O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Тўртинчидан, машқлар жараёнида доимий кузатув, тестлаш ва таҳлил қилиш йўли билан натижаларни мониторинг қилиш муҳим ҳисобланади. Тестлар, жумладан «Змейка», «Back step», мувозанат платформа тестлари ва визуал реакция тестлари мунтазам ўтказилиши орқали индивидуал ривожланиш динамикаси кузатилади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тадқиқот иштирокчиларида ана шундай тестлар орқали аниқланган ўсиш кўрсаткичлари амалиётчи мураббийларга машғулот жараёнини қайта йўналтириш имконини беради. Бу асосда футболчиларнинг вестибуляр тайёргарлик ҳолати бўйича шахсий диагностика картаси шакллантирилиши ва шахсий машқлар тузилиши мумкин.

Бешинчидан, машғулотларни жамоавий эмас, балки индивидуал ёндошув асосида ташкил этиш самарадорликни оширади. Чунки ҳар бир футболчининг вестибуляр сезувчанлик даражаси, мувозанатни ушлаш қобилияти ва рефлексив жавоблари турлича бўлиши мумкин. Бу индивидуал ёндашувни тадқиқотда тажриба гуруҳи ичидаги шахсий ўсиш кўрсаткичлари ҳам асослаб беради.

Ниҳоят, вестибуляр гимнастика воситаларини фақат умумий жисмоний тайёргарликнинг иловаси сифатида эмас, балки замонавий футболда техник ва тезкор ҳаракатни оптималлаштирувчи мустақил тайёргарлик элементи сифатида баҳолаш зарур. Машқларни футбол тўп билан уйғунлаштирилган ҳолда ташкил этиш, уларни жароҳатдан сўнгги реабилитация жараёнларига ҳам интеграция қилиш мумкин. Вестибуляр назорат мускул-скелет тизими ва марказий нерв тизими ўртасидаги интеграцияни яхшилайди, бу эса югуриш, сакраш, бурилиш, тушиш ва тўқнашув пайтидаги ҳаракат уйғунлигида намоён бўлади.

Шу асосда, амалий мураббийлар, футбол мактаби раҳбарлари, жисмоний тайёргарлик бўйича мутахассислар учун тавсия этиладиган ёндашув шундан иборатки, ёш футболчиларнинг умумий машғулот дастурларига ҳафтасига камида уч мартадан 15–20 дақиқа вестибуляр гимнастика блоклари жорий этилиши, машқлар босқичма-босқич даражада қийинлаштирилиши, ҳар чоракда стандарт тестлар орқали назорат қилиб борилиши ва натижалар асосида машғулот даражаси индивидуаллаштирилиши лозим. Тадқиқотда қайд этилган натижалар вестибуляр гимнастика воситаларининг координация қобилиятини яхшилашдаги юқори самарадорлигини тасдиқлаган ҳолда, амалиётда кенг қўлланилишини асослаб беради.

Хулоса. Қўлланилган воситалар орқали футболчиларда координация, мувозанат ва сенсомотор қобилиятларнинг ҳар томонлама баҳоланиши таъминланди. Вестибуляр гимнастика воситаларининг танланиши назарий асослар ва илмий тадқиқотлар билан уйғунлаштирилган ҳолда амалга оширилди. Бунда нафақат классик машқлар, балки замонавий сенсор технологиялар, физиологик кузатув воситалари ва техник диагностика воситалари фойдаланилди. Бу, ўз навбатида, тадқиқот натижаларининг ишончли ва холис бўлишига олиб келди.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – М .: Жисмоний тарбия ва спорт, 2001. – С. 112-145.
2. Блаттер А. Футболда координация қобилиятларини ривожлантириш. – СПб.: Наука, 2015. – П. 76-98.
3. Верлинский В.И. Спорт машғулотлари асослари. – Киев: Олимпия адабиёти, 2013. – С. 55-89.
4. Селуянов В.Н. Спорт физиологияси. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – Б. 132–168.
5. Зҳолдак В.Н., Лях В.И. Спортчиларда координация кўникмаларини ривожлантириш усуллари. – Минск: Беларусия, 2009. – П. 45-72.
6. Агафонов А.И. Футболчиларни тайёрлашнинг замонавий усуллари. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 93–127.
7. Новиков А.Д. Болалар спортида вестибуляр гимнастика. – Қозон: Университет китоби, 2016. – С. 58–91.

Педагогика фанлари доктори (DSc), доцент
А.Б. ХАСАНОВ[1]
[1]Термиз давлат педагогика институти
Термиз шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА КАСБИЙ БИЛИМЛАРИНИ ВА АМАЛИЙ КЎНИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Аннотация

В статье обсуждены научно-методические основы развития профессиональных знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта, а также разработаны рекомендации, направленные на развитие практических знаний.

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари муҳокама қилинган ҳамда амалий билимларни ривожлантиришга қаратилган тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, спорт, таълим, тизим, мезон, талаб ва таклиф, ривожланиш, интеграция, илм-фан, касбий, тажриба.*

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, образование, система, критерий, спрос и предложение, развитие, интеграция, наука, профессионализм, опыт.*

The article discusses the scientific and methodological foundations of the development of professional knowledge and practical skills in the field of physical culture and sports, as well as developed recommendations aimed at the development of practical knowledge.

Key words: *physical culture, sport, education, system, criterion, supply and demand, development, integration, science, professionalism, experience.*

Бугунги кунда жаҳонда мутахассисларнинг касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш, уларнинг малакасини ошириш, касбий тажрибаларини ривожлантириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Мазкур тадқиқотларда асосий эътибор ёшларнинг интеллектуал салоҳиятини оширишга, иқтисодий тараққиётга эришишга қаратилмоқда. Инсонлар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг беғоналашувига, узоқлашишга сабаб бўлувчи жараёнларни ўрганишга йўналтирилган тадқиқотларнинг салмоғи эса камайиб бормоқда. Натижада жамият барқарорлигини таъминлаш йўлида барча воситалардан фойдаланиш, айниқса ёшларнинг маънавий ва жисмоний саломатлигини таъминлаш бўйича тадқиқотларни ташкил қилиш заруриятга айланмоқда. Бу эса мутахассисларни тайёрлашда ва уларнинг касбий салоҳиятини оширишда бир томонлама ёндашув вужудга келганлигини кўрсатади.

Юртимизда олий таълим муассасалари талабалари билимининг назарий ва амалий мазмунини такомиллаштириш, педагогик касбий фаолиятда зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш масалалари тадқиқ этилмоқда. Жумладан, “Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватандорлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкилаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда”[3]. Мазкур ҳаракатларда баркамол авлодни тарбиялаш асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Баркамол авлодни соғлом, билимли, кучли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш жараёнларини ҳам тадқиқ этиш, ўрганиш муҳим ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий институт сифатида ривожланиб бориши, унинг имкониятларидан самарали фойдаланиш бўйича ишларни ташкил қилиш зарур эканлигини кўрсатади. Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли ҳамда 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарорлари мазкур масалаларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Бизга маълумки “Жисмоний маданиятни жамият аъзоси бўлган инсоннинг жисмоний қобилиятини юзага чиқарувчи восита сифатида қараш – юзаки қараш бўлиб қолади. Жисмоний тарбиянинг ихтисослашган вазифаси – нафақат шахснинг шаклланишига таъсир ўтказиш, балки унинг кўпгина жиҳатларидан бири бўлган жисмоний маданиятига, ёшларнинг салбий хулқ-атворидан огоҳлантириш ҳам киради. Шунинг учун ҳам, “жисмоний ривожланиш”, “жисмоний тарбия” ва “жисмоний маданий тарбия” тушунчаларини ўзаро аралаштириш керак эмас. Биринчи тушунча объектив жараён бўлиб, одам организмда рўятади. Иккинчиси – бу жараёнга одамнинг фаол таъсири бўлса, учинчиси эса инсонларнинг жисмоний маданият қадриятларига нисбатан муносабатларини шакллантиришни англатади. Шундай қилиб, жисмоний маданий тарбия ва унинг таркибий қисмлари – бу босқичма босқич педагогик жараёндир. У мақсадли тарзда инсоннинг доимий ўзгариб турувчи жисмоний ва маънавий ривожланишига, камолотига мослашиб боради. Унинг асосий вазифаси шундан иборатки, одамнинг табиат томонидан ин’ом этилган жисмоний тана имкониятларини тўғри аниқлаш ва ривожлантиришдан иборат.

Жисмоний маданиятнинг замонавий назариясида жисмоний маданият ҳодисасини талқин қилишда фалсафий-маданий ёндашувдан фойдаланиш амалиёти ва унинг ҳар бир шахс томонидан шакллантириш механизмлари жуда аниқ ривожланиб бормоқда. Шунинг учун ҳам, инсоннинг “жисмоний” тарбияси эмас, “жисмоний маданий” тарбияси кун тартибига қўйилади. Агар “жисмоний” сўзида одатда урғу ҳаракат таянч тизими тушунилса, “жисмоний маданий” атамаси эса маданият орқали тарбиялашни назарда тутади. Бу эса жисмоний маданиятга хос қадриятларни ўзлаштириш орқали кечади. Шундай қилиб, биологик ва социал тушунчаларининг ўзаро муносабати бу фалсафий омилларнинг уйғунлиги ва бир бирига боғлилиги ғоясини ифода этади. Инсон жисмоний маданият қадриятларини ўзлаштириши орқали жисмоний жиҳатдан мукаммал бўлган шахс бўлиб шаклланиб боради. Бу эса мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни шакллантиришда

қадриятли ёндашувнинг аҳамияти кўрсатиб беради ҳамда мазкур йўналишда тадқиқотларни тизимли ташкил қилиш кераклигини кўрсатади. Хусусан, соҳадаги мутахассислар малакасини оширишга қаратилган илмий-тадқиқотларни ташкил қилиш, уларни илмий-ижодий фикрлашга йўналтириш соҳада малакали мутахассислар авлодининг шаклланишига олиб келади. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт бугунги кунда тезда ривожланаётган ҳамда турли соҳаларнинг кириб келиши кучайган соҳалардан бири бўлиб қолмоқда. Айниқса, дунёнинг интеграциялашуви ортиб бориши, турли юқумли касалликларнинг пайдо бўлиши аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга бўлган мойиллиги ва қизиқишини ошириб бормоқда. Албатта, бунинг ортида турли соҳалар жисмоний тарбия ва спортдан даромад олиш иллинжида ўз кучларини йўналтириб, даромад олиш ҳамда таъсир кўрсатишга ҳаракат қилмоқда.

Мазкур жараён жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларнинг тайёргарлигини замонавий мезонлар доирасида оширишга, ҳар бир жараёнга илмий ёндашиш оқали қарор қабул қилишга йўналтирмоқда. Чунки, соҳадаги талабнинг ортиши бошқа соҳаларнинг кириб келишига олиб келиш ортидан инновацион технологияларни кириб келишини ҳам кучайтирмоқда. Бундай ҳолатларни вужудга келишида жисмоний тарбия ва спортнинг инсон саломатлигини таъминлашдаги аҳамиятининг катта эканлигини кўрсатади. Соғлом турмуш тарзига нисбатан қадриятли муносабатни шакллантиради.

Ҳозирги шароитда саломатликнинг бошқа қадриятларга нисбатан ўрни ва аҳамиятининг ортиб бориши эса саломатликка оқилона муносабатни шакллантириш зарурлигини кўрсатади. Айниқса, ёшларда жисмоний тарбия ва спортга нисбатан қадриятли ёндашувни шакллантириш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш орқали саломатликни таъминлаш керак деган дунёқарашни шакллантиради. Шунингдек, фаол ҳаракатланишга етаклайди ва инсон тафаккурида соғлом турмуш тарзига қадрият сифатида кундалик амалга оширадиган вазифаларидан бири сифатида муносабатда бўлишга олиб келади. Бу эса соғлом турмуш тарзидан келиб чиқиб, бошқа муносабатларга баҳо беришга ҳамда бажарадиган ишларининг тартибига белгилашга одатлантириб, қадриятли ёндашувни юзага келтиради.

Бундай шароитда юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил қилиш, замонавий талаблар доирасида тайёрлаш ишларини ташкил қилиш долзарб ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларда ижодий ёндашиш кўникмаларини ривожлантириш ҳозирги замонавий талаблардан бири бўлиб, уларда креативлик ва компетентликни янада ривожланишини таъминлаб беради. Айниқса, касбий компетентлик – мутахассис томонидан касбий фаолиятни амалга ошириш учун зарур бўлган билим, кўникма ва малакаларнинг эгалланиши ва уларни амалда юқори даражада қўллай олиниши таъминлашга қаратилган таълим бериш услубларини такомиллаштиришга эътибор қаратиш зарур ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлаш ишларини ривожлантириш нафақат инсонлар саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш билан бирга, спортча турмуш тарзига одатлантиради. Яъни, бу “спорт турмуш тарзи субъектсив тажриба асосида амалга оширилади, бу одамга ўз имкониятлари, ўз ҳаракатларини ташкил қилиш қоидалари, ўзи учун муҳим бўлган қадриятлар, имтиёзлар ва эҳтиёжлар иерархиясини ҳисобга олишга имконият бериб, инсон ўз имкониятлари даражасида ҳаракат қилишга ундайди ҳамда маълум бир ишни амалга оширишдан аввал ўзининг жисмоний имкониятларини ҳисобга олишга ўргатади. Шахснинг ўзига бўлган бундай ёндашуви ўз устида ишлаш, аввал камчиликларини бартараф этиш ҳамда ўз қулидан келадиган ишларни амалга оширишга ҳаракат қилиш кўникмаларини ривожланишига олиб келади. Шу билан бирга онгли равишда жисмоний тарбия ва спорт билан доимий шуғулланишга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қадриятли ёндашувининг шаклланиб боришига ёрдам беради.

Замонавий тараққиёт илм-фан ютуқлари асосида ўсиб бормоқда. Илм-фан негизида ўсиш, ривожланишни ҳаракатга келтирувчи кашфиётлар, ихтироларнинг амалга оширилиши барча соҳаларда ўзгаришларни юзага келтирмоқда. Инсонлар ўзгаришларни мослашишини эмас балки, уларни ўзлаштириш орқали улардан фойдаланиш малакасини ошириб бормоқда. Бу эса замонавий тараққиёт талаблари доирасида фикрлайдиган, тез мослашадиган, ўзлаштирадиган, ўзи ҳам янгилик киритадиган мутахассисларга бўлган эҳтиёжни юзага келишига сабаб бўлмоқда.

Бугун барча соҳаларда бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам замонавий талаблар ҳамда янгича ишлаш услубига эга мутахассисларга эҳтиёж ошиб бормоқда. Бунда халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош тренер-ўқитувчилар, мутахассисларни тайёрлаш ишлари соҳа олдида турган долзарб вазифалардандир.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Ҳозирда дунё олимлари томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг муҳим жиҳати шундаки, спорт мутахассисларини тайёрлаш ҳамда аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришда турли соҳалар ҳамкорлигига эътибор қаратилаётганидир. Натижада, бир томондан иқтисодий юксалиш ортиб бормоқда, иккинчи тарафдан жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари дунёқарашида моддий манфаатдорликнинг асосий мотивга айланиши, жисмоний кучни доминант сифатида билиш каби муаммолар юзага келмоқда. Бу эса бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини комплекс ривожлантириш билан боғлиқ тадқиқотларни ташкил этишни талаб қилади.

Бугунги кунда мутахассисларнинг касбий билимлари, амалий кўникмалари ва малакаларини оширишга қаратилган илмий-услубий тадқиқотлар жадал ривожланмоқда. Бу тадқиқотларнинг асосий йўналиши ёшларнинг интеллектуал салоҳиятини ошириш ва иқтисодий тараққиётга эришишдир. Бироқ, жамиятдаги ўзаро муносабатларнинг беғоналашуви ва узоқлашиши каби жараёнларга қаратилган тадқиқотларнинг салмоғи пасаяб бормоқда. Натижада, жамият барқарорлигини таъминлашда, айниқса ёшларнинг маънавий ва жисмоний саломатлигини ҳимоя қилиш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда.

Бунда, олий таълим муассасаларида талабаларнинг назарий ва амалий билимларини такомиллаштириш, уларнинг касбий билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш масалалари алоҳида аҳамият касб этмоқда. Хусусан, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни кенг тарғиб қилиш мақсадида кўплаб тадбирлар ўтказилмоқда. Бунда ёшларнинг ўз салоҳиятини янада ошириш, уларни мардлик, ватанпарварлик ва спорт орқали ижтимоий ҳаётга фаол жалб этиш муҳим омил ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар, бир томондан, ёш авлоднинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иккинчи томондан эса мутахассисларни тайёрлаш тизимида янги, илғор ёндашувларни ишлаб чиқишга қаратилган. Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши, айниқса Ўзбекистон Республикасининг 2021йил 5ноябрдаги “Спорт таълими тизимини такомиллаштириш” ҳақидаги қарорине мувофиқ, спортчиларни тайёрлашда янги методологияларни жорий этишга йўналтирилган.

Бугунги кунда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илғор назарий ва амалий тадқиқотлари, шунингдек, жисмоний маданиятнинг маънавий жиҳатлари замонавий фалсафий ва маданий ёндашувлардан фойдаланишни тақозо этмоқда. Бу ёндашувлар орқали инсоннинг жисмоний ва маънавий ривожланиши ўртасидаги уйғунликни яратиш, уларни бир-бирига боғлаш ва жисмоний маданият қадриятларини ўзлаштириш орқали ёш авлодни шакллантиришга эришиш мумкин.

Жисмоний маданият ва тарбия бўйича замонавий назариялар, фақатгина жисмоний фаолликни оширишни эмас, балки ёшларни маънавий, ахлоқий ва ижтимоий жиҳатдан ҳам баркамол шахслар сифатида тарбиялашни таъминлайди. Жисмоний маданиятнинг ривожланиши, унинг қадриятларини ўзлаштириш жараёнида, замонавий ёндашувлар орқали, жисмоний фаолликни кундалик турмуш тарзига киритиш кераклиги таъкидланмоқда.

Шу нуқтаи назардан, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашда ижодий ёндашув, компетентлик ва креативликни ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Бу, ўз навбатида, спорт соҳасида юқори малакали кадрлар тайёрлаш, спортни илмий тадқиқ қилиш, ва соханинг глобал интеграциялишуви орқали жисмоний маданият ва спортнинг аҳамиятини кучайтириш билан боғлиқдир.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги замонавий талаблар ва янги методологиялар, мутахассислар тайёрлашни нафақат жисмоний фаолликни ошириш, балки ижтимоий ва ахлоқий жиҳатдан ҳам мукаммал инсонлар сифатида шакллантиришга йўналтирмоқда. Бу эса мамлакатимизда спорт ва жисмоний тарбия соҳасидаги мутахассисларни тайёрлашда илғор илмийуслубий асосларни яратишга бўлган эҳтиёжни кучайтиради.

Бундан келиб чиққан ҳолда, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қадриятли ёндашувни шакллантириш, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва уларни спортга жалб қилиш, жамиятнинг маънавий ва жисмоний саломатлигини таъминлашда муҳим омил ҳисобланади. Бу эса жамиятда баркамол авлодни шакллантиришга хизмат қилади ва давлатнинг узоқ муддатли ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Бутун стажард ва мутахассис таълим даражалари учун “Жисмоний маданият” фанининг тематик бўлимларига мувофиқ белгиланган “ билим”, “ кўникма ” ва “ малака ” тавсифловчиларига мос равишда талабалар уларнинг касбий фаолиятда қўллай олиши ва ўрганиш натижаларини аниқ намойиш этиши лозим (1жадвалга қаранг). Яъни, касбий фанларнинг мавзуларини амалий даврларга мослаштириш уларнинг самарадорлигини оширади.

Жадвал

Олий таълим муассасаларидаги жисмоний маданият таълим йўналишларида касбий фанларнинг мавзуларини амалиёт давларига мослаштириш услубияти

№	Машғулотларнинг назарий қисмини ташкил қилиш	Машғулотларнинг амалий қисмини ташкил қилиш	Ўзаро ўйғунлаштириш жараёни	Эришиладиган натижалар
1	Машғулотларнинг назарий қисмида касбий фан мавзулари амалиётда кўрсатиш зарурлигини асослаш	Амалий машғулотларни туркумлаш	Назарий ва амалий машғулотларни уйғунлаштириш	Касбий фанларнинг назария ва амалиёт бирлиги таъминланади
2	Амалий аҳамиятини кўрсатиш зарур бўлган касбий фанларнинг мавзуларини ажратиш	Касбий фанларнинг фан мавзуларини ўзлаштиршда амалий машғулотларнинг аҳамияти	Фан мавзулари амалий машғулотларни уйғунлаштириш	Касбий фанларнинг назария ва амалиёт бирлиги таъминланади
3	Касбий фанларнинг мавзулардаги асосий атамалар моҳиятини амалиётда кўрсатиш кетма кетлигини ишлаб чиқиш	Касбий фанлар мавзулардаги назарий билимларни амалиётда кўрсатиш учун кетма кетлигини ишлаб чиқиш	Жисмоний машқларни тизимлаштириш	Касбий фанларнинг назария ва амалиёт бирлиги таъминланади
4	Касбий фанларнинг назарий билимларини амалиётда кўрсатишда ишлатиладиган жисмоний машқларни саралаш	Жисмоний машқларни қўллашда вақт меъёрларини белгилаш	Назарий билимларни амалиётда қўллашда ишлатиладиган жисмоний машқларни таснифлаш	Касбий фанларнинг назария ва амалиёт бирлиги таъминланади

Шу тариқа, ушбу фанларни ўқитишнинг мақсади жараённинг ўзи эмас, балки талабалар томонидан маълум бир натижага эришишдир, чунки ўқув дастурлари таркибидаги материалнинг мазмуни ўқитувчи томонидан шаклланган компетенциялар учун танланади, бу эса билим қобилиятлари, кўникмалари ва амалий кўникмаларини ривожлантириш муаммосини тубдан ҳал қилишга ёрдам беради. Талабанинг кўникмалари битирувчига меҳнат бозорида рақобатбардош бўлишга ва ўзини профессионал тарзда англашга имкон беради.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассислар тайёрлаш бўйича олиб борилган таҳлиллар ва ўтказилган фикр-мулоҳазалар асосида қуйидаги илмий хулосаларни чиқариш мумкин:

Малакали мутахассисларни тайёрлаш тизими замонавий талабларга жавоб бериши ва амалиётни ўз ичига олган комплекс ёндашувни талаб этади. Шу нуқтаи назардан, таклиф этилган тавсияларни амалга ошириш орқали жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассислар тайёрлаш бўйича ижобий натижаларга эришиш мумкин. Таклифлар қуйидаги илмий хулосаларга асосланади:

Ўқув тизими учун янги адабиётлар ва илмий манбалар янгиланиши талаб этилади. Бу, ўз навбатида, ўқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги энг сўнгги илмий ютуқлар ва техникаларни ўрганишга имкон яратади. Замонавий адабиётларни ўқув жараёнига интеграция қилиш орқали талабалар nafaqat назарий билимларни, балки амалиётга оид янгиликларни ҳам ўзлаштирадилар.

Ўқув дастурлари бир-бирини тўлдирадиган тарзда ишлаб чиқилиши лозим. Улар кетма-кетлиги, даражалари ва комплекслиги талабалар учун тизимли равишда амалга оширилган ўқиш жараёнини таъминлайди. Малакали мутахассис тайёрлашда назарий ва амалий фанлар ўртасидаги уйғунлик ва тизимлилик зарур бўлади. Бу эса, ўқитувчилар ва талабалар учун осонлаштирилган ўқув жараёнини яратади, натижада малакали мутахассислар тайёрлашнинг самарадорлиги ошади.

Назарий билимлар билан бир қаторда, мутахассисларни амалий машғулотлар ва тажрибалар орқали тайёрлаш долзарб масала ҳисобланади. Амалиётга кўпроқ эътибор бериш, талабалар ва келажакдаги мутахассисларнинг ўз ишини реал шароитда бажаришга тайёр бўлишига ёрдам беради. Амалий машғулотлар давомида юзага келган муаммоларни ҳал қилиш кўникмаларини ривожлантириш зарурати ортиб бормоқда. Бундай ёндашув ўқувчиларга фақатгина назарий билимлар эмас, балки ўз амалий малакаларини ҳам мустаҳкамлаш имконини беради.

Олий таълимда янги мутахассисликларни ташкил қилишда, энг муҳим жиҳатлардан бири – бу соҳада юқори малакали профессор-ўқитувчиларнинг мавжудлиги ҳисобланади. Хориж тажрибаси шундан далолат берадики, янги йўналишлар ва фанлар бўйича малакали кадрларни тайёрлашда шу соҳа бўйича юқори малакали мутахассисларнинг мавжудлиги муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, ўқув дастурларини ташкил этишда ҳам малакали профессор-ўқитувчиларни жалб этиш таълим сифатини оширишга ва келажакда спорт соҳасининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини замонавий талабларга мослаштириш, ўқув дастурларини ривожлантириш, амалий тажрибани кучайтириш ва юқори малакали ўқитувчиларни тайёрлаш муҳим омиллардир. Ушбу

тавсияларни амалга ошириш орқали нафақат ўқувчиларнинг назарий билимлари, балки уларнинг амалий кўникмалари ҳам ривожланади. Шу тарзда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали ва тажрибали мутахассислар тайёрланади, бу эса жамиятда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикасининг 2019-йил 29-октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги қонуни”.-Б.37.

2.Ўзбекистон Республикасининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. -Б.29.

3.Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637-сонли Қонуни, 2020 йил, 23 сентябр.

4.Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт». /дисс. док. наук. –Ташкент, 2003. -236 с.

5.Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (очетвенный и зарубежный опыт). Ч II. монография: / Москва: РУСАЙНС, 2020.-194 с.

6.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Б. Ш. РАХМАТОВ[1]
Педагогика фанлари доктори (DSc) доцент
Л.Б. СОБИРОВА[1]
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Ғ.С. ХЎЖАМКЕЛДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) (PhD) доцент
И.М. МАМБЕТНАЗАРОВ[2]
ўқитувчи
А.Р. ОТАЛИЕВА[2]
[2]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақолпоғистон

ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА СТРАТЕГИК РЕЖАЛАШТИРИШ

Аннотация

В настоящее время вид спорта каратэ занимает всё более значимое место на международной арене, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и отборочные турниры с высоким рейтингом. Это требует усиленного внимания к профессиональной подготовке перспективных спортсменов. В частности, ведутся широкомасштабные исследования по эффективному планированию годового тренировочного процесса молодых каратистов, укреплению их физической формы, освоению современных техник и тактических основ, а также повышению двигательной активности. В условиях Узбекистана популяризация видов единоборств, поддержка занятия спортом различных возрастных групп населения, развитие физического воспитания и пропаганда здорового образа жизни являются важными направлениями государственной политики. Учитывая широкое распространение каратэ (WKF) среди молодежи, предпринимаются последовательные меры по развитию данного вида спорта, строительству современных спортивных сооружений, совершенствованию инфраструктуры и созданию условий для достижения высоких результатов национальными сборными на крупных соревнованиях.

Ключевые слова: *Каратэ, молодые спортсмены, физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, единоборства, спортивная инфраструктура, международные соревнования, ВКФ, тренировочный процесс, популяризация спорта.*

Annotation

Бугунги кунда каратэ спорт тури халқаро миқёсдаги Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ҳамда рейтинги юқори бўлган саралаш мусобақаларида тобора кенг ўрин эгаллаб бормоқда. Бу ҳолат истиқболли спортчиларни профессионал тайёрлаш жараёнига эътиборни кучайтиришни тақозо этмоқда. Айниқса, ёш каратэчиларнинг йил давомида олиб борадиган машғулотларини самарали режалаштириш, уларнинг жисмоний ҳолатини мустаҳкамлаш, замонавий техника ва тактика асосларини ўргатиш, шунингдек, ҳаракат фаоллигини ошириш борасида кенг қамровли тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон шароитида яккакураш турларини оммалаштириш, турли ёшдаги аҳолининг спорт билан шуғулланишини қўллаб-қувватлаш, жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан биридир. WKF йўналишидаги каратэ спорт турининг ёшлар орасида кенг тарқалганлиги инобатга олиниб, унинг ривожи учун замонавий спорт иншоотларини қуриш, инфратузилмани такомиллаштириш, ҳамда миллий терма жамоаларнинг йирик мусобақаларда юқори натижаларга эришиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш бўйича изчил ишлар амалга оширилмоқда.

Калит сўзлар: *Каратэ, ёш спортчилар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, яккакураш, спорт инфратузилмаси, халқаро мусобақалар, WKF, машғулот жараёни, спортни оммалаштириш.*

Currently, karate as a sport is gaining increasing prominence on the international stage, including the Olympic Games, World Championships, and high-ranking qualifying tournaments. This situation demands increased focus on the professional training of promising athletes. In particular, extensive research is being conducted on effective annual training planning for young karate practitioners, strengthening their physical condition, mastering modern technical and tactical fundamentals, and enhancing motor activity. In Uzbekistan, popularizing martial arts, supporting sports participation across various age groups, promoting physical education, and encouraging a healthy lifestyle are key directions of state policy. Considering the wide popularity of WKF-style karate among youth, consistent efforts are being made to develop this sport further, build modern sports facilities, improve infrastructure, and create necessary conditions for national teams to achieve high results at major competitions.

Key words: *Karate, young athletes, physical training, technical and tactical training, martial arts, sports infrastructure, international competitions, WKF, training process, popularization of sport.*

Дунё спорт амалиётида нуфузли Олимриада, жаҳон чемрионатлари ва юқори рейтингли саралаш турнир мусобақаларига каратэ спорт турини киритиш ҳамда истиқболли каратэчиларни тайёрлашга алоҳида аҳамият қаратилмоқда.

Бундай стратегик анъанага устунлик бериш, бугунги спорт амалиётида каратэ спорт туридан кунига 2-3 мартадан ўтказиладиган шиддатли машғулотлар, узоқ давом этадиган мусобақа цикларида кўр такрорланувчи юкламаларга чидамлилигини ошириш, шу жумладан, жисмоний, психофункционал ва техник-тактик имкониятларни шакллантиришга айнан шу ёш босқичидан бошлаб урғу берилиши ҳамда каратэчиларни йиллик машғулот жараёнларини режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш катта аҳамият касб этмоқда.

Жаҳонда ёш каратэчиларни йиллик машғулот жараёнини режалаштиришда жисмоний тайёргар-











