O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

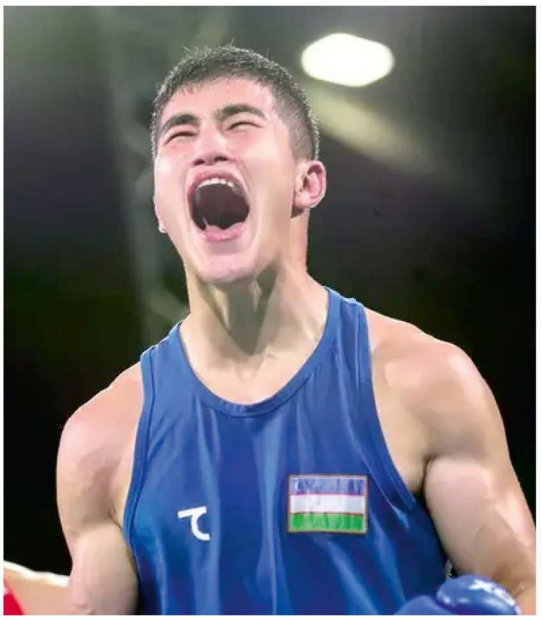
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

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

“бокс, дзюдо”, 26 фоизи “футбол, кураш”, 11 фоизи “сув спорти, велоспорт”, 10 фоизи “гимнастика, енгил атлетика” деган жавобларни белгилаган бўлса, қолган 9 фоизи “баскетбол, волейбол, таеквондо, теннис, от спорти” деб ўз фикрини рўй-рост ифода қилди.

45 фоизни белгилаган ўқувчи-ёшларнинг кўпчилигини Андижон ва Фарғона вилояти ёшлари ташкил этганлиги маълум бўлди.

“Футбол, кураш” деб жавоб берганларнинг катта қисми Қашқадарё ва Сурхондарё ёшлари эканлиги сўровнома давомида юзага чиқди.

“Сув спорти, велоспорт” жавобини танлаган ёшларнинг аксарияти Тошкент шаҳри ва Тошкент вилояти улушига тўғри келди.

“Гимнастика, енгил атлетика” жавобларини Тошкент шаҳар, Сирдарё ва Самарқанд вилоятлар ёш спортчилари белгилаган.

“Баскетбол, волейбол, таеквондо, теннис, от спорти” жавоблари турли вилоят спортчи ёшлари улушига тўғри келади.

Ушбу савол юзасидан респондентларнинг жавобларини таҳалил қилиб, турли ҳудудларда спортнинг турли йўналишларига бўлган қизиқиш улушлари турлича эканлигига амин бўлдик. Бу ҳудудларда спорт йўналишларнинг ривожланишида тафовутлар борлигини кўрсатмоқда.

Спортчи ёшларнинг назарий машғулотларни ўзлаштиришга таъсир этувчи жиҳатларни ўрганиш мақсадида “Қуйида кўрсатилган спорт турларидан ўзлаштириш кўрсаткичингиз юқори бўлганини кўрсатинг” деган 2-сўровга ёш спортчиларнинг 48 фоизи “бокс, дзюдо”, 23 фоизи “футбол, кураш”, 14 фоизи “сув спорти, велоспорт”, 10 фоизи “гимнастика, енгил атлетика”, 5 фоизи эса бошқа таклифлар (баскетбол, волейбол, таеквондо, теннис, от спорти) деб жавоб берган. Бундан маълум бўлдики, спортчи-ёшларда ўзлари қизиқиш билдирган йўналишлар бўйича назарий машғулотлардан ўзлаштириш кўрсатгичи юқори эканлиги маълум бўлди.

Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларига ўқишга кириш жараёни спортчиларни ҳар томонлама баҳолашга асосланиши керак. Номзодларнинг қобилиятларини аниқ ва адолатли аниқлаш учун имтиҳон тизими муҳим рол ўйнайди. Ушбу жараёнда спорт маҳорати, назарий билимлар, мусобақа тажрибаси ва бошқа жиҳатлар ҳисобга олиниши зарур. Бу ўқув ва амалий машғулотлар сифатига сезиларли таъсир кўрсатади. Шу боис, ижодий имтиҳонларда баҳолаш мезонларини қандай белгилаш энг самарали ёндашув эканини аниқлаш муҳим. Шу жиҳатдан ўқувчиларга навбатдаги “Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларига ўқишга кириш талабларига нимага эътибор қаратиш керак деб ўйлайсиз?” деган савол билан мурожаат қилдик. “ Ижодий имтихонларда барча йўналишлардан бир хил бал қўйилиши керак” деб жавоб берган 45 фоизни, “Ижодий имтиҳонларда барча йўналишларидан ҳар хил бал қўйилиши керак” деб жавоб берганлар 21 фоизни, “Мутахассислик фанлари ижодий имтихонлар балининг 50% дан кам бўлмаслиги керак” деган жавобни танлаганлар 11 фоизни, “Мутахассислик бўйича ютуқлари ва мусобақа тажрибаси имтихонлар балининг 25% учун ҳисобланиши керак” деб жавоб берганлар 11 фоизни ташкил этган бўлса, қолган 6 фоиз ўқувчи-талабалар бошқа таклифларни билдирди. Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларига ўқишга кириш жараёнида жаҳон стандартлари талабларига мувофиқлаштириб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Ўқувчи-талабаларни назарий ва амалий машғулотларга муносабатларини ойдинлаштириш учун “Қуйидаги назарий ва амалий машғулот соатларини қандай тақсимлаш керак?” деган савол билан мурожаат қилдик. Ўқувчи-ёшларнинг 51 фоизи “амалий соатларни кўпайтириб, назарий соатларни камайтириш керак” деган жавобни белгилаган бўлса, 34 фоизи “назарий соатларни кўпайтириб, амалий соатларни камайтириш керак.” деган жавобга тўхталишган. Ўқувчиларнинг 13 фоизи “назарий соатлар билан амалий соатлар миқдорини тенглаштириш керак.” деган жавобни танлашган ва қолган 2 фоизи “назарий, амалий, мустақил таълим учун соатлар миқдорини тенглаштириш керак.” деб хулоса берган. Респондентларнинг жавобларидан шунга амин бўлдикки, амалий машғулотлар спортчининг жисмоний тайёргарлиги, техникаси ва мусобақага мослашиши учун асосий аҳамиятга эга. Ҳаракатларни автоматлаштириш, чидамлиликни ошириш ва мусобақа шароитларига мослашиш айнан амалий машғулотлар орқали шаклланади.

Айниқса, спорт натижаси кўпроқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ бўлган спорт турларида (енгил атлетика, гимнастика, кураш ва бошқалар) амалий машғулотларнинг ўрни жуда катта. Назарий машғулотлар эса спортчиларга тўғри стратегия танлаш, психологик тайёргарлик, овқатланиш ва тикланиш жараёнларини тушуниш имконини беради. Бундан ташқари, назарий билимлар жароҳатларнинг олдини олиш, рақибларни таҳлил қилиш ва машғулотларни самарали режалаштиришда катта аҳамият касб этади. Шундай қилиб, спортчиларнинг юқори натижаларга эришишида амалий машғулотлар устувор бўлса ҳам, назарий тайёргарлик ҳам шунчалик муҳим. Идеал ҳолатда, бу икки йўналиш бир-бирини тўлдириши ва спортчининг ривожланишини таъминлаши керак.

Таълим тизимини такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш мақсадида ўқув соатларининг тақсимоти муҳим аҳамият касб этади. Хусусан, турли йўналишлар бўйича билимларни чуқурлаштириш учун қайси фанларга кўпроқ эътибор қаратиш лозимлиги муҳокама мавзусидир. Бу масала айниқса, спорт таълим муассасаларида долзарб бўлиб, талабаларнинг назарий ва амалий тайёргарлигини оптималлаштиришда ўқув соатларининг тўғри тақсимоти муҳим рол ўйнайди. Шу нуқтайи назардан, қуйидаги фанлардан қайси бири бўйича машғулот соатларини кўпайтириш мақсадга мувофиқ эканини таҳлил қилиш мақсадида “Қайси турдаги фанлардан машғулот ўқув соатларини кўпайтириш керак?” деган савол билан мурожаат қилдик. Респондентларнинг 15 фоизи “ табиий фанлар” , 62 фоизи “мутахассислик фанлари”, 11 фоизи “аниқ фанлар”, 12 фоизи “ижтимоий-гуманитар фанлар” деб фикр билдиришди. Бу натижа шуни кўрсатадики, кўпчилик респондентлар таълим жараёнида касбий билим ва кўникмаларни чуқурлаштиришга кўпроқ эътибор қаратиш лозим деб ўйлайди. Мазкур сўровдан келиб чиқиб, таълим жараёнида мутахассислик фанларига ажратиладиган ўқув соатларини ошириш энг катта эҳтиёж эканлиги кўринади. Шу билан бирга, табиий, аниқ ва ижтимоий-гуманитар фанларга ҳам етарлича эътибор бериш лозим, чунки улар асосий касбий билимларни мустаҳкамлаш ва кенгроқ дунёқараш шакллантиришда муҳим рол ўйнайди.

Спорт таълим муассасаларида педагог ва мутахассисларнинг иш услуби спортчиларнинг ривожланиши ва натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Ўқитувчи, тренер, инструктор, психолог ва бошқа ходимларнинг ёндашуви нафақат билим ва кўникмаларни шакллантиришга, балки спортчиларнинг мотивацияси, психологик ҳолати ва ўзига бўлган ишончига ҳам катта таъсир қилади. Ҳар бир спортчи ўзига хос хусусиятларга эга бўлгани сабабли, уларга индивидуал ёндашув қўллаш муҳим аҳамият касб этади. Бироқ, амалиётда турли хил ёндашувларни аниқлаш мақсадида “Ўқитувчи, тренер, инструктор, психолог ва бошқа ходимларнинг иш услубига қандай баҳо берасиз?” деган савол билан ёшларга юзландик. Ёшларнинг 29 фоизи “яхши, ҳар бир ўқувчи билан индивидуал ишлайди”, 26 фоизи “ўрта, ҳаммага бирдай муносабат қилади”, 9 фоизи “қониқарсиз, ўз принсипига туриб олади”, 36 фоизи “кўпроқ яхши натижага эришганлар билан ишлайди” деб жавоб беришган. Сўров натижалари спорт таълим муассасаларида ўқитувчи, тренер, инструктор ва психологларнинг иш услуби турлича эканлигини кўрсатади. Бу натижалар шуни кўрсатадики, спорт таълим тизимида мураббийларнинг ёндашув услублари ҳам индивидуал, ҳам умумий тамойилларга асосланган ҳолда шаклланган. Бироқ, яхши натижаларга эришган спортчиларга эътиборнинг кўпроқ қаратилиши бошқа ўқувчилар учун мотивация пасайишига олиб келиши мумкин. Шу боисдан, барча спортчиларга тенг ёндашиш ва уларнинг индивидуаллигини инобатга олиш муҳим. Бундан ташқари, мураббийларнинг педагогик мослашувчанлиги, шунингдек, уларга мунтазам равишда психологик ва методик тайёргарлик бериш тизимини кучайтириш зарур. Бу ўз навбатида, таълим жараёнининг самарадорлигини оширишга ва ҳар бир спортчининг имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқаришга хизмат қилади.

Ҳар бир ўқувчининг билим олиш жараёни нафақат ўзининг қобилияти ва ҳаракатларига, балки устоз ва тренерларнинг таълим бериш услуби, шахсий фазилатлари ҳамда педагогик маҳоратига ҳам боғлиқ бўлади. Устознинг билимдонлиги, меҳрибонлиги ва адолатли ёндашуви ўқувчиларни илҳомлантирса, аксинча, тажрибасизлик, қўполлик ёки адолацизлик каби салбий хислат-

лар билим олиш жараёнига жиддий тўсқинлик қилиши мумкин. Ўқувчиларнинг ўзлаштириш кўрсаткичларига салбий таъсир қилувчи устоз ва тренерларнинг муайян жиҳатларини аниқлаш мақсадида навбатдаги: “Устозларни, тренерларни қандай хислатлари ўзлаштириш кўрсаткичингизга салбий таъсир кўрсатади?” сўров билан мурожаат қилдик. Респондентларнинг 24 фоизи “тажрибасизлик ва етарли билим, кўникмаларга эга эмаслиги” жавобида то ъхталган бо ълса, 38 фоизи “ қўпол муомала ва жамоавий ишлай олиш кўникмаси мавжуд эмаслиги” жавобини, 30 фоизи “ҳаддан ташқари қаттиққўллик ва босим ўтказиш, сабрсизлик” жавобини қолган 8 фоизи эса “адолацизлик ва тарафкашлик, инновацияларга очиқ бўлмаслиги” жавобларини танлашган.

Бу борада спортчилар тайёргарлигини кучайтириш, мамлакатимиз вакиллари иштирок этмаган спорт турларини ривожлантириш, мавжуд инфратузилмалардан самарали фойдаланиш ҳамда спортчиларнинг моддий ва маънавий қўллаб-қувватланишини кучайтириш каби жиҳатлар муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли, “Олимпия ва Паралимпия спорт турлари бўйича мамлакатимиз ютуқларини янада кўтариш учун нимага эътибор қаратиш керак?”лиги юзасидан фикрларни ўрганиш мақсадида сўров ўтказилди. Сўровга респондентларнинг 28 фоизи “спортчиларни мавжуд ўқув ва амалий машғулотларга тайёргарлигини кучайтириш”, 12 фоизи “Олимпия ва Паралимпия спорт турларига кирган, мамлакатимиз спортчилари қатнашмаган спорт турларини ривожлантириш”, 29 фоизи мамлакатимизда мавжуд бўлган инфратузилмаларни инобатга олиб спортнинг маълум соҳаларини кучайтириш”, 18 фоизи “спортчиларни моддий қўллаб қувватлаш ва рағбатлантириш” жавобларини белгилаган. Умуман олганда, спорт соҳасида юксак натижаларга эришиш учун комплекс ёндашув зарур. Инфратузилмани ривожлантириш, спортчиларни малакали тайёрлаш, янги спорт турларини оммалаштириш ва спортчиларга етарли даражада моддий кўмак бериш каби йўналишларнинг уйғунлиги мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонидаги нуфузини янада оширишга хизмат қилади. Шу сабабли, спорт таълим тизими ва инфратузилмани такомиллаштириш, замонавий технологиялар ва инновацион ёндашувлардан фойдаланиш ҳамда спортчиларнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлигини оширишга қаратилган чора-тадбирлар изчил амалга оширилиши лозим.

Талабаларнинг самарали таълим олиши ва юқори натижаларга эришиши кўп жиҳатдан уларнинг дам олиш ва соғлиғини тиклаш имкониятларига боғлиқ. Ўқув жараёнидаги оғир ақлий ва жисмоний юкламаларни енгиллаштириш, шунингдек, стресс ва чарчоқнинг олдини олиш учун сифатли дам олиш ва даволаниш шароитлари муҳим аҳамиятга эга. Шу сабабли, ўқувчи-талабаларга “Сиз ўқиётган ўқув юртида дам олиш ва даволаниш ҳолатини қандай баҳолайсиз?” деган савол билан юзландик. Сўров натижаларига кўра, ўқувчи ёшларнинг аксарияти – 8 фоизи “аъло даражада” ва 43 фоизи “яхши” деб баҳолаган, яъни жами 51 фоиз респондент дам олиш ва даволаниш шароитларидан қониқиш билдирган. Бу эса ўқув юртида мазкур имкониятлар маълум даражада талабларни қондираётганини кўрсатади. Бироқ, 21 фоиз ўқувчилар бу ҳолатни “қониқарли” деб баҳолаган, 17 фоиз эса “қониқарсиз” деб жавоб берган. Умуман олганда, 38 фоиз талаба мавжуд шароитларни такомиллаштириш зарур деб ҳисоблайди. Бу эса дам олиш ва даволаниш имкониятлари талабаларнинг эҳтиёжлари ва кутган натижаларига тўлиқ мос келмаслигини англатади. Мазкур натижалар шуни кўрсатадики, дам олиш ва даволаниш шароитлари умуман олганда қониқарли даражада бўлса-да, уларни янада яхшилаш учун имкониятлар мавжуд. Хусусан, талабаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг ўқишга бўлган мотивациясини ошириш ҳамда самарали дам олишларини таъминлаш мақсадида шароитларни замонавийлаштириш ва қўшимча хизматларни жорий этиш зарур. Шу боис, ўқув юртида дам олиш ва даволаниш имкониятларини кенгайтириш бўйича комплекс чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш лозим.

Ўқувчиларнинг соғлом ўсиши, ўқув жараёнида юқори натижаларга эришиши ва умумий ривожланиши кўп жиҳатдан уларнинг тўғри ва мувозанатли овқатланишига боғлиқ. Талабаларни етарли даражада озиқ-овқат ва витаминлар билан таъминлаш нафақат уларнинг жисмоний саломатлигини сақлаш, балки ақлий фаолликни оширишда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, тўғри овқатланиш талабаларнинг

чарчоқни енгишига, иммунитетини мустаҳкамлашига ҳамда умумий ишчанлик қобилиятини оширишга хизмат қилади. Шу боисдан, “Сиз ўқиётган ўқув юртида озиқ- овқат ва витаминлар билан таъминлаш даражасини кўрсатинг.” деган сўровноманинг навбатдаги саволини ўқувчи-ёшларга бердик. Сўровнома натижаларига кўра, ўқувчи-ёшларнинг 7 фоизи озиқ-овқат ва витаминлар билан таъминлаш даражасини “аъло даражада” деб баҳолаган, 46 фоизи эса “яхши” деб топган. Яъни, жами 53 фоиз респондент мавжуд таъминотдан қониқишини билдирган. Бу ўқув юртида озиқ-овқат ва витаминлар билан таъминлаш умуман олганда ижобий баҳоланаётганини кўрсатади.

Бироқ, 29 фоиз респондент бу ҳолатни “қониқарли” деб баҳолаган бўлса, 18 фоиз эса “қониқарсиз” деб жавоб берган. Яъни, жами 47 фоиз ўқувчи-ёшлар озиқ-овқат ва витаминлар билан таъминлашни яхшилаш зарур деб ҳисоблайди. Бу эса таъминот даражаси ўқувчилар кутган натижага тўлиқ жавоб бермаслигини ва бу борада муаммолар мавжудлигини англатади. Умуман олганда, озиқ-овқат ва витаминлар билан таъминлаш ҳолати қониқарли даражада бўлса-да, уни янада яхшилаш учун имкониятлар мавжуд. Айниқса, озуқа таркибининг тўлиқлиги, витаминлар билан етарли даражада таъминланиш ва овқатланиш жадвалининг талабаларнинг эҳтиёжларига мослигини қайта кўриб чиқиш зарур. Шунингдек, озиқ-овқат сифати ва хилма-хиллиги бўйича талабалар фикрларини ўрганиш ва бу борада тегишли чораларни кўриш мақсадга мувофиқдир.

Юқоридаги социологик сўров натижаларидан келиб чиқиб, ўқув ва амалий машғулот жараёнларининг ҳозирги ҳолатига қуйидагича баҳо бериш мумкин:

Спорт таълим тизими ҳар қандай жамиятнинг жисмоний ва маънавий саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутади. Ўзбекистон спорт таълим муассасалари охирги йилларда жадал ривожланаётган бўлса-да, уларни замонавий талаблар даражасига мослаштириш учун ҳали ҳам бир қатор муаммоларни ҳал қилиш зарур.

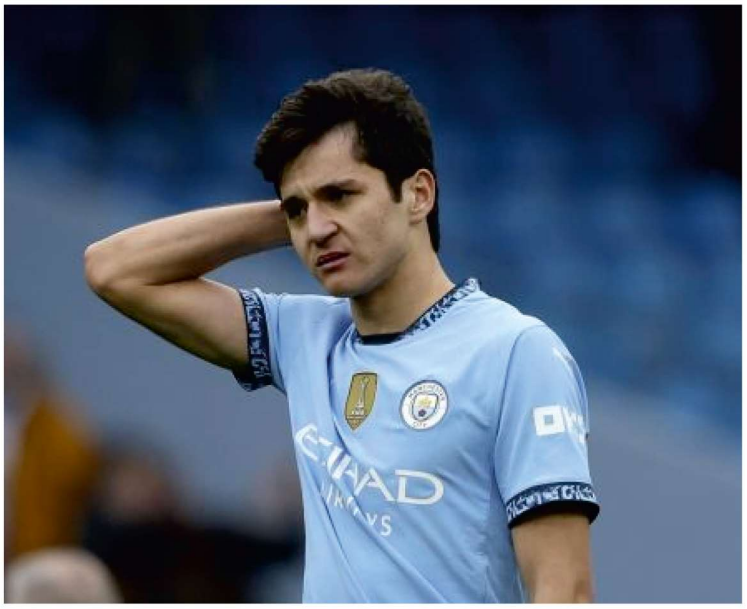
Хулоса қилиб айтганда, спорт таълими мамлакат ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг муҳим қисми бўлиб, спортчиларни тайёрлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва миллий ғурурни ошириш вазифаларини бажаради. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, спорт турларига бўлган қизиқиш ҳудудлар бўйича фарқланади. Масалан, Андижон ва Фарғонада бокс ва дзюдо, Қашқадарё ва Сурхондарёда футбол ва кураш, Тошкентда сув спорти ва велоспорт машҳур. Тадқиқотда яна шуни кўрсатади-ки, назарий ва амалий машғулотлар уйғунлигини ошириш, инновацион технологияларни жорий этиш, мураббийларнинг малакасини ошириш ва индивидуал ёндашувни кучайтириш зарур. Шунингдек, ўқув соатларини тўғри тақсимлаш ва озиқ-овқат ҳамда дам олиш шароитларини яхшилаш таклиф этилган. Спорт таълим тизимини модернизация қилиш, халқаро стандартларга мослаштириш ҳамда жамиятда спортни оммалаштириш орқали соғлом авлодни тарбиялашга йўналтирилган таклифлар илгари сурилган.

Адабиётлар

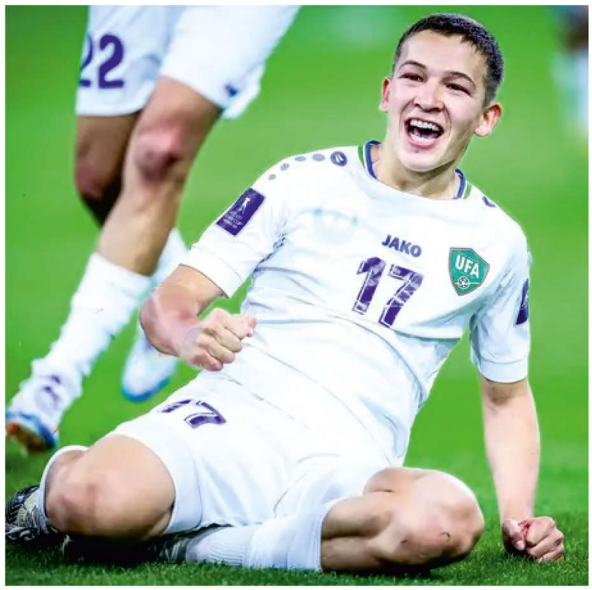
1. Иванов А.А. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – М.: Спорт, 2020. – Б. 45–67.

2. Петров Б.Б. Ёш спортчиларни тайёрлашнинг физиологик асослари. – СПб.: Наука, 2019. – Б. 112–130.

3. Сидоров В.В. Футзал тактикаси ва стратегияси. – Қозон: Университет нашриёти, 2021. – С. 78–95.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

