O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

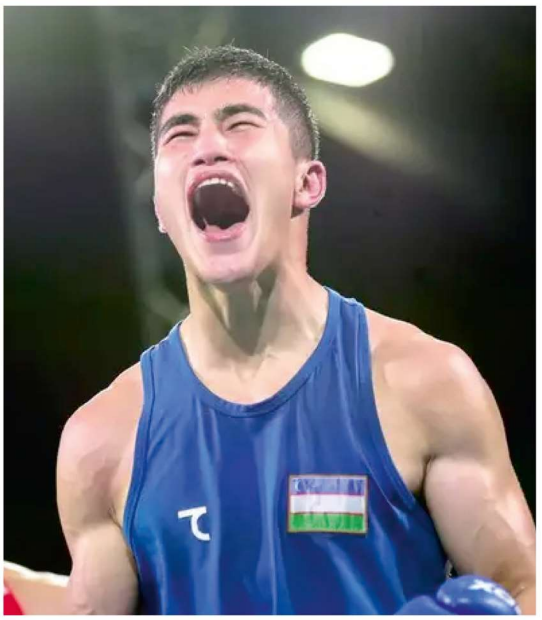
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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

Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

упражнения, вспомогательные средства и инновационные тренажёры, активизирует работу всех ключевых мышечных групп, участвующих в выполнении жима лёжа. Основная цель комплекса — минимизация использования классических базовых упражнений со штангой на скамье за счёт внедрения альтернативных тренировочных решений. Это позволяет значительно снизить компрессионную нагрузку на позвоночник, возникающую под действием гравитации, и повысить чувствительность мышц к положительным тренировочным стимулам.

Принципиально важным является изменение положения спортсмена относительно снаряда: атлет должен находиться не под штангой, а над ней. Такая организация движения обеспечивает более равномерное распределение нагрузки, снижает мышечную лактацию и способствует более эффективной адаптации мышечно-связочного аппарата.

Разработанная нами универсальная штанга с многоплоскостной (мульти-траекторной) динамикой – **«Round Support Combo»** – значительно расширяет функциональные возможности тренировочного процесса. Дополнительные адаптированные модули к ней позволяют выполнять как изотонические, так и изометрические упражнения, включая нестандартные и вспомогательные движения. Специально под данное устройство были разработаны уникальные упражнения, которые успешно интегрированы в подготовительный этап тренировочного цикла пара-пауэрлифтеров.

Сотрудничество с учёными и постоянные поиски инновационных решений стимулируют нас к дальнейшей разработке и внедрению новых адаптированных тренажёров для паралимпийских спортсменов. Следует отметить, что многофункциональная штанга «Round Support Combo» может быть эффективно использована в подготовительном периоде практически во всех спортивных дисциплинах — как паралимпийских, так и олимпийских. Упражнения, разработанные с её применением, способствуют всестороннему развитию мышц опорно-двигательного аппарата и укреплению мышечного каркаса туловища [6].

Литература:

1. Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. (2021). Развитие паралимпийского движения в Узбекистане. Ташкент: Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан.
2. Петров, И. В. (2018). Адаптивная физическая культура и спорт: теория и практика. Москва: Спорт.
3. Шмидт, А. Н. (2019). Физическая реабилитация и спорт для инвалидов: научные основы и практика. Новосибирск: Наука.
4. Новиков, Ю. П. (2017). Пара-пауэрлифтинг как средство реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью. Уфа: Уфимский государственный университет физической культуры.
5. Мельников, С. А., & Рябов, В. Д. (2020). Методы тренировки в паралимпийском спорте. Москва: Физкультура и спорт.
6. Исмаилов, Р. А. (2021). Современные тренажеры для паралимпийских спортсменов. Ташкент: УзГУФКиС.



И.А. УРАЗИМБЕТОВ[1]
[1]71908 ҳарбий қисм
Тошкент вилояти, Ўзбекистон

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ПСИХОЛОГИК ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В этой статье анализируется значение выносливости, ее различные аспекты, мероприятия по повышению физической и психологической выносливости военнослужащих и их влияние на общество. В статье также представлена информация об успешных мероприятиях по повышению выносливости и их практических результатах.

Ключевые слова: *выносливость, физическая выносливость, психологическая выносливость, тренажёры, меры против стресса, армия, военная подготовка.*

Annotation

Ушбу мақолада чидамлиликнинг аҳамияти, унинг турли жиҳатлари ҳарбийларнинг жисмоний ва психологик чидамлилигини ошириш учун тадбирлар ва уларнинг жамиятга таъсири таҳлил қилинади. Мақолада чидамлиликни оширишда муваффақиятли амалга оширилган тадбирлар ва уларнинг амалий натижалари ҳақида ҳам маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *чидамлилик, жисмоний чидамлилик, психологик чидамлилик, тренажёрлар, стрессга қарши чоралар, армия, ҳарбий тайёргарлик.*

This article analyzes the importance of endurance, its various aspects, measures to improve the physical and psychological endurance of military personnel and their impact on society. The article also provides information about successful endurance training activities and their practical results.

Key words: *endurance, physical endurance, psychological endurance, exercise equipment, anti-stress measures, army, military training.*

Долзарблиги. Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилиги – Қуролли Кучлар тизимида хизмат қилувчи ҳар бир шахснинг жисмоний ва психологик барқарорлигини таъминловчи муҳим омилдир. Бу нафақат уларнинг жисмоний ҳолатини, балки уларнинг стрессга, бошқарувга, мураккаб вазиятларга ва ментал ёки эмоционал таъсирларга қандай муроожаат қилишини ҳам ўзида ифодалайди. Замонавий армияда ҳарбийлардан нафақат жисмоний тайёргарлик, балки психологик чидамлилик ва ментал барқарорлик талаб қилинади. Бу мақолада ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини оширишнинг аҳамияти, ушбу жараёндаги асосий омиллар ва амалиётлардаги муваффақиятлар таҳлил қилинади.

Тадқиқотнинг мақсади ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ва психологик чидамлиликларини оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг ташкил этиш усуллари: Илмий услубий адабиётлар таҳлили математик-статистик таҳлил, педагогик кузатувлар, педагогик назорат ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўз вақтида ва самарали ривожлантирилса, бу нафақат уларнинг шахсий натижаларини, балки жамоавий кўрсаткичларини ҳам яхшилашга ёрдам беради.

Шунингдек, жисмоний тайёргарлик ҳарбий хизматчиларни жисмоний синовлар ва стрессларга тайёрлашга, уларда мувозанат ва ҳар қандай вазиятда тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантиришга хизмат қилади.

Шунинг учун ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш долзарб бўлиб, бу масала спорт мураббийлари, педагоглар ва спорт ташкилотлари учун муҳим вазифа ҳисобланади. Ушбу мақола жисмоний тайёргарликнинг самарали усуллари, методика ва психологиясини ҳисобга олган ҳолда ҳарбий хизматчиларнинг ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, уларнинг спорт фаолиятидаги натижаларини оширишга кўмаклашади.

Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, уларнинг рақобатдаги муваффақиятларига катта таъсир кўрсатади. Жисмоний тайёргарлик нафақат куч, чидамлилик ва тезкорликни оширади, балки организмнинг куч-қудратини, сабр, ҳар бир ҳаракатда диққатни сақлаш қобилиятини ҳам мустаҳкамлайди. Бу нафақат тананинг соғлиғини, балки руҳий ҳолатни ҳам яхшилашга ёрдам беради. Кундалик машқлар стрессни камайтиради, хурсандликни оширади ва умуман ҳаёт сифатини яхшилайди шу боис, ҳарбий хизматчиларнинг тайёргарлигини оширувчи машғулотлар кетма-кетлигини ишлаб чиқишнинг аниқ йўллари муҳим аҳамиятга эга 1-жадвалга қаранг. Бу қобилият жисмоний фаолиятда муҳим ўрин тутади ва кўпинча спортчи ва ҳарбий хизматчиларнинг керакли қобилиятларидан бири ҳисобланади.

1-жадвал

Омил	Таъсири	Қўлланиладиган усуллар
Мускул кучини ошириш	Мускулларнинг тез реакция қилиш қобилиятини яхшилайди	Кучайиш машқлари, динамик тренинглар, қаршиликка ишлаш
Кардио фаолият	Жисмоний тизимни ишга солади ва тезкорликни яхшилайди	Велоспорт, югуриш, кардио тренажерларида машқ қилиш
Техник кўникмалар	Ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш қобилиятини оширади	Спортнинг махсус техникалари, реакция машқлари, аниқликни ошириш
Психологик омиллар	Стрессни бошқариш, мотивация ва тез қарор қабул қилиш қобилиятини оширади	Медитация, диафрагмавий нафас олиш, психологик тайёргарлик

Мускул кучини ошириш ва кардио фаолиятини биргаликда амалга ошириш жуда самарали усул ҳисобланади. Мускул кучини ошириш учун кучи кўпроқ машқлар, яъни оғирликлар билан ишлаш, штанга, гантеллар билан машқ қилиш ёки ўз вазнани фойдаланиш (мисол учун, пресс, тортиш, ёки чўкитлар) жуда муҳим. Бу мускулларнинг ўсишини таъминлайди ва метаболизмни тезлаштиради. Кардио фаолият эса ёғларининг ёқилишига, жигарнинг соғломлигини сақлашга, ва умуман ҳаддан ташқари стресссдан қочишга ёрдам беради. Машқларнинг жадвалига айрим кунларда кардио, айрим кунларда мускул кучини оширишга йўналтиришни киритиш жуда яхши самара беради.

Масалан, ҳафтада 3-4 кун оғирликлар билан машқ қилиб, 2-3 кун кардио (югуриш, велотренажорда ёки сузиш) билан шуғулланиш кўпчилик учун яхши натижа беради.Тезкорликни ошириш учун жисмоний куч, техник кўникмалар, кардио фаолият ва психологик омилларнинг мувозанатли ривожланиши муҳим. Буларнинг барчаси биргаликда инсоннинг тезкорлигини оширишга ёрдам беради. Психологик чидамлиликни оширишда тренинглар, медитация, стресс билан ишлаш ва ижтимоий ёрдам воситалари муҳим роль ўйнайди. Жисмоний чидамлилик билан бирга, психологик чидамлиликни оширишга қаратилган чоралар: стрессга қарши ёрдам берувчи техникаларни ўрганиш;

психологик барқарорликни таъминлаш учун тренинглар ва семинарлар;

ҳарбийлар орасида психо-эмоционал ёрдам кўрсатиш тизимини ташкил қилиш.

Жисмоний ва психологик чидамлиликни оширишда амалий тадбирлар ва илмий тадқиқотлар муҳим аҳамиятга эга. Масалан, жисмоний машқларни ва психологик тренингларнинг таъсири ҳақида бир неча тадқиқотлар амалга оширилган. Ушбу тадқиқотлар натижасида:

қисқа муддатли жисмоний ва психологик тайёргарлик курслари ҳарбий хизматчиларнинг стрессга бўлган реакциясини яхшилашга ёрдам бергани аниқланган;

ҳарбийлар ўртасида психологик барқарорликнинг ошиши, уларнинг янги вазиятларга мослашувчанлигини кучайтирган.

Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини

оширишда давлат ва ижтимоий институтларнинг роли. Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини оширишда давлат ва ижтимоий институтларнинг таъсири муҳим. Давлатлар ўз ҳарбий хизматлари учун жисмоний ва психологик тайёргарликни оммалаштириш ва ўзгаришларни амалга ошириш учун махсус дастурлар тайёрлашади. Бунинг натижасида ҳарбийлар фақат жисмоний жиҳатдан эмас, балки ментал ва эмоционал жиҳатдан ҳам яхши тайёргарликка эга бўлишади.

Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини ошириш, ҳарбий хизматнинг самарадорлигини таъминлашга хизмат қилади. Бу жараёнга жисмоний ва психологик тайёргарликни яхшилаш, стрессга қарши чоралар, тренажёрлар ва ментал барқарорликни ошириш каби тадбирлар киради 2-жадвалга қаранг. Жисмоний ва психологик чидамлиликни ошириш учун замонавий технологиялар ва илмий тадқиқотлардан фойдаланиш, ҳарбий хизматда барқарор ва ишончли хизматчиларни тарбиялашда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

2-жадвал

№	Мавзу	Таҳлил натижаси
1	Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний чидамлилигини ошириш	Жисмоний таёргарликни яхшилаш, фитнес машғулотлари
2	Психологик чидамлиликни ривожлантириш	Психологик стрессни камайтириш, тренинглар, ёрдамчилар
3	Стрессга қарши чоралар	Мусобақалар, ўйинлар, сессиялар ва медитация
4	Тренажёрлар ва техник қувватни ошириш	Симуляциялар, техник тайёргарлик
5	Жамиятга таъсири	Ҳарбий хизматнинг ижтимоий барқарорлиги

Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини ошириш, ҳарбий хизматнинг юқори самарадорлигини таъминлашга хизмат қилади. Бунинг учун жисмоний ва психологик ҳолатни яхшилашга қаратилган тизимли чоралар жорий этилган бўлиши керак.

Ҳарбий хизматчиларнинг психологик тайёргарлиги уларнинг ҳарбий фаолиятидаги самарадорлигини оширишга катта таъсир кўрсатади. Психологик тайёргарлик, ҳарбийларга стрессни бошқариш, психо-эмоционал вазиятларга мослашиш ва кучли, барқарор ментал ҳолатда бўлишга ёрдам беради. Бу жараёнда психологик фаолиятлар ва тренинглар муҳим аҳамиятга эга, чунки улар ҳарбий хизматчиларнинг ҳар қандай мураккаб ва хавфли вазиятларга тайёр бўлишини таъминлайди.

Психологик тайёргарликнинг аҳамияти: Психологик тайёргарлик ҳар бир ҳарбий учун муҳим, чунки ҳарбий хизматдаги муҳит кўпинча стрессга, ўзгарвчан жараёнларга, ҳамда қаршиликларга тўла. Бу тажрибалар ҳарбийлар учун душман билан курашиш, ноқонуний ҳаракатлар ва муаммоларга тайёр бўлишни талаб этувчи жараёнлардир. Психологик тайёргарлик, шу билан бирга, шахснинг ички кучини топиш, мақсадга эришиш учун керакли мотивацияни шакллантиришга ҳам ёрдам беради.

Психологик тайёргарликнинг асосий таркибий қисмлари:

1. Стрессни бошқариш. Ҳарбийлар учун стрессга тўғри муносабатда бўлиш, қўрқув ва тажовузга қарши туриш муҳим. Стрессга қарши туриш стратегияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш учун психологик тренинглар, медитация ва нафас олиш техникалари жуда муҳимдир. Масалан, турли ҳолатларда қобилиятларини кучайтириш учун психологик машғулотлар олиб борилади. Бу машғулотлар стрессга қарши муваффақиятли туришга, салбий психологик таъсирларга мослашишга ёрдам беради.

2. Руҳий барқарорликни ошириш. Психологик тайёргарлик, руҳий барқарорликни шакллантиришга ёрдам беради. Тренинглар ва психо-эмоционал машқлар орқали ҳарбийлар турли ҳолатларда ўзгаришларга самарали ва босимга барқарор муносабатда бўлишни ўрганадилар. Бу, шунингдек, унутувчанлик ва эмоционал стресс таъсирига тушган вазиятларда диққатни жамлаш ва ишончни сақлашга ёрдам беради.

3. **Мослашиш ва адаптация.** Психологик тайёргарликнинг муҳим элементларидан бири — янгиликка, ҳолатга ёки жойга мослашиш қобилиятини ривожлантириш. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, ҳарбийлар юқори тажрибага ва турли шароитларда тез мослашишга ҳаракат қилишлари керак. Мослашиш жараёнида психологик тренинглар, ҳатто ўзгаришлар натижасида ҳам тизимли равишда ўзини ҳисобга олиш ва унга мослашиш керак.

4. Гармония ва ички барқарорлик: Психологик тайёргарликда ички барқарорликни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун ҳарбийларга ўзи билан мувозанатни сақлаш ва ижтимоий муҳитда ижобий муносабатларни қуриш, одамлар билан ҳамкорлик қилиш ва шошилинч вазиятлардан кейин ишончни тиклашни ўрганиш керак. Психологик мувозанатни сақлаш орқали ҳарбийлар ўзининг индивидуал кучини, қарор қабул қилишдаги самарадорлигини ва жамоавий ишлардаги ишчанлигини оширишлари мумкин.

Психологик тайёргарликнинг амалий усуллари, психологик тренинглар. Ҳарбийлар учун психологик тренинглар, стрессни бошқариш, ишончни сақлаш ва ҳар қандай вазиятда самарали қарор қабул қилишга ёрдам бериши мумкин. Бунга турли ўйинлар, симуляциялар, индивидуал ва жамоавий тренинглар киради. Бу тренинглар, экстремал вазиятларда психо-эмоционал ўзгаришларга мослашишга ва стрессни камайтиришга ёрдам беради.

Хулоса. Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний

психологик тайёргарлиги уларнинг ҳарбий фаолиятидаги самарадорлиги, жамоа билан ишлаш қобилияти ва психологик барқарорликни сақлаш учун муҳимдир. Психологик тайёргарликда стрессни бошқариш, руҳий барқарорликни сақлаш, мослашиш ва психологик ёрдамни таъминлаш муҳим рол ўйнайди. Шунинг учун ҳарбийлар учун психологик тренинглар, медитация ва психо-эмоционал ёрдам хизматларини олиб бориш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу уларнинг ҳар қандай вазиятда самарали фаолият олиб боришига шароит яратади. Ҳарбийлардан чидамлилик, мустаҳкам ирода ва куч талаб қилинади. Улар шунчаки жисмоний ёки руҳий куч билан эмас, балки жамоавий иш, стратегик ҳис, мақсадга йўналтирилган ишлаш ва тажрибали психологик қўллаб-қувватлаш орқали чидамлиликни оширишга эришишлари мумкин. Жисмоний ва психологик тайёргарлик ҳар қандай ҳарбий хизматчи учун муваффақиятга олиб келади ва иш қувватини сақлашга ёрдам беради. Ушбу омилларни ҳар томонлама ечимга келтириш орқали ҳар бир инсоннинг жисмоний ва руҳий барқарорлигини сақлаш ва самарали фаолият юритиш имконияти яратилади.

Адабиётлар:

1. Қосимов, Р. (2020). Психологик тайёргарлик ва ҳарбий хизматчиларнинг ментал барқарорлиги. Тошкент: Олий таълим нашриёти.
2. Азизов, А. (2019). Ҳарбий хизматда стрессга қарши чоралар ва психологик тайёргарлик. Тошкент: Ўзбекистон давлат нашриёти.
3. Шамсиев, И. (2018). Жисмоний ва психологик чидамлиликни ошириш усуллари. Бухоро: Бухоро давлат университети нашриёти.
4. Хайдаров, Б. (2021). Жисмоний тайёргарлик ва психологик қувватни ривожлантириш. Тошкент: Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон миллий кутубхонаси.
5. Турсунов, Ш. (2017). Психологик тайёргарлик: назарий ва амалиёт. Тошкент: Ўзбекистон Республикаси таълим ва фан вазирлиги.
6. Гуломов, С. (2016). Ҳарбий хизмат ва психологик соғломлик: стресс ва ментал барқарорлик. Тошкент: Ўзбекистон миллий университети нашриёти.
7. Комилов, С. (2015). Психологик тайёргарликнинг асослари. Тошкент: Қорақалпоғистон давлат нашриёти.
8. Светлана, П. (2014). Психологик стресс ва унинг ҳарбий хизматчиларга таъсири. Москва: Психология ва ижтимоий муаммолар журнали.
9. В. Мартынов, И. (2013). Суръатли ҳолатларда психологик кўмак. Санкт-Петербург: «Психология» нашриёти.
10. Крамаров, Н. (2012). Қарор қабул қилиш жараёни ва психологик тайёргарлик. Санкт-Петербург: Мудофаа нашриёти.
11. Жораев, А. (2011). Ҳарбийлар учун психологик тренинглар ва медитация. Тошкент: Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт институти.

У.А. ХОЛДОРОВ[1]
[1]Чирчиқ Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ ВА АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ: ЗАРУРИЯТ, МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР

Аннотация

В статье анализируется необходимость оптимизации системы спортивного образования в Узбекистане, существующие проблемы и предлагаемые решения. Исследование подчеркивает важность интеграции теоретических и практических занятий, внедрения инновационных технологий, повышения квалификации тренеров и усиления индивидуального подхода. Также предлагаются меры по модернизации системы спортивного образования через улучшение продовольственного обеспечения, условий отдыха и приведение в соответствие с международными стандартами.

Ключевые слова: Спортивное образование, оптимизация, теоретические и практические занятия, инновации, индивидуальный подход, квалификация тренеров, продовольственное обеспечение, условия отдыха, международные стандарты, здоровое поколение.

Annotation

Мақолада Ўзбекистон спорт таълим тизимини оптималлаштириш зарурияти, мавжуд муаммолар ва уларни бартараф этиш бўйича таклифлар таҳлил қилинган. Тадқиқотда назарий ва амалий машғулотларни уйғунлаштириш, инновацион технологияларни жорий этиш, мураббийлар малакасини ошириш ва индивидуал ёндашувни кучайтириш зарурлиги таъкидланган. Шунингдек, озиқ-овқат таъминоти, дам олиш шароитларини яхшилаш ҳамда халқаро стандартларга мослаштириш орқали спорт таълим тизимини модернизация қилиш бўйича таклифлар илгари сурилган.

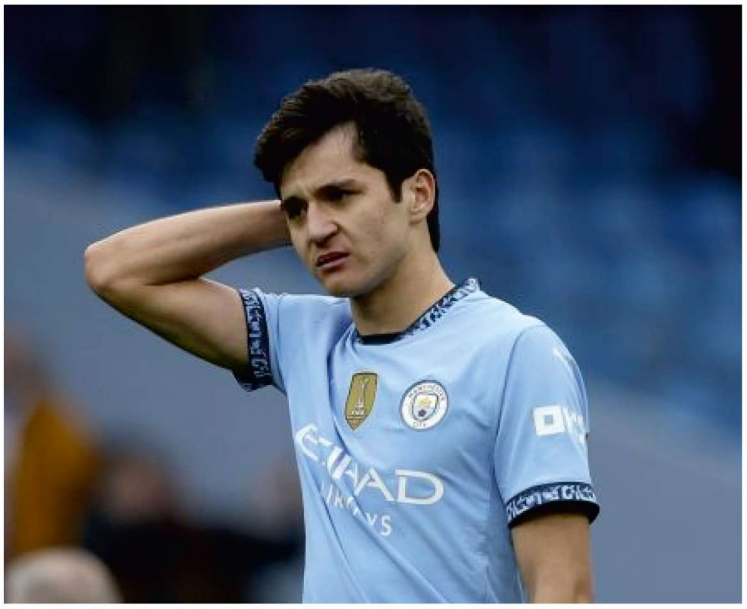
Калит сўзлар: Спорт таълими, оптималлаштириш, назарий ва амалий машғулотлар, инновация, индивидуал ёндашув, мураббий малакаси, озиқ-овқат таъминоти, дам олиш шароитлари, халқаро стандартлар, соғлом авлод.

The article analyzes the need to optimize the system of sports education in Uzbekistan, existing problems and proposed solutions. The study emphasizes the importance of integrating theoretical and practical training, introducing innovative technologies, improving the qualifications of coaches and strengthening the individual approach. It also suggests measures to modernize the system of sports education through improving food supply, recreation conditions and bringing it in line with international standards.

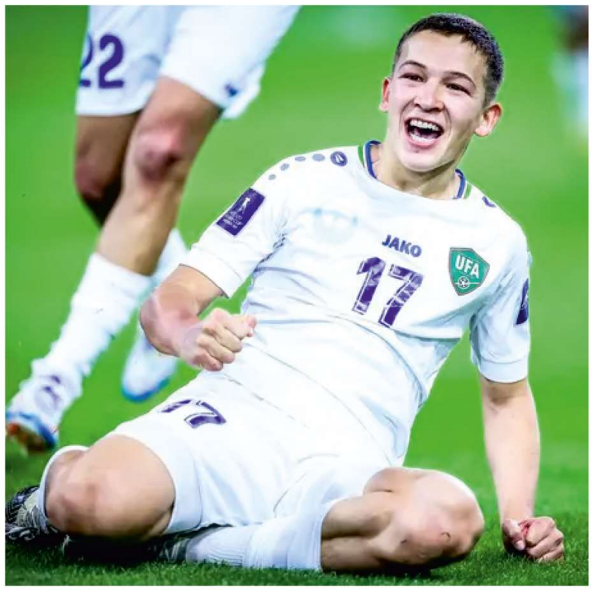
Key words: Sports education, optimization, theoretical and practical training, innovations, individual approach, qualification of coaches, food supply, recreation conditions, international standards, healthy generation.

Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари ўқув ва амалий машғулотларидаги муаммолар ва ечимларни ўрганиш билан боғлиқ масалаларни ўрганиб илмий хулосалар чиқаришимиз учун мамлакатимиздаги бир нечта Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари спортчилари орасида ижтимоий сўровнома ўтказдик.

Тадқиқотда 400 дан ортиқ ёшлар иштирок этди. Уларга турли саволлар билан мурожаат қилдик. Хусусан, “Қайси спорт турларини яхши кўрасиз?” деган сўровимизга ўқувчи-ёшларнинг 45 фоизи


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

