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

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

педагогик таълим муассасаси доирасида чекланиб қолмайди, у бутун профессионал фаолият муддатида давом етади. Мураббийнинг профессионал таълими узлуксизлиги унинг ижодий имкониятлари ривожланиши учун зарур асос, унинг ҳаёт фаолияти учун интегратив элемент ва индивидуал педагогик тажрибанинг мунтазам ривожланиши шартидир. Агар шахс фаолиятнинг фаол субекти бўлса, агар амалий индивидуал тажриба тушунилиб, ижтимоий ва профессионал тажриба билан бирлашса ва педагогик жамоада ижодий изланиш қўллаб-қувватланса, педагог маданияти ва профессионал малакасининг ўсиши тезлашади. мураббийлар малакасини ошириш режасига асосан улар ҳар беш йилда бир маротаба малака ошириш институти ёки педагогик таълим муассасалари махсус факултетларида ўқишади.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили. Бугунги кунда спортнинг ҳар бир турига, шу жумладан волейболда ҳам ривожланиш ва муваффақиятга еришиш учун юқори малакали мутахассислар керак. Ушбу мутахассислар нафақат спортчиларни жисмоний тайёрлаш, балки уларнинг психологик, тактик ва стратегик кўникмаларини ривожлантиришда ҳам муҳим рол ўйнайди (Баилей, 2006; Тошпўлатов, 2019).

Таълим узлуксизлиги ғояси нафақат таълим шаклининг бошқасига ўтиш: олий ўқув юрти-ўқитувчилар малакасини ошириш институти-семинарлар, курслар ва бошқа жараёнларида, балки улар орасида интеллектуал меҳнат билан бандлик вақтида амалга ошади. Халқаро спорт майдонида юқори натижаларга еришиш учун зарур бўлган омиллардан бири – бу мураббийлар тайёрлаш тизимининг самарадорлиги. Волейбол бўйича мураббийлар тайёрлаш тизими, ўз навбатида, кўплаб омилларга боғлиқ бўлиб, унинг самарадорлиги спортчиларнинг ривожланиши ва спортнинг умумий ютуқларига таъсир қилади. Бироқ, волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизимининг самарадорлиги бугунги кунда бир қатор муаммолар ва чекловлар билан тўқнаш келмоқда. Айниқса, мураббийларнинг малака ошириш ва уларни замонавий талаблар асосида тайёрлаш масалалари муҳим аҳамият касб етади. Шу боис, Ўзбекистон ва бошқа давлатларда волейбол бўйича профессионал мураббийлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масаласи долзарб бўлиб турибди (Ташкенбаев, 2021; Ғаниев, 2020)

А.С.Макаренко профессионал компетентлик ва ўқитувчи мураббийнинг педагогик маҳорати орасидаги муносабат қандай? деган саволга ўз вақтида тўлиқ жавоб берганди. У педагогик маҳоратнинг туғма хусусиятлар ва истеъдод билан боғлиқлигини рад етган ҳолда, уни профессионал маҳорат даражаси билан белгиланишини таъкидлаган. Малака ва ихтисосликка асосланган педагогик маҳорат, унинг фикрича, тарбиявий жараённи билиши, уни ташкил ета олиши ва ҳаракатлантира олишини англатади.

Бугунги кунда волейбол спортининг ривожланишига таъсир етувчи бир қанча омиллар мавжуд. Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимининг такомиллаштирилишига заруратни оширувчи асосий омиллардан бири спортнинг жаҳон миқёсидаги тез суръатлар билан ривожланиши ҳисобланади. Ҳар бир спорт тури ўзига хос хусусиятларига ега бўлиб, улар ўртасидаги рақобатнинг кучайиши ҳам жисмоний тайёргарликни, ҳам психологик, тактик ва техник ёндашувларни жиддий ўзгартиришни талаб қилади. Шу билан бирга, спортда технологияларининг янгиланиши, илмий методларнинг спорт таълимига татбиқ этилиши ва машғулотлар жараёнларида инновацион ёндашувларнинг қўлланилиши волейбол бўйича мураббийлар ва спортчиларни тайёрлашда янги имкониятларни яратмоқда (Шеинберг Гоулд, 2018; Холматов, 2023).

Тадқиқотнинг муҳокамаси ва таҳлили. Дунё бўйича спортда технологияларининг ўсиши ва янги методларнинг киритилиши мураббийларга ўқув жараёнларини янада самарали ташкил қилиш имконини бермоқда. Шу билан бирга, спортчиларни жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёрлашда илғор методлардан фойдаланиш, ўзига хос тактик ёндашувларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий қилиш зарур бўлмоқда. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, уларнинг жисмоний салоҳияти ва психологик ҳолатларини инобатга олиб, ҳар бир мураббий ўз усулларини ишлаб чиқиши керак. Шунингдек, жамоавий руҳни шакллантириш ва спортчиларни бир-бирига мослаштириш волейбол спортининг ажралмас қисми ҳисобланади (Баилей, 2006). Шу боис, волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизими фақат жисмоний тайёргарлик билан чекланмасдан, барча бу жиҳатларни бирлаштирган ҳолда фаолият олиб бориши керак. Республикамизда волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизимида муаммолар мавжуд бўлиб, буларга асосан волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизими ҳали ўзининг тўлиқ самарадорлигини намоён ета олмаётганлигини кўрсатади. Бунга бир қатор омиллар сабаб бўлиб, улар ўзаро боғлиқ ва мураккаб жараённи ташкил етади. Қуйида ушбу тизимдаги асосий муаммоларни батафсил ёритиб ўтамиз:

– Биринчидан мураббийларнинг замонавий спорт технологияларини ўзлаштирмаганлиги; Бугунги кунда спорт технологиялари ривожланиб, спортчиларни тайёрлашда янги метод ва ёндашувларни жорий етиш имконини бермоқда. Волейбол бўйича мураббийлар учун ҳам инновацион технологияларни ўзлаштириш зарур бўлиб қолмоқда.

Бироқ, Ўзбекистон ва бошқа ривожланаётган мамлакатларда спорт технологияларини жорий етиш ва уларни самарали қўллаш масаласи ҳали ҳам тўлиқ ҳал қилинмаган. Мураббийлар кўпинча эски методлардан фойдаланишга одатланган бўлиб, янги машғулот усулларини ва техникаларни ўзлаштиришда қийналмоқдалар. Масалан, видео-таҳлил ва биомеханик таҳлил дастурлари спортчиларни тактик ва техник жиҳатдан ўргатиш учун кенг қўлланилмоқда. Аммо, бу технологияларни самарали ишлатиш учун мураббийларнинг маълумот ва кўникмалари етарли эмас. Ўқув дастурларини янгилаш, мураббийлар учун замонавий спорт технологияларини ўргатадиган курслар ва семинарларга еътибор қаратиш зарур (Баилей, 2006; Ташкенбаев, 2021).

Иккинчидан Инновацион методлардан фойдаланишнинг сустлиги;

Таълим жараёнида инновацион педагогик технологияларни татбиқ этишнинг сустлиги муаммоларни келтириб чиқармоқда. Олий ўқув юртларида спорт педагогикасини ўргатишда анъанавий методларга суяниш кўпроқ учрамоқда. Шу сабабли, мураббийлар нафақат жисмоний тайёргарлик, балки психологик ва тактик тайёргарликни ҳам янгича ёндашувлар билан амалга ошира олмаяптилар. Замонавий спорт педагогикасида интерфаол ўқитиш методлари, рақамли симуляторлар ва муаммоли ўқитиш методикаларидан кенг фойдаланиш зарур. Агар мураббийлар инновацион методларни ўзлаштирса, улар нафақат спортчиларни жисмоний, балки ақлий ва руҳий жиҳатдан ҳам тайёрлашда самарали бўлишлари мумкин. Шунингдек, интерактив ўқув дастурлари орқали мураббийларнинг назарий билимлари амалиёт билан боғланиши мумкин (А.Холматов, 2023).

-Учинчидан психологик ва тактик тайёргарликнинг етарлича эътибордан четда қолиши;

Волейболда психологик ва тактик тайёргарлик алоҳида аҳамиятга ега. Волейбол – жамоавий спорт тури бўлиб, ҳар бир спортчининг психологик ҳолати ва жамоавий руҳни шакллантириш жуда муҳимдир. Мураббийларнинг психологик тайёргарликка нисбатан еътибори кўпинча суст бўлиб, бу спортчиларнинг натижаларига таъсир қилади. Спортчилар ўртасидаги коммуникация, стрессга бардошлилик, ўз-ўзини бошқариш каби психологик қобилиятлар ҳамда жамоавий руҳни шакллантиришга катта эътибор қаратиш зарур. Бундан ташқари, волейболнинг тактик жиҳатлари ҳам муҳим рол ўйнайди. Мураббийлар спортчиларни ўйин тактикасини тушунишга ва амалга оширишга ўргатишлари керак. Бироқ, мураббийларнинг кўпчилиги спортчиларга тактикани ўргатишда етарлича эътибор бермаяпти. Бу еса ўйин давомида нотўғри қарорлар қабул қилиш ва жамоанинг умумий фаолиятини сусайтиради. Психологик машғулотлар ва жамоавий руҳни шакллантиришга қаратилган дастурлар етарлича амалга оширилмаяпти (Раҳимов, 2022).

Тўртинчидан илмий-тадқиқотлар асосида таълим беришнинг сустлиги;

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт таълимида илмий-тадқиқотларни ўқув жараёнига жорий қилишда кўплаб муаммолар мавжуд. Волейбол бўйича кадрлар тайёрлашда илмий тадқиқотлар билан узвий боғлиқ бўлган ўқув дастурлари ва методикалар деярли кам учрайди. Ўзбекистоннинг илмий-тадқиқот соҳасида олиб борилаётган ишлар чекланган ва улар кўпинча спорт амалиётига жорий этилмайди. Шу сабабли, мураббийларнинг амалий фаолиятига илмий изланишларнинг самарали татбиқ этилиши зарур. Илмий-педагогик изланишлар, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини таҳлил қилиш ва илмий методлардан фойдаланиш орқали таълим жараёнини янада самарали қилиш мумкин. Ўзбекистон ва бошқа давлатларда жисмоний тарбия ва спорт таълимини ривожлантиришда илмий тадқиқотларнинг ўрни катта бўлиб, амалиётда илмий ёндашувларнинг қўлланилиши натижаларнинг ошишига ёрдам беради (Юлдашев, 2021).

-бешинчидан мураббийларнинг малака ошириш тизимидаги камчиликлар;

Мураббийларнинг малака ошириш тизими Ўзбекистонда ҳали тўлиқ шаклланмаган. Волейбол мураббийларининг профессионал даражада ўз билимларини янгилаб бориш имкониятлари чекланган. Чет элда тажрибали мураббийлар билан семинарлар, тренинглар ва амалиётлар орқали билим алмашиш кенг йўлга қўйилган бўлса-да, республикамизда бу тизим энди илдизини отмоқда. Мураббийларнинг малакасини доимий ошириб бориш тизимини яратиш, халқаро даражадаги мураббийлар билан тажриба алмашиш, замонавий спорт методларини ўргатиш зарур. Мураббийларнинг малакасини оширишга қаратилган махсус курслар ва семинарлар ташкил этиш орқали улар замонавий талаблар асосида тайёрланиши мумкин. Шунингдек, чет элдаги тажрибали мураббийлар билан ҳамкорлик қилиш ва халқаро спорт анжуманларида иштирок этиш мураббийларнинг касбий малакасини оширишга ёрдам беради (Ғаниев, 2020).Ушбу муаммоларни ҳал қилиш учун замонавий таълим методларини ўрганиш ва спорт технологияларини кенг жорий этиш зарур. Шунингдек, мураббийларнинг малакасини ошириш тизимини такомиллаштириш, психологик тайёргарликни кучайтириш ва илмий изланишларни амалиётга татбиқ этиш орқали волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизимининг самарадорлигини ошириш мумкин.

Шу билан биргаликда волейбол бўйича профес-

сионал кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштиришда бир қатор муҳим йўналишлар мавжуд. Улар кадрлар тайёрлаш жараёнининг самарадорлигини оширишга, спортчилар ва мураббийларнинг малакасини юқори даражага кўтаришга қаратилган. Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга оид қўшимча маълумотлар киритиш мақсадга мувоффиқ:

-биринчидан инновацион технологияларни таълим жараёнига жорий етиш;

Замонавий технологиялар волейболни ўқитишда муҳим рол ўйнайди. Видео-таҳлил, биомеханик таҳлил дастурлари, рақамли симуляторлар, виртуал ва яхлит (интеграциялашган) машғулот усуллари каби инновацион технологияларни таълим жараёнига татбиқ этиш спортчиларнинг техник ва тактик кўникмаларини ривожлантиришда самарали восита бўлади. Бунинг учун мураббийларни ушбу технологияларни ўзлаштиришга йўналтирилган махсус курслар ва тренинглар ташкил этиш зарур. Масалан, видео-таҳлил ёрдамида ўйин давомида спортчиларнинг хатоларини таҳлил қилиш ва уларга тўғри тавсиялар бериш мумкин. Шунингдек, биомеханик таҳлил ёрдамида спортчиларнинг ҳаракатларини аниқ ўрганиш ва уларнинг жисмоний имкониятларини яхшилаш мумкин. Ушбу технологияларни таълим жараёнига жорий этиш орқали мураббийлар ва спортчиларнинг касбий фаолиятини анча яхшилаш мумкин (Баилей, 2006; Ғаниев, 2020).

Иккинчидан психологик тайёргарликни кучайтириш;

Волейбол каби жамоавий спорт турларида психологик тайёргарлик алоҳида аҳамиятга ега. Спортчилар ўртасидаги жамоавий руҳ, коммуникация, стрессга чидамлилик, мотивация ва ўз-ўзини бошқариш каби психологик кўникмаларни ривожлантириш учун мураббийлар томонидан махсус психологик дастурлар ишлаб чиқилиши керак.

Психологик тайёргарлик спортчиларнинг ўйин давомида энг яхши натижаларни кўрсатишларига ёрдам беради. Ўйинчи ўз хатоларидан ўрганиб, стрессга бардош беришга, жамоавий руҳни шакллантиришга ҳаракат қилади. Бунинг учун мураббийлар психологик машғулотлар ва жамоавий тренингларни мунтазам равишда ташкил этишлари зарур. Психологик тайёргарликнинг тизимли амалга оширилиши спортчиларнинг ментал ҳолатини ва ўйинларидаги кўрсаткичларни яхшилашга ёрдам беради (Раҳимов, 2022).

Учинчидан инновацион ўқув методларини ишлаб чиқиш;

Мураббийларни тайёрлаш жараёнида янги ва инновацион ўқув методларини жорий этиш зарур. Ўқитиш методикаси анъанавий усуллардан ташқари, замонавий педагогик ёндашувларни ҳам ўз ичига олиши керак. Бу, айниқса, спорт педагогикасида катта ўрин тутади. Модулли таълим, муаммоли ўқитиш, интерфаол усуллар, инновацион тренинг методлари ва рақамли симуляторлардан фойдаланиш мураббийларни тайёрлашда самарали бўлади. Масалан, спортчиларни индивидуал ёндашувлар билан ўргатиш ва уларнинг кучли ва заиф томонларини аниқлашга имкон берувчи методикалар ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга ега. Замонавий методларни амалиётга тадбиқ этиш мураббийларнинг билимларини кенгайтиришга, ўзини янгилашга ва спортчиларнинг максимал потенсиалини очишга ёрдам беради (Холматов, 2023).

Тўртинчидан илмий тадқиқотлар билан интеграция;

Жисмоний тарбия ва спорт таълими ва мураббийлик фаолиятини илмий асосда олиб бориш, янги илмий тадқиқотларни ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга жорий этиш зарур. Спорт педагогикасида илмий-тадқиқот методларидан фойдаланиш, спортчиларни тайёрлашдаги янги ёндашувларни яратиш ва илмий изланишларни методик жиҳатдан кучайтириш спорт таълимининг самарадорлигини оширади. Шунингдек, илмий изланишлар натижаларини мураббийлар ва спортчиларнинг фаолиятига жорий қилиш орқали кадрлар тайёрлаш тизимининг самарадорлигини ошириш мумкин. Ўзбекистонда илмий-педагогик тадқиқотлар орқали янги ўқув дастурларини яратиш ва уларни тажрибада қўллаш керак. Илмий тадқиқотлар, спорт методикасини такомиллаштиришга ёрдам беради, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига мос равишда таълим бериш имконини яратади (Юлдашев, 2021).

Бешинчидан мураббийларнинг малака ошириш тизимини янада такомиллаштириш;

Мураббийларнинг доимий малака ошириш тизими замонавий талабларга мос келиши керак. Чет элда тажрибали мураббийлар билан тажриба алмашиш, халқаро семинарлар ва тренингларни ташкил қилиш, замонавий ёндашувлар ва методлардан фойдаланиш орқали мураббийларнинг малакасини ошириш мумкин. Мураббийлар учун махсус малака ошириш дастурларини яратиш, уларни замонавий машғулот усуллари ва техникалар билан таништириш, шунингдек, спорт таълимидаги сўнгги янгиликларни муҳокама қилишга имконият яратиш зарур. Шу билан бирга, мураббийларнинг малакасини ошириш жараёнида спорт илмий-тадқиқотлари ва амалиётининг узвий интеграцияси муҳимдир (Ташкенбаев, 2021).

-олтинчидан халқаро тажриба ва ҳамкорликни ривожлантириш;

Ўзбекистон волейболи ва бошқа спорт турлари бўйича халқаро тажрибаларни ўрганиш ва жорий этиш орқали кадрлар тайёрлаш тизими самарадор-

лигини ошириш мумкин. Халқаро тажрибаларни жорий қилиш, спортчилар ва мураббийлар учун халқаро майдонларда иштирок этиш имкониятларини яратиш, замонавий ёндашувлар ва методларни ўрганиш, Ўзбекистоннинг спорт тизимининг глобал миқёсда рақобатбардошлигини оширади. Бундан ташқари, халқаро тажриба алмашиш, мураббийлар ва спортчилар учун семинарлар, тренинглар ва амалиётларни ташкил этиш керак. Бу орқали кадрлар тайёрлаш тизимининг инновацион ва самарали бўлиши таъминланади (Ғаниев, 2020). Умуман олганда волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш жараёнида мураббийларни танлаш жараёнини янада такомиллаштириш, уларнинг малакасини янада ошириш учун мукаммал селексия тизимини жорий этиш зарур. Бу тизимда мураббийларнинг нафақат спорт тажрибаси, балки педагогик, психологик ва коммуникацион кўникмалари ҳам ҳисобга олиниши керак. Янги мураббийлар учун ўқув дастурларини ишлаб чиқиш, тайёрлаш жараёнини илғор методлар асосида амалга ошириш спортчиларни етарлича тайёрлашга олиб келади.

Волейбол бўйича кадрлар тайёрлаш тизими фақат ўқув муассасалари ва мураббийлар ўртасидаги ўзаро алоқада эмас, балки давлат миқёсида кенг қўллаб-қувватланиши лозим. Давлат томонидан спорт таълимига ажратилган маблағлар ва ресурслар, илмий тадқиқотлар, малака ошириш дастурлари ва замонавий технологияларни кенгайтириш орқали кадрлар тайёрлаш тизимини янада ривожлантириш мумкин. Спорт соҳасига давлат томонидан катта эътибор берилиши, бу соҳада инновацион ёндашувларни жорий қилиш имкониятларини яратади.

Волейбол спортида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, техник кўникмаларини ривожлантириш ва психологик тайёргарликни бирлаштириш зарур. Бу жараённи комплекс тарзда, бир нечта ўқитиш методларини интеграциялашган ҳолда амалга ошириш спортчиларни максимал даражада тайёрлашга имкон беради. Мисол учун, спортчиларни жисмоний тайёргарлик билан бирга, жамоавий руҳни шакллантириш ва ўз-ўзини бошқариш қобилиятини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур.

Мураббийлар учун кўп тармоқли малака ошириш тизимини яратиш, улар фақатгина техник ва тактик ёндашувлар билан чекланмасдан, спортчиларни руҳий ва психологик тайёрлашда ҳам ўргатиш зарур. Бунда психология, педагогика ва жамоа бошқаруви каби соҳаларда мутахассисларни тайёрлаш ҳам муҳим ҳисобланади. Шунингдек, мураббийлар ўз касбий фаолиятларини тизимли равишда кузатиш, ўзгарувчан талабларга мос равишда доимий малака ошириб боришлари керак.

Волейбол бўйича таълим дастурларини модулли тизимда ишлаб чиқиш, ҳар бир ўқув модулида алоҳида ёндашувни таъминлаш мумкин. Бу тизимда, масалан, спортчиларга индивидуал эътибор бериш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, психологик тайёрлигини таҳлил қилиш ва махсус методикалар ёрдамида ўқитишни бошқариш мумкин. Модулли тизимнинг афзаллиги шундаки, мураббийлар ва спортчиларни тайёрлаш жараёнида индивидуал ёндашувни осонлаштиради.

Волейбол бўйича ўқитиш жараёнини ривожлантиришда халқаро ҳамкорликни кенгайтириш зарур. Халқаро тажриба алмашиш, халқаро спорт академиялари билан ҳамкорлик ўрнатиш, халқаро семинарлар ва тренингларда иштирок этиш орқали мураббийлар ва спортчиларни ўргатиш жараёнини глобал даражада такомиллаштириш мумкин. Шунингдек, спорт таълими соҳасида илғор давлатлардан тажриба олиш, янги педагогик ёндашувларни амалиётга тадбиқ қилиш спорт тизимининг рақобатбардошлигини оширади.

Илмий тадқиқотлар орқали волейболнинг самарали ўқитиш методикаларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ етиш, спортчиларни тайёрлашнинг янги йўлларини топиш мумкин. Илмий тадқиқотлар натижаларини спорт таълимига интеграция қилиш, педагогик методларни янгилаш ва ўқув дастурларини оптималлаштириш зарур. Бу ўз навбатида таълим сифатини оширади ва мураббийларнинг ўз касбий даражасини янада ривожлантиради.

Хулоса қилиб айтганда, волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш жараёнида бир қатор йўналишлар мавжуд. Инновацион технологияларни жорий этиш, психологик тайёргарликни кучайтириш, илмий тадқиқотларни амалиётга татбиқ этиш ва халқаро ҳамкорликни ривожлантириш орқали спортчилар ва мураббийларнинг малакасини ошириш мумкин. Шу билан бирга, спорт таълимининг барча жабҳаларини комплекс тарзда ривожлантириш, замонавий ёндашувлар ва методларни қўллаш, таълим жараёнининг самарадорлигини янада оширишга хизмат қилади.

Адабиётлар:

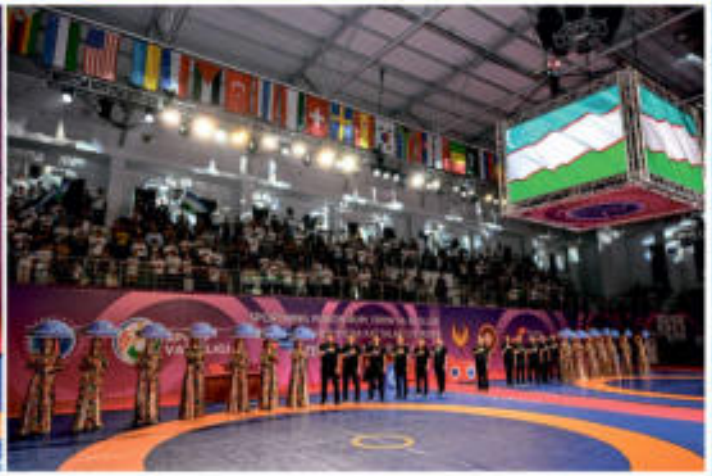
1. Баилей, Р. (2006). Sport coaching: A reviyesh of the literature.
2. Тошпўлатов, О. (2019). Волейбол мураббийларининг педагогик фаолиятини таҳлил қилиш.
3. Шеинберг, Р. С., & Гоулд, Д. (2018). Фоундатионс оф Спорт анд Еxерсисе Псйчологй.
4. Ғаниев, Б. (2020). Спорт технологиялари ва уларни мураббийликда қўллаш.
5. Холматов, И. (2023). Спорт таълимида инновацион методлар.
6. Раҳимов, С. (2022). Волейбол спорти ва жамоавий руҳнинг ўрни.
7. Ташкенбаев, А. (2021). Инновацион технологиялар ва спорт ўқитувчилари.
8. Юлдашев, С. (2021). Илмий тадқиқотлар ва спорт амалиёти.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!