3. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2011). Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. Москва: Академия.
4. Ведяскин, Ю. А., Кулагин, А. В., & Маринич, Е. Е. (2016). Применение средств легкой атлетики в физической подготовке курсантов МЧС России для развития общей выносливости. Новая наука: Стратегии и векторы развития, 3-1(70), 10–13.
5. Платонов, Д. А., Сокунова, С. Ф., & Косихин, Г. В. (2024). Инновационный подход к развитию выносливости курсантов МВД России. Психология и педагогика служебной деятельности, (4), 159–164. https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-4-159-164
6. Воронов, Н. А. (2019). Влияние средств физической культуры и спорта на улучшение физического состояния курсантов. Вопросы педагогики, (7-1), 21–24.
7. Жилкин, А. И., Кузьмин, В. С., & Сидорчук, Е. В. (2006). Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (3-е изд.). Москва: Академия.
8. Ibragimov, M. (2024). Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari. Acta NUUz, 1(1.3), 109–112.



Dotsent
O.A. OCHILOV[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0027

SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA MA’NAVIY-AXLOQIY TARBIYA JARAYONLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье освещаются вопросы совершенствования методики организации процессов духовно-нравственного воспитания в системе подготовки студентов-спортсменов. В исследовании обоснована актуальность воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта не только в физическом, но и в духовно-нравственном отношении. Также обосновано положительное влияние разработанной программы духовно-нравственного воспитания на психологическую подготовленность студентов-спортсменов и их предстартовое состояние.

Ключевые слова: *студенты-спортсмены, духовно-нравственное воспитание, спортивная деятельность, педагогический эксперимент, контрольная группа, экспериментальная группа, социальные отношения, психологическая подготовка, предстартовая подготовка, нравственные качества, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ.*

Abstract

Ushbu maqolada sportchi talabalarni tayyorlash tizimida ma’naviy-axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etish uslubiyatini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya va sport sohasida yoshlarni nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-axloqiy jihatdan ham barkamol etib tarbiyalashning dolzarbligi asoslab berilgan. Shuningdek, ishlab chiqilgan ma’naviy-axloqiy tarbiya dasturining sportchi talabalarning psixologik tayyorgarligi va musobaqaoldi holatiga ijobiy ta’siri asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *sportchi talabalar, ma’naviy-axloqiy tarbiya, sport faoliyati, pedagogik tajriba, nazorat guruhi, tajriba guruhi, ijtimoiy munosabatlar, psixologik tayyorgarlik, musobaqaoldi tayyorgarligi, ma’naviy sifatlar, pedagogik kuzatuv, matematik-statistik tahlil.*

This article highlights the issues of improving the methodology for organizing the processes of spiritual and moral education in the training system of student-athletes. The study substantiates the relevance of educating young people in the field of physical culture and sports not only physically, but also spiritually and morally. It also justifies the positive impact of the developed spiritual and moral education program on the psychological preparedness and pre-competition condition of student-athletes.

Keywords: *student-athletes, spiritual and moral education, sports activity, pedagogical experiment, control group, experimental group, social relations, psychological preparedness, pre-competition preparation, moral qualities, pedagogical observation, mathematical-statistical analysis.*

Kirish. Dunyo mamlakatlari iqtisodiy o‘sishi va madaniy yuksalishida jamiyatda tarbiya topayotgan yoshlarni ham jismonan, ham ma’nan kamol topishi ayniqsa, jahon arenalarida yurt sha’nini himoya qilib, davlat bayrog‘ini balandlarga ko‘tarishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli bugungi kunda barcha rivojlangan davlatlar sport sohasini har tomonlama rivojlantirishga, bu soha vakillarini moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratishga intilmoqda. Xususan, Olimpiada o‘yinlari va jahon chempionatlarida mamlakat terma jamoalarini yuksak darajada tayyorgarlik ko‘rib, ishtirok etishiga katta e’tibor qaratilmoqda va bu musobaqalarga ko‘plab mablag‘lar ajratilmoqda. Yosh sportchilarni jismoniy sifatlari bilan birga ma’naviy-axloqiy sifatlarini ham uyg‘un holda tarbiyalash masalasi shuning uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda yoshlarning sport sohasiga oid kasbiy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, sohaviy malakalarini oshirishning ilmiy-uslubiy hamda tashkiliy asoslarini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Yosh sport mutaxassislarini tayyorlash hamda aholi orasida ommaviy sportni rivojlantirishda turli sohalar hamkorligiga e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish maqsadida olib borilayotgan tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini yanada oshirishga e’tibor qaratilayotgani ushbu sohani rivojlanishiga turtki bo‘layotgan bo‘lsada, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari dunyoqarashida ma’naviy yuksalishdan ko‘ra moddiy manfaatdorlikning asosiy motivga aylanishi, jismoniy komillikka intilish ortidan sportchi narsissizmi kabi muammolar yuzaga kelayotganini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Bu esa bo‘lajak sportchi yoshlarni har tomonlama tarbiyalashda ma’naviy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etish uslubiyatini tahlil etish bilan bog‘liq tadqiqotlarni tashkil qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish maqsadida spor ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayonlarini takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, sportchilarning jismoniy sifatlarini yanada takomillashtirish bilan bog'liq tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Bundan ko'zlangan maqsad sportchilarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashdir. Shundan kelib chiqqan holda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o'qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish" kabi vazifalar belgilab berilgan. Mazkur vazifalar sohaga oid mukammal bilimlarni egallagan, keng dunyoqarash va tafakkurga ega, olgan nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay oladigan, ma'naviy-axloqiy qiyofasi yuksak darajada shakllangan zamonaviy mutaxassislarni tayyorlash jarayonlarini yanada jadallashtirishni ko'zda tutadi. Bunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ma'naviy sifatlarini aniqlash, ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etishning samarali uslubiyatini amaliyotga qo'llash orqali mavjud sifatlarni yuksaltirish va shu orqali sportchi yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish hamda ularning musobaqa faoliyatini yanda takomillashtirishga doir tadqiqot ishlari muhim hisoblanmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizning yetuk olimlari tomonidan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining sohaga doir bilim va ko'nikmalarini oshirish, jismoniy va ma'naviy sifatlarini yanada takomillashtirish borasida bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Jumladan, F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, R.S.Salomov, R.D.Xalmuxamedov, N.N.To'xtaboyev, A.N.Shopulatov, S.S.Tajibayev, F.Yaqubovlar bu borada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish, sportchilarda ma'naviy qadriyatlarni shakllantirish ishlarini samarali tashkil qilish, harakatli o'yinlardan foydalangan holda sport mutaxassislarini tayyorgarligini oshirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirishni muhim deb hisoblashgan.

Mustaqil davlatlat hamdo'stligi olimlari J.K.Xolodov, B.C.Kuznesov, L.P.Matveyev, Yu.D.Jeleznyak, V.N.Platonov, A.V.Kuvshinov, V.S.Makeyeva, A.G.Morozov, G.Z.Karnauxov, K.N.Prujinin, Ye.G.Puxayeva, I.R.Tarasenko, Ye.M.Larina, O.A.Zaplatina, I.V.Pereverzeva, A.A.Mushakov, A.G.Moteponenkolar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining faoliyat samaradorligida jismoniy sifatlar bilan ma'naviy barkamollik chambarchas bog'liq, deb hisoblashgan.

Xorij olimlaridan Banister E., Astrand P. Bouchard C., Taylor A.W., Simon au J.A., Duals S., Miller M.D., Major M.D., Mischenko V.S., Monogarov V.D., Schnabel G., D.Harre, A.Bordelar bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning ilmiy-uslubiy hamda pedagogik jihatlarini yoritish masalalariga doir ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport mutaxassislarini tayyorlashda ma'naviy tarbiya jarayonlarining o'rnini aniqlash, uni tashkil etishning samarali uslublarini ishlab chiqish va bu orqali sportchilarni ma'naviy kamolot darajasini oshirish masalalari deyarli tadqiq etilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. Sportchilarni tayyorlash tizimida ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etish uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqotning tashkil qilinishi

Tadqiqot uch bosqichda tashkil qilindi:

I bosqich. Ushbu bosqichda tadqiqot mavzuiga doir adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, tadqiqot mavzusini shakllantirish, tadqiqotning maqsad va vazifalarini qo'yish, yechilishi lozim bo'lgan muammolarni aniqlash, pedagogik tajribani o'tkazish bosqichlari hamda muddatlarini belgilash, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan usul va uslublarni aniqlashtirish ishlari amalga oshirildi.

II bosqich. Bu bosqichda O'zDJTSU sportchi talabalarining ma'naviy-axloqiy darajasini aniqlash, pedagogik tajriba uchun nazorat hamda tajriba guruhlarini tanlash, ularga tadqiqot jarayonida qo'llaniladigan usul va uslublarning mazmuni tushuntirish, tadqiqotlarni o'tkazish uchun sinaluvchi guruh talabalarining dars, amaliy-mashg'ulot jarayonlaridagi faoliyatini kuzatish, ijtimoiy harakatlarini tahlil qilish ishlari amalga oshirildi.

III bosqich. Bu bosqichda sportchi talabalarni ma'naviy tarbiyalash uslubiyatini rivojlantirish orqali o'quv-mashg'ulot faoliyatini takomillashtirishga mo'ljallangan mexanizm samaradorligini aniqlash uchun O'zDJTSU erkin kurash, milliy kurash, belbog'li kurash ta'lim yo'nalishilari II bosqich talabalarining dars va amaliy-mashg'ulot jarayonlari hamda ijtimoiy munosabatlaridagi harakatlari pedagogik tajribadan o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlari uchun ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etish uslublari bosqichma-bosqich tadbiq etib borildi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Sportchi talabalarni ma'naviy tarbiyalash uslubiyati samaradorligining asoslash maqsadida o'rganilgan Sport faoliyati (belbog'li kurash) yo'nalishi 2-bosqich

talabalarning ma'naviy-axloqiy sifatlarining o'zgarish dinamikasi tahlili quyidagicha:

Sport faoliyati (belbog'li kurash) yo'nalishi 2-bosqich talabalaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarining ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarining o'sishi, ularda jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi, ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi, jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba davomida o'sishi nazorat guruhida tajriba guruhidagi mos ko'rsatkichlardan pastligi aniqlandi.

Xususan, nazorat guruhida eng yuqori o'sish ko'rsatkichi (9.6 %) sinaluvchilarning ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarida, eng quyi o'sish (3.3 %) sinaluvchilarning jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirishi bo'ldi. Nazorat guruhining o'rtacha o'sish ko'rsatkichi (5,87 %) ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarining eng yuqori o'sish ko'rsatkichi ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarida (25.7 %) va eng past ko'rsatkichi ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi (11.2 %) bo'ldi hamda o'rtacha o'sish ko'rsatkichi (15.25 %) ni tashkil qildi.

Sport faoliyati (belbog'li kurash) yo'nalishi 2-bosqich talabalaridan iborat sinaluvchilarining tajriba guruhi natijalarini nazorat guruhiga nisbatan ustunlik ko'rsatkichi tajriba va nazorat guruhlaridagi ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarishi Styudentning kritik qiymatlari asosida statistik ishonchliligini aniqlashda ham kuzatildi (1-jadvalga qarang).

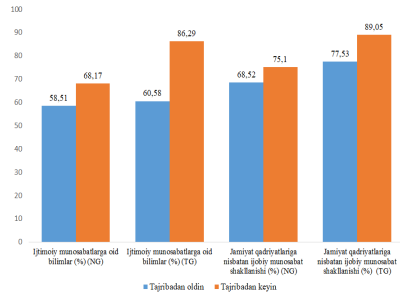
1-jadval

Sport faoliyati (belbog'li kurash) yo'nalishi (2-bosqich) nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarida pedagogik tadqiqot davomida ma'naviy-axloqiy fazilatlarining o'zgarish dinamikasi tahlili (n=30)

№	Ma'naviy-axloqiy sifatlar	Guruh	Tajribadan oldin		Tajribadan keyin		O'sish, %	t_{st}	R
				σ		σ			
1.	Ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlar (foiz)	NG	58,51	0,95	68,17	0,65	9,6	2,59	<0,05
		TG	60,58	0,60	86,29	0,47	25,7	6,45	<0,001
2.	Jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi (foiz)	NG	68,51	0,99	75,10	0,60	6,5	1,94	>0,05
		TG	77,53	1,15	89,05	1,37	11,5	4,53	<0,001
3.	Ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi (marta)	NG	12,4	3,39	16,5	2,93	4,1	2,73	<0,05
		TG	13,6	2,17	24,8	1,75	11,2	5,56	<0,001
4.	Jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish (marta)	NG	14,2	3,39	17,5	2,93	3,3	2,81	<0,05
		TG	16,6	2,17	29,2	1,75	12,6	5,68	<0,001

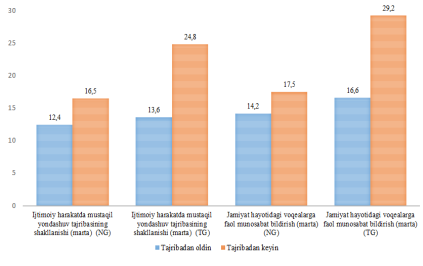
***Izoh:** NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi

Xususan, nazorat guruhida to'rtta ko'rsatkich: ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlar (tst=2,59), jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi (tst=1.94), ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi (tst=2,73), jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish (tst=2,81) natijalari pedagogik tajriba davomida (R<0,05 ahamiyatlilik darajasida) statistik ishonchli o'zgarganligi aniqlandi (1-rasmga qarang)



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining ma'naviy-axloqiy sifatlarining o'zgarish dinamikasi %.

Tajriba guruhi sinaluvchilari barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tajriba davomida statistik ishonchli ekanligi aniqlandi: - ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlar (tst=6.45), jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi (tst=4,53), ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi (tst=5,56), jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish (tst=5,68) bo'lib, R<0,001 statistik ishonchli o'zgarganligi aniqlandi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining ma'naviy-axloqiy sifatlarining o'zgarish dinamikasi %.

Shundan kelib chiqqan holda murabbiy o‘zining tajribasidan kelib chiqqan holda buni tashkil qiladi. Sportchi talabalarning psixologik tayyorgarligi bir qancha qismlardan tashkil topadi:

1) Raqiblar va kelgusi musobaqalarning sharoitlari haqida aniq ma’lumotlarni yig‘ish;

2) O‘zining imkoniyatlarini ob’yektiv baholash;

3) Musobaqalarda qatnashishdan maqsadini aniqlash;

4) bo‘lajak musobaqa sharoitini inobatga olgan holda taktik rejasini tuzish;

5) Musobaqa sharoitida yuzaga keladigan turli murakkab vaziyatlarni yengish choralarini oldindan ko‘rish;

6) Musobaqa oldidan nerv-psixik holati tetikligini saqlash.

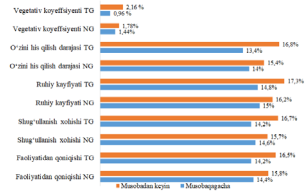
2-jadval

Sportchi talabalarning musobaqaoldi tayyorgarligida “Sportchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash dasturini qo‘llashda psixologik yondashuv kartasi”

Ko‘rsatkichlar %	NG (n-30)		Fisher bo‘yicha statistika	TG (n-30)		Fisher bo‘yicha statistika
	Musobaqagacha	Musobaqadan keyin		Musobaqagacha	Musobaqadan keyin	
Vegetativ koyeffsiyenti	1,44	1,78	0,228	0,96	2,16	4,285
O‘zini his qilish darajasi	14	15,4	0,497	13,4	16,8	0,609
Ruhiy kayfiyati	15	16,2	0,513	14,8	17,3	0,641
Shug‘ullanish xohishi	14,6	15,7	0,499	14,2	16,7	0,612
Faoliyatidan qoniqishi	14,4	15,8	0,502	14,2	16,5	0,608

Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi

Ushbu psixologik yondashuv kartasiga binoan II bosqich belbog‘li kurashchi talabalarning musobaqaoldi tayyorgarligini tashkil qilishda “Vegetativ koyeffsiyenti” musobaqagacha va musobaqadan keyin NG da 1,44 % dan 1,78% gacha oraliqda bo‘ldi. TG da esa 0,96% dan 2,16 % gachani tashkil qildi. “O‘zini his qilish darajasi” bo‘yicha esa musobaqagacha va musobaqadan keyin NG da 14 % dan 15,4 % gacha oraliqda bo‘ldi. TG da esa 13,4 % dan 16,8 % gachani tashkil qildi. “Ruhiy kayfiyati” bo‘yicha musobaqagacha va musobaqadan keyin NG da 15 % dan 16,2 % gacha oraliqda bo‘ldi. TG da esa 14,8 % dan 17,3 % gachani tashkil qildi. “Shug‘ullanish xohishi” esa musobaqagacha va musobaqadan keyin NG da 14,6% dan 15,7 % gacha oraliqda bo‘ldi. TG da esa 14,2 % dan 16,7 % gachani tashkil qildi. “Faoliyatidan qoniqishi” esa musobaqagacha va musobaqadan keyin NG da 14,4 % dan 15,8 % gacha oraliqda bo‘ldi. TG da esa 14,2 % dan 16,5 % gachani tashkil qildi. Bu tahlil natijalariga ko‘ra biz tomonimizdan ishlab chiqilgan “Sportchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash dasturini samaradorligi asoslandi.



3-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarida ma’naviy-axloqiy tarbiyalash dasturini qo‘llashning psixologik mexanizmida o‘zgarish dinamikasi %.

Sportchilarning ma’naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirish bo‘yicha dasturning sportchilarni tayyorlash bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib borish jarayonlariga tadbiq etish ularni vatanparvarlik, mardlik, qat’iyatlilik, teran fikrlash, kamtarlik, irodalilik, ahillik, samimiylik, ertangi kunga ishonch, kirishimlilik kabi sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyati (belbog‘li kurash) yo‘nalishi 2-bosqich talabalaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarining ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarining o‘sishi, jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi, ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi, jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish ko‘rsatkichlari bo‘yicha pedagogik tajriba davomida o‘sishi nazorat guruhida tajriba guruhidagi mos ko‘rsatkichlardan pastligi aniqlandi.

Sportchi talabalarning ma’naviy tayyorgarligini rivojlantirishda psixologik tayyorgarligiga ham diqqat e’tiborli bo‘lish murabbiydan mas’uliyatni talab qiladi. Shundan kelib chiqqan holda murabbiy o‘zining tajribasidan kelib chiqqan holda buni tashkil qiladi.

Xulosa. Mamlakatimiz sportchi yoshlarida vatanga muhabbat, o‘z millati yutuqlaridan faxrlanish tuyg‘ulari bir muncha shakllangan, lekin biz bu natijalarni sportchilarni g‘alabaga erishishlari uchun yetarli deb hisoblamaymiz.

Sportchilarning ma’naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirish bo‘yicha dasturning sportchilarni tayyorlash bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib borish jarayonlariga tadbiq etish ularni vatanparvarlik, millatparvarlik, adolat, o‘zaro hurmat, do‘stlik, hamfikrlilik, mustaqil

dunyoqarash, shaxsiy fuqarolik pozirsiyasini shakllantirishga katta ko‘mak beradi deb hisoblaymiz.

Milliy kurash ixtisosligi 2-bosqich talabalaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarining ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarining o‘sishi, jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi, ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi, jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish ko‘rsatkichlari bo‘yicha pedagogik tajriba davomida o‘sishi nazorat guruhida tajriba guruhidagi mos ko‘rsatkichlardan pastligi aniqlandi.

Sportchi talabalarning ma’naviy tayyorgarligini rivojlantirishda psixologik tayyorgarligiga ham diqqat e’tiborli bo‘lish murabbiydan mas’uliyatni talab qiladi. Shundan kelib chiqqan holda murabbiy o‘zining tajribasidan kelib chiqqan holda buni tashkil qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov, F. A. (2004). Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam.

2. Abdiyev, A. N. (2004). Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari (Doktorlik dissertatsiyasi). Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

3. Salomov, R. S. (2005). Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari (O‘quv qo‘llanma). Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

4. Xalmuxamedov, R. D. (2008). Boks (O‘quv qo‘llanma). Toshkent: Lider Press.

5. To‘xtaboyev, N. T. (2011). Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirishga tashkiliy-pedagogik yondashuv (Dissertatsiya avtoreferati). Toshkent.

6. Shopulatov, A. N. (2019). Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ma’naviy qadriyatlarni shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish (PhD dissertatsiya avtoreferati). Chirchiq: O‘zDJTSU.

7. Tajibaev, S. S. (2019). O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash (DSc dissertatsiya avtoreferati). Chirchiq: O‘zDJTSU.

8. Shopulatov, A. N. (2026). Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. Fan-Sportga, (3), 88–91. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a024

Докторантка
А.Р. МУСАЕВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0028

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ОБУЧЕНИЯ

Annotatsiya

В статье рассматривается вопрос о физическом состоянии девочек младшего школьного возраста в годичном цикле обучения и после 3-х месячных каникул (9+3), а также комплекс гимнастических упражнений и средств которые служат для максимального раскрытия потенциала девочек в критически важный период их роста.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, нагрузка, сенситивный период, младший школьный возраст, годичный цикл, сравнительный анализ.*

Abstract

Maqolada kichik maktab yoshidagi qizlarning jismoniy holati o‘quv yilining yillik siklida va 3 oylik ta’tildan (9+3) keyingi davrda ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ularning o‘sishi uchun muhim bo‘lgan kritik davrda qizlarning maksimal salohiyatini ochib berishga xizmat qiladigan gimnastik mashqlar majmuasi va vositalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, yuklama, sezgir (sensitiv) davr, kichik maktab yoshi, yillik sikl, qiyosiy tahlil.*

The article examines the physical condition of younger school-age girls during the annual training cycle and after 3 months of vacation (9+3), as well as a set of gymnastic exercises and tools that serve to maximize the potential of girls during their critical growth period.

Keywords: *physical fitness, workload, sensitive period, primary school age, annual cycle, comparative analysis.*

Актуальность: Младший школьный возраст (7-10 лет) является сенситивным (благоприятным) периодом для развития базовых физических качеств: координации, гибкости, скорости и ловкости. Именно в это время закладывается фундамент здоровья на всю жизнь. Физическая подготовленность в младшем школьном возрасте рассматривается как результат комплексного развития основных физических качеств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в соответствии с возрастными возможностями. У девочек 7-10 лет данный процесс имеет специфические особенности, связанные с анатомо-физиологическими и сенсомоторными характеристиками, а также с уровнем физической активности в условиях школьной образовательной среды. Современные дети всё больше времени проводят за гаджетами и учебой. Мониторинг физической формы в течение года помогает понять, достаточно ли школьной программы для компенсации дефицита двигательной активности и как учебные нагрузки влияют на организм девочек. А также, стабильный рост показателей физической подготовленности является индикатором нормального физического развития и адаптации организма к школе. Снижение показателей может сигнализировать о переутомлении или скрытых проблемах со здоровьем. Это и обусловила актуальность данной темы.