O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

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

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

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

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

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

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

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

bo‘yicha alohida davlat dasturini ishlab chiqish, sport zallari mavjud bo‘lmagan maktablarda bosqichma-bosqich zamonaviy sport inshootlarini barpo etish talab etiladi. Oltinchidan, para sport, surdlimpiya, maxsus olimpiada va ko‘zi ojizlar sporti yo‘nalishlari bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar va ilmiy-metodik bazani kuchaytirish, ushbu sohalarda malakali kadrlar tayyorlash tizimini kengaytirish zarur.

Yettinchidan, Qonun normalarini keng jamoatchilik orasida targ‘ib qilish maqsadida ommaviy axborot vositalari, ta’lim muassasalari va sport tashkilotlari o‘rtasida uzviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, huquqiy targ‘ibotning zamonaviy va innovatsion shakllaridan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, sport sohasida korrupsiyaga qarshi kurashish va sport musobaqalari natijalariga noqonuniy ta’sir ko‘rsatishning oldini olish bo‘yicha nazorat mexanizmlarini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom jamiyat barpo etish, sport salohiyatini oshirish va xalqaro sport makoniga integratsiyalashuvni jadallashtirishda muhim strategik hujjat hisoblanadi. Uning samaradorligi esa qonun normalarining izchil ijrosi, ilmiy yondashuv asosida takomillashtirilishi va amaliyot bilan uzviy uyg‘unlashuviga bevosita bog‘liqdir.

Adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida O‘zbekiston Respublikasining Qonuni, 04.09.2015 yildagi O‘RQ-394-son.
2. “Xalq so‘zi” gazeta. 05.02.2026 sanadagi son.
3. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun muhokamasiga doir ellik oltinchi yalpi majlis materiallari // Senat.uz rasmiy sayti.
4. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunning yangi tahriri tahlili // Olympic.uz axborotnomasi.

Pedagogika fanlari boyicha falsafa doktori (PhD), dotsent
F.Ch. ZIYAYEV[1]
[1]Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0008-5813-7022

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a031

BOSQON ULOQTIRUVCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA MURABBIY VA SPORTCHI O‘RTASIDAGI PEDAGOGIK MULOQOTNING O‘RNI

Annotatsiya

В статье анализируется значение педагогического общения тренера и спортсмена в многолетней подготовке толкателей ядра. В исследовании освещается роль эффективного общения в техническом, физическом и психологическом развитии спортсмена, а также влияние стилей тренерской работы. Утверждается, что наличие взаимного доверия, мотивации, эмоциональной поддержки и обратной связи между тренером и спортсменом способствует устойчивому росту спортивных результатов. В статье также анализируются современные подходы к организации педагогического общения, личностно-ориентированные методы и инструменты развития коммуникативной компетентности. Результаты исследования имеют практическое значение для совершенствования системы подготовки толкателей ядра и более эффективной организации педагогической деятельности тренеров.

Ключевые слова: *толкатели ядра, педагогическое общение, тренер, спортсмен, многолетняя подготовка, мотивация, общение.*

Abstract

Ushbu maqolada bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchining texnik, jismoniy va psixologik rivojlanishida samarali muloqotning o‘rni hamda murabbiylik uslublarining ta’siri yoritib berilgan. Murabbiy va sportchi o‘rtasida o‘zaro ishonch, motivatsiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash va teskari aloqaning mavjudligi sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qilishi asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada pedagogik muloqotni tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari, shaxsga yo‘naltirilgan metodlar va kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish vositalari tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari bosqon uloqtiruvchilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda, murabbiylarning pedagogik faoliyatini yanada samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *bosqon uloqtiruvchilar, pedagogik muloqot, murabbiy, sportchi, ko‘p yillik tayyorgarlik, motivatsiya, kommunikatsiya.*

This article analyzes the importance of pedagogical communication between coaches and athletes in the long-term training of shot putters. The study highlights the role of effective communication in the technical, physical, and psychological development of athletes, as well as the influence of coaching styles. It is argued that mutual trust, motivation, emotional support, and feedback between coaches and athletes contribute to sustainable improvement in athletic performance. The article also analyzes modern approaches to organizing pedagogical communication, student-centered methods, and tools for developing communicative competence. The results of the study have practical implications for improving the training system for shot putters and for more effectively organizing coaches' pedagogical activities.

Key words: *shot putters, pedagogical communication, coach, athlete, long-term training, motivation, communication.*

Dolzarbligi. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligi, balki ularning psixologik holati va murabbiy bilan o‘zaro samarali hamkorligiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, bosqon uloqtirish kabi murakkab koordinatsion harakatlar, yuqori kuch va aniqlik talab etiladigan sport turlarida sportchining uzoq yillik tayyorgarlik jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asosda tashkil etilishi zarur.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchi shaxsining shakllanishi, uning motivatsiyasi, intizomi va irodaviy sifatlari murabbiy bilan olib boriladigan pedagogik muloqot orqali rivojlanadi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro muloqot nafaqat mashg‘ulot jarayonini boshqarish vositasi, balki sportchining ichki imkoniyatlarini ochib beruvchi, uning ruhiy barqarorligini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Bugungi kunda sport pedagogikasida murabbiy va

sportchi o‘rtasidagi kommunikatsiya jarayonini chuqur o‘rganish, uning samaradorligini oshirish masalalari alohida ahamiyat kasb etmoqda. Chunki noto‘g‘ri tashkil etilgan muloqot sportchining natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, ortiqcha psixologik bosim yuzaga keltirishi yoki motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu bois, mazkur tadqiqot bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan bo‘lib, unda muloqotning sport natijalariga, psixologik tayyorgarlikka hamda shaxsiy rivojlanishga ta’siri tahlil qilinadi.

Maqolaning maqsadi bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning mazmuni, ahamiyati hamda uning sport natijalariga ta’sirini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berish.

Maqolaning vazifalari:

1. Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqot tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish.

2. Pedagogik muloqotning sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga ta’sirini aniqlash.

3. Murabbiy–sportchi o‘rtasidagi samarali muloqot shakllari va usullarini bosqon uloqtirish mashg‘ulotlari misolida yoritib berish.

4. Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik muloqotni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Bosqon uloqtirish sportida yuqori natijalarga erishish uchun uzoq muddatli va tizimli tayyorgarlik zarur. Bosqon uloqtirish — kuch, texnika, taktika va ruhiy barqarorlikni talab qiluvchi murakkab sport turi. Yuqori natijaga erishish uchun murabbiy va sportchi o‘rtasida samarali pedagogik muloqot bo‘lishi shart, chunki u jarayonda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish, motivatsiya va psixologik tayyorgarlik muhim rol o‘ynaydi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqot — tayyorgarlik sifatini yaxshilash va sportchining ijtimoiy-psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash uchun asosiy vosita. Samarali muloqot murabbiyga sportchining qiyinchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishda yordam beradi. Bu jarayonda sportchi o‘z hissiyotlarini, qiyinchiliklarini va maqsadlarini erkin ifoda eta oladi, murabbiy esa unga individual yondashuv ko‘rsatadi. Pedagogik muloqot orqali murabbiy sportchini intizom, o‘zini boshqarish va jamoaviy ishga tayyorlashda tarbiyalaydi. Bosqon uloqtirishda texnik harakatlarni mukammal o‘zlashtirishdan tashqari, sportchi ruhiy tayyorgarlikni ham oshirishi kerak. Pedagogik muloqot intizomni oshirish, murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda yordam beradi. Zamonaviy sportda texnologiya va yangi metodikalarning joriy etilishi bilan, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muloqot yanada interaktiv va samarali bo‘lmoqda. Online monitoring vositalari, video tahlil va real vaqt rejimidagi maslahatlar tayyorgarlik jarayonini takomillashtiradi. Shunga qaramay, insoniy omil — samimiy, ochiq va tushunishga asoslangan pedagogik muloqotning o‘rni hech qachon yo‘qolmaydi. Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida pedagogik muloqotning o‘rni – sportchining shaxs sifatida rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Bu muloqot sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, murabbiy bilan o‘zaro hurmatni mustahkamlaydi. Natijada, sportchi jismoniy va ma’naviy jihatdan barqaror bo‘lib, uzoq muddat davomida muvaffaqiyatli faoliyat yuritadi.

Anketa so‘rovnoma

№	Savol	Variantlar	Talabalar (%)	Murabbiylar (%)
1	Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muloqot tayyorgarlik jarayonida qanchalik muhim	Juda muhim	70	85
		Muhim	20	10
		O‘rtacha	8	4
		Muhim emas	2	1
2	Murabbiy tomonidan qanday pedagogik usullar muloqotni samarali qiladi? (Bir nechtasini belgilang)	Individual maslahatlar	60	80
		Guruhli mashg‘ulotlar	50	55
		Motivatsion suhbatlar	65	75
		Tanqid va tavsiyalar	40	50
		Qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish	70	85
3	Muloqotda qaysi jihatlar sportchining natijalariga eng ko‘p ta’sir qiladi deb o‘ylaysiz?	Emotsional yordam	55	70
		Texnik ko‘rsatmalar	65	80
		Ruhan tayyorlash	50	65
		tayyorgarlik	60	75
4	Sizga ko‘ra, pedagogik muloqotning qaysi shakli samaraliroq?	Og‘zaki (so‘z orqali)	60	70
		Yozma (plan, rejalar)	40	50
		Vizual (video, grafikalar)	50	55
		Aralash usullar	75	80

5	Muloqotda qaysi muammolar ko‘proq uchraydi?	Noto‘g‘ri tushunish	50	60
		Motivatsiyaning pasayishi	45	55
		Qo‘rquv va stress	55	65
		Vaqt yetishmasligi	60	50
6	Sizning fikringizcha, murabbiy va sportchi o‘rtasida samarali pedagogik muloqotni yaxshilash uchun nimalar kerak?	Ishonchli va ochiq muloqot	75	85
		Individual yondashuv	70	80
		Muloqot texnikasini o‘rgatish va rivojlantirish	60	75
		Doimiy motivatsiya va qo‘llab-quvvatlash	65	80
		Stressni boshqarish usullarini o‘rgatish	50	60

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqot sport tayyorgarlik jarayonida nihoyatda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Muloqotning ahamiyati: Talabalarning 70% va murabbiylarning 85% bu jarayonni “juda muhim” deb baholagan. Bu esa muloqot samaradorligi sportchi natijalariga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Samarali muloqot usullari. Eng samarali deb topilgan usullar — qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish (talabalar – 70%, murabbiylar – 85%) hamda individual maslahatlar (60% va 80%). Shuningdek, motivatsion suhbatlar ham muhim o‘rin tutadi. Bu natijalar murabbiylik jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish zarurligini ko‘rsatadi. Sportchi natijalariga ta’sir etuvchi jihatlar. Har ikki guruh fikricha, texnik ko‘rsatmalar (65% va 80%) hamda emotsional yordam (55% va 70%) sportchi muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi. Bu esa muloqotda nafaqat texnik, balki ruhiy tayyorgarlik ham muhimligini tasdiqlaydi. Muloqot shakllari. Aralash usullar (og‘zaki, yozma va vizual muloqot kombinatsiyasi) eng samarali deb topilgan — talabalar orasida 75%, murabbiylar orasida 80%. Bu muloqotda turli shakllarni uyg‘un qo‘llash samaradorlikni oshirishini anglatadi. Muloqotdagi muammolar. Eng ko‘p uchraydigan muammolar — vaqt yetishmasligi (talabalar 60%) va qo‘rquv hamda stress (murabbiylar 65%). Bu sport jarayonida ruhiy bosim va tashkiliy muammolarga e’tibor qaratish lozimligini bildiradi. Samarali muloqotni yaxshilash yo‘llari. Har ikki guruh uchun eng muhim omillar — ishonchli va ochiq muloqot (75% va 85%) hamda individual yondashuv (70% va 80%). Shuningdek, muloqot texnikasini o‘rgatish va doimiy motivatsiya ham muhim deb topilgan. Umumiy natija. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi samarali pedagogik muloqot. sportchining texnik, ruhiy va jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi. ishonch va o‘zaro hurmatni kuchaytiradi. motivatsiyani oshiradi. natijada sport ko‘rsatkichlarining barqaror o‘sishiga olib keladi.

Xulosa. Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqot sport natijalarining yuksalishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Samarali muloqot sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini muvofiqlashtirish, unga motivatsiya berish hamda individual yondashuvni shakllantirish imkonini yaratadi. Murabbiy tomonidan sportchining yosh, xarakter va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda olib borilgan pedagogik aloqa mashg‘ulot jarayonining sifatini oshiradi, sportchining o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va barqaror natijaga erishishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, pedagogik muloqotning to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishi sportchi va murabbiy o‘rtasida o‘zaro ishonch, hurmat hamda hamkorlik muhitini shakllantiradi. Natijada uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni izchil kechadi, sportchining mahorati, texnik mahorati va musobaqaviy tayyorgarligi muntazam ravishda rivojlanadi. Shu bois, bosqon uloqtiruvchilar tayyorgarligida pedagogik muloqotni ilmiy asosda tashkil etish murabbiylik faoliyatining muhim sharti sifatida qaralishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2021). Yengil atletika sport turini rivojlantirishda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 348–355.

2. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2021). O‘rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 78–90.

3. Ch, Z. F. (2022). Yengil atletikachilarni uzunlikka sakrovchanligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish. PEDAGOGS, 18(1), 183–185.

4. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2022). Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlashda modellashtirish orqali samaradorligini aniqlash. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 280–285.

5. Ганибоев, И. Д., va boshqalar. (2022). Maktabgacha ta’lim muassasalarida yengil atletika mashqlarini o‘zida mujassamlashtirgan harakatli o‘yinlardan foydalanish orqali bolalarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 286–293.