashinuvning hisoblangan individual adekvat chegarasida amalga oshiriladi, bu charchoq va nafas qisilishining subyektiv sezgilarining paydo bo‘lishi bilan chegaralanadi, masofa, vaqt, intensivlik va adekvatlik qayd etiladi. Uslubning yagona kamchiligi shundaki, u mushaklarni energiya ta’minotining turli mexanizmlari bilan ko‘p yo‘nalishli mashqlar imkoniyatlarini to‘liq ochib bermaydi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni ta’kidlashimiz kerakki, jismoniy tarbiya bo‘yicha sog‘lomashtirish dasturlarida jismoniy yuklamani individuallashtirish va pedagogik nazorat qilishning asosiy yo‘nalishlari aniqlandi. Sog‘lomashtirish effekti-samarasiga erishish uchun yuklamaning “tashqi” tomoni mushaklarning ishi energiya ta’minoti tizimlariga mos kelishi zarur, “ichki” esa organizmning funksional holatini aks ettirishi lozim. Amaliy foydalanish uchun pedagogik nazorat va tezkor monitoringning ko‘plab uslublari va vositalari mavjud, kardiorespirator va vegetativ asab tizimidagi fiziologik o‘zgarishlar eng informativ bo‘lib, ular talabalarni jismoniy tarbiya bo‘yicha individual sog‘lomashtirish dasturlaridan foydalanishning effektivligi-samaradorligini aniqlash uchun valid hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-6099-sonli Farmoni/Тошкент ш., 2020 йил 30 октябрь.

2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1979. - 295 с.



3. Гилев Г.А. Современные методы оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2020. - С. 100-102.
4. Гончарова О.В. Индивидуализация двигательной активности школьников // Физическая культура в школе. - 2021. - С. 10–14.
5. Кизько А.П. Диагностика физической подготовленности студентов // Физическое воспитание и спорт. - 2022. - С. 122-128.
6. Миронова С.П. Физическая культура и здоровье: теория и практика. - СПб.: Питер, 2022. - 1184 с.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY SIFATLARNI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH TAJRIBASINI O'RGANISHDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR

NamDU o'qituvchisi S. Raximova
Yuldashov Ilxomjon Shavkat o'g'li NamDU o'qituvchisi
ilxomjon @737gmail.com
+998953474400

Annotatsiya. Ushbu maqolada Sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, Jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari oʻtkaziladigan sport mashgʻulotlariga alohida eʼtibor qaratilgan.

Kalit soʻzlar : metod, taʼlim ,faoliyat, mashq, xikoya, ifodalash, tushuntirish, suhbat, muxokama, topshiriq, ko'rsatma, baxolash, buyruq, o'qitish, murabbiy, tarbiyachi, usul.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В ИЗУЧЕНИИ ОПЫТА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ.

Преподаватель НамДУ С. Рахимова
Преподаватель НамДУ И.Юлдашов

Аннотация. Статья посвящена здоровому образу жизни, физической культуре, физическому воспитанию, урокам физкультуры и внеклассным видам спорта.

Ключевые слова: метод, воспитание, деятельность, упражнение, рассказ, высказывание, объяснение, беседа, обсуждение, задание, инструкция, оценка, приказ, обучение, тренер, воспитатель, метод.

PROBLEMS AND SOLUTIONS IN THE STUDY OF THE EXPERIENCE OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES THROUGH MOVEMENT GAMES IN GENERAL SCHOOLS.

NamDU teacher S. Rakhimova
NamDU teacher I.Yuldashov

Annotation. This article focuses on healthy lifestyle, physical training, physical education, physical education lessons and extracurricular sports.

Keywords: method, education, activity, exercise, story, expression, explanation, conversation, discussion, task, instruction, assessment, order, teaching, coach, educator, method.

Kirish



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo‘lib, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug‘ulanuvchi o‘quvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo‘llanilishi lozim. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etishi vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi darkor. Agar mashqlar yuklamasi o‘quvchining imkoniyatidan o‘ta yuqori bo‘lsa, bunday yuklama shu o‘quvchining organizimiga salbiy ta‘sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo‘lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim jismoniy tarbiya o‘qituvchilari qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo‘rma-zo‘raki qo‘llaydilar, to‘g‘ri, ayrim hollarda ya‘ni agar o‘quvchining nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo‘lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo‘lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg‘ulotlar o‘quvchining tez charchashi, zo‘riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir biriga o‘xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug‘yllanishni boshlagan bolada qiziqishini so‘ndiradi, unda sportga bo‘lgan ixlos yo‘qoladi, pirovardida u sport bilan shug‘unlanmay qo‘yadi. Shuning uchun yosh sportchi o‘quvchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o‘rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahorati «qisqaroq yo‘l bilan» shakllantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish juda foydali va muhim masala bo‘lib hisoblanadi. Ana shunday masalalar holatini o‘rganish uchun biz 2, 3 va 4 sinf o‘quvchilari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazdik (1 jadval).

1-jadval

O‘quvchilar ishtirokida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari (n=30)

T/r	Savolnoma	Ha	Yo‘q	Qisman
1.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchingiz harakatli o‘yinlarning ahamiyati haqida suhbatlar o‘tkazadimi?	6	20	4
2.	Jismoniy tarbiya darsida harakatli o‘yinlar qo‘llaniladimi?	11	7	12
3.	Katta tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda harakatli o‘yinlar o‘tkaziladimi?	12	10	8
4.	Bolalar bog‘chasiga qatnashyotgan davringizda harakatli o‘yinlar o‘tkazilarmidi?	24	-	6
5.	Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlarni bilasizmi?	8	10	12
6.	Bolalar bilan to‘planib maktabda yoki mahallada harakatli o‘yinlar o‘ynaysizmi?	28	-	2
7.	Milliy halq o‘yinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?	7	17	6

O‘quvchilar ishtirokida o‘tkazilgan savolnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, turli mazmun va mohiyatga ega harakatli o‘yinlari respondent bolalar hayotida, jumladan ularning ma‘naviy va jismoniy tarbiyasida to‘la-to‘kis aks etmas ekan. Buni quyidagi taqdim etilgan savollarga olingan javoblardan bilsa bo‘ladi.

Savolnomada «Jismoniy tarbiya o‘qituvchingiz harakatli o‘yinlarning ahamiyati haqida suhbatlar o‘tkazadimi?» - deb qo‘yilgan savolga respondentlarning faqat 6 nafari ijobiy javob qaytarishdi, 20 nafari «Yo‘q», 4 nafari esa «Qisman» deb fikr bildirdilar. Agar jismoniy tarbiya darslarida yoki boshqa sharoitlarda harakatli o‘yinlar qo‘llanilgan taqdirda ham ular haqida etarli



nazariy bilimga ega boʻlish muhimdir. «Jismoniy tarbiya darsida harakatli oʻyinlar qoʻllaniladimi?» - degan savolga 11 nafar respondent «Ha», 7 tasi «Yoʻq» va 12 nafari «Qisman» deb javob berishdi. Bolalar bilan oʻtkazilgan ogʻzaki suhbatlarda ular aksariyat futbol va boshqa sport oʻyinlari bilan shugʻullanishlarini bildirdilar.

Afsuslanarli joyi shundaki, soʻrovnomada ishtirok etgan koʻpchilik oʻquvchilar hatto tanaffuslarda yoki darsdan tashqari vaqtlarda ham (3 savol) maqsadli tashkil qilingan harakatli oʻyinlar bilan mashgʻul boʻlishmas ekan. Respondentlarning 18 nafari «Yoʻq» yoki «Qisman» degan fikrni himoya qiladilar.

Shu bilan bir qatorda 4 savolga berilgan natijalardan bolalarning koʻpchilik qismi (24 nafari) bolalar bogʻchasiga qatnagan davrlarida harakatli oʻyinlarda muttasil ishtirok etishgan.

Bolalarning javoblariga qaraganda ular hatto qanday mazmunli harakatli oʻyinlar qanday sifat yoki xislatlarni shakllantirishni ham aniq farqlay olmas ekanlar (5 savol javoblariga qarang). Lekin harakatli oʻyinlarning mohiyatini bilmasalar-da, deyarli barcha respondentlar maktabda yoki oʻz mahallalarida harakatli oʻyinlar bilan mashgʻul boʻlar ekanlar.

Savolnoma natijalaridan koʻzga tashlanadigan yana bir salbiy holat bu – 7 savolga olingan javoblardir. Jumladan «Milliy xalq oʻyinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?» - deb nomlangan savolga bolalarning 7 nafari «Ha» deb javob berishgan boʻlsa, 17 nafari «Yoʻq», 6 nafari «Qisman» degan fikrni bildirishdi.

Maʼlumki, jismoniy tarbiya darslari boʻyicha tasdiqlangan oʻquv rejasiga harakatli oʻyinlar mustaqil fan sifatida kiritilgan, nazariy va amaliy darslar barcha sinflarda rejalashtirilgan. Lekin, bolalardan bunday javoblar olinishi ushbu masalaga jiddiy yondoshish zarurligiga eʼtibor qaratadi. Akademik darslarda ham, darsdan tashqari oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda ham jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport malakalariga oʻrgatish ustivor jihatdan harakatli oʻyinlar orqali hal qilinishi qoʻyilgan maqsadlarga tezkor va samarali erishish imkoniyatini yaratadi.

Shuni alohida taʼkidlash joizi, bolalarni boʻyi va vazni jismoniy tayyorgarlikning boshqa koʻrsatgichlari bilan bogʻliq boʻlmaganligi koʻzga tashlanadi. Chunonchi, tekshiriluvchi F.Umidovning boʻyi 142 sm, 30 m ga yugurish natijasi 6,8 s, uzunlikka sakrash – 124 sm, turnikda tortilish – 4 marta, qoʻllarni bukish-yozish 5 marta, koptokni uloqtirish – 15 m. Tekshiriluvchi N.Yarashevda esa boʻyining uzunligi 128 sm, yugurish – 6,2 s, uzunlikka sakrash 129 sm, turnikda tortilish 4 marta, qoʻllarni bukish-yozish 7 marta, koptokni uloqtirish 17 martani tashkil etdi. Bunday misollar shu yoshda jismoniy tayyorgarlik koʻrsatgichlarining bir-biriga mos emasligini koʻrsatdi va ularning jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida bir xil shugʻullanmasligini tasdiqlaydi. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda oʻquvchilarning jismoniy sifatlari qanday rivojlanayotganligi nazorat qilinishi va shunga qarab mashqlar yuklamasini rejalashtirishi maqsadga muvofiq deb topilishi zarur.

Yana shu narsa eʼtiborni tortadiki, tekshirilgan bolalarning boʻyi va vazni ham koʻpincha bir-biriga mos kelmaydi. Ayrim bolalarning boʻyi 140, 142 sm, vaznlari esa 22, 36 kg na tashkil etadi. Yoki aksincha vaznlari 36, 38 kg, boʻylari 120, 128 sm. Yetakchi mutaxassslarning fikriga koʻra, masalan oʻquvchining boʻyi 140-142 sm, boʻlsa, vazni muvofiq ravishda 40-42 kg, atrofida boʻlishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari va qiyoslov maʼlumotlari, boshlangʻich sinf oʻquvchilari bilan jismoniy tarbiya boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlardagi mashqlarni, birinchidan, tabaqalashtirmasligidan darak bersa, ikkinchidan, shu mashqlar yuklamalarining hajmi va shiddati etarli emasligiga eʼtibor qaratadi.

Taʼkidlash zarurki, jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari oʻtkaziladigan sport mashgʻulotlari boʻyicha tasdiqlanadigan rejalashtiruv hujjatlari har yili oʻquvchilarning yoshi, jismoniy va funksional tayyorgarliklari boʻyicha qayta qurilib chiqishi va shundan soʻng amalga joriy etilishi darkor.

Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni turli mazmunli mashgʻulotlar yordamida oshirish imkoniyatlari



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun har bir 10 nafar 10 yoshli bolalardan iborat (4-sinf o‘quvchilari) 2 guruhda – nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik tajriba tadqiqotlar o‘tkazildi. Tekshiriluvchi bolalar jismoniy tayyorgarligi 30 m yugurish 4x10 m makkisimon yugurish, turnikda tortilish va uzunlikka sakrash test mashqlarini qo‘llash yordamida aniqlandi. Pedagogik tajribadan oldin uyushtirilgan nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhida ham jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlari deyarli bir-birida farq qilmadi (3 jadval). Chunonchi, nazorat guruhida 30 m ga yugurish natijasi o‘rtacha 7,6 s ga teng bo‘ldi. Makkisimon yugurish 13,4 s, turnikda tortilish 2,4 marta, uzunlikka joydan turib sakrash 109,6 sm ni tashkil etdi. Tajriba guruhida mazkur ko‘rsatgichlar quyidagicha ko‘rinishga ega bo‘ldi:

2-jadval

**Nazorat va tajriba guruhiga mansub 4-sinf o‘quvchilari
jismoniy tayyorgarligini an‘anaviy va eksperimental mashg‘ulotlar ta‘sirida o‘sishi**

Testlar ko‘rsatgichlari	Guruh	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
30 m yugurish	N	<u>7,6</u>	<u>7,4</u>
	T	7,4	7,0
Makkisimon yugurish	N	<u>13,4</u>	<u>13,0</u>
	T	13,8	12,6
Turnikda tortilish	N	<u>2,4</u>	<u>3,0</u>
	T	2,0	4,2
Uzunlikka sakrash	N	<u>109,6</u>	<u>110,8</u>
	T	108,2	126,8

30 m yugurish – 7,4; makkisimon yugurish – 13,8 s; turnikda tortilish – 2,0 marta; joydan turib sakrash 108,2 sm. Ko‘rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlik natijalari shu yoshdagi o‘quvchilarda «Alpomish» test ko‘rsatgichlaridan sezilarli past ekanligi ma‘lum bo‘ldi. Pedagogik tajriba natijalari bir-biridan keskin farq qiluvchi turli dinamik ko‘rsatgichlari bilan ifodalanadi.

Pedagogik tajriba 6 oy davomida o‘tkazilgan bo‘lib, bunda nazorat guruhidagi bolalar faqat jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtda muntazam bo‘lmagan sport mashqlari bilan shug‘ullanishdi. Tajriba guruhida esa jismoniy tarbiya darslaridan tashqari bolalar kunaro voleybol mashg‘ulotlarida ishtirok etishdi. Mashg‘ulotlar davomida voleybolga xos jismoniy sifatlar (yugurish, sakrash, kuch va chaqqonlik mashqlari) va o‘yin malakalari 2-bobda qayd etilgan harakatli o‘yinlar qo‘llanildi. Shu harakatli o‘yinnar qo‘shimcha ravishda «Turnikda eng ko‘p tortilish», «Eng ko‘p qo‘llarni bukish-yozish», «Oyoqlarni qopga tikib, sakrab yugurish», «20 sm balandda osilgan to‘pga maksimal marta sakrab zarba berish» kabi o‘yinsimon estafeta mashqlari ham berildi.

Pedagogik tajriba yakunida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi bolalar jismoniy tayyorgarligi 6 oydan so‘ng nazorat guruhiga nisbatan keskin dinamik o‘zgarish bilan ifodalanadi. Jumladan, nazorat guruhida tajriba yakunida 30 m ga yugurish 7,4 s, makkisimon yugurish – 13,0 s, uzunlikka sakrash – 110,8 sm va turnikda tortilish 3 martagacha ko‘tarildi xolos.

Tajriba guruhida esa bu ko‘rsatgichlar quyidagi dinamika bilan izohlanadi: 30 m yugurish – 7,0 s; makkisimon yugurish – 12,6 s; turnikda tortilish – 4,2 marta; joydan turib uzunlikka sakrash – 126,8 sm. Ushbu guruh o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlarining bunday yo‘nalishda o‘zgarishi qo‘llanilgan harakatli o‘yinlar va estafeta mashqlarining o‘ta samarali xususiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Binobarin, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida, ayniqsa dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar davomida jismoniy sifatlar bo‘yicha tabaqalashtirilgan va ixtisoslashtirilgan o‘yinsimon mashqlardan foydalanish yuksak samarali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi ekan. Alohida ta‘kidlash lozimki, bunday mashg‘ulotlar bolalarni ruhiyatiga, qiziqishi ta‘sir ko‘rsatadi ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Ibn Sino. Salomatlikni saqlash haqida risolalar. „Ibn Sino“. T., 1977.



2. O‘zbekiston Respublikasi umum ta’lim maktablarining № 2 11 sinf o‘quvchilari uchun jism oniy tarbiya dasturi. Toshkent, 1993.
3. Usmonxojayev T.S., Sheyxova L.N., Imomxojayev A.R. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. „o‘qituvchi“. T., 1976.
4. Усмонхужаев Т. С., Арзуманов С.Г. и др. Физическое воспитание в школе. Изд. „Медицина“, Т., 1987.
5. Xo‘jayev F.X., Usmonxojayev T.S. Boshlang‘ich sinflarda jism oniy tarbiya darslari. O‘qituvchi“. T., 1996.
6. Usmonxojayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“. T., 2000.
7. Usmonxojayev T.S., Nomurodov A.N. va boshqalar „210 harakatli o‘yinlar“. T. DJI. 2001

MAKTABGACHA TA’LIMDA SOG‘LOM OVQATLANISH TEXNOLOGIYASI

QDU o‘qituvchisi U.Axmedov

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyalarini joriy etishning nazariy asoslari va amaliy samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, immun holati, ovqatlanish odatlari va ota-onalar fikrlari tahlil qilindi. Sog‘lom ovqatlanish asosida tuzilgan menyular bolalarda tana vazni va bo‘y o‘sish sur‘atlarini oshirish, ovqatga bo‘lgan ishtahani yaxshilash, kasallanish holatlarini kamaytirish va ijobiy ovqatlanish odatlarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Muallif sog‘lom ovqatlanish texnologiyalarini keng joriy etish va ota-onalar, tarbiyachilar bilan hamkorlikni kuchaytirishga doir qator amaliy tavsiyalarni ilgari suradi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, sog‘lom ovqatlanish, ovqatlanish texnologiyasi, bolalar salomatligi, menyu, tarbiyachi.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты внедрения технологий здорового питания в учреждениях дошкольного образования. В ходе исследования анализировались физическое развитие, иммунный статус, пищевые привычки детей в экспериментальных и контрольных группах, а также мнение родителей. Установлено, что рацион, составленный на основе принципов здорового питания, способствует улучшению роста и веса детей, повышению аппетита, снижению заболеваемости и формированию положительных пищевых привычек. Автор предлагает практические рекомендации по широкому внедрению здорового питания и активному взаимодействию с родителями и педагогами.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровое питание, пищевая технология, здоровье детей, меню, воспитатель.

Abstract. This article explores the theoretical foundations and practical effectiveness of implementing healthy nutrition technologies in preschool educational institutions. The study analyzed the physical development, immune status, dietary habits of children in experimental and control groups, as well as parents' opinions. Findings show that menus designed according to healthy nutrition principles significantly improve children's weight and height growth, enhance appetite, reduce illness incidence, and contribute to the development of positive eating habits. The author presents practical recommendations for the systematic introduction of healthy nutrition practices and strengthening cooperation with parents and educators.

Keywords: preschool education, healthy nutrition, food technology, child health, menu, educator.

Kirish

Maktabgacha yosh davri inson hayotidagi eng faol fiziologik o‘sish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolaning to‘g‘ri ovqatlanishi nafaqat jismoniy rivojiga, balki ruhiy va aqliy faoliyatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar uchun to‘g‘ri,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



muvozanatli va gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi salomatlik garovi bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan sog‘lom ovqatlanish texnologiyalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish dolzarb muammolardan biridir.. Bola organizmining barcha tizimlari – asab, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, immun va mushak-skelet tizimlari aynan maktabgacha davrda asosiy rivojlanish sur‘atiga ega bo‘ladi. Shu sababli bolalarning sog‘lom o‘sishi, to‘g‘ri rivojlanishi va kelajakda salomat bo‘lib voyaga yetishi

Zamonaviy maktabgacha ta‘lim tizimida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi faqatgina oshxonada ovqat tayyorlash jarayoni bilan cheklanmaydi. U kompleks yondashuvni – menyu rejalashtirish, texnologik kartalarni ishlab chiqish, gigiyenik me‘yorlarga amal qilish, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek ovqatlanish madaniyatini shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi. Bu borada dietologlar, tarbiyachilar, oshpazlar, ota-onalar va tibbiy xodimlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada maktabgacha ta‘lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan o‘rganish, mavjud muammolarni aniqlash, ularga samarali yechimlar taklif etish va bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlashga qaratilgan tizimli yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, ovqatlanish rejimining pedagogik-psixologik ta‘siri, menyu mazmuni va sifati, zamonaviy texnologik yondashuvlar orqali sog‘lom avlodni shakllantirish istiqbollari ko‘rib chiqiladi.

Yechish usuli. Ushbu tadqiqotda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasining joriy etilishi, amaliy samaradorligi va bolalar rivojlanishiga ta‘siri o‘rganildi. Tadqiqot to‘qon shahridagi 4 ta maktabgacha ta‘lim muassasasida olib borildi. Uslubiy jihatdan bir nechta ilmiy-tadqiqot metodlari kompleks tarzda qo‘llanildi:

- Kuzatuv metodi – ovqatlanish jarayonini, bolalarning ovqatga bo‘lgan munosabatini, ishtaha holatini va gigiyenik shart-sharoitlarni bevosita kuzatish orqali baholandi.
- Tahliliy metod – MTT tomonidan tuzilgan haftalik menyular, ovqat tayyorlash texnologik kartochkalari, bolalar salomatlik varaqalari (vazn, bo‘y, immun holati) tahlil qilindi.
- So‘rovnoma va suhbat – tarbiyachilar, oshpazlar va ota-onalar bilan og‘zaki va yozma suhbatlar tashkil etildi. So‘rovnoma orqali ovqatlanish sifatiga nisbatan ularning fikrlari o‘rganildi.
- Taqqoslash usuli – sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini to‘liq joriy etgan va etmagan muassasalar bolalar salomatlik holati, tana vazni va faoliyat ko‘rsatkichlari bo‘yicha solishtirildi.

Tadqiqot davomida har bir MTTdagi 3–6 yoshli 25 nafardan bola (umumiy 100 nafar) kuzatildi. Kuzatuv muddati 6 oy davom etdi. Ushbu vaqt mobaynida menyu mazmuni, ovqat iste‘mol qilish chastotasi, bolalarning tana massasi indeksi (BMI), immunitet ko‘rsatkichlari va jismoniy faolligi tizimli tarzda qayd etib borildi.

Ushbu ilmiy tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi: pedagogik kuzatuv, ovqatlanish menyulari tahlili, gigiyenik baholash, ota-onalar va tarbiyachilar bilan suhbatlar, mavjud me‘yoriy hujjatlarni o‘rganish. Tadqiqot Qo‘qon shahri va Farg‘ona viloyatidagi 4 ta maktabgacha ta‘lim tashkilotida olib borildi. Tahlil uchun bir haftalik ovqatlanish menyulari, ovqat pishirish texnologiyasi, bolalarning salomatlik kartalari va vazn-o‘sish ko‘rsatkichlari asos qilib olindi.

Grafik: Bolalar tana vaznining sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi joriy etilgandan oldin va keyingi o‘zgarishlari

(Tajriba o‘tkazilgan 2 ta MTTdagi 3–6 yoshli bolalar guruhi asosida)

Grafik ma‘lumot (matnli ko‘rinishda):

Yosh guruhi	Joriy etishdan oldin (kg)	6 oy o‘tgach (kg)	O‘rtacha o‘sish (%)
3–4 yosh	13.5	14.8	9.6 %
4–5 yosh	15.2	16.7	9.9 %



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Yosh guruhi	Joriy etishdan oldin (kg)	6 oy o‘tgach (kg)	O‘rtacha o‘sish (%)
5–6 yosh	17.6	19.3	9.6 %

Grafikni tavsiflash:

Sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi joriy etilganidan keyin barcha yosh guruhlarida tana vaznining me‘yordagi o‘sishi kuzatildi. O‘rtacha o‘sish 6 oy ichida ~9.7% ni tashkil etdi, bu esa ovqatlanish sifatining yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

Jadval: Sog‘lom ovqatlanish texnologiyasiga asoslangan haftalik menyu namunasi

Kun	Nonushta	Tushlik	Kechki ovqat
Dushanba	Sutli bo‘tqa, qora non, choy	Go‘shli sho‘rva, grechka, salat	Bug‘da baliq, kartoshka pyuresi, kefir
Seshanba	Tvorogli pishiriq, kompot	Sabzavotli sho‘rva, guruchli go‘shli taom	Qaynatilgan tuxum, sabzi salati, sut
Chorshanba	Sutli mannay bo‘tqa, qora non, meva	Qaynatilgan go‘sh, makaron, smetana	Osh, salat, kefir
Payshanba	Bug‘da tayyorlangan tvorogli quymoq	Loviyali sho‘rva, go‘shli salat	Bug‘da pishgan tovuq, sabzavotli garnir
Juma	Qaynatilgan suli, asal, limonli choy	Sabzavotli palov, chakka	Qaynatilgan baliq, sabzi va olma

Ushbu jadval bolalarning energiyaga bo‘lgan ehtiyojini to‘liq qoplash, immunitetini mustahkamlash va ichki a‘zolar faoliyatini normallashtirishga qaratilgan.

Qo‘shimcha pedagogik tavsiyalar:

- Ovqatlanish vaqtida bolalarda ijobiy munosabatni shakllantirish uchun estetik idish-tovoqlardan foydalanish;
- Har bir taomni tarbiyaviy jihatdan izohlab berish (masalan: “sabzi ko‘rish uchun foydali”, “tvorog suyaklar uchun zarur”);
- Bolalarning allergik holatini kuzatib borish va individual menyular tayyorlash.

Natijalar va namunalar. O‘rganilgan maktabgacha ta‘lim muassasalarida ovqatlanish uch mahol (nonushta, tushlik, kechki ovqat) asosida tashkil etilgan. Menyular tarkibi muvozanatli bo‘lsada, ba‘zi hollarda oqsil va vitaminlarga boy mahsulotlar (masalan, go‘sh, sabzavotlar, sut mahsulotlari) yetarlicha qo‘llanilmagani aniqlandi. Ba‘zi ovqatlar texnologik kartochkalarisiz tayyorlangani, issiqlik ishlovining davomiyligi nazorat qilinmagani sababli bolalarda ovqat hazm qilish buzilishlari kuzatilgan. Shuningdek, ovqatlanish tartibining muvofiqlashtirilmagani natijasida bolalarning tana og‘irligi me‘yordan past bo‘lgan holatlar aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini to‘liq joriy etgan MTtlarda bolalar salomatligi ko‘rsatkichlari (immunitet darajasi, tana og‘irligi, faol ishtirok) yaxshilangan. Tadqiqot davomida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasining maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog‘lig‘i holatiga ko‘rsatgan ijobiy ta‘siri kuzatildi. Tadqiqotda ishtirok etgan maktabgacha ta‘lim muassasalari ikki guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi (sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi joriy etilgan) va nazorat guruhi (an‘anaviy menyu asosida ovqatlanish davom etgan).

1. Tana vazni va bo‘y o‘sishidagi o‘zgarishlar

Tajriba guruhidagi bolalarda 6 oy davomida tana vazni o‘rtacha 9,6% ga, bo‘y esa 4,1% ga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkichlar mos ravishda 5,2% va 2,6% ni tashkil etdi. Bu esa



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi jismoniy rivojlanish sur‘atiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (Boshlanish)	Tajriba guruhi (6 oy)	O‘sish (%)	Nazorat guruhi (6 oy)	O‘sish (%)
O‘rtacha tana vazni (kg)	14,8	16,2	+9,6%	15,0	+5,2%
O‘rtacha bo‘y (sm)	96,2	100,2	+4,1%	97,1	+2,6%

2. Immun holatidagi o‘zgarishlar

Tajriba guruhidagi bolalarda kasallanish holatlari kamaydi. Kuzatuv davrida shamollash va ovqat hazm qilish muammolari soni nazorat guruhiga nisbatan 35% ga kamaydi. Bu esa ovqatlanish sifati immunitet tizimining kuchayishiga sabab bo‘lganini ko‘rsatadi.

3. Ovqatlanish madaniyati va ishtahadagi o‘zgarishlar

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi asosida tayyorlangan ovqatlar taqdimoti, estetik jihatlari va xilma-xilligi oshgani sababli bolalarda ishtaha yaxshilangan, ovqatni to‘liq iste‘mol qilish hollari 72% gacha ko‘paygan. Ayniqsa sabzavotli taomlar, sut mahsulotlari va qatiq asosidagi pishiriqlarga nisbatan bolalarda ijobiy munosabat shakllangan.

4. Ota-onalar va tarbiyachilar fikri

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, ota-onalarning 89% sog‘lom ovqatlanish texnologiyasidan mamnun ekanliklarini bildirdilar. Ular bolalarining uyda ham sog‘lom ovqatlarga qiziqish bildirayotganini, meva-sabzavot iste‘moli ortganini qayd etdilar. Tarbiyachilar esa bolalarining faol ishtiroki, energiyasi va kayfiyatidagi ijobiy o‘zgarishlarni ta’kidlashdi.

5. Menu tahlili

Tajriba guruhida ishlab chiqilgan menu haftalik asosda 3 mahal issiq ovqatdan iborat bo‘lib, quyidagi omillarga e‘tibor qaratildi:

- Protein, uglevod, yog‘lar nisbati gigiyenik me‘yorlarga moslashtirildi;
 - Vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan taomlar (tvorog, sabzi, qatiq, brokkoli) keng qo‘llanildi;
 - Qovurilgan va yog‘li mahsulotlar cheklab, bug‘da pishirish texnologiyasi ustuvor qilindi.
- Yuqoridagi natijalar sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi nafaqat bolalarining sog‘ligini mustahkamlash, balki ularning faoliyatini, kayfiyatini va psixologik holatini ham ijobiy Amaliyotda sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini joriy etish uchun quyidagilar zarur:
- mutaxassis dietolog ishtirokini ta‘minlash
 - oshpazlar malakasini oshirish
 - ovqatlanish muhitini gigiyenik normalarga moslashtirish
 - tarbiyachilar tomonidan bolalarga ovqatlanish madaniyatini o‘rgatish

Tadqiqot natijalari maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini joriy etish bolalar jismoniy rivojlanishining asosiy ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini yaqqol tasdiqladi. Tana vazni va bo‘y o‘sishining tezlashuvi, immun holatining barqarorlashuvi, ovqatga nisbatan ijobiy munosabat va ishtahaning oshishi bu texnologiyaning samaradorligini ko‘rsatadi. Bu esa ilgari o‘tkazilgan xalqaro va mahalliy tadqiqotlar bilan uyg‘unlikda ekanligini tasdiqlaydi.

Xususan, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan 3–6 yoshli bolalar ovqatlanishiga qo‘yilgan talablar – balanslangan energiya manbalari, mikroelementlar va vitaminlar yetarli bo‘lishi, ovqatlanish chastotasi va me‘yoriy hajmlar saqlanishi zarurligi ta’kidlangan. Tadqiqot davomida foydalanilgan menyular ham aynan shu tavsiyalarga asoslangan holda ishlab chiqildi. Natijada sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi bolalarining umumiy sog‘lig‘ini yaxshilash bilan birga, ularning ijtimoiy faolligi, mashg‘ulotlardagi ishtiroki, xotira va diqqat faoliyati ko‘rsatkichlarining ham ortishiga olib keldi.

Muhokama jarayonida quyidagi muhim jihatlar alohida ajratib ko‘rsatildi:



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- Ovqatlanish texnologiyasini takomillashtirishda oshpazlarning bilim darajasi va malakasi muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Ba’zi holatlarda oshpazlar yangi texnologik kartochkalardan foydalanishda qiynalgan, bu esa amaliy seminar-treninglar o‘tkazish zaruratini yuzaga keltirdi.
- Tarbiyachilarning ovqatlanish jarayonidagi roli ham dolzarb bo‘lib, ular bolalarning ovqatga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda, gigiyenik qoidalarga rioya qilishida muhim ta’sir ko‘rsatmoqda.
- So‘rovnomalar orqali aniqlanishicha, ota-onalar uyda bolalarga nisbatan sog‘lom ovqat tayyorlashda muammolarga duch kelishadi. Bu esa sog‘lom ovqatlanish madaniyatini oilada ham shakllantirish, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatmoqda.
- Tajriba guruhidagi bolalarda meva va sabzavot iste’moli 30–40% ga oshganligi aniqlangan. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarda foydali ovqatlarga nisbatan ijobiy odatlarning shakllanishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi — bu faqat taom tayyorlash texnologiyasi emas, balki sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi sifatida maktabgacha ta’lim muassasalarida tizimli va barqaror yondashuvni talab etadi. Bu texnologiyani to‘liq joriy qilish orqali sog‘lom, kuchli immunitetga ega, aqliy va jismoniy jihatdan barkamol avlodni shakllantirish mumkin.

Xulosa

Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini ilmiy asosda yo‘lga qo‘yish bolalarning jismoniy rivojlanishi, faol hayot tarzi va sog‘lom avlodni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ovqatlanish tizimining sifatli tashkil etilishi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki bolalarning fikrlash, ijtimoiylashuv va bilim olish jarayonlarini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Kelgusida bu yo‘nalishda zamonaviy texnologiyalarni – masalan, bolalarning ovqatlanish odatlarini monitoring qiluvchi elektron tizimlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

O‘tkazilgan tadqiqotlar asosida quyidagi muhim xulosalarga kelindi:

- Maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyalarini joriy etish bolalarning jismoniy rivojlanishi, immun holati, ovqatlanish odatlari va psixologik faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda.
- Sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan menyular bolalarning yosh xususiyatlariga, energetik ehtiyojiga va fiziologik rivojlanishiga mos kelgani sababli ularning tana vazni va bo‘y o‘sishi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalar berdi.
- O‘quvchilarda ovqatlanish madaniyati shakllanib, meva-sabzavot, sut mahsulotlariga nisbatan ishtiyoq kuchaydi. Bu esa sog‘lom ovqatlarga nisbatan mustahkam ijtimoiy odatlar shakllanishiga sabab bo‘ldi.
- Ota-onalar va tarbiyachilar tomonidan sog‘lom ovqatlanish texnologiyasiga nisbatan ijobiy munosabat bildirildi. Bu esa ta’lim muassasasi va oilaning birgalikdagi sa’y-harakatlari muhimligini ko‘rsatadi.

Ushbu tadqiqot asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini joriy etish majburiy holatga aylantirilib, menyular gigiyenik me’yorlarga va zamonaviy dietetik tavsiyalarga mos holda tuzilishi kerak.
2. Ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan oshpazlar, tarbiyachilar va tibbiy xodimlar uchun muntazam ravishda sog‘lom ovqatlanish, sanitariya va gigiyena bo‘yicha malaka oshirish kurslari tashkil etilishi lozim.
3. Bolalarda foydali ovqatlar haqidagi tushunchalarni kengaytirish va ovqatlanish madaniyatini shakllantirish maqsadida interfaol metodlar (ovqat tanishtirish mashg‘ulotlari, oziq-ovqat piramidasi o‘yinlari, sog‘lom menyu loyihalash) qo‘llanilishi zarur.
4. Ota-onalar bilan muntazam hamkorlikni kuchaytirish, uy sharoitida ham sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo‘yicha metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish va tarqatish muhim ahamiyatga ega.



5. Maktabgacha ta’lim muassasalari faoliyatini baholashda sog‘lom ovqatlanish tizimi sifati, menyu xilma-xilligi va bolalarning ishtiroki kabi mezonlar asosiy ko‘rsatkichlardan biri sifatida qabul qilinishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom ovqatlanish texnologiyasini maktabgacha ta’lim tizimiga tizimli va ilmiy asosda integratsiyalash bolalarning sog‘lom rivojlanishiga, salomatligining mustahkamlanishiga va kelajak avlod sifatining yuksalishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–60-son qarori. “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”. – Qo‘qon, 2022.
2. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. **“Maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha metodik qo‘llanma”**. – Qo‘qon: 2021.
3. Абдуллаев, Ш. **Мактабгача ёшдаги болалар соғлом овқатланишининг гигиеник талаблари**. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2020.
4. UNICEF. **Early Childhood Nutrition: A Foundation for Healthy Development**. New York: UNICEF, 2020.
5. Назарова, М. **Мактабгача ёшдаги болалар овқатланишини ташкил этишда инновацион ёндашувлар**. // Педагогик маҳорат журнаси, 2022, №2. – Б. 45–50.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori: “Maktabgacha ta’lim muassasalarida ovqatlanishni tashkil etish tartibi to‘g‘risida” Nizom. (2021).
2. Xasanova D.D. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lom ovqatlantirish asoslari. – Qo‘qon: Fan va texnologiya.
3. Zokirova M. (2019). Gigiyena va sog‘lom turmush tarzi. – Qo‘qon: O‘qituvchi.
4. Khasanov, S.A. (2022). Pediatric Nutrition in Early Childhood Education. Journal of Preschool Health, 12(4), 110–117.
5. WHO (2018). Infant and young child feeding. World Health Organization Guidelines.
6. Юрченко Т.М., Макарова Л.Н. (2017). Питание детей дошкольного возраста: методические рекомендации. – Москва: Просвещение.
7. Ibragimova M.K., Jurayeva L.N. (2021). Zamonaviy ta’lim muassasalarida bolalar sog‘lig‘ini saqlashda ovqatlanishning ahamiyati. O‘zMU ilmiy axborotnomasi, 3(45), 44–49.
8. US Department of Agriculture (2020). Child Nutrition Programs Guidelines.

ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ВА МАЪНАВИЙ ЕТУК ИНСОН КИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АХАМИЯТИ

Усманов Бобуржон Комилжон ўғли

Наманган Давлат Университети 1-курс таянч докторанти

Аннотация: Ушбу мақолада бугунги кунда Республикамизда жисмоний тарбияга кўрсатилаётган эътибор ва имкониятлар ҳақида сўз юритилади. Унда жисмоний тарбиянинг мақсади ва натижада инсон соғлом турмуш-тарзига эга бўлиши ҳақида маълумот берилган.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, соғлом авлод, муолажа, соғломлаштириш.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATING YOUNG PEOPLE AS PHYSICALLY FIT AND SPIRITUALLY MATURE PEOPLE

Usmanov Boburjon Komiljon o‘g‘li

Namangan State University 1st year basic doctoral student



Abstract: This article discusses the attention and opportunities paid to physical education in the Republic today. It provides information on the purpose of physical education and, as a result, a person to have a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical education, healthy generation, treatment, wellness.

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ КАК ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ И ДУХОВНО ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ

Усманов Бобуржон Комилжон ўғли

Наманганский государственный университет, базовый докторант 1-го курса

Аннотация: В статье рассказывается о том внимании и возможностях, которые уделяется физическому воспитанию в республике сегодня. Он предоставляет информацию о целях физического воспитания и, как следствие, о том, как человеку вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровое поколение, лечение, оздоровление.

Мамлакатимизда баркамол авлодни шакллантириш, ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан соғлом этиб тарбиялаш, уларни олиб борилаётган ислохотларнинг фаол иштирокчисига айлантиришга қаратилган чора-тадбирлар изчил амалга оширилмоқда.

Жумладан, мактабгача таълимнинг замонавий тизими, 11 йиллик умумий ўрта таълим жорий қилинмоқда, замонавий олий таълим муассасалари ҳамда нуфузли хорижий университетларнинг филиаллари ташкил этилмоқда.

Ёшларнинг бандлигини таъминлаш ва уларни тадбиркорлик фаолиятига кенг жалб қилиш бўйича ишларни мутлақо янги тизим асосида ташкил этиш ва амалга ошириш мақсадида «Ёшлар — келажагимиз» Давлат дастури қабул қилинди.

Ёшлар билан доимий мулоқот қилиш мазкур соҳадаги долзарб муаммоларни аниқлаш ва ҳал этишда давлат органлари ва жамоат ташкилотлари фаолиятининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда.

Бугунги кунда мамлакатимизнинг қай бир билим масканида бўлманг, у ерда таълим олиш учун яратилган қулайликлардан ташқари энг замонавий спорт иншоатлари нафакат ёшлар балки катталарнинг ҳам қизиқишларини уйғотмоқда ва улардан фойдаланаётганига гувоҳ буламиз. Ўз навбатида ана шундай эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар самараси ўлароқ, маскур мажмуаларда спорт билан шуғулланаётган ёшлар мамлакатимизда ёки халқаро майдонларда ўтказилаётган мусобақаларда совринли ўринларни банд этиб, секин аста юқори поғоналар сари йўл олмоқдалар. Юртимизнинг барча вилоятларида фаолият юритаётган олимпия захиралари спорт коллежлари ҳам ана шундай захира кадрларини етиштираётган масканлардан десак муболаға бўлмайди. Янги қиёфага қираётган мактабгача таълим муассасалари ўқув юртлари бинолари ва спорт мажмуалари айна пайтда кўплаб ўғил ва қизларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишларини таъминламоқда.

Хулоса ўрнида шунини айтиб ўтишимиз мумкинки ўқув даргоҳидаги ўқувчи ва талабалар доимо олдинга интилиши ўқиш жамоат ишларида фаол катнашиши, шунингдек иродали ҳамда сабр-бардошли бўлиш руҳида тарбия олмоқдалар. Бинобарин ана шундай спортчиларгина улкан марраларни забт этишга қодирдирлар. Бугун мана шундай шиддат билан ривожланиш даврида спорт соҳасини четлаб ўтмаяпти. Республикаимизнинг барча жойларида мухташам спорт иншоатлари қурилиб фойдаланишга топширилмоқда. Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғломлаштириш бўлиб жисмоний тарбия тадбирлари соғломлаштирувчи таъсирга эгадир. Айниқса эрталабки бадан тарбия



машғулотлари ва тоза хавода ўтказиладиган тадбирлар сайрлар туризм машғулотларининг соғломлаштирувчи кучи кенг ҳисобланади. Бунда организмга қуёш ҳаво ва сув муолажалари чиниқтирувчи таъсир кўрсатади. Бу билан ватанпарвар меҳнатга тайёр ёшлар етишиб чиқади. Жисмоний тарбия жараёнининг асосий вазифаси жисмоний машқларга ўргатиш ва ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантиришдир. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори ёшлар тарбияланади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш, ватанпарварликка меҳнатга тайёр ёшларни тарбиялаш мақсади ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар кўникма ва малакаларини шакллантириш вазифаси доимо узвий боғланган. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари ўзаро мувофиқликда амалга оширилганда мамлакатимизнинг келажаги бўлган соғлом авлодни тарбиялаш масалалари ижобий ҳал этилади. Жисмоний тарбия жараёнининг асосий вазифаси жисмоний машқларга ўргатиш ва ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантиришдир. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори тарбияланади. Аҳоли жисмоний тарбия тадбирлари саноат корхоналари фермер хўжаликлари ва яшаш жойларида ташкил этилади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси спорт турлари бўйича тўғарак машғулотлари ва спорт мусобақалари, байрамлар жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шакли ҳисобланади. Ишлаб чиқариш гимнастикалари меҳнаткашларни иш қобилиятини ошириш ва чарчашни тугатиш учун ўтказилади. Спорт тўғарак машғулотлари эсаспорт турлари бўйича мутахассисликка эриштиради Спорт турлари бўйича тайёргарлик даражалари спорт мусобақалари ва байрамларида назорат қилинади. Мусобақалар ва байрамлар меҳнаткашларни маданий хордиқ чиқариш воситаси ҳисобланади. Шунингдек дам олиш оромгоҳлари санатория курорт ва касалхоналарда соғломлаштирувчи ва даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланилади. Аҳолини табиат қўйнига тарихий обидалар ва маданият марказларига сайрлар сайёҳлик юришлари ва туризм машғулотлари ҳам уларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Аҳолини соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялаш тадбирларининг асосий мақсади улар организмда соғлом бўлишини таъминлаш. Шу билан бирга иш қобилиятини ва меҳнат самарадорлигини орттиришдир. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш. Жисмоний ривожлантириш ватанпарварликка меҳнатга тайёр ёшларни тарбиялаш мақсади ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар кўникма ва малакаларини шакллантириш вазифаси доимо узвий боғланган. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси ўзаро мувофиқликда амалга оширилганда мамлакатимизнинг келажаги бўлган соғлом авлодни тарбиялаш масалалари ижобий ҳал этилади. Ёш авлодни жисмонан соғлом ва маънавий етук қилиб тарбиялашда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия спорт соғломлаштириш тадбирларининг роли катта Бунинг натижасида келажагимизнинг етук мутахассиси бўлган кадрлар тайёрлаш вазифалари ҳал этилади. Шу билан бирга жисмонан баркамол бўлган ёшлар мамлакатимизни ривожлантиришда ва тараққиётга ўз хиссасини қўша олади Соғлом авлод ватанимиз сархатларини химоя қилишда дунё мамлакатлари ичида ҳарбий ва сиёсий жихатдан нуфузимизни ортиб боришига асосий ўринни эгаллайди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон республикаси президентининг қарори. Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида. 15.08.2018 й. [1;1].
2. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О.В. Гончарова. ЎЗДЖТИ нашриёт-матбаа булим:и, 2005 й.
3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Фарғона, 2001 й.
4. Соғлом турмуш тарзи асослари. Арзикулов Р.У. Тошкент, 2007.
5. Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар» Тошкент «Заркалам» 2004 й.



**SPORT MASHG‘ULOTLARIDA O‘QUVCHILARNING MILLIY G‘URUR
TUYG‘USINI RIVOJLANTIRISH**

*Xolmirzayev Baxtiyor Nurmirza o‘g‘li
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Maqolada sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning mazmun va mohiyati haqida fikr-mulohazalar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: *milliy g‘urur, sport, texnologiya, tarbiya, ma‘naviyat, tizim, akmeologik, jismoniy tarbiya, ta‘lim-tarbiya, ilm-fan, jismoniy mashq, harakat, ko‘nikma, malaka...*

Kirish. Respublikamizning umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilarida milliy g‘urur tuyg‘usini takomillashtirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilib, o‘quvchilarda akmeologik yondashuvlar asosida milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish jarayonida kamolotga erishishlari uchun zarur pedagogik sharoitlarni yaratish, o‘zlarida irodaviy sifatlarni shakllantirish yo‘lida qat‘iyat ko‘rsatish, o‘z-o‘zini tarbiyash, ijobiy sifatlarni yanada boyitishga qaratilgan amaliy faoliyatni amalga oshirishni taqozo etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev ta‘kidlaganidek, “Meni doimo o‘ylantiradigan, tashvishga soladigan yana bir dolzarb masala bu – yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, madaniy saviyasi, bir so‘z bilan aytganda, tarbiyasi bilan bog‘liq. Biz bu yo‘nalishda katta ishlarni amalga oshiryapmiz. Ammo ularning samaradorligini yanada kuchaytirish uchun bir qator masalalarga jiddiy e‘tibor berishimiz zarur” [4]. O‘quvchilarning irodalilik, g‘alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, o‘zini tuta bilish, chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport faoliyatining pedagogik-psixologik ta‘lim samaradorligi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘quvchilarda sportchiga xos xarakter xislatlari rivojlanib, so‘ng bu xislatlar uning doimiy xarakteri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa, o‘quvchilarda milliy g‘urur tuyg‘ularini rivojlantirishda bevosita ma‘naviy-axloqiy, jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishning dolzarbligini belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta‘lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6108-son, farmonlari hamda boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi. [2; 3].

Tadqiqot metodologiyasi. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida” qonuni (2020-y) hamda Davlat ta‘lim standarti talablari asosida barcha ta‘lim muassasalarida, xususan, umumiy o‘rta ta‘limda jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlari hamda turli sport musobaqalari muntazam ravishda o‘tkazilib borilmoqda [1]. Bu jarayonlar sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash, ularni kasb-hunar yo‘lida mehnat qilish ona Vatan himoyasiga tayyor qilib tarbiyalashga qaratilishi bilan integratsion xususiyatga egadir. Jismoniy tarbiya ta‘limining asosiy shakli va mazmunini jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarini tashkil etadi. Keyingi vaqtda bu ikki yo‘nalishdagi keng qamrovli va yuksak maqsadlarga qaratilgan ishlarni zamonaviy pedagogik texnologiyalardan mujassamlashgan holda foydalanish orqali amalga oshirish mumkin. Ularning har birida umumiy va maxsus maqsadlarga qaratilgan o‘ta masuliyatli ta‘lim-tarbiya jarayonlari integratsiyalashib sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashda xizmat qiladi. Mazkur jarayonlarni ilmiy pedagogik jihatdan tahlil etish va asoslash jismoniy tarbiya ta‘limining eng muhim muammolardan hisoblanadi.

Tadqiqot ishimizni sinfdan tashqari mashg‘ulot turlari to‘garak, musobaqalar, o‘yinlar, ekskursiyalar, tadbirlar va uchrashuvlar orqali yanada chuqurroq ochib berdik.

To‘garak. “Yosh vatanparvar sportchi” to‘garak dasturi ishlab chiqildi. Bu to‘garak maktab o‘quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha bo‘lib, ham



amaliy, ham nazariy mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. To‘garak 102 soatga (yil davomida) mo‘ljallandi. To‘garak seminar-trening, amaliy, seminar tarzida olib borildi. To‘garakni amaliy qismida gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), milliy kurash, harakatli o‘yinlar, xalq o‘yinlari, yakka kurash (karate) sport turlaridan keng foydalanildi. To‘garak jarayoni amaliy bo‘lganligini hisobga olib, to‘garakni, yuksak saviyada tashkil qilish maqsadida, individual sport ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan maktab o‘qituvchisini to‘garak rahbari sifatida tanlab olindi. Sababi, mashg‘ulotlar davrida o‘quvchilar tomonidan, o‘qituvchining individual sport mahoratlari taqlid qilish (ko‘chirish, nusxa olish) asosida milliy g‘urur tuyg‘usi shakllantirildi. To‘garakni nazariy qismida Zayniddin Vosiqiyning “Badoel-ul vaqoe”, Tog‘ay Murodning “Yulduzlar mangu yonadi”, “Ot kishnagan oqshom”, Luqmon Bo‘rixonning “Quyosh hali botmagan”, Said Ahmadning “Ufq”, Alisher Navoiyning “Farhod va Shirin”, “Holati Muhammad”, Xalq dostoni “Alpomish”, Sharofiddin Ali Yazdiyning “Zafarnoma”, Mirkarim Osimning “O‘tror”, “Shiroq”, “To‘maris”, “Temur Malik”, “Mahmud Tarobiy”, “Aleksandr va Spitamen”, H.Olimjonning “Qo‘lingga qurol ol!”, M.Shayxzodaning “Kurash nechun?”, Uyg‘unning “Vatan haqida qo‘shiq”, Sulton Akbariyning “Vatan”, Shuhratning “Jangchi qabri”, Muhammad Yusufning “O‘zbekiston”, M.Shayxzodaning “Jaloliddin Manguberdi”, Oybekning “Mahmud Tarobiy”, H.Olimjonning “Muqanna”, Ibrohim Mo‘minovning “Amir Temurning O‘rta Osiyo tarixida tutgan o‘rni va roli”, Bo‘riboy Ahmedovning “Amir Temur”, Abdulla Oripovning “Amir Temur”, Muhammad Alining “Sarbadorlar”, Xurshid Davronning “Massagetlar malikasi va forslar podshohi” kabi asarlaridan keng foydalanildi (2,8,9,10 ilovalarga qarang). Bu asarlardagi badiiy adabiyot qahramonlarining obrazlari orqali mardlik va jasoratlilik sifatlarini ongli ravishda o‘quvchilar tomonidan o‘zlashtirish asosida milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratildi.

To‘garak jarayonini tashkil qilish va o‘tkazish juda katta mashaqqatni yuzaga keltirdi. Tadqiqotimiz uzoq izlanishlar olib borishga, qator adabiyotlarni tahlil qilishga, bir nechta maktablarni o‘rganishga undadi. Buni boisi, to‘garak olib boruvchi o‘qituvchi shaxsining individual va ijtimoiy namoyon bo‘lish darajalari hamda ularning milliy g‘urur va iftixor tuyg‘ulari yuqori bo‘lishi, bizni ishimizni yanada chuqurroq ochib berilishiga imkon berdi. Shu bois tadqiqot o‘tkazishda, maktablarni tanlash ham, to‘garakni tashkil qilish ham, to‘garak o‘tuvchi o‘qituvchlarni to‘garakka jalb qilish ham, biroq qiyinchiliklarni keltirib chiqardi. Ammo aniq va puxta ishlab chiqilgan reja asosida olib borilgan izlanishlarimiz o‘z samarasini berdi. Natijaviylik esa, o‘quvchilarda milliy g‘urur tuyg‘usini o‘sishi bilan o‘z tasdig‘ini topdi.

Sport musobaqalari – futbol, voleybol, shahmat, gandbol, basketbol, kurash, yengil atletika, quvnoq startlari va boshqa sport turlaridan olib borildi (3-ilovaga qarang).

Turli bayramlarda **xalq o‘yinlaridan** – beshtosh, oq terakmi-ko‘k terak, eshshak tepdi, arqon tortish, qirqtosh, ko‘pkari, kurash, xo‘rozlar jangi, uloq va boshqa xalq o‘yinlaridan foydalanildi (3-ilovaga qarang). Biz tanlab olgan xalq o‘yinlari qadryatlarga asoslanadi. Bu esa o‘quvchilarning aksiologik bilimlarini rivojlanishiga turtki bo‘ladi.

Ekskursiya – “Navbahor” stadioni, “Alimpiya va paralimpiya tayyorlash markazi”, “Barkamol avlod sport majmuasi”, “Pahlavon sport majmuasi”, “Bobur arena”, “Rapqon” boks maktabi va boshqa sport maskanlariga bo‘ldi. (3-ilovaga qarang).

Tadbirlar - “Yurtni qo‘riqlash mardlar ishi” shiori ostida “To‘maris”, “Shiroq”, “Massagetlar malikasi va forslar podshohi”; “Men nechun sevaman O‘zbekistonni” shiori ostida “Xiyonat-Spitamen qo‘lida qurol”, “Qiron burjida tug‘ilgan buyuk Jahongir”; “Shu aziz vatan barchamizniki” shiori ostida “Amir Temir buyuk sarkarda”, “Jaloliddin Manguberdi hamon biz bilan”, “Bobur qalblarda” deya nomlangan bosh g‘oyalar asosida olib borildi.

Jismoniy tarbiya DTS dagi maxsus vazifalarni amalga oshirishda sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida quyidagilarni hal etish maqsadga muvofiq:

- o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tananing turli tashqi ta’sirlarga chiniqishini ta’minlash;



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



- o‘quvchilarning yosh va pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda turli sport faoliyatlarga tayyorgarlik darajalarini oshirish;
- harakat, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash;
- sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini mazmuni va uni rivojlantiruvchi sifatlar bilan qurollantirish, nazariy bilimlar berish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatni shakllatirish, sport vositasida irodali shaxsni tarbiyalash mumkinligiga ishonitirish;
- o‘quvchilarning jismoniy madaniyat tadbirlarini tashkil qilish yo‘llariga tayyorlash va safarbar etish;

- jismoniy tarbiya darslari, to‘garaklardagi sport mashg‘ulotlarida ma’naviy-ma’rifiy madaniyat yo‘llarini o‘rganish va ularga doimo sodiq bo‘lib yurish hisoblanadi. (DTS)

Buning uchun sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishda quyidagilarni o‘rgatish lozim deb topdik, namunalar keltiramiz.

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir hukumatning qonunlari va qarorlarini pedagogik jarayonda, ta’lim muhitida yangicha yondashuv asosida olib kirish;
- o‘quvchilarning jahon sporti, shuningdek, O‘zbekiston xalqining jismoniy tarbiya va sport tarixi bilan tanishtirish;
- jismoniy tarbiya va sportning tarixi, vujudga kelishi hamda rivojlanish bosqichlarining qonuniyatlarini o‘rgatish;
- milliy xalq o‘yinlari, ularning turlari va mazmuni hamda bugungi kunda ulardan foydalanishning ahamiyati haqida tushuncha berish;
- jismoniy tarbiyaning turlari, shakllari, vositalari va usullari haqida tushuncha berish;
- ommaviy jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishga o‘rgatish;
- o‘quvchilarga uzluksiz jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini bilan shug‘ullanishlarini ta’minlash;
- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda jahonning ilg‘or tajribalaridan keng va maqsadli foydalanishga o‘rgatish kabilar.

Tadqiqot doirasida olib borilgan tajriba-sinov ishlari shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishda (motivatsiya), (sportga bo‘lgan munosabatlari) va ularni mohiyati o‘rganish zarur:

- 1) bevosita aloqadorlik negizida shakllanadigan tuyg‘ular:
 - o‘quvchilarda chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi;
 - o‘zgaruvchan vaziyatlarda o‘quvchilarning o‘zini-o‘zi boshqara olishi;
 - o‘quvchilar tomonidan o‘z imkoniyatini ko‘rsata olish orqali atrofdagilar e’tiborini qozonish [5];
- 2) bilvosita aloqadorlik negizida shakllanadigan tuyg‘ular:
 - o‘quvchilarning chiroyli, kuchli va sog‘lom bo‘lish istagi;
 - o‘quvchilarda jismoniy imkoniyatlarini namoyon qilishlariga ota-onalarning xohishi [6].

Adabiyotlar tahliliga ko‘ra, jismoniy tarbiya – ijtimoiy taraqqiyot natijasida ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yuksak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. “Jismoniy rivojlanish – tarbiyaning ta’sirida organizmda biologik shakllar va funksiyalarning vujudga kelishi, o‘zgarishi va takomillashuvidir. Nasldan-naslga o‘tadigan tabiiy hayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo‘ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo‘nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o‘zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko‘p jihatdan bog‘liqdir” [6,1].

Olib borilgan tahlillar natijasida o‘quvchilarda motivatsiya dinamikasining o‘zgaruvchanligi kuzatiladi. Statistika ko‘ra, agar o‘quvchi o‘zining qiziqishi, shaxsiy istagi va manfaat ko‘rish ehtiyojidan kelib chiqqan holda sport bilan shug‘ullansa yoki o‘zining jismoniy imkoniyati va irodasini namoyon qilishga intilsa natijalar o‘svuchan va ijobiy bo‘ladi. Natijada



ularda jismoniy sifatлари tez va yuqori darajada namoyon bo‘ladi. “Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta’sir ko‘rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko‘rishga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchilarning jismoniy madaniyatga ega bo‘lishlari jismoniy tarbiya samaradorligini belgilovchi muhim omil sanaladi” [7]. Shuning uchun ham o‘quvchilarning qiziqishlari va istaklaridan kelib chiqqan holda sportga yo‘naltirish, jismoniy mashqlarga olib kirish va shu orqali ulardagi milliy g‘urur tuyg‘usini o‘stirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Natijada o‘tiladigan jismoniy tarbiya va sport doirasidagi dars mashg‘ulotlarning ta’sirida o‘quvchilardagi sportga qiziqish kashf qilinadi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning samaradorligini belgilaydigan asosiy pedagogik shartlar quyidagilar:

- shaxsiy va madaniy yondashuvlar;
- jismoniy tarbiyada o‘quv jarayonining professional yo‘naltirilganligi;
- jismoniy tarbiya sohasida ilmiy va amaliy bilim, ko‘nikmalarga oid fundamental va amaliy tomonlarning ifodalanishi;
- madaniy qadriyatlarni egallash bo‘yicha faoliyatning predmeti sifatida o‘quvchining qarashlarining pedagogik ta’sirini individual va guruhli shakllarining birligi;
- jismoniy tarbiya qadriyatlarini mazmunli hayotiy holatiga aylantirish va ichki moslashtirish.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayoni shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish muammodir. Bu sohada salbiy hodisalar barqaror tendensiyani saqlab qolmoqda, bu esa jismoniy tarbiyaga nisbatan deklarativ va haqiqiy qiziqish ifoda etiladi. O‘quvchilarni sog‘ligi, jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarzida, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun qayg‘urish va boshqa holatlarda o‘zlari birinchi navbatda qadriyat sifatida qarashlarida namoyon bo‘ladi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishga yo‘nalgan, rag‘batlantirilgan, amalda qo‘llanilganda jismoniy tarbiyaga nisbatan milliy munosabat diagnostikasida:

- qadriyatga yo‘naltirilganlik;
- faollikni rag‘batlantirish manbalari;
- dars paytida qo‘yilgan jismoniy topshiriq;
- jismoniy tarbiya borasida to‘plangan amaliy tajribalar diqqat markazida turadi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish bosqichlari o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlarida ham jismonan, ham ma’nan yetuk, komil inson bo‘lib, kamol topishlari uchun turtki bo‘ladi. O‘z-o‘zidan ayon bo‘lmoqdaki, o‘quvchilar hayotida milliy g‘ururni tuyg‘usini rivojlanishi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usiga chuqur munosabatlarini anglash, ta’lim jarayonida ularni rivojlantirishda eng samarali usul milliy g‘urur tuyg‘usini mazmun va mohiyatini oqilona o‘rganishdir. Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish, har tomonlama mukammal shaxs bo‘lib ulg‘ayishlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangicha yondashuvda ta’lim berish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston; 2020. // <https://lex.uz/docs/3107036>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli Farmoni // <https://lex.uz/docs>



3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6108-sonli Farmoni // <https://lex.uz/docs>
4. Mirziyoyev Sh. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. 257 b.
5. Hasanboev J. va boshqalar. Pedagogika. – Toshkent: O‘zbekiston. 2010. 406 b.
6. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура и система образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. – Ташкент: 2012. 178 с.
7. Саломов Р.С. Проблемы высшего физического воспитания. Монография; - Ташкент; 1992. 168 с.

YUQORI MALAKALI KURASHCHILAR MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI BOSHQARISHNING ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Namangan davlat universiteti
Azizov Nosirjon Nematillayevich

Kalit so‘zlar: Yuqori malakali kurashchilar, musobaqaoldi tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, tezkor-kuch tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, blokli davriylashtirish, monitoring, musobaqaviy faoliyat.

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Dunyo sportida yuksak natijalarga erishishda musobaqaoldi tayyorgarlikning samarali metodikasini ishlab chiqish alohida ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida yuqori malakali sportchilarning maxsus chidamlilik, tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash, monitoring qilish hamda ularni rejalashtirish mexanizmlari ishlab chiqildi. Shuningdek, o‘quv mashg‘ulot jarayonini blokli davriylashtirish asosida musobaqaoldi bosqichida samarali tayyorgarlik tizimi yaratildi. Pedagogik tajribalar natijasida ishlab chiqilgan metodika kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik ko‘rsatkichlari hamda musobaqaviy samaradorligini sezilarli darajada oshirishi isbotlandi.

Kirish: Dunyoda zamonaviy kurash sport turlarining rivojlanishi va erishilgan rekord natijalarning yangilanishi zahirida yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yuksak sport natijalariga erishishda bolalar va yoshlar o‘rtasida sportni ommalashtirish tizimini yo‘lga qo‘yish ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha olim va mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalar sifatida qaralmoqda. Dunyo mamlakatlarida kurash mashg‘ulotlarini mazmunli olib borish uchun yangi texnologiyalarni yaratish ko‘proq ilm, vaqt va boshqa resurslarni talab etmoqda. Jumladan, yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini aniqlash uchun maxsus test me‘yorlarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanmoqda. Chunki katta sportda nafaqat kurash turlarida, balki barcha sport turlari oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish bo‘lib qolmoqda.

Jahon tajribasida ko‘plab olimlar tomonidan yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini baholovchi normativlar ishlab chiqish bo‘yicha ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi uchun zarur bo‘lgan sifatlarni majmuaviy rivojlantirish vosita va uslublarini maqsadli tanlash, tayyorgarligini kompleks baholash, rivojlanishi va erishilgan natijalarni oshirishning turli shakllarini ishlab chiqish yuzasidan ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va monitoring qilish yuzasidan bir qator



ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va yanada takomillashtirish muammolarini ilmiy jihatdan o‘rganishni talab qilmoqda. Biroq aynan yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining tabaqalashtirilgan me‘yor ko‘rsatkichlarini, takomillashtirishga qaratilgan maxsus innovatsion texnologiyalarni qo‘llagan holda tabaqalashtirilgan me‘yor talablarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

kurashchilarning maxsus chidamliligi hamda texnik-taktik imkoniyatlarini namoyon bo‘lishida yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyatining yakuniy natijalariga ta‘sirini o‘rganish;

yuqori malakali kurashchilarning maxsus chidamliligi va tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun standart testlar, mezonlar va me‘yoriy qiymatlar tizimini ishlab chiqish;

yuqori malakali kurashchilarda chidamlilik sifatini rivojlanganlik darajasini belgilovchi eng muhim omillar sifatida maxsus chidamlilik va tezlikni oshirish xususiyatlarini o‘rganish;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik amaliyotida qo‘llaniladigan an‘anaviy o‘quv topshiriqlarini tizimlashtirish;

maxsus chidamlilik va tezkor-kuch tayyorgarligini aks ettiruvchi kurashchilarning musobaqadaoldi tayyorgarlik makrosiklida o‘quv yuklamalarini rejalashtirish modeli va texnologiyasini ishlab chiqish;

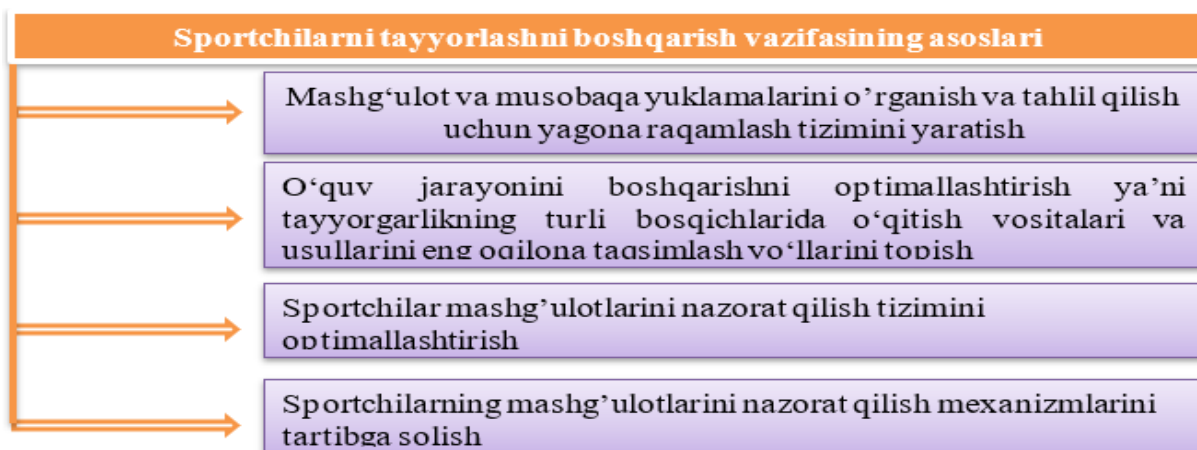
yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hamda musobaqaoldi tayyorgarligida ko‘rsatkichlarini namunaviy integral baholash shkalasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob‘yekti sifatida Namangan shahar yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabining yuqori malakali kurashchilari bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish tizimi, vositalari, uslublari, tayyorgarlik jarayoni tashkil etadi.

Sportning yuqori yutuqlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning ko‘plab asarlari N.G.Ozolin, A.D.Novikov, L.P.Matveeva, K.X.Grantynya, N.Dyachkova, I.Ponomareva, V.M.Zatsiorskiy, M.A.Godik, V.N.Platonova, N.A.Fomina, V.P.Filina va boshqalar sport tayyorgarligining umumiy nazariy masalalariga bag‘ishlangan hamda boshqa yetakchi mutaxassislarning fikr mulohazalariga ko‘ra yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda normativlarni davlat dasturi sifatida qabul qilish lozimligini takidlashgan.

Respublikamiz olimlari bu borada F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A. Abdullaev, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.C.Tajibaev, J.M. Nurshin, Sh.A. Mirzaqulov, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar Sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, sportchining salohiyati butun musobaqa davomida barcha tayyorgarlikning yuqori darajasini saqlab, mavsumning eng yuqori musobaqalarida eng yuqori tayyorgarlikka erishish bilan amalga oshiriladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Sport kurashchilarini ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarish tizimi

O‘quv yuklamalarining xususiyatlari (V.A.Sorvanov) sport kurashida yuklamalarining intensivligini tasniflash qo‘llaniladi, unga ko‘ra mashqdan so‘ng mashg‘ulotdagi yuklama miqdorini aniqlash uchun o‘rtacha yurak urish tezligi hisoblab chiqiladi, so‘ngra jadvalda intensivlik qiymati topiladi va ushbu mashqni bajarish vaqtiga ko‘paytiriladi. Mashg‘ulot ta’sirining yo‘nalishi bo‘yicha yuklama miqdorini ro‘yxatdan o‘tkazish maqsadga muvofiqdir (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yuklamalarning intensivligini tasniflash

O‘quv ta’sirining yo‘nalishi	Y Q S		Baho
	10 soniya	1 daqiqa	
Asosan aerobik	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob glikolitik	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Biz yurak urish tezligining o‘rtacha ko‘rsatkichini va ish vaqtini aniqlaymiz. V.A.Sarvanovning jadvaliga binoan biz mashg‘ulot intensivligining ballini aniqlaymiz. Masalan, badan qizdirish 15 daqiqa davom etdi, o‘rtacha yurak urish tezligi 132 urush/min, bu jadvalga muvofiq 4 ball beriladi. Endi formulaga ko‘ra, biz yuklamalarning kattaligini aniqlaymiz, bu yerda mashq vaqti uning intensivlik balliga ko‘paytiriladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Kurashchilar uchun mashg‘ulot rejasi

N _o	Tarkibi	Ish vaqti	YQS 1 daqiqa	Intensiv ball	Intensiv zonalari
1	Badan qizdirish	15	132	4	I



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



2	Parterda texnikani takomillashtirish	10	144	6	I
3	Stoykadagi texnikasini takomillashtirish	10	156	8	II
4	Tez sur‘atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5	174	14	II
5	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10	138	5	I
6	O‘quv mashg‘ulot musobaqasi	6	186	21	III
7	Bo‘yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4	126	3	I

nalishi bo‘yicha ham aniqlash mumkin. Odatda uchta zonadagi ish intensivligini hisoblash odatiy holdir: I-asosan aerob YQS 114-150; II zona, aralash aerob-anaerob YQS-156-180 va III zona 186 va undan yuqori bo‘lgan yurak urish tezligi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

O‘quv yuklamalarning umumiy hajmini aniqlash metodikasi

№	Tarkibi	Ish vaqti va intensivlik ballarda	O‘quv yuklamasining miqdori
1.	Badan qizdirish	15 x 4	60
2.	Parterda texnikani takomillashtirish	10 x 6	60
3.	Stoykada texnikani takomillashtirish	10 x 8	80
4.	Tez sur‘atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5 x 14	70
5.	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10 x 5	50
6.	O‘quv mashg‘ulot musobaqasi	6 x 21	126
7.	Bo‘yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4 x 3	12
8.	Jami:	-	458

Birinchi zonadagi umumiy ish vaqti 39 daqiqa yoki umumiy vaqtning 65% ni tashkil etdi va yuklama miqdorida 182 YQS shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daqiqa yoki umumiy vaqtning 25% ni tashkil etdi va yuk miqdori 150 YQS shartli birlikni tashkil etdi. Uchinchi zonada sportchi 6 daqiqa yoki umumiy vaqtning 10% ishladi, yuk hajmi 126 YQS shartli birlikni tashkil etdi (4-jadvalga qarang)..

4-jadval

O‘quv yuklamalarning uchta zonaga taqsimlash metodikasi

№	Mashg‘ulot tuzilishi	Ish vaqti	YQS 1 daqiqa	O‘quv yuklamasining miqdori	Bajarilgan ish zonasi
1.	Badan qizdirish	15	132	60	Birinchi
2.	Parterda texnikani takomillashtirish	10	144	60	Birinchi
3.	Stoykada texnikani takomillashtirish	10	156	80	Ikkinchi
4.	Tez sur‘atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5	174	70	Ikkinchi
5.	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10	138	50	Birinchi
6.	O‘quv mashg‘ulot musobaqasi	6	186	126	Uchinchi



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



7.	Bo‘yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4	126	12	Birinchi

Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini, funktsional tayyorgarligini takomillashtirish o‘quv, nazorat va raqobatbardosh janglar davomida amalga oshiriladi. Ushbu turdagi Kasallmalar zanjirida ma‘lum bir mantiqqa rioya qilish kerak, shunda ular mas‘uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish muammolarini hal qilishadi. Shu sababli, turli xil ahamiyatga ega bo‘lgan janglarni o‘tkazishda kurashchilarning o‘ziga xos faoliyatining puls xususiyatlari qanday o‘zgarishini taqqoslash qiziq.

5-jadval

Yuqori malakali kurashchilar mashg‘ulotlarida musobaqa faoliyati yuklamalarini nazorat qilish metodikasi (n=14)

Vazn og‘irligi	YQS	1 daqiqa		2 daqiqa		3 daqiqa		Tiklanish	4 daqiqa		5 daqiqa		6 daqiqa	
		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	30 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya
57 kg	94	134	158	154	162	159	165	157	154	163	165	170	166	171
61 kg	109	151	167	167	172	173	179	170	165	175	171	177	178	182
65 kg	96	130	155	154	163	160	162	159	158	164	162	165	163	167
74 kg	96	143	166	163	169	167	172	167	160	158	174	184	174	181
86 kg	101	153	165	146	172	178	179	176	166	171	176	177	180	177
97 kg	97	135	155	156	162	165	167	164	157	164	167	171	170	174
125 kg	99	125	138	143	148	149	155	149	152	153	150	154	155	161
$\bar{X}$	98,8	138,7	157,7	154,7	164	164,4	168,4	163,1	158,8	164	166,4	171,1	169,4	173,2
σ	5,1	10,5	10,1	8,5	8,3	9,5	8,8	8,9	5,2	7,3	8,7	9,7	8,8	7,5
V	5,7	7,6	6,4	5,5	5,1	5,8	5,2	5,4	3,2	4,5	5,3	5,6	5,2	4,3

Eksperimental guruhda kurashchilarda faoliyatning tuzatuvchi tarkibiy qismlarining buzilishini (xatolarini) baholash uchun biz mashg‘ulot jarayonida ushbu buzilishlar namoyon bo‘ladigan vaziyatlarni modellashtirdik. Maxsus dasturga ko‘ra, kurashchilarga mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida o‘tkir vaziyatlarda o‘zlarining xatti-harakatlarini nazorat qilishni o‘rgatishdi, shartli, erkin janglarda bunday vaziyatlarni yaratdilar, turli xil kurash uslubidagi kurashchilar bilan janglarni tashkil qildilar va ularni turli darajadagi (mas‘uliyatli) turnirlarda qo‘lladilar. O‘quv mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida psixoregulyatsiyaning turli usullari qo‘llanilgan: taklif, avtogen va ideomotor mashg‘ulotlar, suhbatlar, hikoyalar, turli uslubdagi eng yaxshi kurashchilar texnikasini namoyish etish.

6-jadval

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqa yuklamasidan so‘ngi tiklanish davomiyligi



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



Vazn og‘irligi	T/h	1-daqiqadan keyin	2-daqiqadan keyin	3-daqiqadan keyin	4-daqiqadan keyin
57 кг	4	140	124	112	105
61 кг	09	149	124	119	111
65 кг	6	147	128	117	116
74 кг	6	161	134	119	115
86 кг	01	158	128	111	116
97 кг	7	153	129	116	113
125 кг	9	141	132	126	122

Trening jarayonida kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining alohida elementlari batafsil tahlil qilindi, turli darajadagi kurashchilarning TTH xatolarini bartaraf etish uchun turli xil rivojlanish, taqlid va etakchi mashqlar qo‘llanildi.

Xatolarni tuzatish TTH kurashchilarining “oddiydan murakkabgacha” va “mavjudligi va individualizatsiyasi” tamoyili asosida amalga oshirildi.

7-jadval

**Yuqori malakali kurashchilarning mashg‘ulotlarda beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish intensivligi
(n=14)**

Vazn og‘irligi	1 daqiqa		2 daqiqa		3 daqiqa			4 daqiqa		5 daqiqa		6 daqiqa	
	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya
57 kg	10	15	7	13	6	12	30 soniya dam olish	11	15	7	14	7	15
61 kg	6	12	7	8	5	9		7	7	4	7	6	7
65 kg	12	13	9	11	8	10		12	11	8	9	9	10
74 kg	16	14	7	12	8	12		8	15	4	11	6	11
86 kg	11	10	4	9	9	9		8	10	6	10	7	12
97 kg	11	12	10	11	11	10		13	11	10	11	9	11
125 kg	15	11	6	10	4	9		9	9	6	9	6	9
$\bar{X}$	11,5	12,4	7,1	10,5	7,2	10,1		9,7	11,1	6,4	10,1	7,1	10,7
σ	1,2	1,7	0,9	1,3	0,8	1,3		1,2	1,3	0,8	1,2	0,9	1,4
V	10,6	13,8	12,6	12,3	11,1	13,2		12,3	11,1	12,5	11,8	12,6	13,8

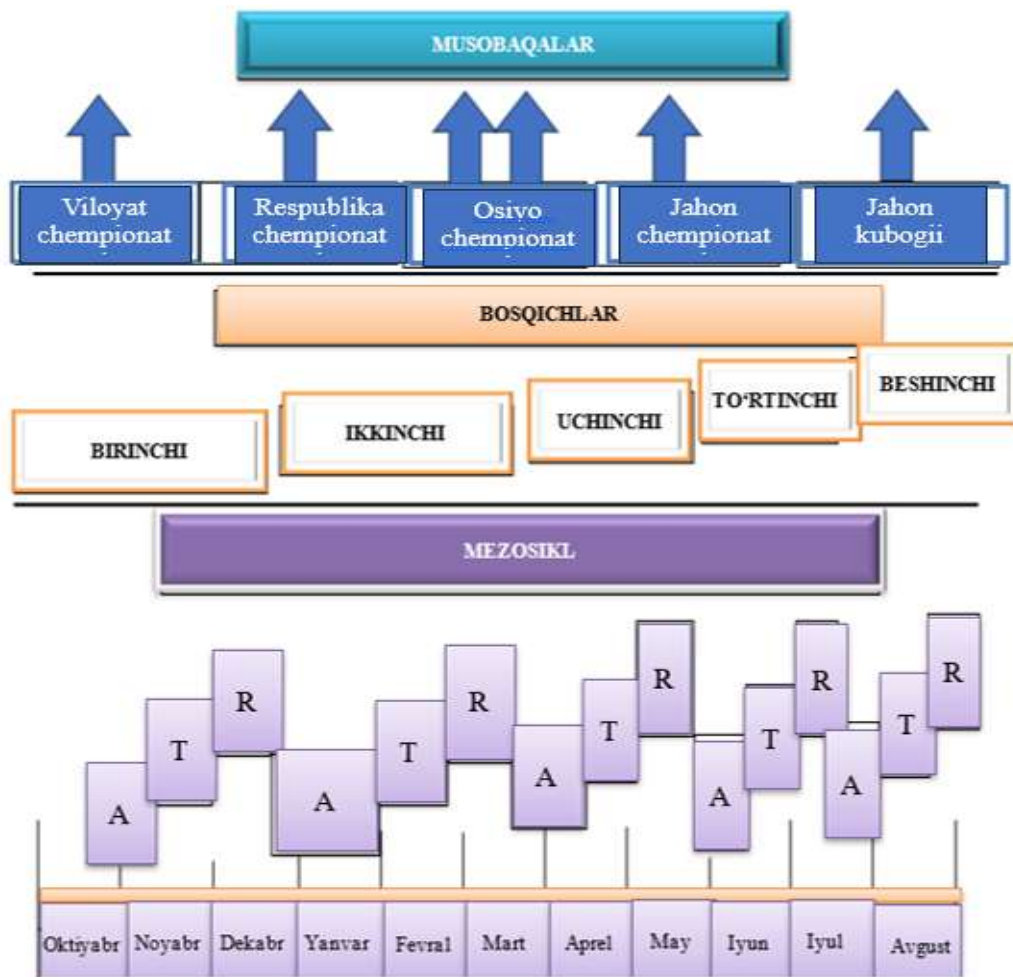
“Yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash usuli” deb nomlangan



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



uchinchi bobda Yuqori malakali kurashchilarni musobaqa oldi tayyorlash metodologiyasini, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligida tiklanish vositalari, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorlash metodologiyasining samaradorligini tajribada asoslanishi, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi bosqichida texnik-taktik tayyorlash metodikasi, o‘quv jarayonini blokli davriylashtirish Sportchilarni tayyorlash jarayoni yosh, individual funktsiyalar va tana tizimlarining rivojlanishi, jinsi va bola tanasining motor fazilatlar va funktsional imkoniyatlarining sezgir rivojlanish davrlarini hisobga olgan holda tuzilgan (6-rasmga qarang



6-rasm. Yuqori malakali kurashchilarni o‘quv jarayonini blokli davriylashtirish

Bitta mezotsikl blokining davomiyligi ikki haftadan to‘rt haftagacha; bu sport turi tanasida kerakli biokimyoviy, morfologik va muvofiqlashtiruvchi o‘zgarishlarni amalga oshirishga imkon beradi. Bundan tashqari, bunday qisqartirilgan mezotsikllar tananing fiziologik tizimlarining oqilona o‘zgaruvchan mashqlar ta’siriga nisbatan yuqori sezuvchanligidan foydalanadi. Uchta mezotsikl blokining birlashishi musobaqa yoki sinovlarda qatnashish bilan yakunlanadigan o‘quv bosqichini tashkil qiladi. Bir yillik tsikl bir nechta o‘quv bosqichlaridan iborat, odatda 5-6. Shunday qilib, ko‘p yillik yillik tayyorgarlikni ta’minlaydi, bu ayniqsa zamonaviy yuqori darajadagi sport turlari uchun xosdir. BT ning yillik sikli sestematik ravishda keltirilgan

XULOSALAR: Ilmiy-metodik adabiyotlar hamda o‘tkazilgan tadqiqot va ulardan olingan natijalarga asoslanib quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Maxsus o‘rganilgan adabiyotlar o‘rganilib, amaliy mashg‘ulotlar tajribasini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki mutaxassislarning ko‘p yillar oldin shakllangan mashg‘ulotlar boshqarishning an’anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori darajadagi sportchilarni



tayyorlash vazifalarini qondirmaydi degan xulosaga kelish imkoniyatini berdi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasiga erishdilar, ularni yanada takomillashtirish uchun yangi, samaraliroq o‘qitish vositalari va usullarini izlash talab etiladi.

2. Turli xil sport kurashlaridagi raqobatbardosh faoliyatda kurashchilarning maxsus chidamliligi darajada yuqori darajasiga talablarni qo‘yadi, bundan tashqari atsidotik siljishlarning muhim qiymatlarida takrorlanadigan baxslar sharoitida namoyon bo‘ladi, bu esa bajarilgan ishni glikolitik anaerob tabiatning yuklamalarga bog‘lash imkonini beradi. Shu bilan birga, eng muhimi, maxsus chidamlilik darajasining raqobatbardosh faoliyatda kurashchilarning texnik-taktik qobiliyatining namoyon bo‘lish xususiyatlariga ta’siri yoshi va malakasi oshishi bilan ortib borishi va sportchilarning vazni va kurash turiga bog‘liq emasligi haqidagi qoida bilan izohlanadi. Bu sportchilarning maxsus chidamliligiga urg‘u berish muammosini hal qilish asosida yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash hamda o‘quv jarayonini tuzish uchun yagona uslubiy sxemani ishlab chiqishning asosiy imkoniyatini ko‘rsatadi.

3. Yuqori malakali kurashchilarning maxsus chidamlilik darajasining ishonchli barqaror o‘lishi 90 dan 120 kalendar kungacha bo‘lgan makrosiklning oqilona davomiyligi va o‘rtacha haftalik mikrosiklning optimal mashg‘ulot hajmi bilan ta’minlanadi 420 dan 600 minutgacha davom etishi aniqlandi. Model ko‘rsatkichlari bilan qiyosiy xususiyatlari doirasida tananing energiya ta’minoti holatini tavsiflovchi ko‘rsatkichlarni hisobga olgan holda beramiz: 1) tiklanish yurak urish tezligi

139 –151 urish/min; 2) aerobik - yurak urish tezligi 152 – 163 urish/min; 3) aerobik-anaerob-yurak urish tezligi 164-175 urish/min; 4) anaerob-aerob yurak urish tezligi 176-187 urish/min; 5) anaerob-yurak urish tezligi 187 urish/min dan yuqori.

4. Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqilishi hamda 48 ta erkin kurash usullarini turli hil vaziyatlarda hujum qilish va himoyalash uchun takrorlashlar soni, mashq qilish vaqti, meyorlari ishlab chiqildi. Buning natijasida ushbu dasturni o‘quv jarayoniga tatbiq qilish samaradorligi, olingan natijalarni matematik statistik ishlab chiqish hamda ularning ishonchlilik darajasini tekshirish natijalari biz ishlab chiqqan metodikani samadorligini isbotladi tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi o‘rtasida ($P>0,05$), bu tajriba guruhidagi yuqori malakali kurashchilarni tadqiqot yakunidagi tajriba guruhi natijalari, nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,05$), ($P<0,01$), bizni tadqiqot metodikamiz samaradorligini tasdiqlaydi.

5. Tadqiqotimizda yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda baholash va monitoring qilish mehanizimi ishlab chiqildi, mazkur metodika samaradorligi quyidagicha aniqlandi, jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,05$), maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,01$), yuklamalarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko‘rsatkichlarini meyorlash asosiy omili ekanligi aniqlandi.

6. Yuqori malakali kurashchilarni pedagogik tajriba oxirida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili, turnikda tortilish 20 soniya (marta) tajriba guruhi $12,5\pm 1,2$ marta, nazorat guruhi $11,3\pm 1,3$ marta, $t=2,2$; $P<0,05$, Chalgancha yotgan holda gavdaning egilishi 20 soniya ichida necha (marta) tajriba guruhi $15,6\pm 1,1$ (sm), nazorat guruhi $14,3\pm 1,3$ (sm), $t=2,5$; $P<0,05$, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari Ko‘prik holatida bosh atrofida yugurish 10- chap, 10- o‘ng tomonga (s). tajriba guruhi $15,3\pm 2,1$ (s), nazorat guruhi $16,9\pm 1,1$ (s), $t=2,3$; $P<0,05$. Pedagogik tajriba tugagandan so‘ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko‘rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

7. Musobaqaoldi bosqichida erkin kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar dasturi ishlab chiqilib yuqori samaradorlikka erishildi. Jumladan uloqtirishga tayyorgarlik, egilib uloqtirishga yondoshtrima mashqlar, ag‘darish va yeqitish uchun yondoshtrima mashqlar, burilib tashlash uchun yondoshtrima mashqlar musobaqaoldi tayyirgarligida foydalanish quyidagi ko‘rsatkichlar



sezilarli farqlar kuzatildi, Manikenni 10 marta burilib tashlash (s). tajriba guruhi $22,2 \pm 1,8$ (s), nazorat guruhi $26,1 \pm 2,4$ (s), $t=4,4$; $P<0,001$, Manikenni 10 marta ko‘krakdan oshirib tashlash (s) tajriba guruhi $23,4 \pm 2,9$ (s), nazorat guruhi $26,9 \pm 1,8$ (s), $t=3,4$; $P<0,001$. Pedagogik tajriba tugagandan so‘ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko‘rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

8. Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda biz taklif qilgan metodikasi asosida tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik kursatkichlari 15,2% ga maxsus jismoniy tayyorgarligi esa 13,4% ga, kuch-chidamliligi 10,7% oshganligi aniqlandi. Pedagogik tajriba tugagandan so‘ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko‘rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

9. Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga joriy qilishda quyidagicha natijalarga erishildi, jumladan chidamlilik sifati 13,4 % tezkorlik sifati esa 17,3 % ga, hujum harakatlari 12,8 % ga, himoya harakatlari 9,7 % ga, qarshi hujum harakatlari 11,5 % ga, baholangan texnik usullar 12,4 % ga, hujum oralig‘idagi vaqt 9,7 % ga oshganligi kuzatildi bu esa bizning metodika samaradorligidan dalolat beradi.

10. Blok tizimi bir yillik siklda o‘quv jarayonini tashkil etishning noan‘anaviy shakli bo‘lib, u faqat havaskor va professional sportda yuqori darajadagi sportchilar uchun mo‘ljallangan. Ushbu shakl tananing kuchli mushak faoliyatiga uzoq muddatli moslashuvining ma‘lum umumiy qonuniyatlaridan kelib chiqadi. tadqiqot yakunida olingan natijalari boshidagiga nisbatan o‘sganligi axamiyatlilik darajada emas. ($P>0,05$); tajriba guruhining 4 ta test natijalarining barchasida tadqiqot oxirida boshidagiga nisbatan ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi. ($P<0,001$);

11. Yuklamalarni kontsentratsiyalash printsipli mashg‘ulotning ma‘lum bosqichlarida bitta mashg‘ulotga yuklamalar hajmi va intensivligini o‘z ichiga oladi. Ushbu tamoyil g‘oyasining asosiy yangiligi-bu optimal intensivlikdagi o‘ziga xos yuklarning yuqori hajmidan foydalangan holda tananing o‘ziga xos funktsional tizimlariga maqsadli massiv o‘quv ta‘sirini yaratishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2022 yil 29-iyundagi PQ-336-son “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori, www.lex.uz.

2. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления содержания и структуры дисциплины спортивной борьбе: Автореф. дис... д-ра пед.наук. – М, 1995. – 53 с.

3. Adilov, S. Q., Berdiyev, F.O., Jumaqulov, A.B., & Anarbayev, T.R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish.

4.Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722. Ahn, A. C., Colbert, A. R, Anderson, B. J., Martinsen, O.G., Hammerschlag, R., Cina S,Langevin, H.M. (2008).

5.Electrical prop-erties of acupuncture points and meridians: A systematic review. Bioelectromagnetics, 29(4), -P. 245-256.; Bakiyev Z.A. Эркин кураш назарияси ва усулбуйи/ Т: 2011 “Lider pres” nashriyot/ 266 b.

6.Еримбетов Б.К. Ёш курашчиларда спорт машғулотларига бўлган мотивацияни шакллантириш усуллари. // «Фан-спортга» – Т.: 2018 – Б. 66-69.

7.Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги. // “Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Тошкент.: 2017, –Б. 24-30.

8.Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т.: 2015.- Б. 276-277.



9. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ориентации в виды спорта : [монография] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008.-С. 298-303.; Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки/ второе издание/ Физкультура и спорт Москва 1965/, 234 с.

10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.

11. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.

12. Матвеев А.П. Образовательный модуль «общая физическая подготовка» в структурной организации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» // Матвеев А.П., Зюрин Э.А., Петрук Е.Н. // Вестник спортивной науки. – 2019.– С. 71-74.

YENGIL ATLETIKA VOSITALARI VA ULARNING YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGIDAGI O‘RNI

Nazimov Alim Turg‘unbayevich
Namangan davlat universiteti dotsenti
Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o‘g‘li
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi
ksh9997777@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada yengil atletika vositalari yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining futbolchilarda tezkorlik, chidamlilik, kuch va harakat uyg‘unligini shakllantirishdagi samaradorligi ilmiy dalillar va tajriba natijalari asosida ko‘rsatilgan. Amaliy tavsiyalar va mashqlar komplekslari jadval ko‘rinishida keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, moksimon.

Kirish

Futbol sport turida o‘yinchi texnik va taktik jihatdan tayyor bo‘lishi bilan birga, yuqori jismoniy imkoniyatlarga ham ega bo‘lishi shart. Zamonaviy futbolchi 90 daqiqa mobaynida o‘rtacha 9–12 km masofani bosib o‘tadi, shundan 1200–1500 metri yuqori sur‘atli sprintlarga to‘g‘ri keladi. Shu sababdan yosh futbolchilar tayyorgarligida chidamlilik, tezkorlik, portlovchi kuch va harakat uyg‘unligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu vazifani samarali amalga oshirishda yengil atletika vositalaridan foydalanish alohida dolzarblik kasb etadi.

Futbolchilarning bu sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlari universal vosita sifatida xizmat qiladi. Yengil atletika mashqlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni, balki futbolga xos maxsus tayyorgarlikni ham takomillashtirishda poydevor vazifasini bajaradi.

Asosiy qism

Ko‘plab tadqiqotlarda yosh futbolchilarning mashg‘ulot jarayoniga yengil atletika mashqlarini kiritish orqali ularning:

- ✓ chidamlilik (yurak-qon tomir va nafas olish tizimi samaradorligi 12–15% oshgan);
- ✓ tezkorlik (30 m startdagi ko‘rsatkichlar 0,2–0,3 sekundaga yaxshilangan);
- ✓ portlovchan kuch (balandlikka sakrashda natijalar o‘rtacha 10–12 sm ga oshgan);
- ✓ harakat uyg‘unligi (to‘p bilan tezkorlikdagi harakatlarda samaradorlik oshishi) o‘sishi ko‘plab olimlar tomonidan isbotlangan.

Futbolchi uchun yugurish asosiy harakat hisoblanadi. Yengil atletika yugurish mashqlari qisqa masofali yugurishlar (15–60 m) start tezkorligi, sprint va harakat tezligini rivojlantirib,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



10×30 m moksimon yugurish mashqlari esa futbolchilarning birinchi qadamdagi tezligiga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi.

O‘rta masofaga yugurishlar (400–800 m) umumiy chidamlilik va aerob imkoniyatlarni mustahkamlaydi.

Moksimon va takroriy yugurishlar maxsus chidamlilikni rivojlantiradi, futbolda tezkor harakatdan keyin qisqa dam olish va yana yuqori sur‘atda harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi. Quyida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yugurish uchun mashqlar kompleksi keltirilgan.

1-jadval.

Yosh futbolchilar uchun yugurish mashqlari

Mashq turi	Masofa/takror	Dam olish vaqti	Ta’siri
Qisqa masofaga yugurish	6×30 m	1 daqiqa	Start tezkorligi
Intervalli yugurish	10×100 m	30–40 sek.	Maxsus chidamlilik
O‘rta masofaga yugurish	800–1200 m	Mashq oxirida	Umumiy chidamlilik
Sprint + to‘p bilan dribbling	5×40 m	1,5 daqiqa	Tezkorlik va uyg‘unlik

Sakrash mashqlari — bu sportchi oyoq mushaklari (kvadritseps, xamstring, sog‘inglar), bel va tors mushaklarini ishga solib, to‘pga zarba berish, havoda harakat qilish, tezkorlik va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun bajariladigan mashqlardir. Asosiy maqsad: portlovchi kuchni va harakat uyg‘unligini rivojlantirish, yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyatini oshirish. Sakrashlar aerob va anaerob tizimlarni faollashtiradi, mushak tolalarini kuchaytiradi va muvozanatni yaxshilaydi.

2-jadval.

Sakrash mashqlari tizimi

Mashq turi	Takrorlar soni	Dam olish vaqti	Ta’siri
Uzunlikka sakrash (yugurib kelib)	8–10 marta	2 daqiqa	Portlovchi kuch, oyoq mushaklari
Balandlikka sakrash	10–12 marta	1,5 daqiqa	Havodagi kurashda ustunlik
To‘siqlar orqali sakrash (40–60 sm)	8–12 marta	2 daqiqa	Harakat uyg‘unligi, tezkor kuch

Uloqtirish mashqlari yengil atletikaning muhim turlaridan biri bo‘lib, asosan quvvat, tezkorlik, kuchli harakat va muskullarning dinamik ishlashini rivojlantiradi. Futbolchilar uchun esa bu mashqlar qo‘l, yelka, bel va oyoq muskullarini kuchaytirish, to‘pni kuchli va aniq uzatish hamda maydonda barqaror harakat qilish qobiliyatini oshirishda katta ahamiyatga ega. Futbolchilar uchun uloqtirish mashqlarining ahamiyati:

- Quvvatni rivojlantiradi – to‘pni uzoq masofaga tepish, uzatishdagi kuchli harakatlarni qo‘llab-quvvatlaydi.
- Tezkorlikni oshiradi – tez harakat qilish va qo‘l-oyoq uyg‘unligini mustahkamlaydi.
- Mustahkamlik va chidamlilikni shakllantiradi – uzoq vaqt davomida jismoniy harakatni to‘g‘ri bajarish imkonini beradi.

3-jadval.

Uloqtirish mashqlari tizimi

Mashq turi	Vazn/takror	Dam olish vaqti	Ta’siri
To‘ldirma to‘pni orqaga uloqtirish	3–4 kg, 6–8 marta	2 daqiqa	Qo‘l va tana kuchini rivojlantiradi
To‘ldirma to‘pni yuqoriga uloqtirish	3–5 kg, 8–10 marta	1,5 daqiqa	Portlovchi kuch



Granata uloqtirish	500 g, 6–8 marta	2–3 daqiqa	Zarba va uzatish kuchini oshiradi

Tadqiqot davomida tajriba guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metr masofaga startdan yugurish natijalari tadqiqot boshida o‘rtacha 5,6 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida bu ko‘rsatkich 5,3 soniyagacha yaxshilanib, futbolchilarning tezkorlik qobiliyati 5,4 foizga oshgani qayd etildi. Shu bilan birga, balandlikka sakrash ko‘rsatkichlari ham yuqori o‘shishni namoyon etdi: dastlabki 38 santimetrlik natija tadqiqot yakuniga kelib 44 santimetrga yetdi va portlovchi kuchning rivojlanishi 15,8 foizga oshdi. Bundan tashqari, 800 metr masofaga yugurish ko‘rsatkichlari ham yaxshilanib, dastlabki 3 daqiqa 12 soniyadan 2 daqiqa 58 soniyagacha kamaydi va futbolchilarning umumiy chidamlilik imkoniyatlari 7,3 foizga oshishi ta‘minlandi. Ushbu natijalar tajriba guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligida yengil atletika vositalari samarali qo‘llanganini va ularning tezkorlik, kuch hamda chidamlilik imkoniyatlari kompleks tarzda rivojlanganini yaqqol ko‘rsatib berdi. (4-jadval)

4-jadval.

Tajriba (n=15) guruhi 13-14 yoshli futbolchilari - sinaluvchilarini tadqiqot oxiridagi
natijalari

Sinov testi	TG, TB $\overline{X}$	TG, TO $\overline{X}$	O‘zgarish (%)
30 m startdan yugurish (s.)	5,6	5,3	+5,4%
Balandlikka sakrash (sm)	38	44	+15,8%
800 m yugurish (daq:s.)	3:12	2:58	+7,3%

Xulosa va tavsiyalar:

- Yengil atletika mashqlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshiradi, ayniqsa tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari yuqori sur‘atda rivojlanadi.
- Jadvallarda ko‘rsatilgan mashqlarni haftasiga 2–3 marta muntazam qo‘llash yosh futbolchilarning mashg‘ulot jarayonidagi samaradorligini oshiradi.
- Mashqlar dozalangandir: yoshga qarab takrorlar soni va dam olish intervallari qat’iy hisobga olinishi shart.
- Yengil atletika vositalarini futbolchilarning texnik-taktik mashg‘ulotlari bilan uyg‘unlashtirish maksimal natija beradi.
- Portlovchi kuchni oshirishda balandlikka va uzunlikka sakrash mashqlari, shuningdek, to‘ldirma to‘plarni uloqtirish mashqlarini mashg‘ulot jarayoniga kiritish foydali hisoblanadi.
- Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yosh futbolchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olimov M.S. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: 2021.
2. Abdullayev A. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida yengil atletika mashqlarining o‘rni. – Toshkent: 2019.
3. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
4. Reilly T. The Science of Training – Soccer. – Routledge, 2007.
5. Verkshoshansky Y. Special Strength Training: Manual for Coaches. – Moscow, 2011.
6. K.Sh.Shokirjonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhi futbolchilarining yengil atletika vositalari yordamida jismoniy tayyorgarligini oshirish. Fan-sportga, Ilmiy-nazariy jurnal, O‘zDJTSU Chirchiq-2025. 47-51 b.



7. K.Sh.Shokirjonov – O‘quv mashg‘ulot guruhidagi futbolchilarning yillik mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni bo‘yicha adabiyotlar tahlili. Research Focus. OOO «Ilm-fan va innovatsiyalar akademiyasi». 166-168 b

SPORT MASHG‘ULOTLARIDA O‘QUVCHILARNING MILLIY G‘URUR TUYG‘USINI RIVOJLANTIRISH

Xolmirzayev Baxtiyor Nurmirza o‘g‘li
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi
Alisherov Muhiddin Madamin o‘g‘li
Namangan davlat universiteti doktoranti
+998939779398

Annotatsiya: maqolada sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning mazmun va mohiyati haqida fikr-mulohazalar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: milliy g‘urur, sport, texnologiya, tarbiya, ma‘naviyat, tizim, akmeologik, jismoniy tarbiya, ta‘lim-tarbiya, ilm-fan, jismoniy mashq, harakat, ko‘nikma, malaka...

Kirish. Respublikamizning umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilarida milliy g‘urur tuyg‘usini takomillashtirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilib, o‘quvchilarda akmeologik yondashuvlar asosida milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish jarayonida kamolotga erishishlari uchun zarur pedagogik sharoitlarni yaratish, o‘zlarida irodaviy sifatlarni shakllantirish yo‘lida qat‘iyat ko‘rsatish, o‘z-o‘zini tarbiyash, ijobiy sifatlarni yanada boyitishga qaratilgan amaliy faoliyatni amalga oshirishni taqozo etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev ta‘kidlaganidek, “Meni doimo o‘ylantiradigan, tashvishga soladigan yana bir dolzarb masala bu – yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, madaniy saviyasi, bir so‘z bilan aytganda, tarbiyasi bilan bog‘liq. Biz bu yo‘nalishda katta ishlarni amalga oshiryapmiz. Ammo ularning samaradorligini yanada kuchaytirish uchun bir qator masalalarga jiddiy e‘tibor berishimiz zarur” [4]. O‘quvchilarning irodalilik, g‘alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, o‘zini tuta bilish, chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport faoliyatining pedagogik-psixologik ta‘lim samaradorligi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘quvchilarda sportchiga xos xarakter xislatlari rivojlanib, so‘ng bu xislatlar uning doimiy xarakteri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa, o‘quvchilarda milliy g‘urur tuyg‘ularini rivojlantirishda bevosita ma‘naviy-axloqiy, jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishning dolzarbligini belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta‘lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6108-son, farmonlari hamda boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi. [2; 3].

Tadqiqot metodologiyasi. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida” qonuni (2020-y) hamda Davlat ta‘lim standarti talablari asosida barcha ta‘lim muassasalarida, xususan, umumiy o‘rta ta‘limda jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlari hamda turli sport musobaqalari muntazam ravishda o‘tkazilib borilmoqda [1]. Bu jarayonlar sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash, ularni kasb-hunar yo‘lida mehnat qilish ona Vatan himoyasiga tayyor qilib tarbiyalashga qaratilishi bilan integratsion xususiyatga egadir. Jismoniy tarbiya ta‘limining asosiy shakli va mazmunini jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarini tashkil etadi. Keyingi vaqtda bu ikki yo‘nalishdagi keng qamrovli va yuksak maqsadlarga qaratilgan ishlarni zamonaviy pedagogik texnologiyalardan mujassamlashgan holda foydalanish orqali amalga oshirish mumkin. Ularning har birida umumiy va maxsus maqsadlarga qaratilgan o‘ta mas’uliyatli ta‘lim-tarbiya jarayonlari



integratsiyalashib sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashda xizmat qiladi. Mazkur jarayonlarni ilmiy pedagogik jihatdan tahlil etish va asoslash jismoniy tarbiya ta‘limining eng muhim muammolardan hisoblanadi.

Tadqiqot ishimizni sinfdan tashqari mashg‘ulot turlari to‘garak, musobaqalar, o‘yinlar, ekskursiyalar, tadbirlar va uchrashuvlar orqali yanada chuqurroq ochib berdik.

To‘garak. “Yosh vatanparvar sportchi” to‘garak dasturi ishlab chiqildi. Bu to‘garak maktab o‘quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha bo‘lib, ham amaliy, ham nazariy mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. To‘garak 102 soatga (yil davomida) mo‘ljallandi. To‘garak seminar-trening, amaliy, seminar tarzida olib borildi. To‘garakni amaliy qismida gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), milliy kurash, harakatli o‘yinlar, xalq o‘yinlari, yakka kurash (karate) sport turlaridan keng foydalanildi. To‘garak jarayoni amaliy bo‘lganligini hisobga olib, to‘garakni, yuksak saviyada tashkil qilish maqsadida, individual sport ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan maktab o‘qituvchisini to‘garak rahbari sifatida tanlab olindi. Sababi, mashg‘ulotlar davrida o‘quvchilar tomonidan, o‘qituvchining individual sport mahoratlari taqlid qilish (ko‘chirish, nusxa olish) asosida milliy g‘urur tuyg‘usi shakllantirildi. To‘garakni nazariy qismida Zayniddin Vosiqiyning “Badoel-ul vaqoe”, Tog‘ay Murodning “Yulduzlar mangu yonadi”, “Ot kishnagan oqshom”, Luqmon Bo‘rixonning “Quyosh hali botmagan”, Said Ahmadning “Ufq”, Alisher Navoiyning “Farhod va Shirin”, “Holati Muhammad”, Xalq dostoni “Alpomish”, Sharofiddin Ali Yazdiyning “Zafarnoma”, Mirkarim Osimning “O‘tror”, “Shiroq”, “To‘maris”, “Temur Malik”, “Mahmud Tarobiy”, “Aleksandr va Spitamen”, H.Olimjonning “Qo‘lingga qurol ol!”, M.Shayxzodaning “Kurash nechun?”, Uyg‘unning “Vatan haqida qo‘shiq”, Sulton Akbariyning “Vatan”, Shuhratning “Jangchi qabri”, Muhammad Yusufning “O‘zbekiston”, M.Shayxzodaning “Jaloliddin Manguberdi”, Oybekning “Mahmud Tarobiy”, H.Olimjonning “Muqanna”, Ibrohim Mo‘minovning “Amir Temurning O‘rta Osiyo tarixida tutgan o‘rni va roli”, Bo‘riboy Ahmedovning “Amir Temur”, Abdulla Oripovning “Amir Temur”, Muhammad Alining “Sarbadorlar”, Xurshid Davronning “Massagetlar malikasi va forslar podshohi” kabi asarlaridan keng foydalanildi (2,8,9,10 ilovalarga qarang). Bu asarlardagi badiiy adabiyot qahramonlarining obrazlari orqali mardlik va jasoratlik sifatlarini ongli ravishda o‘quvchilar tomonidan o‘zlashtirish asosida milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratildi.

To‘garak jarayonini tashkil qilish va o‘tkazish juda katta mashaqqatni yuzaga keltirdi. Tadqiqotimiz uzoq izlanishlar olib borishga, qator adabiyotlarni tahlil qilishga, bir nechta maktablarni o‘rganishga undadi. Buni boisi, to‘garak olib boruvchi o‘qituvchi shaxsining individual va ijtimoiy namoyon bo‘lish darajalari hamda ularning milliy g‘urur va iftixor tuyg‘ulari yuqori bo‘lishi, bizni ishimizni yanada chuqurroq ochib berilishiga imkon berdi. Shu bois tadqiqot o‘tkazishda, maktablarni tanlash ham, to‘garakni tashkil qilish ham, to‘garak o‘tuvchi o‘qituvchlarni to‘garakka jalb qilish ham, biroq qiyinchiliklarni keltirib chiqardi. Ammo aniq va puxta ishlab chiqilgan reja asosida olib borilgan izlanishlarimiz o‘z samarasini berdi. Natijaviylik esa, o‘quvchilarda milliy g‘urur tuyg‘usini o‘sishi bilan o‘z tasdig‘ini topdi.

Sport musobaqalari – futbol, voleybol, shahmat, gandbol, basketbol, kurash, yengil atletika, quvnoq startlari va boshqa sport turlaridan olib borildi (3-ilovaga qarang).

Turli bayramlarda **xalq o‘yinlaridan** – beshtosh, oq terakmi-ko‘k terak, eshshak tepdi, arqon tortish, qirqtosh, ko‘pkari, kurash, xo‘rozlar jangi, uloq va boshqa xalq o‘yinlaridan foydalanildi (3-ilovaga qarang). Biz tanlab olgan xalq o‘yinlari qadryatlarga asoslanadi. Bu esa o‘quvchilarning aksiologik bilimlarini rivojlanishiga turtki bo‘ladi.

Ekskursiya – “Navbahor” stadioni, “Alimpiya va paralimpiya tayyorlash markazi”, “Barkamol avlod sport majmuasi”, “Pahlavon sport majmuasi”, “Bobur arena”, “Rapqon” boks maktabi va boshqa sport maskanlariga bo‘ldi. (3-ilovaga qarang).

Tadbirlar - “Yurti qo‘riqlash mardlar ishi” shiori ostida “To‘maris”, “Shiroq”, “Massagetlar malikasi va forslar podshohi”; “Men nechun sevaman O‘zbekistonni” shiori ostida “Xiyonat-Spitamen qo‘lida qurol”, “Qiron burjida tug‘ilgan buyuk Jahongir”; “Shu aziz vatan



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



barchamizniki” shiori ostida “Amir Temir buyuk sarkarda”, “Jaloliddin Manguberdi hamon biz bilan”, “Bobur qalblarda” deya nomlangan bosh g‘oyalar asosida olib borildi.

Jismoniy tarbiya DTS dagi maxsus vazifalarni amalga oshirishda sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida quyidagilarni hal etish maqsadga muvofiq:

- o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tananing turli tashqi ta’sirlarga chiniqishini ta’minlash;
- o‘quvchilarning yosh va pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda turli sport faoliyatlarga tayyorgarlik darajalarini oshirish;
- harakat, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash;
- sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini mazmuni va uni rivojlantiruvchi sifatlar bilan qurollantirish, nazariy bilimlar berish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatni shakllatirish, sport vositasida irodali shaxsni tarbiyalash mumkinligiga ishonitirish;
- o‘quvchilarning jismoniy madaniyat tadbirlarini tashkil qilish yo‘llariga tayyorlash va safarbar etish;

- jismoniy tarbiya darslari, to‘garaklardagi sport mashg‘ulotlarida ma’naviy-ma’rifiy madaniyat yo‘llarini o‘rganish va ularga doimo sodiq bo‘lib yurish hisoblanadi. (DTS)

Buning uchun sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishda quyidagilarni o‘rgatish lozim deb topdik, namunalar keltiramiz.

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir hukumatning qonunlari va qarorlarini pedagogik jarayonda, ta’lim muhitida yangicha yondashuv asosida olib kirish;
- o‘quvchilarning jahon sporti, shuningdek, O‘zbekiston xalqining jismoniy tarbiya va sport tarixi bilan tanishtirish;
- jismoniy tarbiya va sportning tarixi, vujudga kelishi hamda rivojlanish bosqichlarining qonuniyatlarini o‘rgatish;
- milliy xalq o‘yinlari, ularning turlari va mazmuni hamda bugungi kunda ulardan foydalanishning ahamiyati haqida tushuncha berish;
- jismoniy tarbiyaning turlari, shakllari, vositalari va usullari haqida tushuncha berish;
- ommaviy jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishga o‘rgatish;
- o‘quvchilarga uzluksiz jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini bilan shug‘ullanishlarini ta’minlash;
- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda jahonning ilg‘or tajribalaridan keng va maqsadli foydalanishga o‘rgatish kabilar.

Tadqiqot doirasida olib borilgan tajriba-sinov ishlari shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishda (motivatsiya), (sportga bo‘lgan munosabatlari) va ularni mohiyati o‘rganish zarur:

- 1) bevosita aloqadorlik negizida shakllanadigan tuyg‘ular:
 - o‘quvchilarda chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi;
 - o‘zgaruvchan vaziyatlarda o‘quvchilarning o‘zini-o‘zi boshqara olishi;
 - o‘quvchilar tomonidan o‘z imkoniyatini ko‘rsata olish orqali atrofdagilar e’tiborini qozonish [5];
- o‘quvchilarning aksariyatida nomdor sportchilarga taqlid qilish;
- 2) bilvosita aloqadorlik negizida shakllanadigan tuyg‘ular:
 - o‘quvchilarning chiroyli, kuchli va sog‘lom bo‘lish istagi;
 - o‘quvchilarda jismoniy imkoniyatlarini namoyon qilishlariga ota-onalarning xohishi [6].

Adabiyotlar tahliliga ko‘ra, jismoniy tarbiya – ijtimoiy taraqqiyot natijasida ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yuksak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. “Jismoniy rivojlanish – tarbiyaning ta’sirida organizmda biologik shakllar va funksiyalarning vujudga kelishi, o‘zgarishi va takomillashuvidir. Nasldan-naslga o‘tadigan tabiiy hayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo‘ladi. Lekin jismoniy



rivojlanishning yo‘nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o‘zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko‘p jihatdan bog‘liqdir” [6,1].

Olib borilgan tahlillar natijasida o‘quvchilarda motivatsiya dinamikasining o‘zgaruvchanligi kuzatiladi. Statistika ko‘ra, agar o‘quvchi o‘zining qiziqishi, shaxsiy istagi va manfaat ko‘rish ehtiyojidan kelib chiqqan holda sport bilan shug‘ullansa yoki o‘zining jismoniy imkoniyati va irodasini namoyon qilishga intilsa natijalar o‘svuchan va ijobiy bo‘ladi. Natijada ularda jismoniy sifatlari tez va yuqori darajada namoyon bo‘ladi. “Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta’sir ko‘rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko‘rishga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchilarning jismoniy madaniyatga ega bo‘lishlari jismoniy tarbiya samaradorligini belgilovchi muhim omil sanaladi” [7]. Shuning uchun ham o‘quvchilarning qiziqishlari va istaklaridan kelib chiqqan holda sportga yo‘naltirish, jismoniy mashqlarga olib kirish va shu orqali ulardagi milliy g‘urur tuyg‘usini o‘stirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Natijada o‘tiladigan jismoniy tarbiya va sport doirasidagi dars mashg‘ulotlarning ta’sirida o‘quvchilardagi sportga qiziqish kashf qilinadi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishning samaradorligini belgilaydigan asosiy pedagogik shartlar quyidagilar:

- shaxsiy va madaniy yondashuvlar;
- jismoniy tarbiyada o‘quv jarayonining professional yo‘naltirilganligi;
- jismoniy tarbiya sohasida ilmiy va amaliy bilim, ko‘nikmalarga oid fundamental va amaliy tomonlarning ifodalanishi;
- madaniy qadriyatlarni egallash bo‘yicha faoliyatning predmeti sifatida o‘quvchining qarashlarining pedagogik ta’sirini individual va guruhli shakllarining birligi;
- jismoniy tarbiya qadriyatlarini mazmunli hayotiy holatiga aylantirish va ichki moslashtirish.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayoni shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish muammodir. Bu sohada salbiy hodisalar barqaror tendensiyani saqlab qolmoqda, bu esa jismoniy tarbiyaga nisbatan deklarativ va haqiqiy qiziqish ifoda etiladi. O‘quvchilarni sog‘ligi, jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarzida, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun qayg‘urish va boshqa holatlarda o‘zlari birinchi navbatda qadriyat sifatida qarashlarida namoyon bo‘ladi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirishga yo‘nalgan, rag‘batlantirilgan, amalda qo‘llanilganda jismoniy tarbiyaga nisbatan milliy munosabat diagnostikasida:

- qadriyatga yo‘naltirilganlik;
- faollikni rag‘batlantirish manbalari;
- dars paytida qo‘yilgan jismoniy topshiriq;
- jismoniy tarbiya borasida to‘plangan amaliy tajribalar diqqat markazida turadi.

Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish bosqichlari o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlarida ham jismonan, ham ma’nan yetuk, komil inson bo‘lib, kamol topishlari uchun turtki bo‘ladi. O‘z-o‘zidan ayon bo‘lmoqdaki, o‘quvchilar hayotida milliy g‘ururni tuyg‘usini rivojlanishi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usiga chuqur munosabatlarini anglash, ta’lim jarayonida ularni rivojlantirishda eng samarali usul milliy g‘urur tuyg‘usini mazmun va mohiyatini oqilona o‘rganishdir. Sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish, har tomonlama mukammal shaxs bo‘lib ulg‘ayishlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangicha yondashuvda ta’lim berish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:



8. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston; 2020. // <https://lex.uz/docs/3107036>
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli Farmoni // <https://lex.uz/docs>
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6108-sonli Farmoni // <https://lex.uz/docs>
11. Mirziyoyev Sh. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. 257 b.
12. Hasanboev J. va boshqalar. Pedagogika. – Toshkent: O‘zbekiston. 2010. 406 b.
13. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура и система образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. – Ташкент: 2012. 178 с.
14. Саломов Р.С. Проблемы высшего физического воспитания. Монография; - Ташкент; 1992. 168 с.

PARA YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO‘LGAN SPORTCHILARNI SARALASH USLUBIYATI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich

p.f.b.f.d (PhD), professor

Alfraganus universiteti sport faoliyati kafedrası

s.abdiyev@afu.uz

Kalit so‘zlar: *Moslashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlar, biokimyoviy tavsiflar, maxsus trenajyor, ijtimoiy-pedagogik ahamiyat, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik va taktik tavsiflar.*

МЕТОДИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Абдиев Шерзод Абдурахмонович

д.ф.п.н. (PhD), профессор

Университет Альфраганус кафедра спортивной деятельности

Ключевые слова: *Адаптивно-развивающие упражнения, биохимические характеристики, специальный тренажер, социально-педагогическая значимость, общая и специальная подготовка, технико-тактические рекомендации.*

Kirish: Respublikamizda jismoniy nogironligi bo‘lgan shaxslarni saralash, ularni sport turlariga yo‘naltirish va tayyorlash uchun bugungi kunda yurtimizda juda ko‘plab shart –sharoitlar yaratilgan bo‘lib, sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida ko‘plab imkoniyatlar yaratilib kelinmoqda. Jumladan, nogironligi bo‘lgan sportchilarning yuksak yutuqlari fondi, mashg‘ulotlarni yangi usullarini ishlab chiqishning amaliy vazifasi, mashg‘ulot faoliyati natijaviyligini oshiruvchi yanada samarali vositalarni tanlash va yo‘naltirish vazifalari belgilab berilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Para atletikachilarni sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish va sport



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o‘ziga xos muammolarni hal etish bilan bog‘liq chora-tadbirlarga katta e‘tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay para sportchilarni sport mashg‘ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo‘nalishlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: Nogironligi bo‘lgan sportchilarni texnik elementlarni o‘zlashtirishda kinematik ko‘rsatkichlaridan kelib chiqib sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish yuzasidan taklif va tavsiflar ishlab chiqishdan iborat. Bunda:

Birinchidan, nogironligi bo‘lgan sportchilar tayyorgarligining jismoniy, texnik, funksional holatidan kelib chiqib nozologiyaning har bir sport sinfi uchun bajara olish imkoni bo‘lgan vositalarni (asosiy yuklamalar tushadigan muskullar asosida) saralash va majmuaviy (jismoniy sifatlari va texnikasini) nazorat qilish hisobiga sportchilarning integral boshqarish tizimi kengaytirish;

Ikkinchidan, nogironligi bo‘lgan sportchilarni musobaqadagi texnik harakatlarni texnik zahirasi model xususiyatlari bo‘yicha kamchiliklarini tana holatiga nisbatan yelka burilishlarini va tana burchaklarining og‘ish harakatlarini o‘z vaqtida to‘g‘irlash hisobiga sportchilarning individual imkoniyatlari takomillashtirish;

Maxsus dastur - bu yangi ta‘lim mazmuni, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish shakllari va usullari yetarli darajada boshqarish usullari sohasidagi pedagogik nazariyaning so‘nggi yutuqlarining qiymatini aniqlash va eksperimental ravishda tekshirish uchun pedagogika fanlari va amaliyoti o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning maxsus shakli xisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Nogironligi bo‘lgan sportchilarni tayyorgarligining jismoniy, texnik, funksional holatidan kelib chiqib nozologiyaning har bir sport sinfi uchun bajara olish imkoni bo‘lgan vositalarni (asosiy yuklamalar tushadigan muskullar asosida) saralash va majmuaviy (jismoniy sifatlari va texnikasini) nazorat qilish hisobiga sportchilarning integral boshqarish tizimi kengaytirildi;

Nogironligi bo‘lgan sportchilarni musobaqadagi texnik harakatlarni texnik zahirasi model xususiyatlari bo‘yicha kamchiliklarini tana holatiga nisbatan yelka burilishlarini burchaklarining og‘ish harakatlarini o‘z vaqtida to‘g‘irlash hisobiga sportchilarning individual imkoniyatlari optimallashtirildi;

Adabiyotlar taxlili: Mavzuga doir ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, Respublikamizda bir qator mualliflarimiz nogironlikni ma‘lum turida sport mashg‘ulotlariga moslashish nazariyasi bo‘yicha R.S.Salomov, M.X. Mirjamolov, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida qaddi-qomat buzilishini oldini olish va davolash bo‘yicha L.B.Sobirova va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli izlanishlar olib borilgan.

MDH mamlakatlarida ham yetakchi olimlardan bir qancha ilmiy ishlar olib borilgan bo‘lib, adaptiv jismoniy tarbiyada yangi texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi bo‘yicha I.V.Erkomayshvili, A.Sazonov, A.S.Solodkov va O.V. Morozova va boshqalar tomonidan amaliyotga tadbiiq etilgan.

Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida chet el olimlari tomonidan tayanch-harakat apparati shikastlanishlarining juda ko‘p turlarini tabaqalash bo‘yicha Chow J.W., Kuenster A.F., Lim Y., jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh chegaralari bo‘yicha va jismoniy tayyorgarligini oshirishning ilmiy uslubiy jihatlari bo‘yicha MacLeish M.S., Cooper R.A., sport ko‘rsatkichlarini yaxshilab borishning xususiyatlari bo‘yicha Harralson J., Ster J.F. va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli izlanishlar olib borilgan.

Nogironligi bo‘lgan sportchilarni sport turlari va tasniflariga xos bo‘lgan test meyorlarini ishlab chiqiladi va shu asosida saralab olindi .



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr**



**Жисмоний имконияти чекланган пара спортчиларни МЖТ ва УЖТ
бўйича меъёрий талаблари ва баҳолаш мезонлари.
(оёқ нозологияси)
(ўғил болалар учун)**

МЖТ		УЖТ			
3 кг тўлдирма тўғни бош орқасидан улоқтириш (см) 93 балл		Турникда тортилиш (марта) 32 балл		Қўшпояда тирсакни букиб ёзиш (марта) 31 балл	
Натижа	Балл	Натижа	Балл	Натижа	Балл
8.81-9.00	93	18	32	39-40	31
8.61-8.80	90	17	30	37-38	30
8.41-8.60	87	16	28	35-36	29
8.21-8.40	84	15	26	33-34	28
8.01-8.20	81	14	24	31-32	27
7.81-8.00	78	13	22	29-30	26
7.61-7.80	74	12	20	27-28	25
7.41-7.60	71	11	18	25-26	24
7.21-7.40	68	10	16	23-24	23
7.01-7.20	65	9	14	21-22	22
6.81-7.00	62	8	12	19-20	21
6.61-6.80	59	7	10	18	20
6.41-6.60	56	6	8	17	19
6.21-6.40	53	5	6	16	18
6.01-6.20	50	4	4	15	17
5.81-6.00	47	3	3	14	16
5.61-5.80	44	2	2	13	15

Nogironligi bo‘lgan zahira sportchilar tayyorlash uchun ularning sport turlariga, nozologiyasiga va para sport tasniflariga mos keladigan mahsus dasturlar ishlab chiqildi.

Пара енгил атлетикачилар учун намунавий машғулот режаси

Ҳафта кун-лари							
Хафта кун-лари	Машғулот мазмуни		Меъёри (маротаба)	Машғулот йўналиши	1-дақиқада юрак кискариш сони	Физиологик режим	Ташкилий услубий кўрсатмаси
Душ.	эрталаб	1.Смит тренажери"да ярим букилган ўриндикдан, ўтирган ҳолда, ўз вазнининг 50%га тенг штангани 5 секунд давомида кўтариш	3-5	Тезкорлик	160-170	анаэроб	Машғулотлар имкон қадар тезликда бажарилиши керак; Снаряд билан бўлган машғулотларда спортчини ҳар бир ҳаракатини кузатиб хато, камчиликларини тузатиб бориш лозим
		2. Смит тренажери" да ётган ҳолда, ўз вазнига 70%га тенг вазнли штангани кўтариш, 5 мартта вақтга	3-5	Техника			
		3. Аёллар 3 кг , эркалар 5 кг ядрони иккала қўли билан бошнинг орқасидан улоқтириш	8-10				
		4.Снарядни ушлаш ва елка ҳаракатларини ҳамда снарядни қўлдан чиққунча бўлган ҳаракатларни такомиллаштириш.	10-12				
	Кечки	1. Юзтубан ётган ҳолда, қўлларга таяниб тирсакни букиб ёзиш	50х6	Умумий чидамлик	140-150	аэроб	Машғулотлар ўрта меъёрда бажарилиши керак
		2. Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш	50х6				
		3. Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш (пресс)	40х4				
		4.Ётган ҳолда штангани кўтариш (ўз вазнини 50 % га тенг оғирликни)	4-6				
Сеш.	эрталаб	1.Смит тренажери"да ярим букилган ўриндикдан, ўтирган ҳолда, ўз вазнининг 50% га тенг штангани 5 секунд давомида кўтариш	3-5	Тезкорлик	170-180	анаэроб	Машғулотлар имкон қадар тезликда, охиригача бажарилиши керак.
		2. Смит тренажери" да ётган ҳолда, ўз вазнига 70%га тенг вазнли штангани кўтариш, 5 мартта вақтга	3-5	Чидамлик			
		3.Юзтубан ётган ҳолда, қўлларга таяниб тирсакни букиб ёзиш	40х5				
		4. Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш	40х5				

Xulosa

Xulosa qiladigan bo‘lsak nogironligi bo‘lgan shaxslarni nazologiyasi bo‘yicha sport tasniflari aniqlanib sportchilarni tasniflariga to‘g‘ri keladigan sport turlariga taqsimlanishi bo‘yicha murabbiylar va sportchilarga tushunchalar beriladi va para sportchilarni sport turlari va tasniflariga xos bo‘lgan test me‘yorlari ishlab chiqiladi va shu asosida saralab olindi.



Paralimpiya zahira sportchilar mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish uchun ularning sport turlariga, nozologiyasiga va para sport tasniflariga mos keladigan mashg‘ulotlarni zamonaviy trenajyorlardan foydalangan xolda maxorat darslari tashkillashtirildi.

Para sportchilarni sport zaxirasiga tayyorlash va sport turlaridan maxsus dastur bo‘yicha o‘quv jarayonlari tashkil etilib adaptiv sport turlari bo‘yicha ko‘rsatmalar ishlab chiqiladi va ilmiy-uslubiy adabiyotlar yaratildi.

Natijalarni sinovdan o‘tkazish va joriy qilish: Paralimpiya Qo‘mitasi Xuzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash institutida muhokama qilindi hamda tadqiqot natijalari asosida maxsus dastur ishlab chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatelnoy-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ХАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
3. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ХАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022).
4. Шерзод Абдурахмонович Абдиев ТАЯНЧ-ХАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nu-soni-b-lgan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

YOSH GANDBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGIDA MAXSUS MASHQLARNING O‘RNI

Maxmudova E‘zoza
Namangan davlat universiteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligida maxsus mashqlarning o‘rni, ahamiyati va samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida yosh gandbolchilar bilan ishlovchi murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma asosida ularning amaliy tajribalari, mashg‘ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish chastotasi, metodik yondashuvlari, hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi asosiy ustuvor yo‘nalishlar tahlil qilindi. So‘rov natijalari yosh sportchilarni texnik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning muntazamligi, mazmuni va murabbiy rahbarligining muhimligini tasdiqladi. Tadqiqotda maxsus mashqlar texnik elementlarni o‘zlashtirish, koordinatsiya, tezlik va aniqlikni rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: Gandbol, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, koordinatsiya, tezlik, aniqlik, murabbiy, metodika, yosh sportchilar, mashg‘ulot samaradorligi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Dolzarbliqi: Hozirgi zamon sportida raqobat kuchaygani sari texnik mahoratning ahamiyati ortib bormoqda. Ayniqsa, yosh gandbolchilarning o‘yin texnikasini shakllantirishda maxsus mashqlar muhim rol o‘ynaydi. Gandbol — bu tezlik, chaqqonlik, aniqlik va jamoaviy o‘yin uyg‘unligini talab qiladigan sport turi bo‘lib, unda texnik tayyorgarlik o‘yin natijasini bevosita belgilaydi.

Yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun o‘yin texnikasini o‘rgatishning dastlabki bosqichlarida maxsus mashqlardan to‘g‘ri foydalanish katta metodik ahamiyatga ega. Chunki bu davrda sportchining asab-mushak tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi shakllanadi, motor malakalarning barqarorligi mustahkamlanadi.

Shu bois, yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni oshirishda maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash, ularni mashg‘ulot jarayoniga ilmiy asosda qo‘shish va samarali nazorat qilish murabbiyning asosiy vazifasidir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbliqi shundan iboratki, u amaliyotda murabbiylar qanday maxsus mashqlarni qo‘llashini, ularni qanday chastotada ishlatishini hamda texnik tayyorgarlikka ta‘sirini o‘rganadi.

KIRISH: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar yosh avlodning sog‘lom, jismonan chiniquqan va har tomonlama yetuk shaxs bo‘lib shakllanishiga qaratilgan. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari, xususan, gandbol o‘yining ommalashuvi yosh sportchilarni tanlash, ularni har tomonlama tayyorlash, texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirishda yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Yosh gandbolchilarning tayyorgarlik jarayonida ularning texnik malakalarini shakllantirish, o‘yin davomida to‘p bilan harakat qilish, uzatish, otish va himoya harakatlarini aniq, tezkor hamda koordinatsiyalangan tarzda bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbol o‘yini o‘z mohiyatiga ko‘ra yuqori darajadagi harakat faolligi, tezkor fikrlash, o‘zaro hamjihatlik, texnika va taktika uyg‘unligini talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Shuning uchun yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishda maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va samarali qo‘llash murabbiyning eng muhim pedagogik vazifalaridan biridir. Maxsus mashqlar gandbolchilarning texnik malakasini mustahkamlash, ularni murakkab harakatlar zanjiriga tayyorlash, shuningdek, umumiy jismoniy sifatlarni — tezlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Texnik tayyorgarlik — bu gandbolchining musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratadigan asosiy omillardan biri bo‘lib, uni shakllantirish jarayoni ko‘p bosqichli va tizimli yondashuvni talab etadi. Yosh sportchilarda texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonida pedagogik jarayonning uzluksizligi, o‘yin elementlarini to‘g‘ri ketma-ketlikda o‘zlashtirish, harakat avtomatizmini shakllantirish va o‘yin sharoitida ulardan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatish zarur. Shu nuqtai nazardan, maxsus mashqlar murabbiyning texnik tayyorgarlikdagi asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Zamonaviy sport metodikasi yosh sportchilarni tayyorlashda ilmiy asoslangan yondashuvni talab etmoqda. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi gandbolchilarning organizmi fiziologik va psixologik jihatdan shakllanayotgan davrda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish muhimdir. Shu sababli murabbiy maxsus mashqlarni tanlashda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikma darajasi va o‘zlashtirish tezligini hisobga olishi kerak. Bunday yondashuv mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi, ortiqcha yuklanishning oldini oladi hamda sportchining texnik o‘sish dinamikasini ta‘minlaydi.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, texnik tayyorgarlikda maxsus mashqlardan tizimli foydalanish gandbolchilarning o‘yin faoliyatidagi aniqlik, tezlik, koordinatsiya va barqarorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Maxsus mashqlar yordamida o‘yinchining to‘pni ushlash, uzatish, uloqtirish va himoya harakatlarini to‘liq avtomatlashtirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa, o‘z navbatida, musobaqa paytida harakat samaradorligini oshiradi va o‘yindagi texnik xatolar sonini kamaytiradi.





***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



- Murabbiyning ko‘rsatmasi; Sportchining motivatsiyasi
15. Mashg‘ulotlarda siz foydalanadigan maxsus mashqlar soni:
3–5 ta 6–10 ta 10 tadan ortiq
16. Sizda yosh gandbolchilar uchun maxsus mashqlar to‘plami ishlab chiqilganmi?
Ha Yo‘q
17. Agar “ha” bo‘lsa, uni qachon va qanday maqsadda yaratgansiz?
-
18. Texnik tayyorgarlikni baholashda qanday mezonlardan foydalanasiz?
Aniqlik; Tezlik; Harakat koordinatsiyasi; Murakkablik darajasi;
19. Sizningcha, yosh gandbolchilar texnik harakatlarni egallashda eng ko‘p qiyinchilikni qaysi bosqichda sezadi? _____
20. Maxsus mashqlarni yanada samaraliroq qilish uchun siz qanday takliflar berasiz?

So‘rovnoma natijalari tahlili

So‘rovnoma 20 ta murabbiy o‘rtasida o‘tkazildi. Ularning yoshi 25 dan 50 yoshgacha bo‘lib, o‘rtacha ish staji 8–12 yilni tashkil etdi. Natijalar quyidagicha umumlashtirildi:

✚ **6-savol bo‘yicha:** 18 nafar murabbiy (90%) “Juda muhim” deb baholagan, 2 kishi “O‘rtacha” deb ko‘rsatgan.

➤ Bu maxsus mashqlarning texnik tayyorgarlikdagi rolini yuqori baholanishini ko‘rsatadi.

✚ **7-savol:** 14 nafar murabbiy maxsus mashqlarni “har safar” mashg‘ulotda ishlatadi, 5 nafari “haftasiga 2–3 marta”, 1 nafar “kamdan-kam”.

➤ Ko‘pchilik maxsus mashqlarni muntazam qo‘llaydi.

✚ **8-savol:** 9 kishi koordinatsiyani, 6 kishi tezlikni, 3 kishi aniqlikni, 2 kishi sakrash texnikasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanadi.

➤ Eng ustuvor yo‘nalish — koordinatsiya.

✚ **9-savol:** 12 kishi “barchasiga e‘tibor beraman” deb javob bergan.

➤ Murabbiylar kompleks yondashuvni afzal ko‘radi.

✚ **10-savol:** 8 kishi “ko‘rsatma va tushuntirish”, 7 kishi “takroriy mashq”, 3 kishi “o‘yin elementi bilan bajarish”, 2 kishi “video tahlil” usulini tanlagan.

➤ Eng ko‘p qo‘llaniladigan usul — takroriy mashq va tushuntirish.

✚ **11-savol:** 9 nafar murabbiy “kuzatuv”, 6 tasi “baholash mezonlari”, 3 tasi “test sinovlari”, 2 tasi “video tahlil”ni ishlatadi.

➤ Kuzatuv va baholash asosiy nazorat shakli hisoblanadi.

✚ **13-savol:** 11 kishi 10–15 daqiqa, 5 kishi 15–20 daqiqa, 3 kishi 5–10 daqiqa, 1 kishi 20 daqiqadan ortiq mashqlarni bajartiradi.

➤ Optimal vaqt 10–15 daqiqa oralig‘ida.

✚ **14-savol:** 8 kishi “tizimlilik”, 6 kishi “mazmun”, 4 kishi “motivatsiya”, 2 kishi “murabbiyning ko‘rsatmasi”ni tanlagan.

➤ Tizimli yondashuv eng muhim deb topilgan.

✚ **15-savol:** 10 murabbiy 6–10 ta mashq, 6 kishi 3–5 ta, 4 kishi 10 tadan ortiq mashq ishlatadi.

➤ Mashqlar soni o‘rtacha 6–10 oralig‘ida.

✚ **16-savol:** 11 murabbiyda maxsus mashqlar to‘plami mavjud.

➤ Demak, tajribali murabbiylar o‘z metodikasiga ega.

Natijalardan ko‘rinadiki, maxsus mashqlar yosh gandbolchilarning texnik o‘shida hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Ular orqali o‘yinchining muvozanati, tezligi, aniqligi va koordinatsiyasi birgalikda rivojlanadi.

Xulosa

Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ajralmas va samarali qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, texnik harakatlarni o‘rgatishda maxsus mashqlar tizimli, maqsadli va yosh



xususiyatlariga mos qo‘llanilganda sportchilarning harakat koordinatsiyasi, tezkorligi, aniqligi va barqarorligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Maxsus mashqlar gandbolchilarning individual tayyorgarlik darajasini baholash, kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu mashqlar texnik elementlarning avtomatlashtirilgan bajarilishini, muskul sezgirligini rivojlantirishni hamda to‘p bilan ishlashdagi aniqlik va nazoratni oshiradi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yosh sportchilarda texnik usullarni o‘rgatish jarayonida takroriylik, bosqichma-bosqich murakkablashuv, o‘yin sharoitlariga yaqin mashqlarni qo‘llash samaradorlikni oshiradi. Shu sababli murabbiylar tomonidan mashg‘ulot jarayonida o‘yin texnikasiga oid maxsus mashqlarni ko‘proq kiritish, ularni individual va guruh shaklida bajarish, shuningdek, motivatsion yondashuvni kuchaytirish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, yosh gandbolchilarni texnik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlar kompleksini qo‘llash ularning umumiy sport mahoratini, o‘yin faolligini, hamda musobaqalarga tayyorgarlik sifatini sezilarli darajada oshiradi. Shu orqali yosh gandbolchilarda texnik va taktik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirish, ularni yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirish mumkin bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Данилов, А. А. Скоростно-силовая подготовка гандболистов и методика ее совершенствования // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 2001. – С. 98-99.
2. Елисеев, Е. В. Психофизиологический потенциал и физическое развитие гандболистов 13-14 лет на этапе ранней спортивной специализации / Е. В. Елисеев, А. В. Евсеев // Педагогическая наука и практика. – 2017. – №1 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskii-potentsial-i-fizicheskoe-razvitiie-gandbolistov-13-14-let-na-etape-rannei-sportivnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 12.02.2020).
3. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.
4. T.S. Usmanxodjayev, D.X. Umarov Sport pedagogik mahoratini oshirish (O‘quv qo‘llanma) Toshkent 2018 102-103 b.
5. Toxirov S. STATISTICAL ANALYSIS OF ACROBATIC TRAINING INDICATORS FOR 9–12-YEAR-OLD FOOTBALLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 05. – С. 329-334.

“SPORT INFRATUZILMASINI MODERNIZATSIYA QILISHDA RAQAMLI TEKNOLOGIYALARNING O‘RNI”

Jo‘rayeva Zarifa Oltinboy qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi

jurayevazarifa85@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish jarayonida raqamli texnologiyalarning tutgan o‘rni, ularning imkoniyatlari va joriy etilish istiqbollari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, sport inshootlari, onlayn monitoring tizimlari, sportchilarning mashg‘ulot va sog‘lig‘ini kuzatish texnologiyalari — sport sohasini yanada samarali tashkil etishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Maqolada, shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishdagi roli, mavjud muammolar hamda ularni bartaraf etish yo‘llari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Raqamli texnologiyalar, innovatsiyalar, modernizatsiya, sport infratuzilmasi, sport inshootlari



O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida ushbu sohani tubdan isloh qilish, zamonaviy infratuzilmani shakllantirish hamda ilg‘or texnologiyalarni joriy etishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, 2020-yil 30-oktabrda qabul qilingan **“Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4887-sonli qaror**, hamda 2021-yil 4-iyunda tasdiqlangan **“2021–2023-yillarda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha kompleks dastur”** kabi hujjatlar sport sohasi uchun muhim strategik yo‘nalishlarni belgilab berdi. Ushbu qarorlarda sport infratuzilmasini zamon talablari asosida yangilash, aholining barcha qatlamlari uchun qulay va zamonaviy sport sharoitlarini yaratish ustuvor vazifalardan biri sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Shu bilan birga, dunyo bo‘ylab raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sport sohasida ham yangicha yondashuvlarni talab qilmoqda. Zamonaviy sport inshootlari, raqamli monitoring tizimlari, sun‘iy intellekt asosidagi tahlil usullari, virtual mashg‘ulot platformalari kabi zamonaviy texnologiyalar nafaqat professional sportchilar, balki keng jamoatchilik uchun ham sport xizmatlarini yanada samarali va ommabop qilish imkonini bermoqda.

O‘zbekistonda bu boradagi islohotlar hali boshlang‘ich bosqichda bo‘lib, infratuzilmani raqamlashtirish, mobil ilovalardan foydalanish va ularni samarali boshqarish bo‘yicha chuqur ilmiy va amaliy tadqiqotlarga ehtiyoj mavjud. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolada sport infratuzilmasini modernizatsiya qilishda raqamli texnologiyalarning tutgan o‘rni, ularning samaradorligi va joriy etish istiqbollari tahlil qilinadi.

Sport infratuzilmasi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun zarur bo‘lgan moddiy-texnik baza hisoblanadi. Bu baza zamonaviy, qulay va xavfsiz bo‘lishi bilan birga, sportchilar va jamoatchilikning ehtiyojlariga mos kelishi kerak. Ommaviy sportni rivojlantirishda infratuzilmaning sifati va mavjudligi bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda foydalanuvchilar faqatgina an‘anaviy sport ob‘ektlarini emas, balki interaktiv va raqamlashtirilgan xizmatlarni ham talab qilmoqda. Bu jarayonda raqamli texnologiyalar, jumladan mobil ilovalar va onlayn platformalar, virtual va rivojlangan texnologiyalarga asoslangan tuzilmalar alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Raqamli transformatsiya jarayonlari nafaqat sport turlarining rivojlanishida, balki sport infratuzilmasining modernizatsiyasida ham asosiy vositaga aylanmoqda. Bu esa zamonaviy stadionlar, sport majmualari, trenajyor zallari va boshqa sport inshootlarini global standartlarga mos ravishda jihozlash va boshqarish imkonini bermoqda.

Zamonaviy sport infratuzilmasida faqatgina stadionlar yoki sport zallari emas, balki ularni samarali ishlashini ta‘minlovchi boshqaruv tizimlari, texnik xizmat ko‘rsatish mexanizmlari, xavfsizlik tizimlari va tomoshabinlarga xizmat ko‘rsatish vositalari tushuniladi. Aynan mana shu tizimlarning zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirilishi sport infratuzilmasining modernizatsiya jarayonini tashkil etadi. Bunda **raqamli texnologiyalar** – ya‘ni sun‘iy intellekt, IoT (Internet of Things – narsalar interneti), Big Data (katta hajmdagi ma‘lumotlar), bulutli texnologiyalar, raqamli boshqaruv platformalari va boshqalar markaziy o‘rinni egallaydi.

Aqlli (Smart) sport inshootlari konsepsiyasi-dunyo miqyosida jadal rivojlanayotgan yo‘nalishlardan biri bu – **“aqlli sport inshootlari”** (Smart Facilities) konsepsiyasidir. Bu turdagi inshootlar quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

Avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimi: sport majmuasining harorati, yoritilishi, ventilyatsiyasi, suv sarfi va boshqa energetik resurslar maxsus datchiklar orqali boshqariladi.

Raqamli xavfsizlik tizimi: yuzni aniqlovchi kameralar, aqlli eshiklar, favqulodda holatlar uchun signalizatsiyalar inshoot xavfsizligini ta‘minlaydi.

Ma‘lumotlarni to‘plash va tahlil qilish: foydalanuvchilar soni, harakatlar yo‘nalishi, jihozlarning holati va xizmat ko‘rsatish sifati to‘g‘risidagi ma‘lumotlar real vaqt rejimida to‘planadi va tahlil qilinadi.



Uzoqdan boshqarish: sport inshootining holati, ish rejasi va jihozlar faoliyati mobil qurilmalar orqali boshqarilishi mumkin.

Misol uchun, Angliya, Yaponiya, Janubiy Koreya, Qatar kabi davlatlardagi yirik stadionlar – “Tottenham Hotspur Stadium”, “Tokyo Olympic Stadium”, “Lusail Stadium” – bularning barchasi raqamli boshqaruv asosida ishlovchi zamonaviy infratuzilmalardir.

Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish jarayonida **BIM** (Building Information Modeling) texnologiyalari keng qo‘llanilmoqda. BIM orqali sport inshootlari: 3D formatda loyihalanadi, qurilishdan oldin virtual tarzda to‘liq “sinovdan o‘tkaziladi” va shu bilan birgalikda qurilish jarayonida yuzaga keladigan muammolar oldindan aniqlanadi va hal etiladi. Bu esa vaqt va mablag‘ tejalishini ta‘minlaydi, shuningdek, kelajakda texnik xizmat ko‘rsatishni soddalashtiradi.

Sport infratuzilmasining ekotizimga ta‘sirini kamaytirishda raqamli texnologiyalar yordamida sport inshootlari **ekologik barqaror** holatga keltirilmoqda. “Yashil energiya” (quyosh panellari, shamol generatorlari), suvni qayta ishlash tizimlari va chiqindilarni raqamli nazorat qilish tizimlari sport infratuzilmasining ekologik izini kamaytirishga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda sport majmualarida sport infratuzilmasida xizmat ko‘rsatishning raqamlashtirilishi mobil ilovalar orqali ro‘yxatdan o‘tish, elektron chiptalar xarid qilish, virtual navbatga yozilish va shaxsiy mashq rejasini mobil qurilma orqali boshqarish kabi xizmatlar joriy etilgan. Bu esa sport zallariga tashrif buyuruvchilarga maksimal qulaylik yaratadi va insoniy xatoliklarni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalarning sport infratuzilmasini modernizatsiya qilishdagi o‘rni tobora ortib bormoqda. Ular sport obyektlarini qurishdan tortib, ularni boshqarish, texnik xizmat ko‘rsatish, xavfsizlikni ta‘minlash, sportchilarni tayyorlash va sog‘ligini nazorat qilishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni tubdan o‘zgartirmoqda. Ayniqsa, aqlli texnologiyalar, sun‘iy intellekt, IoT va bulutli platformalar sport infratuzilmasining funktsionalligini kengaytirish, xarajatlarni kamaytirish va xizmat sifatini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Bugungi global tendensiyalar shuni ko‘rsatmoqdaki, raqamli transformatsiyalarsiz sport infratuzilmasining barqaror va samarali rivojlanishi mumkin emas. Shu nuqtayi nazardan, O‘zbekistonda ham sport sohasining raqamlashtirilishi, “aqlli stadionlar”, “raqamli sport maktablari”, elektron sog‘liq monitoringi kabi tizimlarning joriy etilishi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Kelgusida sport infratuzilmasini raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish orqali xalqaro talab va standartlarga javob beruvchi, raqobatbardosh, barqaror va texnologik jihatdan ilg‘or sport tizimini shakllantirish mumkin bo‘ladi. Buning uchun esa davlat siyosatida raqamlashtirishni ustuvor yo‘nalish sifatida belgilash, innovatsion yechimlarni joriy etish va sohaga texnologik sarmoyalarni jalb qilish muhim ahamiyat kasb etadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 19-oktyabrdagi PF–5847-sonli “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 24-dekabrdagi “Davlat oliy ta‘lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat oliy ta‘lim muassasalariga moliyaviy mustaqillik berish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari
4. Rahmonqulova N va b.q. Boshlang‘ich ta‘limda pedagogika, innovatsiya, integratsiya// O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “G‘afur G‘ulom” nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi. 2013.- 270
5. Tojiev M., Xurramov A. Ta‘lim jarayonida pedagogik texnologiya asosida tashkil qilishda qo‘llaniladigan zamonaviy ta‘lim usullari// Metodik tavsiyanoma.- Toshkent: «Fan va texnologiya», 2014,- 96



6. Aripov A.N. va boshqalar. Axborot - kommunikatsiya texnologiyalari izohli lug‘ati. Toshkent, 2004.-500 b
7. Aripov M., begalov B., Begimqulov Sh., Mamarajabov M.. Axborot texnologiyalari. - T.: Noshir, 2009. 368 b
8. Jurayeva N.O. Specific aspects and principles of the method of organizing independent education of students. Actual problems of modern science, education and training”. №8, Xorazm, 2022 y. – P. 23-27. (13.00.00; № 24).
9. 12. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME‘ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
10. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME‘ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
11. Azizxodjaev N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. O‘quv qo‘llanma. - T.: TDPU, 2003.-174 b
12. Sabirova N. Basketbol bilan bog‘liq o‘quv va tarbiya jarayonida o‘yin texnikasining o‘ziga xosligi: Basketbol bilan bog‘liq o‘quv va tarbiya jarayonida o‘yin texnikasining o‘ziga xosligi //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.

KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISH

**Sotvoldiyev Jasurbek Baxtiyor o‘g‘li,
Farg‘ona jamoat slomatligi tibbiyot instituti, ta‘lim jarayonini tashkil etish bo‘limi
boshlig‘i**

Kurashda trenirovka jarayoni samaradorligining yana ham oshirilishi ko‘p jihatdan sportchini texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish qo‘llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog‘liqdir. Biroq, o‘qitishning amalda qo‘llaniladigan turli xil qo‘llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishning ko‘pgina masalalarida yagona bir fikrning yo‘qligi, ushbu masala hali yetarli darajada o‘rganib chiqilmaganidan dalolat beradi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish (o‘tkazish) taktikasiga o‘rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko‘zlab olib borilgan tadbirlar o‘tkazilmaydi. Bunga sabab, bir tomondan, ta‘lim qo‘llanmasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo‘lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan murabbiylarning aniq maqsadga yo‘naltirilgan taktikaga o‘rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir (A. P. Kupsov, 1978).

Kurash bo‘yicha bir qator mutaxassislarning fikriga qaraganda, polvonlarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo‘lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo‘lgan kurashchilar, odatda, barcha qoidalardan mustasno hisoblanadi. Buning asosiy sababi shunda-ki, yoshlarni o‘qitish chog‘ida mashg‘ulotlarga murakkab elementlarni haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va buning natijasi sifatida o‘qish jarayoni ko‘p yillarga cho‘zilib ketadi.

O‘qitish qoidalarini to‘g‘ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilish kerak Ta‘lim - bu bilim, mahorat va malakalarni o‘rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir.

T a ‘ l i m j a r a y o n i asosan quyidagi to‘rt qismga bo‘linadi.

1. O‘zlashtirilishi kerak bo‘lgan materialni idrok etish.
2. Materialni anglash, u to‘g‘risida aniq va ma‘lum tushuncha hosil qilish.
3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.
4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O‘qitish jarayonining xaqqoniy qonunlari, asosiy qoidalari — o‘qitish jarayoni qonuniyatlarini obyektiv ravishda aks ettiradigan hamda o‘qitish qoidalarini ta‘riflash uchun asos bo‘lib xizmat qiladigan didaktika shartlarida o‘zining aniq ifodasini topgandir.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Jismoniy tarbiya bo‘yicha olinadigan ma‘lumot - inson tomonidan o‘z harakatlarini boshqarish sohasidagi ratsional usullarni tartibli ravishda o‘zlashtirib olinishi hayotda zarur bo‘lgan harakatli mashqlar mahoratini, malakasini hamda ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni tezlikda egallab olinishi - harakatlarga o‘rgatishning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Kurashning hozirgi zamon texnikasi - bu raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyan tartibidir. Kurashchilarning ko‘p yillik tajribasi hujum qiluvchi, himoyalanuvchi va qarshi hujumga o‘tuvchi sportchi harakatlarining eng samarali tuzilishini ishlab chiqish imkonini beradi. Polvonni texnik jixatdan tayyorlashda hujumga o‘tish harakatlari yetakchi rol o‘ynaydi. Kurashning amaldagi qoidalari bo‘yicha xujumga o‘tish harakatlarini qo‘llagan polvonlar rag‘batlantiriladi.

Har bir asosiy sport mashqi oddiy mashq bo‘lishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan tashkil topgan murakkab mashq bo‘lishi ham mumkin. Kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish xujumning ikki xil turini aniqlab berdi. Birinchisi, asosiy usuldan kelib chiqib, darhol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab xujum usullaridir (shundan birinchisi bundan buyonggi harakatlar uchun hujum qilishga qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi). Shularning xammasi xuddi yaxlit bioharakat singari uzluksiz bajarib boriladi.

Hujumda qo‘llanadigan murakkab harakatlar ikki turga ajratib, ular bir-biridai farq qilinadi:

— o‘zida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxcuc usulni hamda (u bilan mustahkam aloqada bo‘lgan) hal qiluvchi usulni o‘z ichiga olgan hujum harakatlari.

— mantiqan butun holga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsiyalaridan iborat usul. Bu sifat jihatdan yangi usul bo‘lib, bir texnik usulning boshlang‘ich harakatini o‘z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikkinchi texnik usulning yakunlovchi qismini ham o‘z ichiga olib o‘sha vujudga keltirilgan vaziyatdan samarali foydalanishdan iborat.

Kurashda ko‘pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki pishiq-puxta o‘ylangan murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyatga olib keladi.

— Birinchi usul raqibning faol himoya reaksiyasini qo‘zg‘atish uchun o‘tkaziladi. YA‘ni raqib ximoya harakatiga kirishadi, shundan so‘ng raqibning qay holatda harakatlanib ximoyalanayotganligi aniqlanib, hujum qiluvchi ikkinchi usul o‘tkazadi. Bunda kurashchi ikkinchi usulga o‘tishni tanlash qiyinligi uchun tayyorgarlik jarayonida mukammal ravishda usullar ishlab chiqilishi kerak.

— Birinchi usulning amalga oshirilishi natijasida hujum qilayotgan kurashchi raqibini shunday holatga keltirib qo‘yadi-ki, raqibning himoya reaksiyasi yoki bo‘shroq bo‘lib qoladi, yoki u umuman himoyalanmay qo‘yadi. Ikki usulni bir-biriga bog‘lab ketma-ket bajarish ushbu kombinatsiyalarning karakterli xususiyatidir. Masalan, qo‘ldan ushlab siltab tortish bilan old tomondan raqib oyog‘ini oyoq bilan o‘rab yiqitish qo‘shib bajariladi, o‘ng oyoq bilan raqib chap oyog‘ini (yoki chap oyoq bilan o‘ngini) yon tomondan ilib qo‘l va gavdadan ushlab zarb bilan yiqitish usuli bilan qo‘l va gavdadan ushlab orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash usulini ketma-ket bog‘lab bajarish mumkin.

Odatda, bellashuvda ayrim usullardan foydalanish har doim ham yaxshi samara beravermaydi, buning asosiy sababi tanlangan usulni bajarish uchun zarur bo‘lgan vaqt davomida raqib ham unga tegishli tarzda qarshilik ko‘rsatish imkoniga ega bo‘lishidadir. Murakkab hujum harakatlari bilan amalga oshirilgan hamlaning muvaffaqiyati shunga asoslanadi-ki, bunda raqib oldindan loyihalashtirib qo‘yilgan murakkab hujum harakatlari yo‘nalishining o‘zgarib turishiga 2—3 marta qarshilik ko‘rsatishga majbur bo‘ladi, u har safar hujum qiluvchi harakatlarning xarakteri va yunalishini ilg‘ab olish uchun vaqt sarflaydi. Natijada raqib hujum qiluvchiga qarshilik ko‘rsatish chog‘ida vaqtdan yutqazadi, chunki u qarshilik ko‘rsatayotgan vaqtda ikki va uch xil yashirin davr paydo bo‘ladi. Birinchi — yashirin davr, bu murakkab hujumning dastlabki harakatiga javob tarzida namoyon bo‘ladi, ikkinchi (yashirin) davr esa — bu harakatlantiruvchi



davr va murakkab hujumning yangi yunalishlarini ilg‘ash maqsadida qarshilik ko‘rsatishni to‘xtatishdir va undan so‘ng ikkinchi harakatlantiruvchi davr (ko‘pincha, kechikib) keladi. Murakkab hujumning so‘nggi (hal qiluvchi) harakati raqibni hujumkorlik harakatining birinchi qismiga javoban qarshilik ko‘rsatishning harakatlantiruvchi davriga yoki (murakkab hujumning ikkinchi qismini kechroq bajarilgan hollarda) hal qiluvchi harakatga qarshilik ko‘rsatishining yashirin davriga to‘g‘ri keladi.

Hozirgi zamon kurashidagi rang-barang murakkab harakatlarni ba‘zi bir manbalarda murakkab texnik-taktik harakatlar deb atamokdalar. Kurashda texnika bilan taktika yagona birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik harakat bo‘lishi ham mumkin: hujum qilish, qarshi hujum hamda himoyalaniish mana shunday harakatlardandir. Ba‘zi bir taktik harakatlar esa o‘z navbatida muayyan texnik harakatlar deb hisoblanishi ham mumkin.

Yuqori malakali polvonlarning musobaqa faoliyatini tahlil etish yoshlarni aniq maqsadga qaratilgan murakkab hujum harakatlariga o‘rgatib borish zarur ekanligini ko‘rsatadi. Kurashchi mahoratining o‘ziga borishi texnik-taktik mahoratni rivojlantirish umumiy tomonlarining aniq belgilab olinishiga, musobaqalarda ancha muvaffaqiyat bilan qo‘llanib kelayotgan hujum qilish harakatlarini o‘rganishga va hartomonlama iahlil qilishga bog‘liq bo‘ladi. Yuqori malakali polvonlar shu jihatdan ajralib turadi-ki, ular murakkab texnik-taktik harakatlarni olishuvlar chog‘ida kombinatsion uslub deb ataladigan tarzda qo‘llaydilar. Kurash bo‘yicha olib borilgan dastlabki ilmiy-tadqiqot ishlaridan biri texnik harakatlar va ularni o‘rgatish jarayonini ishlab chiqishni tahlil etishga bag‘ishlangan edi. Mazkur ishda yonboshdan oshirib tashlash texnikasi hamda ana shu usullarni o‘rgatish jarayoni tahlil qilingan hamda ikkala tomondan yonboshdan oshirib tashlashni o‘rgatishni dastlabki paytlaridan boshlash muhimligi aniqlangan. Mazkur yonboshdan oshirib tashlashni qaysi tomondan bajarish kurashdagi vaziyatga bog‘liq.

Yelkadan oshirib tashlash chog‘idagi burilishning ikki usulini baravar bir mashg‘ulotda o‘rganish usullar miqdorining ko‘payishiga va kurashning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Himoya va qarshi hujumga o‘tish usullarini uchinchi mashg‘ulotda, hujum sifatidagi qarshilik harakati (usuli) tuzilishini o‘zlashtirib olinganidan keyin o‘rgana boshlash maqsadga muvofiqdir. Kurashda bazi bir tayyorgarlik harakatlariga o‘rgatish metodikasini birinchi marta V. A. Bogolepov (1958) tahlil qilib chiqqan bo‘lib, u usullarni usulni bajarishga tayyorgarlik harakatlarini o‘rganish uslublarining ko‘rinishini o‘zlashtirib olinganidan keyin amalga oshirish lozim, deb hisoblaydi.

Raqib muvozanatini yuqotishga asoslangan texnik-taktik harakatlarni shakllantirish qonuniyatlarini ochib berishga harakat qilib ko‘rgan olimlar, ham bor (A. P. Kupsov, 1968). Biroq muallif texnik harakatlarni yaxlit holda o‘rganishni usullarni o‘rganib olinganidan keyingina boshlash kerak, raqibning muayyan tarzdagi himoyasi esa tayyorgarlik jarayonining sifatini ko‘rsatuvchi bir mezon bo‘ladi, deb hisoblaydi. N. M. Galkovskiy (1971) hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhidan :

— Raqib gavdasining «barqarorlik burchagini yengib» uni ag‘darishga nisbatan qulay tomon bilan turib qolganidagi vaziyat;

— Harakat natijasida raqibning og‘irlik markazi tayanch maydoniing chetiga kelib ag‘darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytdagi vaziyat;

— Raqibning og‘irlik markazi tezlik bilan yukoriga ko‘cha boshlaganidagi vaziyat;

— Raqib tayanchini osonlik bilan yuqotishi mumkin bo‘lganidagi vaziyat;

— Raqibning og‘irlik markazi og‘irlik ko‘lami chegarasida turib qolganida hujumga o‘tish mumkin bo‘lgan vaziyatlardan foydalanishni tavsiya etadi.

Shuningdek polvon o‘zining harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak va bu juda muhim.

Raqib holatida yuz bergan vaziyatni ko‘rsatuvchi mavjud alomatlarini idrok etish va baholashni o‘rganish va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sportchi tomonidan texnik – taktik mahoratni optimal muddatlarda va to‘liq egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradn (V. D. Mironov, 1975)



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



A. N. Lens (1972) uslubini qo‘llash taktikasini o‘zlashtirib olishning quyidagi tartibini keltiradi:

- usulni bajarishning taktik imkoniyatlari bilan tanishib chiqish,
- usulni qulay vaziyat yuz berganda bajarish,
- qulay sharoit yaratish sirlarini o‘zlashtirish,
- amalga oshiriladigan texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish tomonlarini aniq vaziyatga muvofiq ba’zi bir o‘zgartishlar kiritish kerak.

Qulay sharoit yaratish hollarini o‘rganish vaqtida polvonning har qanday raqibi ham qo‘llanilgan hiylaga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko‘rishi tabiiy hol, albatta.

Asosiy g‘alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta rol o‘ynaydi. Shuning uchun ularni bir-biri bilan o‘zaro mustahkam bog‘liq holda takomillashtirib borish lozim. Bunday takomillashtirib borish jarayonida asosiy qiyinchilik bir harakatdan ikkinchi harakatga o‘tish fazasi hisoblanadi (A. A. Novikov, 1966) hamda shu bilan birga, sportchi mahorat darajasi qancha yuqori bo‘lsa qiyinchilik shuncha kamroq bo‘lishini (A. V. Rodionov, 1971) ta’kidlash lozim.

B. Y. Shumilin (1959) kurashda qo‘llaniladigan usullar tuzilishini o‘zlashtirib olinganidan keyingina kombinatsiyalarni o‘rgana boshlash zarur, deb hisoblaydi. Kurash texnikasini takomillashtirish uchun shug‘ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko‘rishni taktik elementlarini o‘zlashtirib olishlari kerak. Shundan keyingi kurashchining taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik vazifasini ham o‘taydi.

I. I. Alixonov va G. A. Shohmuradov (1982) faqat shunday kombinatsiyalarni takomillashtirishni tavsiya etadilar - ki, bu kombinatsiyalar chog‘ida birinchi usuldan himoyalani sh ikkinchi uslub uchun qulay vaziyat yaratsin. Biroq yuqorida ham ta’kidlab o‘tilganidek bu faqat kombinatsion harakatlarning bir turidir, xolos.

Barcha toifadagi polvonlar amalga oshiradigan usullarning «paradoksal effekt» fenomeni, ya’ni raqib unchalik yaxshi himoyalana olmayotgan vaqtda usul samaradorligining ortishini S. V. Suryaxin (1974) aniqlagan. Muallif qo‘llaniladigan usullarni o‘rgatishni va takomillashtirishni raqib unchalik qattiq qarshilik ko‘rsatmay turgan vaqtda boshlashni tavsiya etadi.

V. P. Serdyuk va O. P. Yushkovlarning (1976) fikricha, u yoki bu usulning to‘g‘ri tuzilishini o‘rganish va o‘zlashtirish uchun uni 375—450 marta takrorlash, musobaqa sharoitida xuddi shu usulning o‘zini bajarish uchun esa uni kamida 1600—1800 marta takrorlash kerak. Lekin mualliflar shug‘ullanuvchilarning o‘z xususiyatlarini hamda usullarga nisbatan ulardagi turli tayyorgarlik harakatlari singari muhim sifatlar ham mavjud ekanligini hisobga olmaydilar. Texnik harakatlar har ikkala tomonga bajarilishi uchun V. YE. Rublyovskiy, Y. D. Kuzmenko, A. I. Ahmedovlar (1979) tomonidan o‘rganilgan, turish holatida oshirib tashlashga o‘rgatish mashqini bir marta bajarishni, o‘rganilmagan noqulay holatda turib esa, oshirib tashlash mashqini uch marta bajarishni taklif qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев Н.А. Борьба (Организация восстановительного тренировочного процессе в предсоревновательном этапе) – Монография, Т, 1997 г.
2. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов (16–17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки)
3. Керимов Ф.А. «Кураш тушаман» – Т.: Медицина, 1990, 174 с
4. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001 й

**YOSH GANDBOLCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHDA
MAXSUS MASHQLARNING ROLI**

Maxmudova E‘zoza
Namangan davlat universiteti
2-bosqich magistranti



Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarni qo‘llashning ahamiyati o‘rganilgan. Tadqiqot murabbiylardan so‘rovnoma orqali ma‘lumotlar yig‘ish usuli bilan amalga oshirilgan. So‘rovnoma natijalari yosh sportchilarning texnik tayyorgarligida maxsus mashqlar qanday rol o‘ynashi, ularni qo‘llash chastotasi, mashqlarni tanlash mezonlari, texnik xatolarni aniqlash usullari va samarali texnik usullarni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni tizimli va samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: yosh gandbolchilar, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, murabbiylar so‘rovi, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, koordinatsiya.

Dolzabligi: Gandbol sporti – tezlik, koordinatsiya va texnik aniqlikni talab qiladigan jamoaviy sport turidir. Yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois, texnik ko‘nikmalarni tez va sifatli egallash murabbiylar faoliyatining samaradorligiga bevosita bog‘liqdir.

Hozirgi kunda ko‘plab yosh sportchilar texnik harakatlarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Buning asosiy sabablari – mashqlarni yetarlicha tizimli qo‘llamaslik, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat koordinatsiyasini hisobga olmaslik, shuningdek texnik xatolarni aniqlash va tuzatishning samarali metodlarini yetarli darajada qo‘llamaslikdir.

Maxsus mashqlar orqali texnik tayyorgarlikni shakllantirish muhim ahamiyatga ega, chunki ular sportchilarning koordinatsiya, tezlik, harakat aniqligi va sakrash/otish texnikasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va qo‘llash yosh sportchilarda texnik xatolarni kamaytiradi, mashg‘ulot samaradorligini oshiradi va sportchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi.

Shuning uchun yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlarni tizimli va ilmiy asosda qo‘llash masalasi dolzarbdir. Tadqiqot natijalari murabbiylar tajribasiga asoslangan holda maxsus mashqlarni tanlash va qo‘llash metodikasini takomillashtirishga yordam beradi.

Maqsad: Yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyatini aniqlash va samarali qo‘llash yo‘llarini ishlab chiqish.

Vazifalar:

1. Murabbiylar tomonidan maxsus mashqlar qo‘llanish darajasini aniqlash.
2. Mashqlarni tanlash mezonlari va usullarini o‘rganish.
3. Yosh sportchilarda texnik xatolarni aniqlash va ularni tuzatish usullarini tahlil qilish.

Kirish: Gandbol – bu tezkorlik, aniqlik, kuch va koordinatsiyani talab qiladigan jamoaviy sport turidir. Yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni murabbiyning metodik yondashuvi, mashg‘ulotlarning tizimliliigi, maxsus mashqlar va yosh sportchilarning individual xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Shu bois, texnik ko‘nikmalarni o‘z vaqtida va sifatli egallash yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning harakat aniqligi va tezkorligini rivojlantirish hamda raqobatbardosh darajada sport faoliyatini olib borish imkonini yaratadi.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarni egallash muhim ahamiyatga ega. Texnika asosiy harakatlarning to‘g‘ri va samarali bajarilishi, to‘pni ushlash va uzatish, tezkor harakatlarni aniq amalga oshirish va sakrash yoki zarba berish texnikasini mukammal egallashni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda texnik xatolarni aniqlash va ularni tuzatishning samarali usullarini qo‘llash texnik tayyorgarlik sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda maxsus mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar murabbiylar tomonidan tanlab, yosh sportchilarning koordinatsiyasi, tezligi, harakat aniqligi va texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Bu mashqlar nafaqat texnik tayyorgarlikni oshirish, balki sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, refleksini va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois, maxsus mashqlarni tizimli va



individual yondashuv bilan qo‘llash yosh sportchilarning rivojlanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylarning amaliy tajribasi shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlarni tanlashda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik darajasi, mashg‘ulot sharoiti va yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Shu bilan birga, mashqlarni o‘rgatishda ko‘rsatma va tushuntirish, takroriy mashq, o‘yin elementi va video tahlil kabi metodlar samarali hisoblanadi. Yosh sportchilarda texnik xatolarni aniqlashda kuzatuv, baholash mezonlari, test sinovlari va video tahlil usullari qo‘llaniladi. Bularning barchasi texnik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Hozirgi kunda murabbiylar texnik tayyorgarlikni baholash va maxsus mashqlarni qo‘llash bo‘yicha ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruratini sezmoqda. Yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar tizimli bo‘lishi, mashqlar mazmuni va davomiyligi optimallashtirilishi lozim. Shu bilan birga, murabbiy ko‘rsatmasi va sportchining motivatsiyasi texnik tayyorgarlik jarayonida doimiy e‘tiborda bo‘lishi kerak.

Maqola dolzarb masalalarni yoritishga qaratilgan bo‘lib, yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni shakllantirishda maxsus mashqlarni tizimli ravishda qo‘llashning ahamiyati va samaradorligini o‘rganadi. Tadqiqot murabbiylarning amaliy tajribasi va so‘rovnoma natijalariga asoslanadi. Shu bilan birga, maqola maxsus mashqlarni tanlash mezonlari, mashqlar davomiyligi va soni, texnik xatolarni aniqlash usullari va eng samarali texnik yondashuvlarni aniqlashga qaratilgan.

Natijada, ushbu tadqiqot yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonini takomillashtirish, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu tarzda, maqola texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda rivojlantirishga hissa qo‘shadi va yosh sportchilarning muvaffaqiyatli sport faoliyatini ta‘minlashga yordam beradi.

Asosiy qism

1. Yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikning ahamiyati: Texnik tayyorgarlik yosh sportchilarning muvaffaqiyatli rivojlanishi va raqobatbardosh darajada sport faoliyatini olib borishida muhim ahamiyatga ega. Gandbol sportida texnik ko‘nikmalar – to‘pni ushlash, uzatish, zarba berish, tezkor harakatlar va sakrash texnikasini o‘z ichiga oladi. Murabbiylar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, texnik ko‘nikmalarni tizimli va samarali shakllantirish yosh sportchilarda harakat aniqligi, koordinatsiya va tezlikni sezilarli darajada oshiradi.

So‘rovnoma natijalari ko‘rsatadiki, murabbiylarning aksariyati yosh sportchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlarni “juda muhim” deb hisoblaydi. Bu mashqlar murabbiylar tomonidan nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va refleks qobiliyatini oshirish uchun ham qo‘llaniladi.

2. Maxsus mashqlarni qo‘llash chastotasi: Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda maxsus mashqlarni qo‘llash chastotasi muhim omildir. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, murabbiylarning ko‘pchiligi maxsus mashqlarni har mashg‘ulotda yoki haftasiga 2–3 marta qo‘llaydi. Bu yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni muntazam ravishda mustahkamlash, harakatlarni xotirada mustahkamlash va texnik xatolarni kamaytirish imkonini beradi.

Murabbiylar shuningdek, mashg‘ulot davomiyligi va mashqlar soni haqida ma‘lumot bergan. Yosh sportchilarda maxsus mashqlar odatda 10–15 daqiqa davom etadi, mashqlar soni esa 3–10 ta oralig‘ida bo‘ladi. Bu yosh sportchilar uchun optimal hisoblanadi, chunki ortiqcha mashq charchash va texnik xatolarga olib kelishi mumkin.

3. Maxsus mashqlarni tanlash mezonlari: Murabbiylar maxsus mashqlarni tanlashda bir nechta mezonlarni hisobga oladi; - Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi – tana holati, kuch va chidamlilik darajasi. - Texnik darajasi – sportchining avvalgi texnik ko‘nikmalari va tajribasi. - Mashg‘ulot sharoiti – jihozlar, maydon va vaqt imkoniyatlari.

Ko‘pchilik murabbiylar “barchasiga” javobini tanlab, mashqlarni tanlashda bir nechta mezonlarni bir vaqtning o‘zida hisobga olish zarurligini ta‘kidlaydi. Shu tarzda tanlangan



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



mashqlar yosh sportchilarning individual xususiyatlariga mos keladi va texnik ko‘nikmalarni samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Mashqlarni o‘rgatish metodikasi

Murabbiylar maxsus mashqlarni o‘rgatishda turli metodlardan foydalanadi: - Ko‘rsatma va tushuntirish – murabbiy harakatni namoyish etadi va unga izoh beradi. - Takroriy mashq – harakatni ko‘p marta bajarish orqali xotirada mustahkamlash. - O‘yin elementi bilan bajarish – mashqlarni o‘yin shaklida bajarish, motivatsiyani oshirish va qiziqishni kuchaytirish. - Video tahlil – bajarilgan harakatni qayta ko‘rish va xatolarni aniqlash.

Bu metodlar murabbiylarga texnik xatolarni aniqlash va tuzatishda katta yordam beradi, shuningdek, yosh sportchilarni mashg‘ulotga qiziqitiradi va texnik ko‘nikmalarni tezroq o‘zlashtirishga imkon beradi.

5. Texnik xatolarni aniqlash va baholash usullari

Murabbiylar yosh sportchilarda texnik xatolarni aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanadi: - Kuzatuv – mashg‘ulot davomida murabbiyning bevosita nazorati. - Baholash mezonlari – harakatlar aniqligi, tezligi, koordinatsiya va murakkablik darajasiga asoslangan. Test sinovlari – texnik ko‘nikmalarni standartlashtirilgan sinovlar orqali baholash. - Video tahlil – bajarilgan harakatni vizual tarzda ko‘rsatish va xatolarni tuzatish.

Ushbu usullar texnik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi va murabbiylarga yosh sportchilarning rivojlanish darajasini aniq baholash imkonini beradi.

6. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda eng muhim omillar

Murabbiylar texnik tayyorgarlikni shakllantirishda quyidagi omillarga alohida e‘tibor qaratadi: - Mashg‘ulotning tizimliliği – mashqlar ketma-ketligi va tartibi. - Mashqlar mazmuni – texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mazmun. Murabbiyning ko‘rsatmasi – harakatni to‘g‘ri bajarish uchun nazorat va maslahatlar. - Sportchining motivatsiyasi – mashg‘ulotga qiziqish va intilish.

Bu omillar texnik tayyorgarlik jarayonini sifatli va samarali tashkil etishda muhim hisoblanadi.

7. Maxsus mashqlarni samarali qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar

Murabbiylar shuningdek, maxsus mashqlarni samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar bergan: - Mashqlar yosh sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak. - Takroriy mashqlar va o‘yin elementi bilan bajarish texnik ko‘nikmalarni tez va sifatli o‘zlashtirishga yordam beradi. - Video tahlil va test sinovlari orqali texnik xatolarni aniqlash va tuzatish jarayoni optimallashtiriladi.

Natijalar

So‘rovnoma va murabbiylar tajribasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega. Murabbiylarning ko‘pchiligi texnik tayyorgarlikni shakllantirishda maxsus mashqlarni “juda muhim” deb baholagan, bu esa mashqlarni tizimli va yoshga mos qo‘llashning zarurligini ko‘rsatadi.

Murabbiylarning aksariyati mashg‘ulotlarda maxsus mashqlarni haftasiga 2–3 marta yoki har mashg‘ulotda qo‘llaydi. Bu yosh sportchilarda harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirishga yordam beradi, shuningdek, texnik xatolarni kamaytiradi. Mashqlar odatda 10–15 daqiqa davom etadi va soni 3–10 ta oralig‘ida bo‘ladi, bu esa yosh sportchilarning chidamlilik va konsentratsiya darajasiga mos keladi.

Maxsus mashqlar murabbiylar tomonidan asosan quyidagi yo‘nalishlarda qo‘llanadi: koordinatsiyani rivojlantirish, tezlikni oshirish, harakat aniqligini shakllantirish hamda sakrash yoki otish texnikasini rivojlantirish. Shu bilan birga, murabbiylar mashqlarni tanlashda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik darajasi va mashg‘ulot sharoitini hisobga oladi. Ko‘pchilik murabbiylar barcha mezonlarni bir vaqtda hisobga olish muhimligini ta’kidlaydi.

Murabbiylar texnik xatolarni aniqlashda kuzatuv, baholash mezonlari, video tahlil va test sinovlarini samarali usul sifatida qo‘llashini bildirgan. Eng samarali texnik usullar sifatida takroriy mashq, o‘yin elementi bilan bajarish va video tahlil ko‘rsatildi. Shu bilan birga, boshlang‘ich



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



bosqichda maxsus mashqlarni individual yondashuv bilan qo‘llash texnik ko‘nikmalarni tez va sifatli egallashga yordam beradi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, texnik tayyorgarlikni shakllantirishda eng muhim omillar – mashg‘ulotning tizimliligi, mashqlar mazmuni, murabbiyning ko‘rsatmasi va sportchining motivatsiyasi hisoblanadi. Ushbu omillar texnik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishga va yosh sportchilarning rivojlanish darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Amaliy tavsiyalar: - Maxsus mashqlarni tizimli ravishda har mashg‘ulotda yoki haftasiga kamida 2–3 marta qo‘llash tavsiya etiladi. - Mashqlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik darajasiga mos tanlanishi lozim. - Mashqlar davomiyligi 10–15 daqiqa, soni 3–10 ta bo‘lishi optimal hisoblanadi. - Texnik xatolarni aniqlashda video tahlil va test sinovlari qo‘llanilishi kerak. - Takroriy mashqlar va o‘yin elementi bilan bajarish texnik ko‘nikmalarni tez egallashga yordam beradi. - Murabbiy ko‘rsatmasi va sportchi motivatsiyasi texnik tayyorgarlik jarayonida doimiy e‘tiborda bo‘lishi kerak. - Boshlang‘ich bosqichda maxsus mashqlarni individual yondashuv bilan qo‘llash tavsiya etiladi. - Mashg‘ulotlar mazmuni texnik harakatlarning to‘g‘ri egallanishiga qaratilishi va yoshga moslashtirilgan bo‘lishi kerak.

Xulosa: Yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar tajribasiga asoslanib, mashqlarni tizimli, yoshga mos va samarali qo‘llashning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Maxsus mashqlar yosh sportchilarning koordinatsiyasi, tezligi, harakat aniqligi va sakrash/zarba berish texnikasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Takroriy mashqlar, o‘yin elementi bilan bajarish va video tahlil texnik ko‘nikmalarni tez va sifatli egallashga yordam beradi. Texnik xatolarni aniqlash va ularni tuzatish jarayoni optimallashtirilishi murabbiylar tomonidan mashg‘ulot samaradorligini oshirish va yosh sportchilarning texnik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarning tizimliligi, mashqlar mazmuni, murabbiy ko‘rsatmasi va sportchi motivatsiyasi texnik tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga ega. Boshlang‘ich bosqichda maxsus mashqlarni individual yondashuv bilan qo‘llash texnik ko‘nikmalarni mukammal egallashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari amaliy jihatdan murabbiylar va trenerlarga mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, texnik tayyorgarlikni samarali rivojlantirish va yosh gandbolchilarning muvaffaqiyatli sport faoliyatini ta‘minlashga yordam beradi. Shu tarzda, maxsus mashqlarni samarali qo‘llash yosh sportchilarni texnik jihatdan yuqori darajada tayyorlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

6. Данилов, А. А. Скоростно-силовая подготовка гандболистов и методика ее совершенствования // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 2001. – С. 98-99.
7. Елисеев, Е. В. Психофизиологический потенциал и физическое развитие гандболистов 13-14 лет на этапе ранней спортивной специализации / Е. В. Елисеев, А. В. Евсеев // Педагогическая наука и практика. – 2017. – №1 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskii-potentsial-i-fizicheskoe-razvitiie-gandbolistov-13-14-let-na-etape-ranney-sportivnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 12.02.2020).
8. Тохилов С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ // Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.
9. T.S. Usmanxodjayev, D.X. Umarov Sport pedagogik mahoratini oshirish (O‘quv qo‘llanma) Toshkent 2018 102-103 b.
10. Toxirov S. STATISTICAL ANALYSIS OF ACROBATIC TRAINING INDICATORS FOR 9–12-YEAR-OLD FOOTBALLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 05. – С. 329-334.



**BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINDA SPORT
TURIZMIGA DOIR NAZARIY BILIMLARINI AMALYOTDA QO‘LLANILISHI**

**University of Business and Science
Maktabgacha-boshlang‘ich ta‘lim va sport faoliyati kafedrası
Dotsenti, p.f.f.d (PhD) Nazarov Anvarjon Tug‘unboyevich**

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar ijtimoiy- iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta‘minlamoqda. Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezoni bo‘lib individning sog‘lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog‘lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo‘yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi. Sog‘lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o‘zining nazariy asoslariga ega.

Yurtimizda faoliyat ko‘rsatayotgan maktabgacha ta‘lim muassasalari tarbiyalanuvchilari va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘quvchilariga ta‘lim va tarbiya berish, ularni sayoxatlarga olib chiqish va sayoxatlarda turli xil ko‘gil ochar hamda sport o‘yinlarini tashkil etish, harakat chog‘ida ekologik madaniyatga rioya qilishlarini ta‘minlash yuqori darajadagi turizmga doir bilim va ma‘suliyatlikni talab etadi. Bunday talablarga javob berish uchun bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari xam nazariy xam amaliy bilim ko‘nikmalarga ega bo‘lish kerak.

XULOSA. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularda yangicha dunyoqarash va tafakkurni tarbiyalash hamda jismoniy ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishda ularning kasbiy kompetetligidan yuqori darajada foydalana olishda motivatsion yondashuvdan foydalanish, motivatsion favoliatni yuzaga keltirish va shu asosda ijtimoiy o‘zgarishlarga erishish maqsad qilmoqda.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida o‘z-o‘zini ixtiyoriy tartibga solish shuningdek, ularda birlamchi irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalalari, sport mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichida juda muhimdir. Chunki, bu o‘tish davri hisoblanib, unda insonning qiziqishlari, sohaga bo‘lgan qobiliyati, motivatsiya darajasi kabilar hisobga olinishi lozim. O‘smirlik yoshida irodaviy sifatlardan “qat’iyatlik” endigina shakllanayotgan sifatlardan biri sifatida tan olinadi. Qolversa, bunday xulosalar ko‘plab yetuk psixologlar tomonidan e‘tirof etilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda qat’iyatlikni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Rus olimi L.V.Marishukning aniqlashicha, agarda, o‘smir sportchilarning o‘zi qat’iyat bilan maqsadga erishishga intilmasa, unda murabbiy ham hech qanday yordam bera olmaydi. Quyida o‘smir yosh sportchilar uchun zarur sanalgan irodaviy sifatlarning turiga va ularning shakllanishiga ta’sir etuvchi ayrim psixologik omillar haqida to‘xtalib o‘tishga harakat qilamiz. Bundan tashqari, maqsadga intilish o‘z ishiga bo‘lgan ishtiyoq bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. ta’kidicha, qat’iylilikni nafaqat, insonning irodasi balki, uning qiziqishlari, bajarilayotgan faoliyatning hissiy mazmundorligi kabilar ham qo‘llab-quvvatlaydi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, har doim uzoq maqsadga erishishda o‘ziga xos qiyinchiliklar mavjud. Ya’ni charchoq, to‘yinganlik, muvaffaqqiyatizlikka uchraganda vazifallardan ko‘ngil qolishi va hokazo. Bizningcha, keltirib o‘tilgan sifatlarning faqatgina irodaviy sifatlarning orqali bartaraf etiladigan qiyinchiliklar sanaladi.

Ko‘pchilik tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, ushbu davrda faol rivojlanish o‘z ichiga matonat, sabr-toqat, o‘z maqsadiga erishishdagi qat’iylilik, oldindagi qiyinchilik va to‘siqlarni yengishga intilish kabi jihatlarni qamrab oladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ayrim irodaviy harakatga, balki to‘liq irodaviy faoliyatni namoyon etishga qodirlar. Shu bilan birga ularda irodaviy sifatlarning rivojlanish jarayoni o‘zida zid, beqaror, impulsiv xarakterni saqlab,



ma'naviy tarbiya bilan chambarchas bog'liq bo'ladi va jamoatchilikdagi faollik, ehtiyoj, qiziqish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilaridagi irodaviy sifatlarining bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ijobiy va salbiy taraflari birgalikda namoyon bo'ladi. Bular jasurlik va vahima, xohish va imkon, matonat va sustkashlik, vazminlik va o'zini tutib tura olmaslik va boshqalardir.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishda ularning irodaviy sifatlarini ham rivojlantirish talab etiladi. Bu boradagi asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat: bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni va talablarni imkon darajada qondirish, jismoniy tarbiya ishlarini takomillashtirishda qo'shimcha tashqi resurslarni jalb etish, jismoniy tarbiyaning ta'limiy va tarbiyaviy sifatlarini oshirish. Talabalar sog'ligini mustahkamlash, ularda sabr-toqat, matonat, qat'iyatlik, mustaqillik, intiluvchanlik kabi sifatlarini rivojlantirish juda muhim jarayon degan fikrni bildirishdi. Talabalar esa ushbu jarayondan manfaatdor shaxslar sifatida jismoniy tarbiyada o'zlariga yoqqan turlar bilan shug'ullanish imkoniyatlariga ega bo'lish, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish (yigitlar - kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik; xotin-qizlar egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, tezkorlik), qat'iyatlilik, jasurlik, matonat va mustaqillikni rivojlantirish kabi sifatlarga ega bo'lish istagini bildirishdi. Bularni birlashtiruvchi maqsad, talabalarda irodaviy sifatlarini rivojlantirish jarayonini ishga tushirish emas, balki shu yo'nalishda aniq maqsadga yo'naltirilgan va urg'u berilgan ishlarni tashkillashtirish va amalga oshirishdir.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'z kasbining mohir ustasi bo'lishga, professional faoliyatni yo'lga qo'yishga motivatsiyani shakllantirish, ularni ichki motivlarini kasbiy faoliyat samaradorligi uchun yo'naltirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Butunjahon turizm tashkiloti Bosh Assambleyasi 25-sessiyasidagi nutqidan, 2023-yil 16-oktabr
7. Butunjahon sayohat va turizm kengashi (WTTC) bosh direktori Juliya Simpsonning UNWTO Bosh Assambleyasi 25-sessiyasining “THE FOUNDATION FOR BUILDING TOURISM” ta'lim forumidan nutqidan, 2023-yil 19-oktabr
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909 сонли Қарори. // <https://lex.uz/docs/3171590>
9. Egamov V., Ta'limda tog' turizmi, o'quv qo'llanma. T., Ilm ziyo – 2009
10. Daurenov E.Yu. Turizm. O'quv dasturi. 2005. 2007.
11. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., "Aloqachi" nashriyoti. 2008.

YOSH G'ANDBOLCHILARNI TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH

Maxmudova E'zoza
Namangan davlat universiteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu ishda yosh sportchilarni texnik va taktika ko'nikmalariga o'rgatishda maxsus mashqlarni qo'llashning ahamiyati va samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqotda maxsus mashqlar tushunchasi, ularning turlari, pedagogik va jismoniy rivojlanishga ta'siri hamda yosh sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi roli tahlil qilingan. Ish natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar yordamida sportchilarning koordinatsiyasi, tezligi, chidamliligi va texnik ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlanadi. Shuningdek, mashqlar tizimli



tarzda qo‘llanilganda, yosh sportchilarda sportga qiziqish va motivatsiya oshadi, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyati kengayadi.

Kalit so‘zlar: sport, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, pedagogik metodika, jismoniy rivojlanish, tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik, motivatsiya, kombinatsion harakatlar, sport ta‘limi.

Аннотация: В данной работе изучена значимость и эффективность применения специальных упражнений при обучении юных спортсменов техническим и тактическим навыкам. В исследовании проанализированы понятие специальных упражнений, их виды, влияние на педагогическое и физическое развитие, а также роль в повышении технической и физической подготовки молодых спортсменов. Результаты работы показывают, что с помощью специальных упражнений существенно развиваются координация, скорость, выносливость и технические навыки спортсменов. Кроме того, при систематическом применении упражнений у юных спортсменов повышается интерес к спорту и мотивация, расширяются возможности успешного участия в соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, юные спортсмены, техническая подготовка, специальные упражнения, педагогическая методика, физическое развитие, быстрота, координация, выносливость, мотивация, комбинированные движения, спортивное образование.

Annotation: This study investigates the significance and effectiveness of using special exercises in teaching young athletes technical and tactical skills. The research analyzes the concept of special exercises, their types, their impact on pedagogical and physical development, and their role in enhancing the technical and physical preparedness of young athletes. The results indicate that special exercises significantly improve athletes' coordination, speed, endurance, and technical skills. Moreover, when exercises are applied systematically, young athletes' interest in sports and motivation increase, and their opportunities for successful participation in competitions expand.

Keywords: sport, young athletes, technical training, special exercises, pedagogical methodology, physical development, speed, coordination, endurance, motivation, combined movements, sports education.

Dolzarbliigi. Bugungi kunda sport sohasida yosh avlodni jismonan va ruhiy jihatdan rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. G‘andbol kabi jismoniy faoliyatni talab qiladigan sport turlari yoshlar uchun faqat qiziqarli mashg‘ulot emas, balki ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va tez fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, yosh g‘andbolchilarni texnik tayyorgarlikka o‘rgatishda samarali pedagogik yondashuvlarni aniqlash va qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi.

Texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali o‘zlashtirish yosh sportchilarning o‘yin jarayonida muvaffaqiyatga erishishida bevosita rol o‘ynaydi. G‘andbol o‘yinida tezkor dribblinglar, aniqlik bilan uzatish va to‘p uloqtirish, himoya va hujum harakatlarining kombinatsiyasi kabi texnik ko‘nikmalar sportchining umumiy natijalariga ta’sir qiladi. Shu bois, texnik harakatlarni mustahkamlash va tezda o‘rganishga yordam beradigan maxsus mashqlarni tizimli tarzda qo‘llash katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport pedagogikasida maxsus mashqlar yosh sportchilarning individual imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tuziladi. Bunday mashqlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantiradi, balki sportchilarning koordinatsiya qobiliyati, refleks tezligi, muvozanatni saqlash va qaror qabul qilish tezligini oshiradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar o‘yin vaziyatlarini imitatsiya qilish orqali yosh g‘andbolchilarda taktika va strategik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi kunda yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlarni muntazam va maqsadli qo‘llash natijasida sportchilarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligi va aniqligi sezilarli darajada oshadi. Bu esa, o‘z navbatida, musobaqalarda ularning muvaffaqiyatini oshiradi va sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi. Shu



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



bois, yosh g‘andbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish pedagogik jihatdan dolzarbdir.

Shuningdek, yoshlar sportining rivojlanishi va yuqori natijalarga erishish uchun mashqlar tizimining ilmiy asoslangan bo‘lishi talab etiladi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning texnik harakatlarni tez va to‘g‘ri bajarish ko‘nikmalari shakllanadi, shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik komponentlari – tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya yaxshilanadi. Bu esa nafaqat sportchining individual rivojlanishiga, balki jamoadagi o‘yin sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Umuman olganda, yosh g‘andbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda maxsus mashqlardan foydalanishning dolzarbligi bir necha omillarga asoslanadi: birinchidan, texnik tayyorgarlik yosh sportchilarning o‘yin ko‘rsatkichlarini belgilaydi; ikkinchidan, maxsus mashqlar jismoniy va psixologik rivojlanishni uyg‘unlashtiradi; uchinchidan, mashqlar sportchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshiradi. Shu bois, pedagogik yondashuvlar va maxsus mashqlarni ilmiy asoslangan tarzda qo‘llash zamonaviy sport ta‘limi uchun muhim va dolzarb masala hisoblanadi.

Kirish

G‘andbol – jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik va aniq texnik harakatlarni talab qiladigan tezkor sport turi hisoblanadi. Yosh sportchilar uchun g‘andbol o‘yini o‘rganish nafaqat jismoniy rivojlanish, balki strategik fikrlash, qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bois, yosh g‘andbolchilarning texnik tayyorgarligi samarali va tizimli tarzda rivojlantirilishi muhim ahamiyatga ega.

Texnik harakatlarni to‘g‘ri va tez o‘zlashtirish yosh sportchilarning o‘yin jarayonidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Dribling, to‘pni uzatish, uloqtirish, himoya va hujum harakatlarining kombinatsiyasi kabi texnik ko‘nikmalar sportchining umumiy natijalariga bevosita ta‘sir qiladi. Shu sababli, texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda maxsus mashqlarni qo‘llash pedagogik va amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Maxsus mashqlar nafaqat texnik harakatlarni o‘rgatadi, balki sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya, muvozanatni saqlash va qaror qabul qilish tezligini rivojlantiradi. Bunday mashqlar yordamida yosh sportchilar o‘yin sharoitiga moslashadi, kombinatsion harakatlarni tez va samarali bajarishga o‘rganadi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar jismoniy tayyorgarlikning barcha komponentlarini – kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiyani uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar maxsus mashqlarning samaradorligini ko‘rsatmoqda. Ular yosh g‘andbolchilarda texnik harakatlarni tez va aniqlik bilan o‘zlashtirishni, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini oshiradi. Shu bois, texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda maxsus mashqlardan foydalangan holda pedagogik jarayonni tizimli tashkil etish zamonaviy sport pedagogikasi uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Yosh g‘andbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda maxsus mashqlar muhim o‘rin tutadi. Maxsus mashqlar sportchining texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, ular nafaqat texnik ko‘nikmalarni shakllantiradi, balki jismoniy va psixologik rivojlanishga ham yordam beradi.

Texnik harakatlarni o‘rganish jarayonida maxsus mashqlar dribling, to‘p uzatish, uloqtirish, himoya va hujum harakatlari kabi ko‘nikmalarni tizimli ravishda rivojlantiradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar sportchilarning koordinatsiyasi, tezligi, chidamliligi va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Maxsus mashqlar turlicha bo‘lib, ular quyidagi asosiy yo‘nalishlarga bo‘linadi: dribling mashqlari, uzatish va uloqtirish mashqlari, harakat kombinatsiyasi mashqlari hamda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bularning barchasi sportchilarning o‘yin sharoitida tez va aniqlik bilan harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Maxsus mashqlarni tizimli tarzda qo‘llash pedagogik yondashuvni talab qiladi. Mashqlar bosqichma-bosqich o‘rgatilishi, individual imkoniyatlar hisobga olinishi va kombinatsion harakatlar bilan birlashtirilishi muhimdir. Shu tarzda, yosh g‘andbolchilar murakkab texnik harakatlarni osonlik bilan o‘zlashtiradi va o‘yin jarayonida samarali qo‘llay oladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlarni muntazam va maqsadli bajarish yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkonini beradi va sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi. Shu bois, maxsus mashqlardan foydalanish pedagogik va amaliy jihatdan juda dolzarb hisoblanadi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh g‘andbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish samarali natija beradi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilar dribling, to‘p uzatish, uloqtirish va kombinatsion harakatlarni tizimli ravishda o‘zlashtiradi. Bu mashqlar sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tez va aniqlik bilan bajarishga yordam beradi, shu bilan birga ularning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

1. Texnik tayyorgarlikdagi natijalar: Dribling mashqlari sportchilarning qo‘l va oyoq koordinatsiyasini rivojlantiradi, to‘pni nazorat qilish qobiliyatini oshiradi va tezkor fikrlashni rag‘batlantiradi. Misol uchun, eksperiment davomida dribling mashqlarini muntazam bajaradigan yosh sportchilar bilan solishtirganda, faqat umumiy mashqlar bilan shug‘ullangan guruhda dribling tezligi va aniqligi 20–25% pastroq bo‘lganligi aniqlangan.

Ulatish va uloqtirish mashqlari yosh sportchilarning aniqlik va tezlik ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi. Tadqiqotda, maxsus mashqlarni muntazam bajargan sportchilarning uzatish aniqligi 85% ga yetgan, faqat asosiy mashqlarni bajargan guruhda esa bu ko‘rsatkich 65% ni tashkil qilgan.

Kombinatsion mashqlar orqali bir nechta texnik harakatlarni ketma-ket bajarishga o‘rgatilgan sportchilar o‘yin sharoitida murakkab vaziyatlarda ham muvaffaqiyatli harakat qila oladi. Masalan, dribling + uzatish + uloqtirish kombinatsiyasini bajarayotgan sportchilar, musobaqa sharoitida hujumda to‘pni yo‘qotmasdan aniq harakat qilish qobiliyatini 30% ga oshirgan.

2. Jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiya: Maxsus mashqlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Tezlik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya ko‘nikmalari yaxshilanadi. Misol uchun, tezlik mashqlarini dribling bilan birlashtirib bajarish natijasida sportchilarning 10 metrga tez yugurish vaqti o‘rtacha 1,5 soniyadan 1,3 soniyaga qisqardi. Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar yordamida sportchilarning burilish va sakrashlarda barqarorligi oshdi, bu esa ularning o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

3. Pedagogik samaradorlik: Tizimli va maqsadli mashqlar yosh g‘andbolchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirdi. Mashqlar muntazam qo‘llanganda, sportchilar mashg‘ulotlarni faol va motivatsiyali tarzda bajaradi, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intiladi. Shuningdek, maxsus mashqlar yosh sportchilarda qaror qabul qilish tezligini oshiradi, o‘yin jarayonida vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyatini kuchaytiradi.

4. Musobaqalardagi natijalar: Maxsus mashqlarni muntazam qo‘llash natijasida sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyati oshdi. Jamoaviy o‘yin samaradorligi va individual texnik ko‘rsatkichlar yaxshilandi. Masalan, maxsus mashqlar bilan shug‘ullangan guruhda musobaqa davomida to‘pni ushlab qolish va aniqlik bilan uzatish ko‘rsatkichlari 15–20% ga yaxshilangan.

5. Qisqa jadval misoli

Mashq turi	O‘rganilgan ko‘nikma	Natija ko‘rsatkichi (faiz)
Dribling mashqlari	Tezkor to‘p nazorati	85%
Ulatish mashqlari	Aniqlik va tezlik	80%
Kombinatsion mashqlar	Murakkab harakatlar	75%
Tezlik va chidamlilik mashqlari	10 m yugurish vaqti	1,3 s (avval 1,5 s)
Muvozanat va koordinatsiya	Burilish va sakrashlar	20% yaxshilanish



Umuman olganda, tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlardan foydalanish yosh g‘andbolchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Eng optimal natijaga erishish uchun mashqlarni tizimli, bosqichma-bosqich va pedagogik jihatdan maqsadli qo‘llash zarur. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarni individual imkoniyatlar va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish sportchilarning texnik va jismoniy rivojlanishini tezlashtiradi.

Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarning pedagogik va amaliy ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi va ularni muntazam qo‘llash tavsiya etiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh g‘andbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish samarali va dolzarb pedagogik vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilar dribling, to‘p uzatish, uloqtirish va kombinatsion harakatlarni tizimli ravishda o‘zlashtiradi, bu esa ularning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Maxsus mashqlar nafaqat texnik tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ham yaxshilaydi. Tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va muvozanat ko‘nikmalari oshadi, shuningdek, qaror qabul qilish va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatlari kuchayadi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlarni tizimli, bosqichma-bosqich va pedagogik jihatdan maqsadli qo‘llash yosh g‘andbolchilarning texnik va jismoniy rivojlanishini tezlashtiradi. Shu bilan birga, mashqlar sportchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshiradi, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkonini beradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari maxsus mashqlarning pedagogik va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi va ularni muntazam va tizimli qo‘llash yosh g‘andbolchilarning texnik tayyorgarligi va umumiy jismoniy rivojlanishini oshirishda eng samarali yondashuv ekanligini ko‘rsatadi. Shu bois, maxsus mashqlarni mashg‘ulotlar jarayoniga integratsiya qilish va ularni individual imkoniyatlar va yosh xususiyatlariga moslashtirish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

11. Данилов, А. А. Скоростно-силовая подготовка гандболистов и методика ее совершенствования // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 2001. – С. 98-99.
12. Елисеев, Е. В. Психофизиологический потенциал и физическое развитие гандболистов 13-14 лет на этапе ранней спортивной специализации / Е. В. Елисеев, А. В. Евсеев // Педагогическая наука и практика. – 2017. – №1 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskij-potentsial-i-fizicheskoe-razvitiie-gandbolistov-13-14-let-na-etape-ranney-sportivnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 12.02.2020).
13. Тохилов С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ // Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.
14. T.S. Usmanxodjayev, D.X. Umarov Sport pedagogik mahoratini oshirish (O‘quv qo‘llanma) Toshkent 2018 102-103 b.
15. Toxirov S. STATISTICAL ANALYSIS OF ACROBATIC TRAINING INDICATORS FOR 9–12-YEAR-OLD FOOTBALLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 05. – С. 329-334.



MUNDARIJA

1-SHO‘BA: OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI OMMALASHTIRISHDA DAVLAT SIYOSATI VA NORMATIV-HUQUQIY HUJJATLARNING AHAMIYATI

1.	Педагогические технологии совершенствования физических качеств как основы здорового образа жизни	3
	Шиян В.В.	
2.	О значении государственной политики в популяризации массового спорта и здорового образа жизни в узбекистане	5
	Мадаминов Б.Ш.	
3.	Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan kurashchi talabalarga orientatsion va taktil metodlarning o‘rgatishning samaradorligi	7
	Boltaboyev X.X.	
4.	O‘quv-mashq guruhi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishi tahlil qilish va samaradorligini oshirish yo‘llari	10
	Kamolov O.O.	
5.	Yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzini ahamiyati	13
	Ismoilov T., Maxmudova E., G‘ofirjonova A.	
6.	Malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati	14
	Abdullayev I.I.	

2-SHO‘BA: AXOLINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING PSIXALOGIK VA MADANIY JIXATLARI

7.	Kasbiy faoliyatga tayyorlikda jismoniy tarbiya va psixofiziologik holatning o‘zaro bog‘liqligi	18
	Samadov S.S.	
8.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari va tamoillari	20
	Bolajonov B.B.	
9.	Роль питания при занятиях физической культурой и спортом	23
	Султанов Б.Б.	
10.	«Психологические и культурные аспекты здорового образа жизни и их роль в повышении физической активности через занятия ТХЭКВОНДО»	26
	Ганиева Д.Ф.	
11.	Jismoniy faollik va sog‘lom ovqatlanish uyg‘unligining psixologik va madaniy jihatlari	28
	Uluxujayeva N.N.	
12.	Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirish yo‘llari	30
	Gaziyev N.R.	



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



13. **Kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish texnologiyasini ilmiy pedagogik asoslari** 33
Gaziev N.R.
14. **Noverbal muloqot orqali talabalar o‘rtasida kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik va madaniy omillari** 35
Mirzayev S., Otamirzayev O.
15. **Gipodinamiya sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning salbiy omili** 38
Boltobaev S.A., Azizov S.V.
16. **Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari** 41
Boltobaev S.A., Azizov S.V.
17. **Talabalar o‘rtasida kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirishda psixologik (ruhiy) tayyorgarlik** 43
Karimov N., Otamirzayev O.
18. **Yoshlar va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport infratuzilmasining roli** 46
Muhammadjonov Sh.A.
19. **Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasini takomillashtirish** 48
Kamolov O.O.
20. **“Jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini axloqiy tarbiyalashning pedagogik shart-sharoitlari”** 51
Dadaboyev R.R.
21. **Sport maktabi murabbiyi faoliyatining psixologik xususiyati** 55
Rahmonov M.U.
22. **Homilador ayol psixologiyasining tadqiqotlarda ilmiy o‘rganilishi** 59
Rahimova I.I., Mansurova J.B.
23. **Yosh oilalarda ajrimlar va kelishmovchiliklarning psixologik omillari** 61
Rahimova I.I., Ahmedov B.A.
24. **Development of pedagogical tolerance in master's degree students of physical culture and sports** 62
Narzullaev D.Sh.
25. **Basketbolchi talabalarni texnik-taktik tayyorlash metodiksining nazariy asoslar** 66
Sabirova N.R.
26. **Malakali basketbolchi qizlarning uch ochkolik nuqtadan to‘p tashlash samaradorligini o‘rganish metodikasi** 68
Abdullayev I.I.

**3-SHO‘BA. OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIIY-DEMAGRAFIK OMILLARNING O‘RNI**

27. **Bog‘cha yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhitning o‘rni** 72
O‘rolova S.X.
28. **Sport musobaqalari jarayonida talabalarda sog‘lom ma‘naviy muhitni barqarorlashtirishning ijtimoiy pedagogik asoslari (voleybol sport turi misolida)** 74



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



	Narzullayev F.A., Narzullaev A.F.	
29.	Sportchilarning emotsional holatini psixologik jihatdan tahlil qilish	77
	Eshnazarova F.J.	
30.	7 -8 yoshli o‘quvchilarining jismoniy tayyorgaligini oshirishda sport o‘yinlari elementlaridan foydalanish texnologiyasi	79
	Ismoilov I.Z., Sharipov Sh.	
31.	Jismoniy faollikni oshirish omillari	81
	Mullabayeva M.S., Mavlonova O.D., Po‘latov M.T.	
32.	Sportchilarni tarbiyalashda pedagog va murabbiylarga tavsiyalar	83
	Mullabayeva M.S., G‘ofurov M.G‘.	
33.	Milliy sport turlari va o‘yinlarining 10-11-sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishiga ta’siri	85
	Mamatqulov M.X.	
34.	Gimnastika spor turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish metotlari	88
	Abdullaev N.M.	
35.	Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish	92
	Temirov Sh.R.	
36.	Badiiy gimnastikachi qizlarning texnik harakatlarining kinematik va kinetik ko‘rsatkichlari	94
	Tursunova D.T.	
37.	Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida sport turizmiga doir nazariy bilimlarini amalyotda qo‘llanilishi	97
	Nazarov A.T.	
38.	Sportchi shaxsini kuchli motivlashtiruvchi omillar orqali ularni rivojlantirish xususiyatlari va asoslari	98
	Ibraximov S.U.	
39.	Jismoniy faollikning salomatlik va kasbiy samaradorlikka ta’siri	100
	Alijanov O.G‘.	
40.	Xalqaro sport musoboqalarida tarjimonlik faoliyati va xorijiy filologiyaning o‘rni	103
	Jalolova M.B.	

4-SHO‘BA OMMAVIY SPORT INFRATUZULMASINI TAKOMILLASHTIRISH VA ZAMONAVIY TEXNALOGIYALARNI JORIY ETISH MASALALARI

41.	Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga uch kvadrat og‘ish bo‘yicha tabaqali yondoshish	106
	Madaminov B.Sh.	
42.	15-16 yoshli o‘smir futbolchilarning texnik tayyorgarlik vazifalari	108
	Baxodirov S.S.	
43.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining maxsus atamalari	111
	Xojimirzayev Sh.D.	
44.	“Gimnastikaning rivojlanish tarixi”	114
	Xojimirzayev Sh.D.	
45.	Стадии формирования условного рефлекса у парадзюдоистов	117



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Ишлаева Э.У.

46. **Yosh futbolchilarda kompleks tayyorgarlik rejasini tuzish usullari: ilmiy-
uslubiy maqola** 121
Mo‘minov F.I.
47. **12–13 yoshli futbolchilarda kompleks tayyorgarlikning o‘rni** 124
Mo‘minov F.I., Raxmonova R.A.
48. **Buxoro davlat universiteti talabalarining sport–sog‘lomlashtirish
turizmidan foydalanish usullari** 127
Muratov Dj.Dj.
49. **Talabalarining sport–sog‘lomlashtirish turizmidagi o‘rni** 129
Muratov Dj.Dj.
50. **Oliy ta‘lim tizimida jismoniy madaniyat va sport fanining talabalarning
kasbiy rivojlanishiga ta‘siri** 130
Samadov S.S.
51. **Gandbolchi qizlarning mashg‘ulotini takomillashtirish metodikasi** 133
Yarasheva D.I.
52. **Gandbolchi qizlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi** 135
Yarasheva D.I.
53. **Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida olimpiya ta‘limini tashkil
etishning konseptual asoslari** 138
Qodirov J.M.
54. **Talaba gandbolchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning
vosita va usullari** 140
Abduyeva S.S.
55. **Methods of monitoring and developing the study of technical and tactical
movements of student handball players** 143
Abduyeva S.S.
56. **Yosh gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik davrini rejalashtirish
metodikasi** 145
Latipov A.M.
57. **Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va jamoatchilik bilan
aloqalarni yanada rivojlantirish masalalari** 147
Xalmatova N.B.
58. **Ommaviy sportni takomillashtirish va zamonaviy texnologiyalarni joriy
etishda mutolaaning roli** 150
Abdulazizov A.H.
59. **11-12 yoshli voleybolchilarda turli yuklamalar ta‘sirida
“shakllantiriladigan” to‘pni ikki qo‘llab qabul qilish-uzatish texnikasi va
aniqligini bir o‘quv mashg‘ulot yili davomida o‘sish sur‘ati** 152
Tursunov A.A.
60. **Малоподвижные профессии, их влияние на здоровье и
профилактика болезней** 155
Султанов Б.Б.
61. **O‘quv muassasalaridagi o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini
rivojlantirishda futbol to‘garagining o‘rni** 158



	Xolmatov N.U.	
62.	Parasportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish	160
	Ne‘matov B.I.	
63.	Cho‘zish mashqlari yosh dzyudochilarning egiluvchanligini rivojlantirish vositasi sifatida	162
	Toshmurodov O.E., Erkinov T.O.	
64.	Ommaviy sport tadbirlarini loyihalashning metodologik jihatlar	164
	Dushabayev D.Sh.	
65.	Talabalar bilan o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi	167
	Yuldashev N.K., Dushabayev D. Sh.	
66.	Paradzyudo sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishda jismoniy sifatlar tayyorgarligining ahamiyati	170
	Gaziyev N.R.	
67.	Kurashchilarning texnik tayorgarligini maxsus harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish	174
	Gaziyev N.R.	
68.	Milliy tarbiyaga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlarida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash usullari.	177
	Mamatqulov M.X.	
69.	Maktablarda interaktiv trenajorlar orqali jismoniy mashg‘ulotlarni takomillashtirish: nazariy-metodologik asoslar va amaliy yo‘nalishlar	181
	Abdubannobov M.Sh., Uraimov S.R.	
70.	Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish asoslari	184
	Mirzayev S. Otamirzayev O.	
71.	Jismoniy tarbiya darsida mobil texnologiyalardan foydalanishning zamonaviy yondashuvlari va istiqbollari	186
	G‘ofurov S.G‘., Uraimov S.R.	
72.	Voleybol o‘yining rivojlanishi va himoya texnikasi hamda taktikasini takomillashtirish metodikasi	189
	Azimova G.K.	
73.	Maktabgacha yoshdagi qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda stretching va o‘yin texnologiyalarining psixologik ahamiyati	192
	Xosilova R.D.	
74.	Gimnastika mashg‘ulotlarida yosh sportchilarda xavfsizlik va jarohatlardan himoya qilish usullari	194
	Abdullayev N.	
75.	Texnik va taktik mahoratni rivojlantirishda videokuzatuv metodining qo‘llanilishi para stol tennisi misolida	197
	Lutfullina R.A.	
76.	Voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish usullari	198
	Yuldashev S.A.	
77.	O‘quvchi qizlarda stress va tashvish holatini kamaytirishda sport	201



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



mashg‘ulotlarining ahamiyati

Usmanov B.X.

78.	Методика прыжковой подготовки баскетболистов с использованием метода абалакова	202
	Дулатов Р.Р.	
79.	Sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini takomillashtirish asosida yoshlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini oshirish texnologiyalari	204
	Maxmudov N.N.	
80.	Основы изучения непрерывности физического воспитания детей на начальном этапе образовательного процесса	206
	Ниязов С.С.	
81.	Talaba mini-futbolchilarga taktik harakatlarni o‘rgatishning o‘rni va ahamiyati	209
	Fazliddinov F.S.	
82.	Sharq allomalarining sog‘lom turmush tarzi va salomatlik to‘g‘risidagi qarashlari	211
	Ismoilov T.	
83.	Jismoniy tarbiya vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish	214
	Ismoilov T. Mirzayev S.	
84.	Sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyati	217
	Ismoilov T., Rahimkulov K.	
85.	Методика совершенствования технико-тактической подготовленности гандболистов высокой квалификации в защите	219
	Бутабаев М.А.	
86.	Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishdagi muammolar	221
	Arabboyev Q.T.	
87.	Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan direktiv hujjatlarning ahamiyati	224
	Ismoilov T., Maxmudova E., G‘ofirjonova A.	
88.	Zamonaviy voleybolda sakrab to‘pni o‘yinga kiritish texnikasini takomillashtirishda kinematikaning ilmiy ahamiyati	226
	Azimjon T.A.	
89.	Пиёда юриш ва югуриш саломатлик гарови	227
	Абдукарим Ж.М.	
90.	Жисмоний маданият, оммавий спорт ва унинг туркумланиши	230
	Абдуллаев А.	
91.	Таэквондо спорт турида соғломлаштириш машғулотларини ташкил этишининг инновацион шакллари	234
	Хасанов А.Т., Хошимов Д.Р.	
92.	Особенности формирования валеологической культуры у учащихся-девочек в предпубертатный период	238
	Хамрокулов Р.А.	
93.	Мактабгача ёшдаги болаларнинг соғломлаштириш жараёнларида	241



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

Абдурахмонов Ш.К.

94. **O‘quv mashg‘ulot guruxi futbolchilarini maxsus chidamliligini shakllantirish usullari** 244
Shokirjonov K.Sh.
95. **O‘ziga xos xususiyatlari** 246
Bekmirzayev M.X., Mavlonov Z.G’.
96. **Современное спортивное движение: значение, особенности, проблемы и пути решения** 249
Мамазиятов Д.Б., Эрматов Ш.С.
97. **Sog‘lom turmush tarzining barkamol avlod tarbiyasidagi ahamiyati** 250
Kipchakov B.B.
98. **Texnik ta’lim talabalarini sog‘lom turmush jarayoniga tayyorlash** 253
Umarova Z.U.
99. **Sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi jismoniy yuklamalarni individuallashtirishda zamonaviy yondashuvning ahamiyati** 256
Tuxtaxo‘jayev X.B.
100. **Umumta’lim maktablarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish tajribasini o‘rganishdagi muammo va yechimlar** 259
Raximova S. Yuldashov I.Sh.
101. **Maktabgacha ta’limda sog‘lom ovqatlanish texnologiyasi** 263
Axmedov U.
102. **Ёшларни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти** 268
Усманов Б.К.
103. **Sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish** 271
Xolmirzayev B.N.
104. **Yuqori malakali kurashchilar musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari** 275
Azizov N.N.
105. **Yengil atletika vositalari va ularning yosh futbolchilar tayyorgarligidagi o‘rni** 284
Nazimov A.T., Shokirjonov K.Sh.
106. **Sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish** 287
Xolmirzayev B.N., Alisherov M.M.
107. **Para yengil atletika sport turlariga nogironligi bo‘lgan sportchilarni saralash uslubi** 291
Abdiyev Sh.A.
108. **Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligida maxsus mashqlarning o‘rni** 294
Maxmudova E.
109. **“Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilishda raqamli texnologiyalarning o‘rni”** 298



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Jo‘rayeva Z.O.

110. **Kurashda texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish** 301
Sotvoldiyev J.B.
111. **Yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus mashqlarning roli** 304
Maxmudova E.
112. **Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida sport turizmiga doir nazariy bilimlarini amalyotda qo‘llanilishi** 309
Nazarov A.T.
113. **Yosh g‘andbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish** 310
Maxmudova E.