O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

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.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

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: 27.05.2025

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

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

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

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Катта ўқитувчи
М.И. ХАЙДАРОВА[1]
Катта ўқитувчи
С.Э. КУШБАКОВА[1]

Ўқитувчи
М.А. ТУЛЯЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ СПОРТГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС УСЛУБЛАРИ

Аннотация

В данной статье кратко рассматриваются необходимые сведения о спортивном отборе и ориентации детей и подростков, а также инструменты и методы, которые могут быть применены в этой области.

Ключевые слова: *дети, подростки, отбор в спорт, физическое развитие, техническая подготовка, физическое совершенство, физические способности.*

Annotation

Ушбу мақолада болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йўналтиришга оид керакли маълумотлар ҳамда ушбу соҳада қўлланилиши мумкин бўлган восита ва услублар тўғрисида қисқача ёритилган.

Калит сўзлар: *Болалар, ўсмирлар, спортга танлаш, жисмоний ривожланиш, техник тайёргарлик, жисмоний баркамоллик, жисмоний қобилият.*

This article summarizes the necessary information regarding the selection and orientation of children and adolescents in sports and the tools and styles that can be applied in this area.

Key words: *children, adolescents, choice for sports, physical development, technical training, physical perfection, physical ability.*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирларни спортга танлаш, саралаш ҳамда йўналтириш ишлари, ҳозирги замон спортининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда. Спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни танлаш жараёнида уларнинг жисмоний ва спорт техник тайёргарлигининг нафақат дастлабки даражаси, балки жисмоний ҳислатларнинг ривожлантириш ҳамда спорт техник маҳоратини шакллантириш суръатлари ҳам ҳисобга олиниши лозим.Танлаш ва спорт турларига йўналтиришнинг рационал тизими болалар ва ўсмирларни истеъдод ва қобилиятларини ўз вақтида аниқлаш, уларнинг потенсиал имкониятларини тўлиқ очиб бериш учун шароитларни яратиш, руҳий ва жисмоний баркамолликка эришиш имкониятини беради ва бу асосда спорт маҳоратининг олий чўққиларига эга бўлиш шароитини яратади.

Ёш спортчиларни танлаш муаммоси комплексли тарзда тадқиқотнинг педагогик, тиббий-биологик, психологик, социологик услублар асосида ҳал қилинади. Тадқиқотнинг педагогик услублари жисмоний ҳислатлар, координацион қобилиятлар ҳамда спорт техник маҳорати даражасини баҳолаш имкониятини берди. Тиббий-биологик услублар асосида спортчи организмининг морфофункционал хусусиятлари, организмнинг анализатор тизимининг ҳолати, жисмоний ривожланиш даражаси аниқланади. Тадқиқотнинг руҳий услубида спорт кураши давомида индивидуал ва жамоа вазифаларни ҳал этишга таъсир этувчи спортчи руҳиятининг хусусиятлари ўрганилди, ҳамда жамоа олдида қўйилган вазифаларни ҳал қилишда спортчиларнинг руҳияти бир-бирига мос келиши аниқланди. Бундан ташқари, бола ва ўсмирларни танлаш бўйича спорт мактаблари мураббийларининг иш тажрибаси умумлаштирилди жумладан мактаб ёшидаги болалар ва ёш спортчиларнинг оммавий текширувлари амалга оширилди. Социологик тадқиқотлар асосида спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланишга бола ва ўсмирларнинг бўлган қизиқиши аниқланади, бундан ташқари, мазкур қизиқишларни шакллантиришнинг самарали восита ва услублари, мактаб ёшидаги болалар орасида муносиб тушунтириш, ташвиқот-тарғибот иш шакллари аниқланади. Кўп сонли тадқиқотлар натижаларининг таҳлили ва натижавий умумлаштируви танлов ва спорт турларига йўналтириш назария ва услубиятининг асосий қонунларини шакллантириш имконини беради.

Саралаш - бу комплекс характердаги ташкилий-услубий тадбирлар услуби бўлиб, ўз ичига тадқиқотнинг педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик услубларини киритади, улар асосида бола, ўспирин ва ёшларни спортнинг маълум турида ихтисослашуви учун қобилият ва истеъдодлари аниқланади. Танловнинг асосий вазифаси истеъдод ва қобилиятларни ҳамма томонлама ўрганиш асосида аниқлаш ва спортнинг у ёки бу турига қўйиладиган талабларга энг юқори даражада мувофиқни белгилаб беришдир.

Спорт мактабига бошланғич танлаш жараёни 3 босқичга бўлинади (1жадвал): болалар ва ўсмирларни дастлабки танлов босқичи спортнинг танланган турида ихтисослашуви; дастлабки танланган шуғулланаётганларнинг контингентини мувофиқлигини чуқурлаштирилган текшируви; спорт турига йўналтирилганлик босқичи.

Биринчи босқичнинг асосий вазифалари спорт машғулотларига имкон қадар спорт жиҳатидан истеъдодли бўлган болаларни жалб этиш, уларнинг дастлабки кўриги ва бошланғич машғулотларни ташкил қилиш.

1-жадвал

Спортчиларни саралаш тизими

Саралаш босқичлари	*Саралашнинг асосий вазифалари*	*Саралашнинг асосий услублари*	*Шуғулланувчилар*
I	Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига дастлабки саралаш	1.Педагогик кузатув 2.Назорат меъёрлари (тест) 3.Спорт тури бўйича танловни кузатиш 4.Иштимоий сўров 5.Тиббий назорат	Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар (спорт тури хусусиятининг боғлиқлиги)
II	Саралаб олинган шуғулланувчиларни қўйилган талабга асосан чуқур текшириш, танлаб олинган спорт турида. Болалар ва ўсмирларни спорт мактаби таркибига киритиш.	Педагогик кузатув Назорат меъёрлари (тест) Мусобақа ва назорат Психологик тадқиқот Тиббий – биологик тадқиқот	Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар
III	Спорт мактабига сўнги индивидуал спорт ихтисослигини аниқлаш мақсадида хар бир шуғулланувчини кўп йиллик тайёргарлик тизимини аниқлаш	Педагогик кузатув Назорат меъёрлари (тест) Мусобақа ва назорат Психологик тадқиқот Тиббий – биологик тадқиқот	Ёш, болалар ва ўсмирлар
IV	Ўсмирларни спорт терма жамоасига саралаш,	Педагогик кузатув Назорат меъёрлари (тест) Мусобақа ва назорат Психологик тадқиқот Тиббий – биологик тадқиқот	Ўсмир йигит ва қизлар
V	Ёшлар терма жамоасига саралаш, республика, мамлакатлар	Педагогик кузатув Назорат меъёрлари (тест) Мусобақа ва назорат Психологик тадқиқот Тиббий – биологик тадқиқот	Ўсмирлар
VI	Мамлакатни асосий терма жамоасига саралаш	Педагогик кузатув Назорат меъёрлари (тест) Мусобақа ва назорат Психологик тадқиқот Тиббий – биологик тадқиқот	Катта ёшдаги спортчилар

Мазкур босқичда умумтаълим мактабларда спорт секцияларини ташкил қилиш лозим, уларда жисмоний тарбия ўқитувчи раҳбарлиги ва спорт мактаби мураббийи иштироки асосида спортнинг маълум тури бўйича машғулотлар ўтказилади. Бундай секциялар бир нечта мактабда фаоият юритиши лозим, ўқувчиларни секцияларга қабул қиладиган ёши ва машғулотлар мазмуни спорт тури хусусиятларига боғлиқ. Ўқув йили давомида машғулотлар ва мусобақалар жараёнида истиқболли ўқувчилар аниқланади.

Танловнинг биринчи босқичининг якунида спортнинг танланган турлари бўйича кўрик танловлар назорат синовлар ва мусобақалар назарда тутилиши лозим. Бир қатор ҳолатларда танланган ўқувчилар спорт лагерига юбориладилар, бу ерда улар спорт мактаби мураббийлари раҳбарлиги остида шуғулланадилар.

Танловнинг иккинчи босқичи – дастлабки танланган континентнинг танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашувига мувофиқлигини чуқурлаштирилган текшируви, бу бирламчи ўқитиш жараёнида амалга оширилади. 3-6 ой мобайнида шуғулланаётганларнинг имкониятини чуқур ўрганиб ва уларнинг энг қобилиятли ва истеъдодларидан ўқув гуруҳларини шакллантириш лозим. Танловнинг иккинчи босқичи якун топгандан сўнг, спорт мактаби директори раислиги остидаги комиссия, ота-оналар аризалари, кираётганларнинг шахсий ишларини ўрганиб чиқиб, спорт мактабига қабул қилиш ҳақидаги масалани ҳал қилади. Мусобақа натижалари, назорат синовлари, мураббийнинг тавсифи ва шифокорнинг хулосаси бола ва ўспиринларни спорт мактабига ҳал қилиш ҳақидаги масалани ҳал қилишда асосий бўлиши лозим. Танловнинг бундай тизими яхши спорт қобилият ва истеъдодига эга бўлиб, танловнинг 2 босқичидан ўта олмаган болаларни ҳам қабул синовида иштирокини истисно қилмаслиги лозим.

Танловнинг учинчи босқичининг мақсади ўқувчини индивидуал спорт ихтисослашувини якуний аниқлашдир; вазифаси – спорт мактаби ўқувчининг ҳар бири кўп йиллик тизимли ўрганишдан иборат. Ёш спортчини узоқ муддатли ва батафсил ўрганиш жараёни, уни спорт қобилиятларини энг яхши тарзда белгилаш имкониятини бериб, у учун мувофиқ бўлган спорт турини танлаш имкониятини беради. мазкур босқичда педагогик кузатувлар, назорат синовлар, тиббий-биологик ва руҳий тадқиқотлар амалга оширилади, уларнинг мақсади шуғулланаётганларнинг тайёргарлигини кучли ва кучсиз томонларини аниқлашдир. Бу даврда шуғул-

ланаётганнинг рационал тарзда ўзига мос бўлган спорт турини танлаш ҳақидаги масала ҳал қилинади. Спортнинг ҳар бири спортчининг жисмоний тайёргарлиги ва қобилиятига алоҳида ўзига хос талаблар қўяди. 2-жадвалда спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни танлаш жараёнида ҳисобга олиниши керак бўлган ва шуғулланаётганларга қўйиладиган талаблар ҳисобга олинган.

2-жадвал

Спорт тури бўйича шуғулланувчилар учун қўйиладиган талаблар

Спорт тури	Спортчига қўйилган талаблар		
	Зарурий	Қўшимча	Иккинчи даражали
Баскетбол Волейбол	Баланд бўйли, чаққонлик (ҳаракатлар аниқ ва эркин)	Тезкорлик, чаққонлик, оёқ кучи (сакровчанлик)	Эгилувчанлук, гавда ва қўл кучи
Бокс	Тезкорлик, чаққонлик (ҳаракатлар аниқ ва эркин)	Қўл кучи, гавда кучи, чидамлилик, 100 дан ортиқ бўйбаст кўрсаткичлари	Эгилувчанлук, оёқ кучи
Кураш	Чаққонлик (ҳаракатлар аниқ ва эркин)	Қўл кучи, гавда кучи, оёқ кучи, чидамлилик, эгилувчанлик, 100 дан ортиқ бўй-баст кўрсаткичлари	Эгилувчанлик
Сувга сакраш. Конкида фигурали учиш	Чаққонлик (унинг барча корсаткичлари), 100 дан ортиқ бўй-баст кўрсаткичлари	Куч, эгилувчанлик	Чидамлилик, тезкорлик
Эшкак эшиш	Баланд бўйли, чидамлилик, чаққонлик	Гавда кучи, оёқ ва қўл кучи	Тезкорлик, эгилувчанлик
Енгил атлетика – узоқ ва қисга масофага юқуриш	Чидамлилик, оёқ кучи, 100 дан ортиқ бўй-баст кўрсаткичлари	Чаққонлик, гавда кучи, тезкорлик	Эгилувчанлик, қўл кучи
Сузиш	Чидамлилик, эгилувчанлик (елка камари ва болдир бўғини), чаққонлик, (координацион ҳаракатлар, “сувни сезиш”)	Баланд бўйли, тезкорлик, куч, 100 дан ортиқ бўй-баст кўрсаткичлари	Тезкорлик
Тўппончадан ўқ отиш	Чаққонлик (координацион ҳаракатни аниқлиги)	Чидамлилик	Куч, эгилувчанлик, тезкорлик
Қиличбозлик	Чаққонлик (унинг барча кўрсткичлари), тезкорлик	Баланд бўйли, оёқ кучи, чидамлилик, 100 дан ортиқ бўйбаст кўрсаткичлари	Эгилувчанлик

Болалар ва ўсмирларни спортга саралашда педагогик назорат синовлар (тестлар) ҳам катта рол ўйнайди, уларнинг натижаларига кўра, спортнинг у ёки бу турида муваффақиятли ихтисослашув зарурий бўлган индивиднинг жисмоний ҳислат ва қобилиятларининг мавжудлиги ҳақида фикр юритадилар. 3-жадвалда бола ва ўсмирлар спорт мактабига жисмоний ҳислатлар ривожланиш кўрсаткичи асосида танлаш учун намунали меъёрлар келтирилади.

3-жадвал

Спорт мактабига болалар ва ўспиринларни жисмоний сифатлар ривожланиш кўрсаткичи асосида саралаш учун намунали меъёрлар

Жисмоний сифатлар	жинси	Ёши ва меъёрлар					
		8	9	10	11	12	13
Мускул кучи-гавда кучи (кг)	Б Қ	65 45	75 60	80 70	100 80	110 90	120 95
Тезкорлик – машқни 6 марта такрорлаш (асосий туриш: қўлларга таянган ҳолда, чўққайиб ўтириш. 1-оёқларни орқага чўзиб, кўкракни юқорига чўзамиз. (с)	Б Қ	8,7 9,0	8,6 8,9	8,5 8,8	8,4 8,7	8,3 8,6	8,2 8,5
Тезкор-куч сифати:							
Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Б Қ	170 150	175 155	180 160	185 165	190 170	195 175
Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Б Қ	40 40	40 40	50 50	55 55	55 55	60 60
Чидамлилик сифати:							
Статик – 90^0 бурчак ушлаш (с)	Б Қ	30 20	35 25	40 30	45 30	50 35	55 40
Динамик – ётган ҳолда қўллар бош ортида, тирсакларни тиззага текказамиз (прес, марта)	Б Қ	55 30	60 35	65 40	70 45	75 55	80 60
Умумий – 500м. га югуриш спортча юриш билан (дақ)	Б Қ	1,45,0 1,50,0	1,42,5 1,47,5	1,46,0 1,45,0	1,37,5 1,42,5	1,35,0 1,40,0	1,32,5 1,37,5
Эгилувчанлик:							

Тик турган ҳолда олдинга эгилиш (см)	Б Қ	+8 +10	+9 +11	+11 +12	+11 +13	+11 +14	+13 +15
Чаққонлик:							
60 м ва 4х15 м. га моксимон асосий югуриш натижаларининг фарқи (с)	Б Қ	5,5 5,8	5,4 5,7	5,3 5,6	5,2 5,5	5,1 5,4	5,0 5,31

Назарий ва экспериментал ишланмаларининг таҳлили спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни танлашда қуйидаги педагогик мезонларни шакллантириш имкониятини беради: жисмоний ҳислат ва спорт маҳорати ривожининг даражасини тавсифловчи кўрсаткичлар, уларнинг шаклланиш суръатлари, болалар ва ўсмирларнинг координацион имкониятларини намоён қилувчи кўрсаткичлар. Ёш спортчиларни кескин спорт кураши шароитида ҳаракат вазифаларини самарали ҳал қилишга бўлган кобилиятини тавсифловчи кўрсаткичлар киради. Танловнинг тиббий-биологик тизими ўз ичига морфофункционал хусусиятлар, организмнинг анализатор ва функционал тизимларининг ҳолати, олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари, спортчи соғлиғини ўз ичига киритиши лозим. Болалар ва ўсмирларни танлашнинг руҳий мезонлар тизими ўз ичига индивидни спорт тури талабларига кўра, турли руҳий ҳолатларни такомиллаштиришга бўлган хусусиятларини тавсифловчи кўрсаткичларни киритади, бундан ташқари, иродали ҳислатлар – характер темпераменти даражасини ривожлантиришни ҳам ўз ичига олади.

Хулоса. Хулоса ўрнида шуни айтишимиз жоизки, ёш спортчиларни танлаш – бу болалар, ўсмирлар, ёш йигит-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги, морфофункционал, руҳий хусусиятларни ҳамма томонлама таҳлил қилишнинг мураккаб жараёнидир. Танлов бир маротабалик тадбир эмас, бу нисбатан давомий жараён бўлиб, ёш спортчининг кўп йиллик тайёргарлигининг барча босқичларида тадқиқотнинг педагогик, тиббий-биологик, руҳий ва социологик услубларини назарда тутувчи, спортчи шахсини баҳолашнинг комплекс услубияти билан таъминланган ҳолдагина самарали бўлиши мумкин бўлган жараён.

Адабиётлар:

1. Р.С.Саламов “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик. 2 жилд. Т.,-2015. 180 б.
2. Л.П.Матвеев «Теория и методика физической культуры». Учебник. М.,-1991. 543 с.
3. Д.Х.Умаров «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.
4. А.Ю.Частоедова «Теория и методика физической культуры, спорта». Учебное пособие. Т.,-2020. 472 с.
5. Л.З.Холмуродов “Болалар ва ўсмирлар спорти асослари” Ўқув қўлланма. Т.,-2020 й. 272 б.
6. О.В.Гончарова «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Ўқув қўлланма. Т.,-2005. 176 б.
7. Э.Т.Рахманов., И.К.Абдусаломов “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.,-2023. 180 б.



Педагогика фанлари номзоди, профессор
З.Б. БОЛТАЕВ[1]
[1]Иқтисодиёт ва педагогика университети
Самарқанд шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ПРОФЕССИОНАЛ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯ ҚИЛИШ ЗАРУРАТИ

Аннотация

В данной статье рассматривается модернизация системы подготовки профессиональных кадров в области волейбола в нашей республике. В статье научно обосновано, что в настоящее время особое значение приобретает повышение квалификации тренеров и их подготовка на основе современных требований.

Ключевые слова: *волейбол, тренер, подготовка профессиональных кадров, модернизация, эффективность, культура, профессиональная компетентность, инновационные методы.*

Annotation

Ушбу мақолада Республикамизда волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилишга қаратилган. Мақолада бугунги кунда мураббийларнинг малака ошириш ва уларни замонавий талаблар асосида тайёрлаш масалалари муҳим аҳамият касб этаётгани илмий асослаб берилган.

Калит сўзлар: *волейбол, мураббий, профессионал кадрлар тайёрлаш, модернизация, самарадорлик, маданият, профессионал компетентлик, инновацион методлар.*

This article deals with the modernization of the system of professional staff training in the field of volleyball in our republic. The article scientifically substantiates that nowadays the modernization of coaches' qualification and their training on the basis of modern requirements is of special importance.

Key words: *volleyball, coach, training of professional staff, modernization, efficiency, culture, professional competence, innovative methods.*

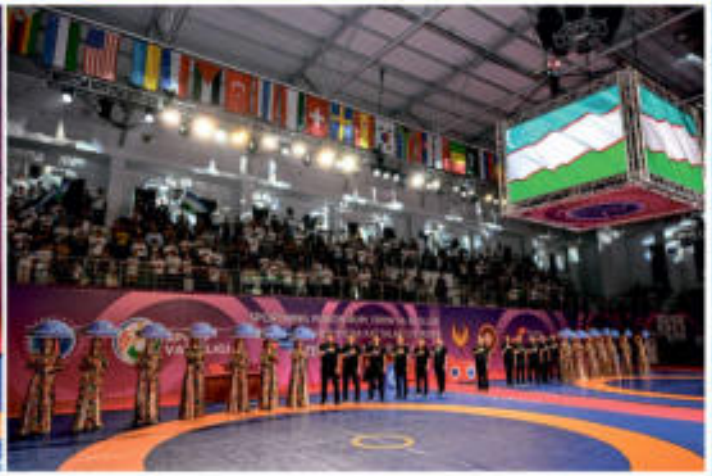
Мавзунинг долзарблиги. Педагог-мураббий томонидан олиб бориладиган услубий ишлар педагогик маданиятни ошириш омили ҳисобланади. Мураббийнинг профессионал тайёргарлиги


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!