O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президенти Қарори. 2017-йил 9-март. // Лех.уз.

3. Мирзиёев Ш.М. ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт сохасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони. 2018 йил 5 март. // Лех.уз.

4. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основи формирования профессионалних умений студентов, спесиализируюших в видах спортивних эдиноборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т 2004. 51с.

5. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ. 2005-232 с.

6. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спортда математик таҳлил усуллари (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 442 с.

7. Акбаров А., Частоедова А.Ю. Методи математической статистики. Т. 2011, 95 с.

8. Арслонов Ш.А., Тангриев А.Ж. Спорт педагогик махоратини ошириш. Т. 2019.

9.Юсупова М.Ю., Спорт такомиллашув гуруҳларида дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилятларини ривожлантириш Т.2022. Мақола (Хорижий журнал) 78-82с

Р.Ю. БАБАЖАНОВ[1]

[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАРАЁНИДА ИНСОН КАПИТАЛИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье анализируется работа, проводимая в системе непрерывного образования и спорта по формированию и развитию такого понятия в Узбекистане, как человеческий капитал. Также проанализирована важность системной работы, направленной на реализацию человеческого капитала.

Ключевые слова: *Человеческий капитал, общественный капитал, интелектуальная собственность, материальное богатство, интеллектуальный труд, инновации, образование, физическая культура и спорт.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистонда инсон капиталининг тушунчаси, шаклланиши ва ривожланишида узлюксиз таълим тизими ва спорт соҳасида олиб борилаётган ишлар таҳлил қилинди, инсон капиталини рўёбга чиқаришга қаратилган тизимли ишларнинг аҳамияти муҳокама қилинди.

Калит сўзлар: *инсон капитали, жамият капитали, интелектуал мулк, моддий бойлик, ақлий меҳнат, инновация, таълим, жисмоний тарбия ва спорт.*

This article analyzes the work carried out in the system of continuing education and sports in understanding, shaping and developing human capital in Uzbekistan, the importance of systematic work aimed at the realization of human capital.

Долзарблиги. Дунёда ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёж ортиб бормокда. Оммавий спорт орқали инсонлар ўз саломатликларини яхшилаш, жисмоний ва руҳий соғлиғини мустаҳкамлаш имкониятига эга. Бу эса миллатнинг умумий соғломлашишига ва иқтисодий самарадорликнинг ошишига олиб келади. Мазкур жараёнда, инсон капитали ривожлантиришга эътибор қаратиш зарурияти янада долзарблашиб боради. Оммавий спорт инсон саломатлиги, ақлий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириб, жамиятнинг умумий меҳнат унумдорлигини оширишга хизмат қилади. Шу сабабли, оммавий спорт орқали инсон капиталини ривожлантириш, иқтисодий ва ижтимоий барқарорликка эришиш учун муҳим ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

оммавий спортни ривожлантиришга хизмат қилувчи омилларни таҳлил қилиб, замонавий ёндашувларни ишлаб чиқиш;

бўлажак тренерларнинг оммавий спорт орқали инсон капиталини ривожлантириш бўйича компетенцияларини ошириш;

бўлажак тренерларнинг касбий билимларини инсон капиталини ривожлантиришга қаратилган билим ва малакалар билан тўлдириш;

оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикасини такомиллаштириш.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш тизими механизмларини такомиллаштириш бўйича педагогик тажрибалар давомида олинган натижалар асосида:

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Менежмент ва спорт тадбирларини ташкил этиш” кафедрасида “Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)” таълим йўналишида ўқитиладиган “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти”, “Вақт менежменти”, “Спортда халқаро менежмент”, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанларини ўзлаштиришда фойдаланилган. Натижада талабаларнинг Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” фанини ўзлаштириш 40% га, “Вақт менежменти” фанини ўзлаштириш 30% га, “Спортда халқаро менежмент” фанини ўзлаштириш 30% га, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанини ўзлаштириш 45% га ошган.

Ўзбекистон Миллий университети Таеквондо ва спорт фаолияти факультети “Спорт менежменти” кафедрасида “Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)” таълим йўналишида ўқитиладиган “Жисмоний тарбия ва спорт мене-

жменти”, “Вақт менежменти”, “Спортда халқаро менежмент”, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанлари ўзлаштиришда фойдаланилган. Натижада талабаларнинг Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” фанини ўзлаштириш 30% га, “Вақт менежменти” фанини ўзлаштириш 30% га, “Спортда халқаро менежмент” фанини ўзлаштириш 35% га, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанини ўзлаштириш 30% га ошган.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича) ва Психология (спорт) таълим йўналишида ўқитиладиган “Спорт менежменти” фанини ўзлаштиришда фойдаланилган. (Ўзбекистон Республикаси спорт вазирлигининг 2024-йил 21 ноябрдаги 03-16/11861-сон маълумотномаси). Натижада талабаларнинг “Спорт менежменти” фанини ўзлаштириш 25% га ошган.

Шунингдек, оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси “Жисмони тарбия ва спорт менежменти” (гувоҳнома рақами 418-079) ўқув дарслиги мазмунига сингдирилган. Мазкур дасрликдан таълим жараёнида кенг фойдаланилмоқда.

Ушбу тажрибалар орқали оммавий спортни ривожлантириш таълим жараёнини янада самарали қилиш ва инсон капиталини бошқаришда ижобий натижаларга эришишга ёрдам беради. Ривожланишнинг барча жиҳатларида глобал рақобат кучайиши шароитларида жаҳондаги ҳар бир мамлакат олдида бугунги кунда инсон капитали сифатини ошириш зарурлиги юзага келади. Бу миллатнинг саломатлигини - барча ёшдаги аҳолининг соғлом дунёқарашини, жисмоний, маънавий-интеллектуал саломатлигини асраш, жисмоний саломатлигини мустаҳкамлаш тўғрисида доимий ғамхўрлик қилиш масалаларига ёндашувларни тубдан қайта кўриб чиқишни талаб этади.

Замонавий иқтисодий муносабатлар шароитида спорт менежерлари, спорт соҳасида етук мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг касбий компетентликни ривожлантиришга асосланган ёндашувини қўллаш, илмий билим ва амалий кўникмаларнинг ўзаро боғлиқлигини таъминлаш муҳим ўрин тутади.

Шу мақсадда биз Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида “Менежмент ва спорт тадбирларини ташкил этиш” кафедрасида “Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)” таълим йўналишида ўқитиладиган “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти”, “Вақт менежменти”, “Спортда халқаро менежмент”, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанлари маъруза мавзуларига оммавий спортни ривожлантириш орқали инсон капиталини бошқариш бўйича билим берувчи маълумотлар жорий қилинди ҳамда амалга оширилган ишларнинг самарадорлигин аниқлаш мақсадида тадқиқот ишлари ташкил қилинди .

1-жадвал

Тажриба синов жараёнида талабаларнинг билими самарадорлик динамикаси (Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети)

Тажриба синов даврлари	Даража кўрсаткичлари				“Аъло”, “Яхши” ва “Қониқарли” баҳоларга ўзлаштириш кўрсаткичи	Самарадорлик %
	Аъло	**Яхши**	**Қониқарли**	**Қониқарсиз**		
“Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	-	4	5	11	9/45,0%	-5,0%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	3	5	11	9/40,0%	
Тажриба охири(н=20)НГ	1	2	7	10	10/50,0%	40%
Тажриба охири (н=20)ТГ	4	6	8	2	18/90,0%	
“Вақт менежменти” фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	2	6	11	9/45,0%	0%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	3	5	11	9/45,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	3	5	11	9/45,0%	30,0%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	5	7	5	15/75,0%	
“Спортда халқаро менежмент” фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	-	2	8	10	10/50,0%	5%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	-	3	8	9	11/55,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	2	5	12	8/40,0%	30%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	4	7	6	14/70,0%	
“Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	-	2	7	11	9/45,0%	5%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	2	7	10	10/50,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	2	6	11	9/45,0%	45%
Тажриба охири (н=20)ТГ	4	6	8	2	18/90,0%	

Натижада талабаларнинг Жисмоний тарбия ва спорт менежменти" фанини ўзлаштириш 40% га, "Вақт менежменти" фанини ўзлаштириш 30% га, "Спортда халқаро менежмент" фанини ўзлаштириш 30% га, "Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш" фанини ўзлаштириш 45% га ошди.

Шунингдек, тажриба ишлари Ўзбекистон Миллий университети Таеквондо ва спорт фаолияти факултети "Спорт менежменти" кафедрасида "Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)" таълим йўналишида ўқитиладиган "Жисмоний тарбия ва спорт менежменти", "Вақт менежменти", "Спортда халқаро менежмент", "Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш" фанларини ўзлаштириш жараёнида олиб борилди.

2-жадвал

Тажриба синов жараёнида талабаларнинг билими самарадорлик динамикаси (Ўзбекистон Миллий университети)

Тажриба синов даврлари	Даража кўрсаткичлари				"Аъло", "Яхши" ва "Қониқарли" баҳоларга ўзлаштириш кўрсаткичи	Самарадорлик %
	Аъло	Яхши	Қониқарли	Қониқарсиз		
"Жисмоний тарбия ва спорт менежменти" фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	3	6	10	10/50,0%	5,0%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	3	7	9	11/55,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	2	7	10	10/50,0%	30%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	5	8	4	16/80,0%	
"Вақт менежменти" фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	2	7	10	10/50,0%	-5,0%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	2	6	11	9/45,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	3	7	9	11/55,0%	30,0%
Тажриба охири (н=20)ТГ	4	6	7	3	17/85,0%	
"Спортда халқаро менежмент" фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	2	8	9	11/55,0%	5,0%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	2	2	8	8	12/60,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	3	6	10	10/50,0%	35%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	5	9	3	17/85,0%	
"Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш" фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	2	7	10	10/50,0%	5%
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	2	8	9	11/55,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	2	8	9	11/55,0%	30%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	5	9	2	17/85,0%	

Изоҳ: НГ - назорат гуруҳи, ТГ – тажриба гуруҳи.

Натижада талабаларнинг Жисмоний тарбия ва спорт менежменти" фанини ўзлаштириш 30% га, "Вақт менежменти" фанини ўзлаштириш 30% га, "Спортда халқаро менежмент" фанини ўзлаштириш 35% га, "Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш" фанини ўзлаштириш 30% га ошди.

Шу билан бирга тадқиқот ишлари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали "Спорт фаолияти (спорт турлари)" ва Психология (спорт) таълим йўналишида ўқитиладиган "Спорт менежменти" фани ўзлаштириш жараёнида олиб борилди.

3-жадвал

Тажриба синов жараёнида тингловчиларнинг билими самарадорлик динамикаси (Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали)

Тажриба синов даврлари	Даража кўрсаткичлари				"Аъло", "Яхши" ва "Қониқарли" баҳоларга ўзлаштириш кўрсаткичи	Сама-ра-дорлик %
	Аъло	Яхши	Қониқарли	Қониқарсиз		
"Спорт менежменти" фани бўйича						
Тажриба аввали (н=20)НГ	1	2	5	12	8/40,0%	-
Тажриба аввали (н=20)ТГ	1	3	4	12	8/40,0%	
Тажриба охири (н=20)НГ	1	2	6	11	9/45,0%	25%
Тажриба охири (н=20)ТГ	3	4	7	6	14/70,0%	

Изоҳ: НГ - назорат гуруҳи, ТГ – тажриба гуруҳи.

Натижада талабаларнинг "Спорт менежменти" фанини ўзлаштириш 25% га ошди.

Оммавий спортни ривожлантириш инсон капиталини бошқариш жараёнида муҳим рол ўйнайди. Таълим жараёнига оммавий спортни жорий этиш, нафақат жисмоний саломатликни яхшилайди, балки

ижтимоий кўникмаларни ривожлантиришга ҳам ёрдам беради.

Оммавий спорт, талабаларни жамоавий ишлаш, рақобатбардошлик ва муаммоларни ҳал қилиш кўникмаларига ўргатади. Бу эса, келажакда иш жойида ҳам муваффақиятли бўлишларига ёрдам беради. Спорт орқали олинган тажрибалар, раҳбарлик, мулоқот ва ўз-ўзини бошқариш қобилиятларини шакллантиради.

Шунингдек, спорт тадбирлари орқали талабалар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик алоқаларини мустаҳкамлаш мумкин, бу эса ижтимоий барқарорликни таъминлайди. Оммавий спортнинг таълим жараёнига интеграцияси, ёш авлодни тарбиялашда муҳим омил бўлиб, уларнинг шахсий ва профессионал ривожланишига катта таъсир кўрсатади.

Умуман олганда, оммавий спортни ривожлантириш орқали инсон капиталини бошқариш ишларини таълим жараёнида ўргатиш бориш, келажак авлодлар учун барқарор ва муваффақиятли жамиятни қуришда асосий пойдевор бўлади.

Инсон капитали жамият тараққиётида муҳим аҳамият касб этади. Уни ривожлантириш, яъни инсоннинг ақлий, жисмоний ва ижтимоий қобилиятларини янада яхшилаш йўлида қилинган саъй-ҳаракатлар ҳар қандай мамлакатнинг келажаги учун зарур ҳисобланади. Бунда спортнинг тутган ўрни алоҳида таъкидга сазовор, зеро, спорт инсон капитали ривожида бевосита таъсир қилувчи муҳим воситалардан биридир.

Спорт инсон саломатлигини яхшилашда ўта муҳим омилдир. Тана ва ақлнинг соғлом бўлиши эса инсоннинг ишлаб чиқариш қобилиятини оширади ва иқтисодиётга ижобий таъсир кўрсатади. Соғлом одамлар иш жойларида самаралироқ ишлайдилар, уларнинг хасталиклари камроқ, меҳнат унумдорлиги эса юқори бўлади. Бундан ташқари, спорт психологик барқарорликни таъминлайди, стрессни камайтиради ва кўплаб касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Бу эса жамиятда ижтимоий барқарорликка хизмат қилади.

Спорт нафақат жисмоний, балки руҳий ва интеллектуал қобилиятларни ҳам ривожлантиради. Масалан, жамоавий спорт турлари (футбол, баскетбол, волейбол ва бошқалар) жамоада ишлаш кўникмасини оширади, коммуникацияни ривожлантиради ва мураккаб вазиятларда қарор қабул қилишга ёрдам беради. Бу салоҳиятлар инсонларнинг бошқа соҳалардаги фаолиятида ҳам қўл келади, чунки ўзаро ҳамкорлик, ҳамжиҳатлик ва лидерлик қобилияти ҳар қандай иш соҳасида муҳимдир.

Спорт турли ижтимоий қатламлар вакилларини бирлаштириш қобилиятига эга. Жамиятдаги турли хил фаолиятлар спорт тадбирлари орқали бирлашади, инсонлар орасида ижтимоий ҳамкорлик ва ўзаро ҳурмат туйғусини шакллантиради. Айниқса, ёшларнинг спорт билан шуғулланиши уларнинг келажакдаги ижтимоий муваффақияти ва жамиятда ўз ўрнини топишига ёрдам беради. Бу эса инсон капиталини янада мустаҳкамлайди.

Спорт туризми ва турли хил спорт мусобақалари мамлакат иқтисодиётига катта ҳисса қўшади. Масалан, Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари каби катта спорт тадбирлари орқали туризм ва иш ўринлари кўпаяди, янги инфраструктуралар яратилади. Бу эса инсон капитали учун янги имкониятларни яратади, уларнинг фаолиятини янада кенгайтиради ва тажриба алмашиш имконини беради.

Инсон капитали ва спорт ўртасидаги уйғунликни шакллантириш нафақат жисмоний, балки ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан ҳам катта аҳамиятга эга. Спорт орқали инсонлар саломатликни яхшилаш, руҳий мустаҳкамликка эришиш, жамиятда ижтимоий уйғунликни таъминлаш ва ишлаб чиқаришни оширишга эришадилар. Шу боисдан ҳам мамлакатлар инсон капиталини ривожлантиришда спортни асосий воситалардан бири сифатида қўллашлари муҳимдир.

ХУЛОСАЛАР.

Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси бўйича тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Тадқиқот юзасидан илмий-услубий адабиётларни таҳлилий ўрганиш асосида, бугунги кунда оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси масалалари етарлича ўрганилмаганлиги аниқланди.

2. Оммавий спортни ривожлантириш орқали жамиятнинг барча қатламлари саломатлигини яхшилаш, аҳолининг ижтимоий фаоллигини ошириш ва ишчи кучининг умумий самарадорлигини кўтариш мумкин. Шунинг учун инсон капиталини бошқаришда инновацион ёндашувлар орқали оммавий спортни ривожлантириш муҳим ҳисобланади.

3. Спорт соҳасида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш, уларни мунтазам ўқитиш ва малакасини ошириш инсон капиталини янада бойитишга олиб келади. Бунинг учун спорт ташкилотлари ва таълим муассасалари ўртасида яқин алоқаларни йўлга қўйиш талаб этилади. Айниқса, бўлажак мутахассисларда ҳар бир касбнинг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш малакасини шакллантиришга эътибор қаратиш керак бўлади.

4. Оммавий спортда инновациялар асосида инсон капиталини бошқариш учун илмий тадқиқотлар ўтказиш, янги восита ва технологияларни амалиётга жорий этиш зарур. Бу спортнинг умумий самарадорлигини оширишга, шу билан бирга,

аҳоли саломатлигини яхшилашга хизмат қилади. Шунингдек, дунё мамлакатлари тажрибаси асосида оммавий спортни ривожлантириш бўйича энг самарали инновацион ёндашувларни ўрганиш ва уларни маҳаллий шароитларга мослаштириш инсон капиталини самарали бошқаришга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 6-мартдаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-йил 8-октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш консепсиясини тасдиқлаш тўғрисида” ПФ-5847-сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-414-сон қарори.

4. Ярашев К.Д.,Зиядуллаев К.Ш.,Бабажанов Р.Ю Жисмоний тарбия ва спорт менежменти. // Дарслик. Ўзкитобсавдонашриёти Тошкент. 2020

5. Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш тизими механизмларини такомиллаштириш/ Педагогика фанлари доктори (Ds).дисс. автореф.: 2023.

6. Жуковская И.Ф. «Человеческий капитал – Главный фактор развития современной экономики» // Экономика образования. – 2015.

Г.А. ВАИСОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье разработан и внедрен в практику комплекс спортивных упражнений по волейболу для эффективной организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, увеличения двигательной активности и развития уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: *дошкольное образование, физическое развитие, спортивный комплекс по волейболу, физическая подготовка, физическая активность, образование.*

Annotation

Мазкур мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил қилиш, фаол ҳаракатдаги вақтларини узайтириш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражаларини ривожлантиришда волейбол машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган ва амалиётга тадбиқ қилинган.

Калит сўзлар: *мактабгача таълим, жисмоний ривожланиш, волейбол спорт машқлар мажмуаси, жисмоний тайёргарлик, жисмоний фаоллик, таълим.*

In this article, a set of sports exercises for volleyball has been developed and implemented in practice to effectively organize the physical education process of preschool children, increase their active movement time, and develop their physical fitness level.

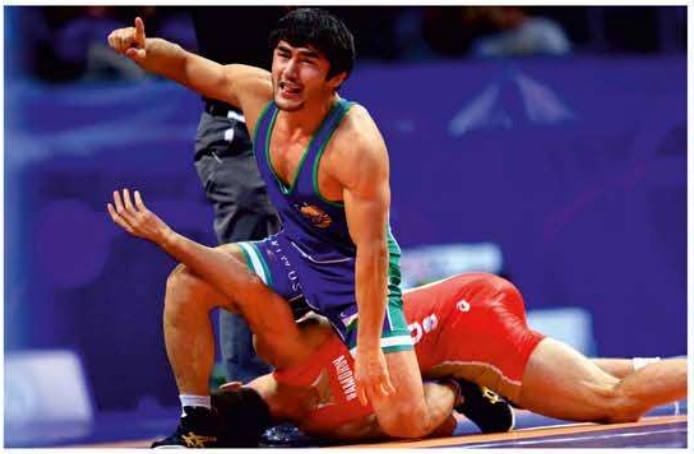
Key words: *preschool education, physical development, volleyball sports complex, physical training, physical activity, education.*

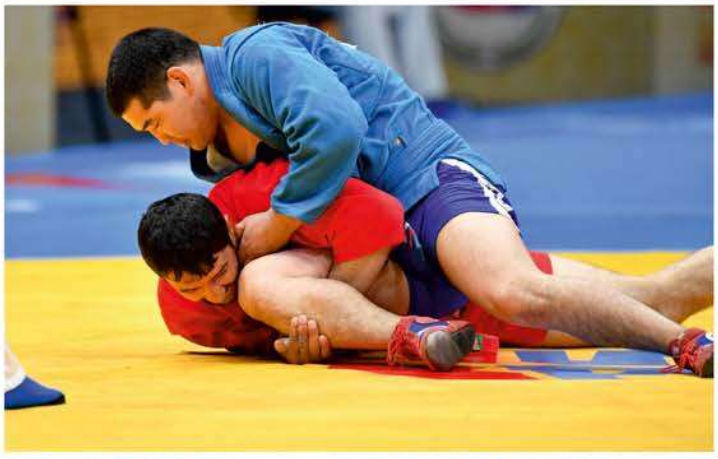
Долзарблиги: Ҳозири кунда мактабгача таълим ташкилотларида болаларнинг кам ҳаракатлиги кузатилмоқда, яъни улар томонидан кун давомида амалга ошириладиган ҳаракатлар сони ёш меъёридан паст. Ҳеч кимга сир эмаски, болалар боғчасида ва уйда вақтнинг кўп қисмини статик ҳолатда ўтказадилар (стол атрофида, телевизор олдида, телефон ва гаджетлар ҳамда стол атрофида сокин ўйинлар ўйнаш). Бу эса маълум мушак гуруҳларига статик юкламани оширади ва уларни чарчатади. Скелет мушакларининг кучи ва иш қобилияти пасаяди, бу қоматнинг бузилишига, ясси оёқликка, ёшга боғлиқ ривожланишнинг кечикишига, тезлик, чаққонлик, ҳаракат координацияси, чидамлилик, эгилувчанлик ва кучнинг ортда қолишига олиб келади. Жисмоний жиҳатдан заифлашган болалар тез чарчайдилар, уларда эмоционал тонус ва кайфият пасаяди, бу эса ўз навбатида уларнинг ақлий иш қобилияти характерига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳозирда Республикамизда жадал суратларда ҳар бир соҳани ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали болаларни мактаб таълимига сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этишга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада кучайтирилди. 2023 йилнинг якуний статистик таҳлилларига кўра, Республикамизда жами 9115 та МТТ фаолият олиб бориётган бўлиб, уларда 2 169 500 нафар ўғил ва қиз болалар тарбия олмоқдалар. Мазкур маълумотларни инобатга олган ҳолда мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларини ҳар томонлама ҳаётий ва соғлиғини муҳофаза қилиш, ҳамда таълим-тарбия соғломлаштириш жараёнининг самарали ташкил этилиши муҳимлигини таъкидлаш жойиздир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-3305-


IBA
2








UZB
ARM

