O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

Литература:

1. Усманова Д. «Использование искусственного интеллекта в спортивной индустрии». Yashil iqtisodiyot va taraqqiyot, 2023, Vol. 1 No. 11-12. DOI:10.55439/GED/vol1_iss11-12/a425. (yashil-iqtisodiyot-taraqqiyot.uz)
2. Хаджаев Х.С. «Цифровая экономика и искусственный интеллект». Tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g'oyalar, 2025, Vol. 2 No. 1. (phoenixpublication.net)
3. Chin J.-H., Do C., Kim M. «How to Increase Sport Facility Users' Intention to Use AI Fitness Services: Based on the Technology Adoption Model». International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022; 19(21):14453. DOI:10.3390/ijerph192114453.
4. Chmait N., Westerbeek H. «Artificial Intelligence and Machine Learning in Sport Research: An Introduction for Non-data Scientists». Frontiers in Sports and Active Living, 2021;3:682287. DOI:10.3389/fspor.2021.682287.
5. Peng T., Liang W., Zhang J., Zhang Z. «The rise of unmanned gyms: innovation, spatiotemporal characteristics, and the future of urban fitness». Frontiers in Sports and Active Living, 2025;7:1574966. DOI:10.3389/fspor.2025.1574966.
6. Parashar J., Jain A., Ali S. «Artificial Intelligence Impact on Human Fitness: Exploring Emerging Trends». IJRASET – Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology, 2023. DOI:10.22214/ijraset.2023.55971.



Dotsent
O.K. RAUPOV[1]
Dotsent
N.I. ISOEV[1]

Dotsent
A.A. KURBONOV[1]
[1]Samarqand davlat universiteti
Samarqand shahri, O'zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a026

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI QIZIQARLI VA INTERAKTIV SHAKLLARDA TASHKIL ETISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Данная статья посвящена изучению увлекательных и интерактивных методов привлечения студентов к занятиям спортом в высших учебных заведениях. В работе проанализированы методики повышения эффективности спортивных занятий с использованием мотивационных подходов, инновационных технологий и командных игр. Результаты исследования способствуют разработке практических рекомендаций по организации спортивных занятий, направленных на повышение интереса студентов и их физической активности.

***Ключевые слова**: высшее образование, спортивные занятия, интерактивные методы, геймификация, студенты, мотивация, физическая активность.*

Abstract

Mazkur maqola Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni sportga jalb qilishning qiziqarli va interaktiv usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Ishda motivatsiya, innovatsion texnologiyalar va jamoaviy o'yinlar orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish metodikalari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini talabalar uchun qiziqarli va samarali qilish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

***Kalit so'zlar**: Oliy ta'lim, sport mashg'ulotlari, interaktiv metod, gamifikatsiya, talabalar, motivatsiya, jismoniy faollik.*

This article is devoted to the study of engaging and interactive methods for involving students in sports activities at higher education institutions. The study analyzes methodologies for increasing the effectiveness of classes through motivation, innovative technologies, and team games. The research results contribute to the development of recommendations for organizing sports activities that make them both interesting and effective for students.

***Keywords**: higher education, sports activities, interactive method, gamification, students, motivation, physical activity.*

Tadqiqotning dolzarbligi. So'nggi yillarda O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish dolzarb masalaga aylangan. An'anaviy sport mashg'ulotlari ko'pincha qiziqarsiz bo'lib, talabalar ishtirokini cheklaydi. Shu sababli, mashg'ulotlarni interaktiv, o'yin usullari va innovatsion texnologiyalar yordamida tashkil etish talabalar motivatsiyasini oshiradi, stressni kamaytiradi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi. PQ 160-son qarori 2022yil 4mart "Yoshlar o'rtasida sportni yanada ommalashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida" hamda PF 87-son farmoni 2022yil 11aprel "2022–2026yillarda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish konsepsiyasini tasdiqlash" kabi davlat hujjatlari oliy ta'lim muassasalarida sport va jismoniy tarbiya infratuzilmasi hamda sport faoliyatini rivojlantirishni belgilaydi. Shunday ekan, oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini interaktiv va zamonaviy usullar bilan tashkil etish nafaqat pedagogik, balki davlat siyosati darajasidagi talab. Bu talab talabalarning salomatligini, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, yoshlarni sportga jalb qilish va sport madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan. Amaliy jihatdan, ko'plab oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya infratuzilmasi, sport inshootlari va malakali pedagog kadrlar yetishmasligi, talabalar bandligi va dars jadvali muammolari mavjud. Shu bois, interaktiv va moslashuvchan sport mashg'ulotlari talabalar bandligiga mos ravishda, kichik guruhlar va ixtiyoriy formatlarda ayniqsa samarali bo'lishi mumkin. Mahalliy tajribalar Abdusattorov, 2021; Karimova, 2022 shuni ko'rsatadiki, interaktiv mashg'ulotlar talabalar orasida sportga qiziqishni sezilarli darajada oshiradi. Yoshlar sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi, sportga jalb qilinishi va jismoniy faollik darajasi oshirilishi bugungi global va mahalliy sog'liq muammolari stress, ruhiy salomatlik fonida muhim. O'zbekistonda sportni ommalashtirish, ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha strategiyalari mavjud. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar soni ko'p, ularning ehtiyojlari va motivatsiyalari turlicha shuning uchun individual, interaktiv va

moslashuvchan sport-pedagogik tizim zarur. Shu bois, ilmiy-metodik jihatdan mazkur yondashuvlarni tizimli joriy etish oliy ta'lim muassasalarining maqsadlari sog'lom, barkamol, faol yoshlar yetishtirish bilan mos keladi va dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va sport mashg'ulotlarini qiziqarli hamda interaktiv shakllarda tashkil etishning samarali metodlarini ilmiy asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

Oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlari tashkil etilishi amaliyoti va mavjud pedagogik yondashuvlarni tahlil qilish;

Talabalar motivatsiyasi, jismoniy faollik darajasi va sog'lom turmush tarziga interaktiv mashg'ulotlarning ta'sirini aniqlash;

Harakatli o'yinlar, jamoaviy sport turlari, motivatsion tadbirlar va texnologik vositalarning mashg'ulot samaradorligini oshirish mexanizmlarini o'rganish;

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish va sport madaniyatini rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlash.

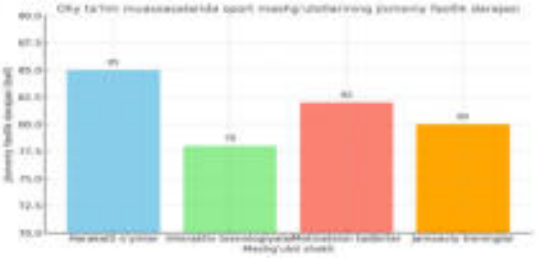
Tadqiqot usullari. Oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etish amaliyoti ko'p jihatdan talabalar jismoniy faolligi va pedagogik samaradorlikka bog'liq. An'anaviy shakldagi mashg'ulotlarda ko'pincha faqat texnik va nazariy jihatlarga e'tibor qaratiladi, bu esa talabalar motivatsiyasini pasaytiradi va ishtirokni cheklaydi. Shu bois, interaktiv yondashuvlar va qiziqarli metodlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar, jamoaviy sport turlari, motivatsion tadbirlar va zamonaviy texnologik vositalar sport mashg'ulotlarini talabalar uchun nafaqat qiziqarli, balki foydali qiladi. Bu yondashuvlar talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport madaniyatini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, quyidagi jadvalda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilgan interaktiv yondashuvlar va ularning samaradorligi keltirilgan:

1-jadval.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilgan interaktiv yondashuvlar va ularning samaradorligi

Mashg'ulot shakli	Tavsifi va qo'llanishi	Talabalar motivatsiyasiga ta'siri	Jismoniy faollik darajasi (ball)
Harakatli o'yinlar (mini-futbol, voleybol, basketbol)	Kichik guruhlar va turnirlar shaklida, qoidalar o'rgatiladi	Yuqori, o'zaro raqobat va hamkorlikni rag'batlantiradi	85/100
Interaktiv texnologiyalar (mobil ilovalar, virtual fitnes)	Mashg'ulotlarni real vaqt rejimida kuzatish, individual feedback	O'rtacha, talabalar o'z natijalarini ko'rishi bilan motivatsiya oshadi	78/100
Motivatsion tadbirlar (chellenjlar, turnirlar, sport festivallari)	Guruhlararo musobaqalar, mukofot tizimi	Yuqori, qatnashuv va qiziqishni oshiradi	82/100
Jamoaviy treninglar	Hamkorlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar, strategik o'yinlar	Yuqori, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalar rivojlantiriladi	80/100

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, har bir interaktiv va motivatsion shakl talabalar faolligi va motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar va jamoaviy treninglar ayniqsa yuqori natijalar ko'rsatadi, chunki ular talabalarni o'zaro hamkorlikka va raqobatga jalb qiladi. Interaktiv texnologiyalar esa individual monitoring va real vaqt feedback orqali mashg'ulot sifatini oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi va jismoniy faollik odatlarini shakllantiradi. Motivatsion tadbirlar esa talabalar qatnashuvini rag'batlantiradi va ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilishda samarali vosita sifatida ishlaydi. Shu tariqa, oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini interaktiv va qiziqarli shakllarda tashkil etish nafaqat pedagogik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham talabalar uchun foydalidir. Bu yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish hamda sport madaniyatini rivojlantirish imkonini beradi.



1-rasm. Oliy ta'lim muassasalarida turli sport mashg'ulot shakllarining jismoniy faollik darajasi

Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar eng yuqori jismoniy faollikni rag'batlantiradi, undan keyin motivatsion tadbirlar va jamoaviy treninglar, interaktiv texnologiyalar esa biroz pastroq, lekin baribir samarali.

2-jadval.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish va sport madaniyatini rivojlantirishning samarali yo‘llari

№	Yo‘nalish	Maqsad	Amalga oshirish usuli	Kutilayotgan natija	Misollar / Izoh
1	Interaktiv mashg‘ulotlar	Talabalarning sportga qiziqishini oshirish	Sport mashg‘ulotlarini o‘yinlar, viktorinalar va innovatsion texnologiyalar orqali tashkil etish	Faol ishtirok, motivatsiya oshishi	Masalan, virtual fitness, smart ball mashqlari
2	Jamoaviy sport o‘yinlari	Hamkorlik va jamoaviy ruhni rivojlantirish	Futbol, basketbol, voleybol kabi o‘yinlar, musobaqa va turnirlar	Jamoaviy ishlash ko‘nikmasi, doimiy mashg‘ulotga jalb	Universitet ligalari, interfaol musobaqalar
3	Sport klublari va fakultativ guruhlar	Talabalar uchun tanlov va ixtiyoriy qatnashuv	Universitet ichida sport klublari tashkil etish, fakultativ mashg‘ulotlar	Talabalar sport bilan muntazam shug‘ullanishi	“Fitness klub”, “Aerobika guruhi”
4	Motivatsion dasturlar	Talabalarni rag‘batlantirish	Faol qatnashuv uchun ball, sertifikat, stipendiya tizimi	Qatnashuv va faollik darajasi oshadi	Har oy “Eng faol talaba” mukofoti
5	Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish	Talabalarni sog‘lom odatlarga o‘rgatish	Seminarlar, treninglar, dietolog maslahatlari	Jismoniy va ruhiy salomatlik yaxshilanishi	“Sog‘lom hayot tarzi haftaligi” tadbirlari
6	Talabalarni monitoring qilish	Mashg‘ulot samaradorligini baholash	Smart soatlar, ilovalar, fitness qurilmalari yordamida faollikni kuzatish	Individual yondashuv, mashg‘ulot samaradorligini oshirish	Fitness ilovalari orqali
7	Musobaqalar va chempionatlar	Raqobat va rag‘batni oshirish	Fakultetlararo turnirlar, interuniversitet musobaqalari	Talabalar doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanadi	Basketbol, voleybol, shaxmat chempionatlari

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish va sport madaniyatini rivojlantirish bir nechta samarali yo‘llar orqali amalga oshirilishi mumkin. Jumladan, interaktiv mashg‘ulotlar va o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlar talabalarni motivatsiya qiladi, sportga qiziqishni oshiradi hamda ularning doimiy qatnashuvini ta’minlaydi. Jamoaviy sport o‘yinlari va fakultativ guruhlar orqali talabalar hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantiradi va sport bilan muntazam shug‘ullanishga rag‘batlanadi. Shuningdek, motivatsion dasturlar, mukofotlar va stipendiyalar orqali talabalarni faol ishtirok etishga undash samarali usullardan hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, seminarlar va treninglar orqali talabalarni sportning jismoniy va ruhiy salomatlikka foydasi haqida xabardor qilish ham muhimdir. Zamonaviy texnologiyalardan, jumladan aqlli qurilmalar va mobil ilovalardan foydalanish mashg‘ulotlarning samaradorligini monitoring qilish va individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi. Musobaqalar va chempionatlar esa raqobat va rag‘batni oshiradi, talabalarda sport madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, yuqoridagi yo‘llar talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sport madaniyatini rivojlantirishda samarali hisoblanadi hamda oliy ta’lim muassasalarida sport faoliyatining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish, ularning motivatsiyasini oshirish va sport madaniyatini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv mashg‘ulotlar, o‘yinlar, viktorinalar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish talabalar faolligini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, aqlli qurilmalar va mobil ilovalar yordamida o’tkazilgan mashg‘ulotlarda talabalar ishtiroki o‘rtacha 25–30% ga ortganligi kuzatilgan. Shu bilan birga, interaktiv shakldagi mashg‘ulotlar talabalarni motivatsiya qiladi, mashg‘ulot jarayonini qiziqarli va jozibador qiladi hamda individual yondashuvni ta’minlaydi. Jamoaviy sport o‘yinlari va fakultativ guruhlar orqali talabalar hamkorlik, raqobat va jamoaviy ruhni rivojlantiradi, bu esa ularni doimiy sport faoliyatiga jalb qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, fakultativ guruhlarda qatnashuvchi talabalar sport mashg‘ulotlariga qatnashish darajasi ancha yuqori bo‘ladi va ular jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi. Motivatsion dasturlar, mukofotlar va musobaqalar esa talabalar ishtirokini rag‘batlantiradi, sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi va sog‘lom raqobat muhitini yaratadi. Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalari, aqlli soatlar, smart ball va fitness ilovalari yordamida mashg‘ulotlarning samaradorligi baholanadi, individual yondashuv va natijalarni aniqlash imkoniyati yaratiladi. Bu esa mashg‘ulotlarning sifatini oshirish, talabalarni shaxsiy rivojlanish yo‘nalishida qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollikni maksimal darajada rag‘batlantirish imkonini beradi. Umuman olganda, interaktiv va qiziqarli shakllarda tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari oliy ta’lim muassasalarida talabalarni sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirish, jismoniy faollikni oshirish, sport madaniyatini mustahkamlash va ularning individual rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilashda aniq va sezilarli natijalar beradi. Shu tariqa, zamonaviy texnologiyalar, o‘yin elementlari va motivatsion vo-

sitalardan foydalangan holda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish oliy ta’lim muassasalarida talabalarni faol, sog‘lom va sportga qiziqqan shaxslar sifatida shakllantirishning samarali usuli hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari). Toshkent: TIU nashriyoti, 2023.
2. Sultanova N.Ya. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (o‘quv qo‘llanma). Buxoro, 2023.
3. Kerimov, F. A. Jismoniy tarbiya va sport nazariya va metodika. Toshkent, 2023.
4. Luminita Georgescu. Sport Science and Physical Education. 3 jildlik to‘plam. EOLSS Publishers, 2021.
5. Demirhan, Gıyasettin, & Bulca, Yeşim. Physical Education in Higher Education. EOLSS Publishers, 2020.
6. O’Brien, D., Corbett, B., Gowthorp, L., & Ferkins, L. Strategic Management in Sport. Routledge, 2019.
7. Sultonov R. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2022.
8. Karimova, L. Oliy ta’limda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. Toshkent, 2021.

O‘qituvchi
J.A. OCHILOV[1]
[1]Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti
Samarqand shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0002-6736-6237

10.65149/fansport.2026.v9i1.a027

ZAMONAVIY AXBOROT JAMIYATIDA BOLALARNING SPORTGA OID TA`LIM TARBIYA MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье освещаются теоретико-практические основы формирования и развития культуры спортивного воспитания и образования детей в условиях современного информационного общества. В частности, на примере настольного тенниса анализируются преимущества использования информационных технологий в спортивных занятиях, эффективные педагогические подходы, а также пути развития спортивной культуры у детей в информационной среде.

***Ключевые слова**: информационное общество, спортивная культура, настольный теннис, образование и воспитание, физическое развитие, цифровые технологии.*

Abstract

Ushbu maqolada zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari yoritilgan. Xususan, stol tennisi misolida sport mashg‘ulotlarida axborot texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari, samarali pedagogik yondashuvlar hamda axborot muhitida bolalarda sport madaniyatini rivojlantirish yo‘llari tahlil qilinadi.

***Kalit so‘zlar**: axborot jamiyati, sport madaniyati, stol tennisi, ta’lim-tarbiya, jismoniy rivojlanish, raqamli texnologiyalar.*

This article highlights the theoretical and practical foundations for the formation and development of children’s sports education culture in the context of the modern information society. In particular, using table tennis as an example, the advantages of applying information technologies in sports training, effective pedagogical approaches, and ways of developing sports culture among children in the digital environment are analyzed.

***Keywords**: information society, sports culture, table tennis, education and upbringing, physical development, digital technologies.*

Bugungi global axborotlashgan jamiyatda ta’lim jarayoniga, xususan, sport sohasiga raqamli texnologiyalarni keng joriy etish dolzarb masalalardan biridir. Bolalarning sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatini takomillashtirish, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan hisoblanadi.

Jismoniy savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali ta’limiy yondashuv barcha yoshdagi shaxslarni, xususan, jismoniy faollikdan uzoqlashgan, qatnashishga motivatsiyasi past, uyalchan yoki kommunikatsiyaga qiynaluvchi, yolg‘izlikda qolgan, befarq yoki nogironligi bor shaxslarni ham qamrab olishi lozim. Bu esa pedagogdan shaxsiylashtirilgan, empatik va qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni talab qiladi. Bunday ta’limiy amaliyotlar orqali o‘quvchilarning o‘zini ishonchli his qilishi, jismoniy faoliyatga ijobiy munosabat shakllantirishi va inklyuziv muhitda rivojlanishi ta’minlanadi [1].

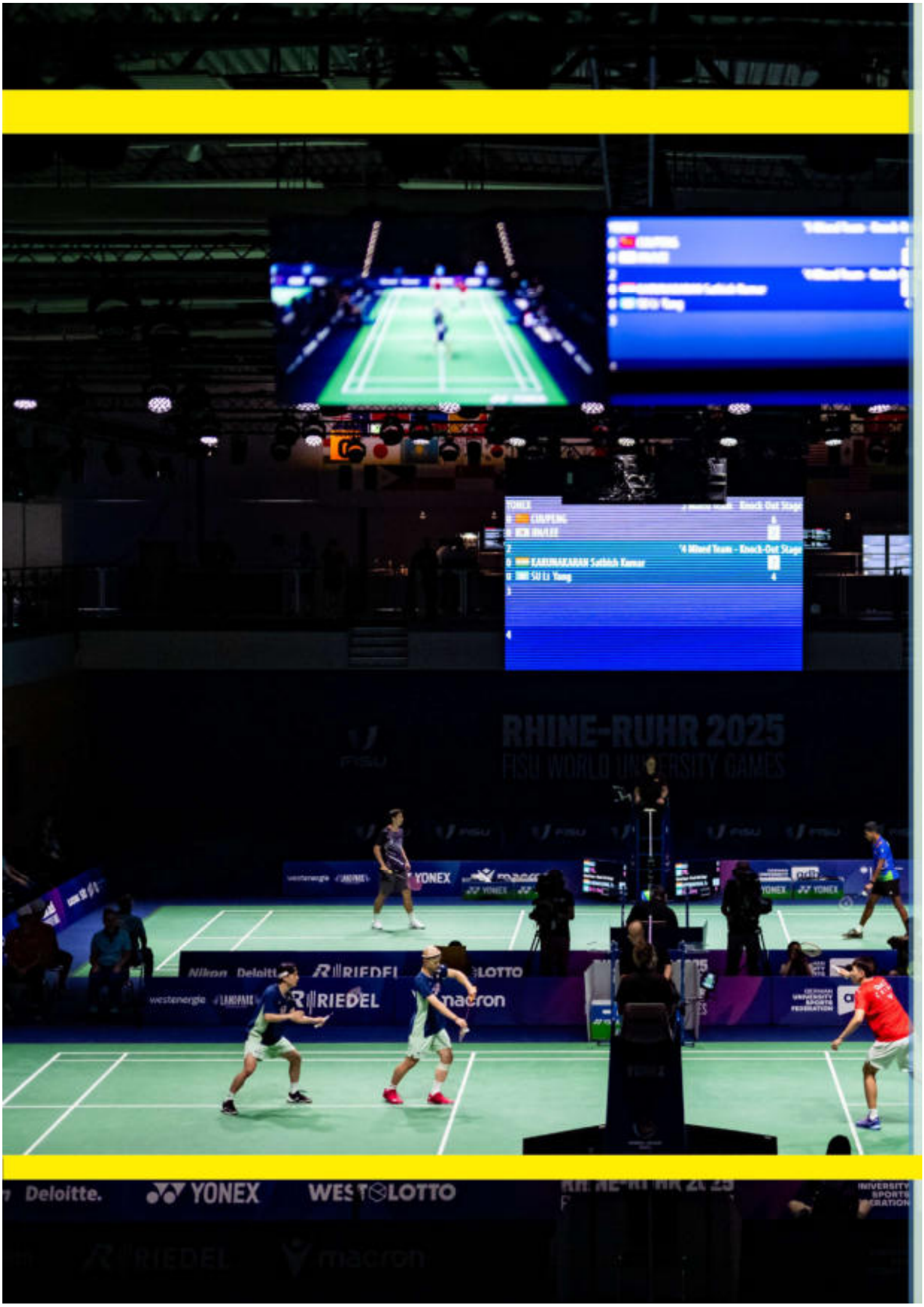
Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jismoniy va ruhiy salomatlik uchun katta foyda keltiradi. Kattalarda ham jismoniy faollik ko‘plab yuqumli bo‘lmagan kasalliklar, jumladan, qon tomir kasalliklari, saraton va qandli diabet kasalliklarining oldini olish hamda ularni boshqarishga yordam beradi, depressiya va xavotir alomatlarini sezilarli darajada kamaytiradi, miya salomatligini yaxshilaydi va umumiy farovonlikni oshiradi [3].

Sport madaniyati — bolalarning jismoniy tarbiya jarayoniga ongli yondashuvi, sport qoidalariga rioya qilishi, o‘z salomatligi uchun mas’uliyatni his etishi demakdir. Bunda:

- sport etikasi;
- intizom;
- o‘zini boshqarish;
- sog‘lom raqobat;
- jamoada ishlash ko‘nikmalari

kabi fazilatlarning shakllanishi juda muhim [4].

Bolani har tomonlama jismoniy rivojlantirishning umumiy tizimida jismoniy tarbiya muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, yosh davrda stol tennisi qo‘l harakatlarining faollashuvi, qo‘l panjalari mayda motorikasining rivojlanishi hamda bilak va qo‘l mushaklarining


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
LOTTO
westenergie
macron
YONEX
WESTLOTTO
RIEDEL
macron