



JISMONIY MADANIYAT: TARBIYA, TA'LIM, MASHG'ULOT

XALQARO JURNAL

2025 ГОД ОБЪЯВЛЕН ГОДОМ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
И «ЗЕЛЕНОЙ ЭКОНОМИКИ»
В УЗБЕКИСТАНЕ

1(9)/2025
ILMIY - NAZARIY JURNAL

*SPORT FANI: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR

*BOLALAR - O'SMIRLAR SPORTI

*OMMAMVY JISMONIY TARBIYA VA SPORT

*ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETIDA
TALABALAR VA PROFESSOR-O'QITUVCHILAR O'RTASIDA SPORT O'YINLARI
BO'YICHA "REKTOR KUBOGI" MUSOBAQALARI BO'LIP O'TDI



O'zbekiston Respublikasi
Oliy ta'lif, fan va innovatsiyalar vazirligi, Mirzo Ulug'bek nomidagi
O'zbekiston Milliy universitetining ilmiy-nazariy jurnali.

Bosh muharrir
I.U. MADJIDOV
Bosh muharrir o'rinnbosari
U.I. INOYATOV
Ilmiy maslahatchi
L.R. AYRAPETYANS

AKRAMOV D.A.
AXMATOV M.S.
BAIRBEKOV M.G'.
BARCHENKO S.A. (Rossiya)
BAYAZITOV K.F.
ERGASHOV Y.S.
MASHARIPOV F.T.
NABIYEV T.E.
RAXIMOV V.SH.
TULAGANOV SH.F.
UMAROV D.X.
SHIN A.V.

Musahhihlar:
AZIZOVA G.T.
SHITKA N.N.



JISMONIY MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM,
MASHG'ULOT

1(9)/'2025

MUNDARIJA

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ	4
Madjidov I.U., Ayrapetyans L.R. - «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lif, mashg'ulot» xalqaro ilmiy-uslubiy jurnali – O'zbekistonda ilmiy-pedagogik kadrlarni mustahkamlash bo'yicha tahrir siyosatini takomillashtirish	
TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI (TA'LIM YO'NALISHLARI VA DARAJALARI BO'YICHA) ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ).....	7
Xaydarov A.T., Akmalova A.N. - Yoshlarning ijodiy salohiyatini ochish uchun qulay ta'lif muhitini yaratish	
SPORT FANI: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR НАУКА О СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	10
Raximov M.M. - Sportchi shaxsining shakllanishida bellashuvning roli	
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	15
Kartashov B.P., Chulaev D.X. - Vлияние физических нагрузок беременных на изменение ферментов крови потомства в постнатальном периоде	
BOLALAR-O'SMIRLAR SPORI ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ	20
Tulaganov Sh.F. - Yosh regbichilarining harakatchanligini oshirishda «to'p marraga» nomli sport o'yinini qo'llash samaradorligi	
TA'LIM IQTISODIYOTI VA MENEGIMENT ЭКОНОМИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ.....	24
Xojiev O.M., Yuсupходжаев Ф.М. – Теоретическое обоснование инвестиционной деятельности методики оценки её привлекательности	
JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	27
Aхматов М.С. - Жизнекиклическая система организации и управления массовым спортом посредством интегрированной технологической платформы	
MOSLASHUVCHAN JISMONIY MADANIYAT АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	32
Барченко С.А. - Психолого-педагогическое сопровождение адаптивной физкультурной и спортивной деятельности	
OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	37
Iskandarov I.SH. - Voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini «CrossFit» asosida rivojlantirish uslubiyati	
MAXSUS MAKTABGACHA PEDAGOGIKA СПЕЦИАЛЬНАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА	41
Абдурахманова А.А. - Роль подвижных игр в развитии устойчивости внимания у старших дошкольников	
ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛАХ ЗА 2024 ГОД.....	46

УО‘К: 796.011.

«JISMONIY MADANIYAT: TARBIYA, TA’LIM, MASHG’ULOT» XALQARO ILMUY-USLUBIY JURNALI – O’ZBEKISTONDA ILMUY- PEDAGOGIK KADRLARNI MUSTAHKAMLASH BO‘YICHA TAH- RIR SIYOSATINI TAKOMILLASHTIRISH

MADJIDOV I.U., texnika fanlari doktori, professor, Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti rektori, jurnal bosh muharriri, Toshkent

AYRAPETYANS L.R., pedagogika fanlari doktori, professor, jurnal ilmiy maslahatchisi, Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada O‘zbekistonda ilmiy-pedagogik kadrlar bilan samarali ishslash uchun, «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg’ulot» xalqaro ilmiy-uslubiy jurnalni tahririyat siyosatini jurnalning ilmiy sarlavhalarini kengaytirish, iqtidorli yoshlar va ularning ustozlari bilan ochiq ilmiy treninglar o‘tkazish, jurnal tahririyatiga dunyoning turli davlatlaridan tajribali olimlarni jalg etish orqali kuchaytirish masalalari muhokama qilinadi.

Аннотация

В статье рассматривается вопрос об усилении редакционной политики международного научно-методического журнала «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg’ulot», посредством расширения научных рубрик журнала, проведения открытых научных тренингов с одаренной молодёжью и их наставниками, привлечения опытных учёных из разных стран мира в редакционную коллегию журнала для эффективной работы с научно-педагогическими кадрами в Узбекистане.

Annotation

The article discusses the issue of strengthening the editorial policy of the international scientific and methodological journal “Physical culture: upbringing, education, training”, by expanding the scientific headings of the journal, conducting open scientific trainings with gifted youth and their mentors, attracting experienced scientists from around the world to the editorial board of the journal for effective work with scientific and pedagogical staff in Uzbekistan.

Kalit so‘zlar: ilmiy-uslubiy jurnal, tahririyat hay’ati, ilmiy-pedagogik kadrlar, tahririyat siyosati, hamkorlar.

Ключевые слова: научно-методический журнал, редакционная коллегия, научно-педагогические кадры, редакционная политика, партнёры.

Key words: scientific and methodological journal, editorial board, scientific and teaching staff, editorial policy, partners.

Ushbu maqola asosan iqtidorli talabalar va ularning ilmiy rahbarlari hamda jurnalning umumiy pedagogika, xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ularning ilmiy salohiyatini oshirishga qodir o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan. Yosh ilmiy izlanuvchilar (magistrantlar, doktorantlar va b.) har qanday anjuman, simpozium, uchrashuv va hokazolarda o‘z ilmiy natijalari haqida hisobot berish uchun avvalo o‘z tadqiqotlarini ilmiy-uslubiy nashrlarda namoyish etishlari kerak. Bunday holda, ularning xabarlari barcha nuqtayi nazardan samaraliroq bo‘ladi, albatta.

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Rektorati tashabbusi va O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi ko‘magida 2022-yil noyabr oyida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan o‘sha paytdagi «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg’ulot» respublika jurnali, 2022-yil dekabr oyida esa A.Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasida ro‘yxatdan o‘tib, ISSN raqami berildi va «Matbuot» bilan jurnalni O‘zbekistonning barcha viloyatlari va Toshkent shaharlariда tarqatish va obuna qilish bo‘yicha shartnoma imzolandi. Jurnal ro‘yxatdan o‘tkazilgandan so‘ng tahririyat tuzilib, O‘zbekiston Milliy universiteti Rektori, professor I.U.Majidov jurnalning bosh muharriri etib tasdiqlandi.

«Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg’ulot» respublika jurnalni O‘zbekiston

Respublikasining bosma nashrlarni ochish to‘g‘risidagi qonun hujjatlari bilan tasdiqlangan barcha qoidalarga muvofiq 2023-yil yanvar oyidan nashr etilishni boshladi.

Jurnalning birinchi soni nashr etilgandan so‘ng 13.00.00 (Pedagogika fanlari), shu jumladan 13.00.04 (Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati) mutaxassisligi bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan.

Jurnalning <https://journalsport.nuu.uz/> nomli veb-sayti mayjud bo‘lib, u quyidagi hujjatlardan iborat: tahririyat hay’ati; jurnal haqida ma’lumot (mualliflar uchun qo‘llanma, nashr etikasi va suiste’mol qilish holatlari); jurnallar; yangiliklar; hamkorlar (uch tilda).

Jurnal quyidagi ilmiy bo‘limlardan iborat: jismoniy tarbiya va sport solnomasi; pedagogik kadrlarni tayyorlash; ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (ta’lim yo‘nalishlari va darajalari bo‘yicha); sport fani: muammolar va istiqbollar; kasb-hunar ta’limi metodologiyasi va texnologiyasi; sport mashg‘ulotining texnika, taktika va uslubiyati; jismoniy tarbiya va sportning tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik asoslari; bolalar-o‘smlilar sporti; olimpizm; jismoniy tarbiya muammolari; ta’lim iqtisodiyoti va menejment; maxsus maktabgacha pedagogika; ommaviy jismoniy tarbiya va sport.

Shuni ta’kidlash kerakki, jurnal uch tilda -

o‘zbek, rus va ingliz tillarida bir yilda 4 marta, ya’ni har chorakda nashr etiladi. Hajmi 48 betdan 64 betgacha, tiraji 500-700 nusxa.

Maqola taqriz bilan birga jurnalga yuborilgach, tahririyat hay’ati a’zolaridan biri ushbu maqolani (antiplagiat, dolzarbligi, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va b.) ko‘rib chiqadi va tuzatishlar yoki o‘zgartirishlar kiritib, muallif bilan bog‘lanadi va ilmiy-uslubiy maqolada o‘zgartirish yoki to‘ldirish zarurligi to‘g‘risida unga xabar beradi. Keyin ilmiy maqola maqola tayyorlangan tillarni biladigan musahhihlarga beriladi. Tekshirishdan so‘ng maqola nashrga tayyor hisoblanadi.

2023-yil sentabr oyida jurnalning ikkita soni nashr etilgandan so‘ng O‘zbekiston Milliy universiteti «Taekvondo va sport faoliyati» fakulteti ko‘magida tahririyat hay’ati a’zolari tomonidan fakultet talabalari va magistrantlari bilan ilmiy-uslubiy trening o‘tkazdilar, unda 250 dan ortiq talaba va ularning ustozlari ishtirok etdi. Mazkur yig‘ilishda tahririyat hay’ati a’zolari tomonidan jurnalda ilmiy maqolalar tayyorlash bo‘yicha barcha yangilik va talablar tushuntirildi. Shuningdek, ushbu jurnalning mazmun-mohiyatini aks ettiruvchi slaydlar namoyish etildi. Uchrashuv ikki tilda (o‘zbek, rus) bo‘lib o‘tdi. Suhbatdan so‘ng talabalar o‘zlarini qiziqtirgan savollarni berib, tahririyat a’zolaridan javob oldilar.



Foto. Talabalar va magistrantlar bilan ilmiy-uslubiy trening.

Ikki yil davomida jurnalning 8 ta soni – 81 ta maqola chop etilgan. Shuni ta’kidlash kerakki, ilmiy maqolalarning 46% Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti xodimlari tomonidan yozilgan, 9% boshqa mamlakatlardan olingan. O‘zbek tilida – 30%, rus tilida – 61% va 9% – ingliz tilida. Talabalar, magistrantlar va doktorantlar tomonidan yozilgan ilmiy maqolalar faqat 10% ni tashkil qiladi. Bu esa mazkur ilmiy-usubiy jurnalning muammosi hisoblanadi. Shu bois yosh olimlar (magistrantlar, doktorantlar, izlanuvchilar) ustozlari rahbarligida ilmiy izlanishlar bilan jiddiy shug‘ullanishlariga ko‘proq e’tibor qaratishlari zarur. Aslida, **ushbu jurnal ular uchun yaratilgan.**

2024-yil aprel oyida ma’lumotlar bazalari, elektron kitoblar, jurnallar, raqamli arxivlar va ilmiy kontengta onlayn kirish uchun samarali qidiruv vositalarini yetkazib berishda yetakchi global yetkazib beruvchi Amerikaning «EBSCO» kompaniyasi bilan hamkorlik shartnomasining imzolanishi jurnal uchun muhim voqeа bo‘ldi. «EBSCO» 12000 dan ortiq yetakchi ilmiy jurnallarni, shu jumladan 7000 ta taqrizlangan jurnallarni o‘z ichiga oladi. Shu munosabat bilan «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot» ilmiy-uslubiy jurnaliga xalqaro maqom berildi.

Joriy yilning 19-oktabr kuni Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi direktori A.Xodjayevning Toshkentdagi xalqaro hamkorlik tashabbuslari haftaligi doirasidagi uchrashuvda so‘zlagan nutqiga e’tibor berish muhim. U 2016-yildan 2024-yilgacha bo‘lgan vaqtida O‘zbekistonda jurnallar soni 309 tadan 866 taga, telekanallar soni 65 tadan 89 taga, internet nashrlari soni 395 tadan 738 taga ko‘paygani haqida to‘xtalib o‘tdi. 6 ta yangi axborot agentligi ochildi. Shu bilan birga, gazetalar soni 691 tadan 600 taga (15%ga) va radiostansiyalar soni 35 tadan 29 taga (25%ga) kamaydi.

A.Xodjayev ilgari bosma nashrlarning aksariyati davlat subsidiyalari va kelishuvlari asosida nashr etilganligigae’tibor qaratdi. Bugungi kunda ma’lumotlar mavjud va ular ko‘proq raqamli texnologiyalar yordamida uzatiladi.

Bunda xarajatlar kamayib, ma’lumotlarni uzatish esa sezilarli darajada tezlashdi. Ammo, shunga qaramay, u bosma ommaviy axborot vositalarining an’anaviy matbuotga o‘rganib qolgan o‘z auditoriyasi hali ham borligini ta’kidladi: «Ular qisman elektron formatga o‘tishi va qog‘oz nashrlar ishlab chiqarishni qisqartirishi mumkin, ammo gazeta va jurnallarning o‘z o‘quvchilari bor, ular ma’lum miqdorda qoladi va butunlay yo‘qolmaydi. Bu dunyoda umumiy tendensiya».

Shunday qilib, O‘zbekistonda ishlab chiqarilayotgan matbaa mahsulotlari hali ham mashhur, degan xulosaga kelish mumkin. Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universitetida chop etilayotgan «Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot» xalqaro ilmiy-uslubiy jurnali universitetning byudjet mablag‘lari hisobidan emas, balki ushbu jurnalni chop etishda va takomillashishida ko‘maklashayotgan hamkorlarimiz hisobidan chop etilayotganini ta’kidlash lozim.

O‘zbekistonda ilmiy-pedagogik kadrlarni mustahkamlash uchun jurnal tahririyat hay’atidan quydagilar talab etiladi:

1. Umumiy pedagogika sohasidan izlanuvchilar oldida turgan birlamchi ilmiy vazifalardan kelib chiqib, jurnalning ilmiy sarlavhalarini kengaytirish.

2. Universitet ilmiy bo‘limi va O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi a’zolari bilan birgalikda ushbu jurnalni va unda tegishli ilmiy materiallar nashrlarini ommalashtirish uchun jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti hamda umumiy pedagogikaga oid turli mavzularda iqtidorli yoshlar bilan muntazam ravishda ilmiy treninglar o‘tkazish.

3. Ilmiy-uslubiy tajriba almashish shaklida tahririyat hay’ati tarkibiga dunyoning turli davlatlaridan tajribali olimlarni jalg qilish.

4. “CrossRef” xalqaro ma’lumotlar bazasiga kirish va maqolalarni elibrary ilmiy elektron kutubxonasiga joylashtirish.

5. 2025-2026-yillarda nashr tirajini 1200 nusxaga yetkazish.

UO'K: 371.85

YOSHLARNING IJODIY SALOHIYATINI OCHISH UCHUN QULAY TA'LIM MUHITINI YARATISH

XAYDAROV A.T., fizika-matematika fanlari nomzodi, dotsent, Mirzo Ulug'bek nomidagi

O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent

AKMALOVA A.N., tayanch doktoranti, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti,
Toshkent

Annotatsiya

Maqolada yoshlarning intellektual imkoniyatlari haqida umumiy ma'lumot berilgan, shuningdek yuqori intellektual salohiyatga ega talabalarni tarbiyalash va ularning kasbiy kompetensiyalari ni shakllantirishga qaratilgan pedagogik ishning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqilgan.

Аннотация

В статье дается обзорная оценка интеллектуальных возможностей молодежи, а также рассматриваются специфические черты педагогической работы, направленной на воспитание студентов с высоким интеллектуальным потенциалом и формирование их профессиональных компетенций.

Annotation

The article provides an overview of the intellectual capabilities of young people, and also examines the specific features of pedagogical work aimed at educating students with high intellectual potential and developing their professional competencies.

Kalit so'zlar: yoshlar intellekti, texnologiya, ijodkorlik, yoshlar salohiyati, pedagogik faoliyat.

Ключевые слова: интеллект молодежи, технологии, творчество, потенциал молодежи, педагогическая деятельность.

Key words: youth intelligence, technology, creativity, youth potential, pedagogical activity.

Jamiyatning jadal rivojlanishi va ko'plab yuqurlarga erishifishi, xalq farovonligi bevosita mamlakatimizda yoshlar ta'lism va tarbiyasiga qaratilayotgan e'tiborga bog'liq.

2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida, jumladan oily ta'limga jamiyat taraqqiyotini rivojlanish, modernizatsiyalash bilan bog'liq bo'lgan yangi, yuqori talablarni qo'ymoqda[1]. «Milliy tafakkur salohiyatiga ega bo'lgan iste'dodli yoshlarni tarbiyalash va ularni qo'llab-quvvatlash masalasiga alohida e'tibor qaratishimiz lozim» kabi muhim vazifalar belgilab berilgan [2]. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda, jumladan, ta'lim jarayonini individuallashtirish, integratsiyalash va uning samaradorligini ta'minlash orqali shaxsnинг intellektual salohiyatini oshirish, bilim egallahning mustaqil, faol ijodiy usul va uslublarini ta'minlash muammosi intellektual-ijodiy qobiliyatni rivojlanish bilan chambarchas bog'liq ravishda takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Davlatimiz rahbari, Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyevning quyidagi fikri buning yaqqol dalilidir: «O'sib kelayotgan yosh avlodni ilm-fan va innovatsiyalarga keng jalb etish, ularni «Yangi O'zbekiston – Uchinchi Renessans sari!» shiori atrofida birlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlarini samarali va tizimli tashkil etish» [3].

Davlatimiz rahbari va mutasaddi tashkilotlar tomonidan yoshlarning intellektual salohiyatini g'oyaviy jihatdan rivojlanishi uchun asos bo'imoqda. Bugungi jamiyatda ta'lism tizimida yoshlar intellektual salohiyati muhum o'rinn tutadi.O'zbekiston – yoshlar mamlakati. Shu boisdan yoshlarning ta'lism-tarbiyasi va kelajiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning kelajagi bo'lgan yigit-qizlarni har tomonlama yetuk, bilimli, salohiyathi shaxs, qobiliyatli, komil inson qilib tarbiyalash masalasi har doim eng ustuvor vazifa bo'lib kelgan. Glo-

ballashuv davrida yoshlarni noan'anaviy usullar bilan kreativ fikrlash va tahlil qilishga o'rgatish, ularni ilm-fan, innovatsiyalarga qiziqtirish usullari yoritilgan bo'lib, bu borada mamlakatimizda shiddatli islohotlar amalga oshirilmogda. Shuningdek, yoshlar ilm-fan va innovatsiyalarga oid qabul qilingan bir qator normativ-huquqiy hujjatlar aks ettirilgan.

Intellektual salohiyatini rivojlantirish nafaqtosh yoshlar iqtidorini rivojlantiradi, balki kelajak avlodni huquqbuzarlik, jinoyatlardan himoyalashga zamin yaratadi. Chunki yuksak ma'naviyatlari va intellektual salohiyati yuqori bo'lgan har bir talaba-yoshlar eng avvalo o'zini turli nomaqbulgar-chiliklardan tiyadi.

Natijada jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhit – barqarorlik ta'minlanib, ushbu muhitda yeti-shayotgan avlod sog'lom dunyoqarash va kreativ fikrlashga ega bo'lib tarbiyalanadi. Bugun dunyo shunday bosqichga keldiki, intellektual salohiyatga va zamona viy bilimga ega yoshlarsiz ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmashigi yaqqol ko'rinish turibdi. Shuning uchun yoshlarning iqtidorini aniqlash va uni rivojlantirish bugungi jamiyatimiz oldida turgan eng muhim masalaga aylan-gan.

Yurtimizda ham so'nggi yillarda yoshlarga o'z imkoniyatlarini ko'rsatish uchun barcha zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar berilyapti. Bosh maqsad O'zbekistonni yangi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot bosqichiga olib chiqishga qodir bo'lgan yoshlarning salohiyatini shakllantirishdan iborat. Va bu borada yoshlar intellektual salohiyatini va iqtidorli bo'lishi uchun ta'lim sifati har tomonlama zarur talablarga javob berishi kerak.

Hozirda talabalarda intellektual salohiyatni, ijodiy qobiliyatni rivojlantirishda zamona viy ta'lim texnologiyalariga bo'lgan ehtiyoj juda yuqori. Talabalarning intellektual salohiyati ularning ilmiy-tadqiqot faoliyatni natijasi bo'lib, ijodiy qobiliyatlarini, ta'lim va kasbiy tayyor-garlikni, yangilik, o'ziga xos bo'lgan intellektual mahsulotlarni yaratish zarurligini o'z ichiga oladi. Zamona viy texnologiyalar nafaqt ta'lim mazmunini rivojlantirish, balki talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda qo'l keladi.

So'nggi yillarda oily ta'lim jarayonida rivojlantiruvchi, muammoli, hamkorlikdagi, dasturli, blok-modulli, shaxsga yo'naltirilgan, o'yinli va axborot texnologiyalar keng qo'llab kelinmoqda. Har qanday ta'lim texnologiyasi uzluksiz ta'limming qaysi bo'g'inida qo'llanmasin, uning markazida ta'lim oluvchi shaxsi va uning qiziqishlari, ehtiyojlar ko'zda tutilishi kerak. Shuningdek, intellekt va ijodiy qobiliyatni rivojlantirishda ta'lim texnologiyalarining o'rni beqiyosdir. Ushbu texnologiyalarning maqsadi talabalarda kasbiy salohiyatni shakllantirish va rivojlantirish, kelajak faoliyatni haqidagi tasavvurlarni mustahkamlash, o'z-o'zini rivojlantirish hamda shaxsiy sifatlarini tarbiyalashdan iborat [5].

Yoshlarni tarbiyalash, ularni o'qitish va dunyo-

qarashini shakllantirish pedagogning asosiy funksiyasi hisoblanadi. Yoshlarni tarbiyalash muhim vazifa hisoblanib, oila va jamiyatning yetuk va barkamol shaxsni shakllantirishga yo'naltirilgan birgalikdagi faoliyatini anglatadi. Tarbiya yordamida yoshlarning ma'naviy jihatlarini rivojlan-tirish ko'zga tutiladi. Dunyoqarashi keng, kreativ fikrlay oladigan, o'ziga ishongan, mustaqil fikri ni bayon etadigan, ezbilik, adolatli bo'lish kabi sifatlarga aylantirilishi tarbiya yordamidagina amalga oshiriladi [6].

Pedagog bir payning o'zida ham yoshlarning shakllanishi va qayta o'zgarishiga ko'maklashishi, ham uning aqliy, hissiy va jismoniy rivojlanish, shakllanish jarayonini boshqarishi kerak.

Pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilar kiradi:

- bilimlarni yaratish, ishlab chiqarish, ya'ni tadqiqotlar olib borish, ishlammalar tayyorlash, o'z ustida ishslash, yangilikni izlash;

- ta'lim jarayonining barcha bosqichlarida bilimlarni nazorat qilish;

- dasrlik yaratish, o'quv qo'llanma va boshqa o'quv-metodik materiallar, ilmiy maqolalar tayyорlash orqali bilimlarni tarqatish;

- yoshlarni bilimli qilib tarbiyalash, ularning shaxsini shakllantirish va rivojlantirish kabilari.

Pedagogik faoliyatning sanab o'tilgan ushbu xususiyatlari bir xilda ahamiyatga ega bo'lib, ular o'zaro aloqadorlikda amalga oshiriladi. Talabalar qiziqishlarini e'tiborga olish, ularni pedagogik faoliyatning maqsadlariga aylantirish hamda talabalarni kasbga yo'naltirish ishlarini olib borishda bunga e'tibor berish pedagogik faoliyatning muhim shartidir.

Pedagogik faoliyatning bosh va asosiy maqsadi – har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash hisoblanib, u ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda, ijodiy imkoniyatlarini to'la ishga solib ham o'z manfaatlari uchun, ham davlat va jamiyat manfaatlari uchun maqsadni yuzaga chiqara oladi. Shunday qilib, pedagogik faoliyatmaqsadining o'ziga xosligi pedagogdan quyidagilarni talab qiladi:

- jamiyatning ijtimoiy vazifalarini uchun to'la an-glab, o'z shaxsiga qabul qilishi lozim. Jamiyat maqsadlarining «o'sib», uning pedagogik nuqtayi nazariga aylanishi;

- muayyan harakat va vazifalarga ijodiy yondashishi;

- talabalar qiziqishlarini e'tiborga olish, ularni pedagogik faoliyatning belgilangan maqsadlariga aylantirish [4]. Talabalar bilankasbga yo'naltirish ishlarini olib borishda bunga e'tibor berish zarur.

Endi pedagogik faoliyatning o'ziga xosligini ko'rib chiqish mumkin. Bu faoliyatning obyekti insondir. Pedagog-tadqiqotchilarning fikricha, pedagogik obyektning o'ziga xosligi quyidagilar dan iborat:

- inson tabiatning jonsiz moddasi emas, balki o'zining individual sifatlari, ro'y berayotgan voqealarning idrok qilishiva ularga o'zicha baho beradigan, takrorlanmaydigan faol mavjudod-

dir. Psixologiyada ta'kidlanganidek, har birshaxs takrorlanmasdir. U pedagogik jarayonning o'z maqsadi, ishtiyobi va shaxsiy xulqqa ega bo'lgan ishtirokchisi hamdir. Shunday qilib, pedagogik faoliyatning obyekti bir paytning o'zida bu faoliyatning subyekti bo'lib hisoblanadi;

– pedagogdoimo o'zgarib, o'sib boradigan inson bilan ishlaydi. Ularga yondoshishda bir xil qolip, shakllanib qolganharakatlardan foydalanishmumkin emas. Bu esa pedagogdan doimo ijodiy izlanib turishni talab qiladi;

– talabalarga pedagogdan tashqari atrof-muhit, ota-on, boshqa fan o'qituvchilari, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy hayot ham, ba'zan sezilmaydigan, ba'zan esa har tomonlama bir necha yo'nalishda ta'sir etadi.

Shuning uchun ham pedagog mehnati bir vaqtning o'zida jamikita'sirlargavatalabalarning o'zida paydo bo'lgan fikrlarga tuzatishlar kiritib borishni nazarda tutadi. Masalan, diniy ekstremizm va boshqa oqimlarga kirim ketgan yosh-larning adashganligini tushuntirish, ommaviy axborot vositalari orqali berilayotgan axborotlarni to'g'ri anglashga undash demakdir.

Tarbiya jarayoni o'z-o'zini tarbiyalash bilan uyg'unlashgan holda olib borilishi zarur. Umu-manolganda, hozirgi zamon pedagogikasi hamkorlik pedagogikasi bo'lib, u o'quv yurtidagi tarbiyaviy munosabatlarning insonparvarlashuvi va demokratlashuviga yo'naltirilgan. Bunda talabalar faolligini oshirish, ularni pedagogik jarayonning ishtirokchisiga, o'qituvchini esa uning meh-

ribon ustoziga aylantirish muhimdir.

Oliy o'quv yurtida talabalar o'qituvchilardan quyidagi usullarni egallaydilar:

- pedagogik mahorat;
- o'z fikrini ravon ifodalay olish;
- talabalar qiziqishini orttirish;
- darsni to'g'ri tashkil qilish.

Pedagogik ta'lif jarayoni zamonaviy axborot texnologiyalari asosida talabalarning intellektual qobiliyatlarini shakllantirishda kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etilishi: masofaviy o'quv kurslarini va elektron adabiyotlarni yaratish; kompyuter dasturchilar; tegishli mutaxassis-larning birlashishi; pedagoglar o'rtaida vazifaning taqsimlanishi; talabalarning iqtidoriga qarab kasbiy bilimlarni o'rgatish.

Bir so'z bilan aytganda, yoshlarning intellektual salohiyatini rivojlanib borishining asosiy omillari jamiyat uchun muhim bir ustun rolini bajarib beradi. Yoshlar kelajak degani, kelajak esa albatta salohiyatli, tirishqoq, uddaburon va ilmlli yoshlarni qo'lida bo'lishini anglatadi. Bugun yurtimiz aholisining 60 %ni yoshlar tashkil etyapti. Ularning hammasida tabiat in'om etgan iqtidor va salohiyat bor. Jamiatning vazifasi – o'z mustaqil g'oyalari bilan mamlakatimizda va jahon arenasida munosib o'rin egallay oladigan yoshlarni tarbiyalash, mamlakatimiz yoshlarni yaratilgan imkoniyat va imtiyozlardan unumli va samarali foydalanishga undashdan iborat. **Ana shunday yoshlar Yangi O'zbekiston kelajagini belgilaydi.**

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasi to'g'risida»gi PF-60-son Farmoni.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdag'i ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. – Toshkent, «O'zbekiston» NMIU, 2017. – 48 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. To'ldirilgan ikkinchi nashri. Toshkent, «O'zbekiston», 2022. – 416 b.
4. Amonov M.N. Ijtimoiy-pedagogik faoliyatni tashkil etishga qaratilgan jarayon mazmuni. // Экономика и социум, 2023, №. 4-1 (107), С. 40-43.
5. Жураев Б. Sharqda pedagogik faoliyatning maydonga kelishi va rivojlanishi. // Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари. //Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук. // Actual Problems of Humanities and Social Sciences, 2023, №. S/2, С. 343-350.
6. Ходжаев Б.К., Жураев Б.Т. Повышение нравственно-эстетической культуры слушателей института повышения квалификации работников народного образования. // Экономика и социум, 2022, №.3-2(94), С. 1217-1222.

UO‘K: 796.01:159.9

SPORTCHI SHAXSINING SHAKLLANISHIDA BELLASHUVNING ROLI

RAXIMOV M.M., pedagogika fanlari nomzodi, professor, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch, O‘zbekiston

Annotation

Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish nafaqat sport anjomlari, uskunalar, balki sportchini tayyorlash tizimi va uning ma’naviy qarashlari, uni qanday programmalashtirish va bo‘lg‘usi sport yutuqlarini oldindan bashorat qilish bilan birga natijalarni yaxshilash yo‘llarini ko‘rsatib beradi.

Аннотация
Успех в соревнованиях зависит не только от спортивной техники, но и от системы подготовки спортсмена, его духовных взглядов, которые показывают, как програмировать и прогнозировать его будущие спортивные достижения, а также пути улучшения результатов.

Annotation

Success in competition depends not only on sports technique, but also on the athlete’s training system, his spiritual views, which show how to program and predict his future sporting achievements, as well as ways to improve results.

Kalit so‘zlar: *tizim, muvaffaqiyat, dastur, uskuna, start oldi holat, maqsad, ishontirish, vegetativ o‘zgarishlar, taktika, texnika.*

Ключевые слова: *система, успех, программа, оборудование, предстартовое состояние, цель, убеждение, вегетативные изменения, тактика, техника.*

Key words: *system, success, program, equipment, pre-start state, goal, belief, autonomic changes, tactics, technique.*

Tadqiqotimizning dolzarbligi shundaki, sportchilarни ко‘п yillik tayyorgarlik jarayonida sport turlarining texnikasi va taktikasini o‘zlashtirish va takomillashtirish jarayoni uzlusiz bo‘lishi hamda ularning samaradorligi sportchilarни ко‘п yillik tayyorgarlik bosqichlarining barcha o‘quv va o‘quv jarayonini uslubiy jihatdan mukammalligini ta’minlashdan iborat deyish mumkin.

Ishning maqsadi. Sportchilarning sport turlari bo‘yicha maxsus texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarida sport turlaridan har bir sportchida ko‘nikma va malakalarni rivojlantrish va takomillashtirishning samarali vositalari va usullarni tizimlashtirish va aniqlashtirishdir.

Har qanday darajadagi musobaqalar ham sportchida qoniqish va quvonch hissiyotini uyg‘otishi kerak. Musobaqaiga tayyorlanish paytida quyidagilarga amal qilish shart:

– sportchi uchun har bir bahs-musobaqa undan o‘ta faol harakat qilishni, shuningdek tanlangan sport turi bo‘yicha o‘yin chog‘ida raqibga nisbatan halol, vijdonli munosabatda bo‘lishni talab qiluvchi muhim sinov bo‘lmog‘i, shu bilan birga, jamoa davrasida shodiyona va ko‘tarinki ruhdagi jangovar kayfiyat uyg‘otishi lozim;

– raqib erishgan yutuq darajasini bilishi, uning kuchli va zaif tomonlari hamda u amalga oshirishi mumkin bo‘lgan asosiy va texnik malakalar haqida sportchiga imkon boricha barvaqtroq ma‘lumot berishi kerak. Bu narsa sportchining o‘z imkoniyatlarini aniq tasavvur qilishga va maqbul texnik-taktik mulohaza yuritishga imkon tug‘diradi. Mashg‘ulotlar paytida esa, bo‘lg‘usi musobaqaiga xos bo‘lgan vaziyat yaratish lozim bo‘ladi [1].

Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda sport anjomlari va uskunalarining ta’siri katta rol o‘ynaydi. Musobaqaning notanish shart-sharoitlari sportchi faoliyatida tormozlanish jarayonini vujudga keltirishi va uning organizmi moslangan shartli refleks munosabatlari sistemasini buzib

yuborishi mumkin.

Shuning uchun, maxsus tayyorgarlik paytida, albatta, aynan musobaqa uchun belgilangan anjom va uskunalar (to'plar, gimnastika uskunalar, kerakli sport anjomlari va hokazolar) dan foydalangan holda mashq qilish kerak.

Shuningdek, sport inshootlari va asboblariga ham taalluqlidir:

- yengil atletika yo'laklari va sektorlari, o'yin maydonlari nima bilan, qanday qoplangani ham texnikaning eng nozik detallariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hattoki, eng tajribali nayza otuvchilar, uzunlikka va balandlikka sakrovchilar ham, maydoncha va yo'lkasining notanish ustki qatlamiga darrov moslasha olmaydilar. Agar musobaqa zalda o'tkaziladigan bo'lsa, zalning qanday yorug'lik va tusda ekanligi bilan, uning harorati, havo namligi, shuningdek maydon qoplamasining o'lchamlari bilan o'z vaqtida tanishib chiqish maqsadga muvofiqdir [3];

- musobaqa shartlariga mos tushuvchi mashqlar bilan shug'ullanish foydadan holi emas. Velosipedchilar, chang'ichilar, tez odimlovchilar, marafonchilar musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rishayotgan chog'ida yo'lning profilini yoki qor sifatini, baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilar esa suv oqimi va shamol yo'nalishi xususiyatlarini hisobga olish, shu bilan birga masofani chamalab belgilay olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak;

- sportchini o'z vaqtida ob-havoning keskin o'zgarishlariga moslashishga o'rgatish kerak. Bunga erishish uchun, xususan harorat past va juda baland bo'lgan paytlarda, jala quyayotganda, qor gupillab yog'ayotgan chog'larda, yon tomondan va ro'paradan qattiq shamol essayotganda, sport maydonlari loy paytida va shu singari boshqa sharoitlarda maxsus mashg'ulotlar o'tkazish talab etiladi;

- spotchi ne chog'li malakali bo'lmasin, u musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rayotgan chog'ida musobaqaning amaldagi qonun-qoidalari haqidagi bilimini aniqlash va mustahkamlashni albatta nazarda tutmog'i kerak. Shuningdek, sportchilarga musobaqa qoidalarni tushuntirishda va bahslar natijasiga berilgan baholarni izohlashda (sport gimnastikasi, boks, figurali uchish, chang'ida tramplindan sakrash va hokazo), xalqaro an'analar va nozik jihatlar haqida ma'lumot berish uchun ham muhim ahamiyatga ega;

- ayni chog'da, sportchi musobaqaning muvaqqat tartibiga rioya etishga tayyorlash zarur. Ma'lumki, organizmning ishga layoqatliligi bir kecha-kunduz davomida o'zgarib turadi. Bunday holda, organizmning bir kecha-kunduzlik biologik sur'ati va hayotiy odatlar katta ahamiyat kasb etadiki, ana shu sur'ati va odatlar tufayli organizmning ishga layoqatlilik darajasi boshqaruvchi reflekslarning vaqt

yuzasidan harakati sistemasi ishlab chiqiladi. Yuqori malakali sportchining musobaqa kuni aksar payt rasmiylashtirilgan tartibga binoan o'tadi. Musobaqa o'tadigan vaqt taqozosi bilan, ko'pincha kun tartibiga o'zgarishlar kiritish talab qilinadiki, bu o'zgarishlar maxsus tayyorgarlik paytining qonuniga aylanishi kerak. Bo'lg'usi musobaqa kunning qay paytida o'tkaziladigan bo'lsa mashqlarni ham, imkonli boricha, aynan o'sha paytlarda o'tkazish, tartibning o'zga jihatlarini esa, mazkur sharoitdan kelib chiqib rejalashtirish lozim bo'ladi [2].

Sportchini musobaqaiga tayyorlashning barcha jihatlari shunday uyg'unlashgan bo'lishi kerakki, musobaqa arafasida u sport kurashiga ruhiy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishgan bo'ladi. Har bir musobaqa oldindan sportchi organizmida juda ko'p turli o'zgarish (tomir urishi, nafas olishi, modda almashinuvu va hokazo)lar sodir bo'ladiki, ularni jamlagan holda start oldi reaksiysi deb atash mumkin. Bu o'zgarishlar sportchi xotirjam holatdan musobaqa yuklamasini bajarish holatiga o'tishini yengillashtiradi. Biroq shunday muayyan holat (qo'rquv, shubha, o'z kuchiga ishonmaslik) borki, ular startoldi holatini oldini olishi yoki uni haddan ziyod kuchaytirib yuborishi va bu bilan sportchining musobaqa chog'idagi xulqiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sportchining startoldi holatida uchta asosiy shakl mavjudligini ko'rsatadi (1-jadval).

Lekin nima bo'lganda ham, muayyan maqsadga qaratilgan, davomli pedagogik ta'sirni, shu bilan birga, tayyorlov musobaqalarini zarur tadbirlar deb e'tirof etish mumkin.

Birinchi navbatda gap quyidagilar haqida boryapti:

- sportchini mustaqil bo'lishga o'rgatish, toki u musobaqalarda, hattoki murabbiysiz ham samarali harakat qila olsin;

- sportchini to'g'ri mashq qilganligigava uning raqib ustidan g'alaba qozona olishiga ham ishontira bilish kerak;

- sportchini shunday tarbiyalash kerakki, u musobaqa vazifalariga mas'uliyat bilan qarashi, har bir raqib to'g'risida jiddiy mulohaza qilishi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholagan holda, sport kurashiga kirishishi kerak.

- sportchinimashqlaritadrijiy murakkablashib boruvchi musobaqalarda muntazam ravishda qatnashtirish yo'li bilan musobaqa mashaqqatlariga ko'nikishiga o'rgatish, o'ziga teng yoki o'zidan birmuncha kuchliroq raqib bilan bellashish esa yuksak muvaffaqiyat garovi ekanliginiunga uqtirish lozim.

- g'oyaviy tarbiyani to'xtovsiz ravishda davom ettirish yo'li bilan sport faoliyatining g'alabaga undovchi omiliga ta'sir o'tkazishi kerak [4].

1-jadval

Sportchining ruhiy va jismoniy holatida ro'y berishi mumkin bo'lgan kechinmalari

	Kurashga tayyorgarlik	Start jazavasi	Startdan ko'ngli sovishi
Fiziologik ko'rsatkichlar	Barcha fiziologik jarayonlar mo'tadil holda o'tadi.	Kuchli irradiatsion organizmda yuz beradigan kuchlanish, tormozlanish jarayonining markaziy asab sistemasiga tarqalishi, hayajonlanish, o'tkir vegetativ o'zgarishlar, tomir urishining ancha tezlashishi, titroq bosishi, oyoqlarning holsizlanishi va boshqalar.	Harakatda lanjlik, qimrlashga mador qolmaydi. Esnash boshlanadi.
Ruhiy psixik ko'rsatkichlar	Yengil hayajonlanish, bellashuvni betoqat bo'lib kutish, yuqori darajadagi yig'imchoqlik qobiliyat, axloqni saqlash va o'z qudratini his qilish	Qattiq asabiy lashish, o'z xatti-harakatlarini bajara olmaslik, parokandalik, taraddudlanish, shoshqaloqlik, asossiz hovliqishlar.	Lohaslik, sustlik, loqaydlik, qo'r quoqlik, ruhiy tushkunlik, bellashuvdan bosh tov lash istagi, toliqish, kayfiyatning buzilishi, ishga kirisha olmaslik.
Ruhiy psixik ko'rsatkichlar	Juda yaxshi tayyorgarlik ko'rilib, taktil rejaga muvo-fiqlashgan holda musobaqaga kirishish. Vaziyatni aniq bilish, uni to'g'ri nazorat qilish butun kuch-quvvat taktika nuqtayi nazaridan harakatga keltiriladi, musobaqadan kutilgan yoki undan ham yuskakroq natijaga erisha oladi.	Sportchining faoliyatini qisman ishdan chiqishi u miyani ishlatmay kurashadi, taktil yo'nali shda adashadi, sur'atni his qilishda bema-vrid so'na boshlaydi, sportchi harakatidagi koordinatsiya buziladi, eng yuksak texnik talablarni bajarish chog'ida xatoga yo'l qo'yish ko'payadi. O'zini erkin his qila olmaydi.	Kurashda g'ayrat sezilmaydi, iroda faolligi tez pasayadi, sportchi o'z kuchini bir yerga jamlashga qodir emas. Musobaqa so'ngida kuch zahira bo'lib qoladi, chunki sportchi butun harakatini keragidan kam kuch ishlatib bajargan edi.

Uzoq muddatni talab qiluvchi bunday vazifalarni bajarish bilan bir qatorda, trener sportchining startoldi holatiga ijobji ta'sir ko'rsatmog'i kerak. Buning uchun u tayyorgarlikning so'nggi kunlari va bevosita bellashuv oldidan qo'shimcha tadbirlarni ishga solishi maqsadga muvofiqdir. Sportchi butun diqqat-e'tiborni musobaqaga qanchalik qaratgan bo'lmasin, u kecha-yu kunduz "musobaqa nima bilan tugarkin", – deb o'ylamasligi, tashvish qilmasligi kerak. Eng muhimi, musobaqa arafasidagi mashqlar qiziqarli bo'lsin va sportchi yaxshi bajarilgan mashg'ulotdan quvonish imkoniga ega bo'lsin. Qiziqarli suhbatlar, dilga yoqadigan mashg'ulotlar, madaniy tadbirlar, kitob mutolaasi kabi ishlar hadeb musobaqa haqida o'ylaydigan sportchining diqqatini chalg'itishi mumkin. Startga bevosita tayyorgarlik ko'rish

(razminka, harakat bilan badanni qizdirish) ham sportchining startoldi holatini yaxshilashga yordam beradi [5].

Start yaqinlashib qolayotgandan qattiq bezovta bo'lib hayajonga tushuvchi sportchilar bamaylixotirlik bilan razminka qilishlari, lekin start oldidan ruhiy tushkunlik kayfiyatiga moyil sportchilar esa, o'z razminkalari dasturida keskin va shiddatli mashg'ulotlarni kiritmasliklari kerak. Razminka mashqlarini o'z jamoasi a'zolari bilan birgalikda o'tkazishlari ham sportchida o'z layoqatiga bo'lgan ishonchni va musobaqa munosabatini mustahkamlaydi. Nihoyat, sport anjomlari va musobaqa o'tkaziladigan joyni tekshirish va tayyorlash ham haddan tashqari hayajonlanish kayfiyatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi.

Sportchi o'zi bahs – musobaqadan oldin

boshqa qatnashchilarning chiqishini kuzatishi kerakmi yo yoqmi – bu narsa har bir sportchiga nisbatan alohida hal qilinishi kerak.

O‘z jamoasidagi o‘rtoqlarining, yoki taqlid qilsa arziyidigan mashhur championlarning musobaqada erishgan yutuqlari sportchida jangovarlik kayfiyatini ko‘tarishi mumkin.

O‘sib kelayotgan yosh sportchilar bunday musobaqalarni kuzatishdan, avvalambor qattiq saboq oladilar, bunday holda trener yosh sportchilar oldiga tegishli vazifalar qo‘yishni unutmasligi kerak.

Ma’lumki, sport dargohiga har yili juda ko‘p iste’dodli bolalar, o‘smirlar, yoshlari kirib kelishadi, ularning ayrimlari musobaqada yuksak natijalar ko‘rsatib, katta sportchilar darajasiga ko‘tarilishlari va o‘z mahoratlarini yuksaltirishni davom etadilar.

Holbuki, yosh championlar va rekordchilarning deyarli aksariyati ulardan kutilgan natijalarga erisha olmay, sport ufqida nom-nishonsiz g‘oyib bo‘ladilar. Bunga, sportchi organizmidagi aslo tuzatib bo‘lmaydigan biologik va ruhiy o‘zgarishlardan kelib chiquvchi metodik xatolar sababdir. Masalan, bir trener qo‘liga tabiatan yuksak tezkorlik xislatiga ega bo‘lgan yangi bola kelib tushdi, deylik, va shu paytdan boshlab trenerning ishi ikki yo‘nalishda boradi.

Birinchi yo‘nalish, taassufki, yengil va oddiy bo‘lib, bunday hollarda aksariyat trener, ba’zan rahbarlar ham tezroq yangidan yangi natijalarga erishishga shoshiladilar. Sportchini jamiki muhim musobaqalarda qatnashadirilar, uni kattalar komandasiga tiqadilar, tinimsiz ravishda shaharma-shahar, ba’zan esa mamlakatma-mamkalat olib boradilar. Mashq sharoitining keskin yaxshilanishi natijasida sportchi ko‘rsatgan natijalar tez o‘sa boshlaydi. Keyin kutilmaganda bu ajoyib yuksalish jarayoni birdan taqqa to‘xtaydi va shundan so‘ng sportchi ko‘p yillar mobaynida bir qadam ham oldinga siljiy olmaydi, yo bo‘lmasa, butunlay sportni tark etadi. Muntazam va salobatli tayyorgarlik ko‘rish o‘rniga jon-jahdi bilan yuksak marraga intilish, turgan gapki, sportchidagi psixologik qonuniylikning

hamda qonuniy ravishda funksional va jismoniy rivojlanishning barbod bo‘lishiga olib keladi.

Qobiliyatli bolaabdurustdan kuchli sportchilar davrasiga, ya’ni begona muhit, notanish sharoitga tushib qoladi. O‘zidan kuchli va taktik jihatdan ancha yetuk raqib bilan o‘tkazilgan har bir start va ayniqsa, bunday musobaqada mag‘lubiyatga uchrash sportchining hali kuchli ta’sirga ko‘nikmagan psixikasi (ruhiy holati)ni nihoyatda keskin ahvolga solib qo‘yadi.

Boshqacha ibora bilan aytadigan bo‘lsak; har bir start sportchi psixikasida bittadan “chandiq” hosil qiladi va bunday chandiqlar bora-bora ko‘payib, psixikani (mayib) qilib qo‘yishi mumkin. Ba’zida hali yaxshi chiniqmagan, axloqan kamolga yetmagan sportchi dastlabki g‘alabalar va haddan ziyod maqtovlar ta’sirida o‘zini yo‘qotib qo‘yib, “yulduzlik” dardiga mubtalo bo‘ladi, buning oqibatida u takabbur, qo‘rs tabiat bo‘lib qoladi, o‘ziga bino qo‘yib, atrofdagilar, yor-u do‘stlarini mensimay qo‘yadi [6].

Ba’zan esa, yuksak layoqatli yosh sportchi, o‘smir ko‘pni ko‘rgan, tajribali sportchilardan qolishmaslik uchun hali asab sistemasi va yurak-tomir sistemasini ham bajarishga odatlanmagan yuklamalarni bajarishga harakat qiladi.

Ikkinci yo‘nalish. Bunda sportga kirib kelgan hamma yangi bolalar, ularning qanchalik qobiliyatli, qobiliyatsiz bo‘lishidan qati nazar, dastlabki ko‘p qirrali bosqichni, hech qanday shoshma-shosharlikka yo‘l qo‘ymay, bosib o‘tishlari shart. Bordi-yu, yosh sportchi o‘z iste’dodini quvvati bilan o‘z tengqurlaridan tez o‘zib ketsa, unday holda, uning sport ko‘rsatkichlariga sun’iy g‘ov qo‘yish kerak emas, lekin shu bilan birga, reja bilan asosli ravishda mashq qilishga (razryad normalarini muntazam bajarish, musobaqalarga mumkin qadar ko‘proq qatnashish va hokazolarga) xalal beruvchi hamma tadbirlarni tayyorgarlik dasturidan chiqarib tashlash lozim.

Sport turlari bo‘yicha barcha terma jamoalarning murabbiylari va sportchilarida quyidagi sifatlar bo‘lishi lozim, deb hisoblaydi, (2-jadval).

2-jadval

Mashg'ulotlar va musobaqlarda sportchilarga qo'yiladigan talablar

O‘zi tanlagan sport turiga mehr	Jamo faolligi
O‘z sport klubiga sadoqat	Fan va madaniyatga qiziqish
Tashqi qiyofada sarishtalik	Siyosiy axborotlarni qiziqib eshitish
O‘ziga nisbatan talabchan bo‘lish	O‘z qilmishi uchun jamoa oldida mas’uliyatni his qilish
Hayotda intizomli bo‘lish	Mashg‘ulotda mehnatsevarlik xususiyati
O‘z o‘rtog‘iga yordam ko‘rsatishga doim tayyor turish	Sport anjomlarini ehtiyyot qilish
Sportda tashabbuskorlik	Musobaqadan umidvorlik
Baynalminallik	Musobaqlarda jonbozlik ko‘rsatish
O‘z fikrida sobit turish	Sport bobida izzattalablik
Odob-axloq qoidalarini buzuvchilarga qattiq kurash	Boshqalarga rahbarlik qilishga intilish

Har qanday yuksak malakali komandada trener ham, sportchilarning o‘zi ham albatta xalq ma’naviyati, san’atidan bahramand bo‘lmog‘i, mamlakatning g‘oya va siyosati bilan hamnafas bo‘lmog‘i lozim. Jamoa

davrasida ma’naviy-psixologik vaziyat yaratish va bu vaziyatning ijobiy samaralarini turli xil o‘quv-mashg‘ulotlar va musobaqalar vositasi bilan qo‘llab-quvvatlash juda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. // Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T.: 2018. – 268 b.
2. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). // Darslik. T.: Cho‘lpon, 2019, B.447–461.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. // O‘quv qo‘llanma. T.: ITA-Press, 2018. – 172 b.
4. Karimov D.K. Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘rgatish metodikasi. // O‘quv qo‘llanma. Urganch, Khwarezm publication, 2024. – 220 b.
5. Nigmanov B.B., Xo‘jayev F., Raximqulov K.D. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. // O‘quv qo‘llanma. T.: Ilm-ziyo, 2011, B.139–142.
6. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: ITA-PRESS, 2015. – 342 b.

УДК: 159.96+612111.3-063

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК БЕРЕМЕННЫХ НА ИЗМЕНЕНИЕ ФЕРМЕНТОВ КРОВИ ПОТОМСТВА В ПОСТНАТАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

КАРТАШЕВ В.П., кандидат биологических наук, профессор, Российской государственный социальный университет, г.Москва, Россия

ЧУЛАЕВ Д.Х., студент IV курса лечебного факультета МВШ, Российской государственный социальный университет, г.Москва, Россия

Аннотация

В исследовании изучается влияние физической активности матери во время беременности на постнатальное развитие организма потомства, в частности на функционирование гипоталамо-гипофизарно-кортикоидной и гипоталамо-гипофизарно-тиреоидной систем. Исследование подтверждает, что регулярные физические упражнения во время беременности могут оказывать положительное воздействие на темпы физиологического развития детей, особенно в условиях современных спортивных нагрузок.

Annotatsiya

Tadqiqotda onaning homiladorlik davridagi jismoniy faolligining naslning postnatal rivojlanishiga, xususan, gipotalamus-gipofiz-kortikoid va gipotalamus-gipofiz-qalqonsimon bez tizimlarining faoliyatiga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot homiladorlik davrida muntazam jismoniy mashqlar, ayniqsa, zamonaviy sport mashg'ulotlari sharoitida bolalarning fiziologik rivojlanish tezligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Annotation

The study examines the impact of maternal physical activity during pregnancy on the postnatal development of the offspring, in particular on the functioning of the hypothalamic-pituitary-corticoid and hypothalamic-pituitary-thyroid systems. The study confirms that regular exercise during pregnancy can have a positive effect on the rate of physiological development of children, especially in the context of modern sports activities.

Ключевые слова: физическая активность матери, беременность, постнатальное развитие, потомство, система красной крови, пероксидаза.

Kalit so'zlar: onaning jismoniy faolligi, homiladorlik, tug'ruqdan keyingi rivojlanish, nasl, qizil qon tizimi, peroksidaza.

Key words: maternal physical activity, pregnancy, postnatal development, offspring, red blood system, peroxidase.

Постнатальное развитие организма во многом зависит от его внутриутробного существования, включая характер физической активности матери во время беременности. Исследования показывают, что двигательная активность беременной способствует задержке развития гипоталамо-гипофизарно-кортикоидной и гипоталамо-гипофизарно-тиреоидной систем у ее потомства, что ведет к транзиторному гипокортикоидному и гипотиреоидному состоянию. Эти изменения значительно замедляют общее морфофункциональное развитие организма, включая систему красной крови. Важно учитывать эти факторы, чтобы избежать чрезмерных физических нагрузок, особенно распространенных в современном спорте, поскольку они могут негативно повлиять на темпы физиологического развития детей. В связи с этим был проведен эксперимент, направленный на изучение воздействия физических нагрузок во время беременности на функциональные состояния красных кровяных клеток у потомства.

Целью данного исследования является оценка влияния регулярных физических нагрузок (ежедневное полугородническое плавание) в период всей беременности на дыхательные функции крови (уровень эритроцитов, активность антиоксидантных ферментов катализы (1.11.1.6) и пероксидазы (1.11.1.7)) у потомства.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился на белых крысах линии Вистар, начиная с первого дня жизни и до взросления. Было выполнено две серии экспе-

риментов. Первая серия была посвящена исследованию функциональных характеристик системы красной крови в постнатальном онтогенезе крыс. Вторая серия оценивала воздействие физических нагрузок (ежедневное полуторачасовое плавание при температуре воды около 32°C) на постнатальную организацию системы красной крови у потомства. Кровь для анализа бралась на 1, 3, 6, 9, 12, 15, 21, 30 и 60-е сутки после рождения. Подсчёт количества эритроцитов производился с использованием камеры Горяева. Активность каталазы

измерялась методом А.Н.Баха и С.Р.Зубковой [1], а активность пероксидазы — методом Т.Попова и Л.Нейковской [4]. Результаты показали значительное влияние ежедневных физических нагрузок во время беременности на количество эритроцитов в крови потомства (табл. 1).

Таким образом, результаты подчеркивают важность учёта физической активности беременных женщин для нормального развития физиологических систем их потомства.

Таблица 1

Изменение концентрации эритроцитов (1 mm^3) в постнатальном онтогенезе крыс, чьи матери подвергались полуторачасовым физическим нагрузкам в виде плавания на протяжении всей беременности, ($n = 10$)

Возраст животных, (дни)	Контрольная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	Экспериментальная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	P
1	$2,37 \pm 0,09$	$3,24 \pm 0,06$	< 0,001
3	$2,57 \pm 0,09$	$1,89 \pm 0,15^*$	< 0,001
6	$2,70 \pm 0,10^*$	$2,29 \pm 0,08$	< 0,01
9	$3,43 \pm 0,21^*$	$2,52 \pm 0,04^*$	< 0,001
12	$3,56 \pm 0,07^*$	$3,25 \pm 0,13^*$	< 0,05
15	$3,96 \pm 0,11^*$	$3,26 \pm 0,12$	< 0,001
21	$4,39 \pm 0,08^*$	$4,61 \pm 0,20^*$	> 0,05
30	$5,10 \pm 0,26^*$	$4,53 \pm 0,12$	< 0,001
60	$8,16 \pm 0,32^*$	$6,97 \pm 0,43^*$	< 0,05

* - разница достоверна относительно первого дня

У животных экспериментальной группы сразу после рождения наблюдалось повышен-

ное содержание эритроцитов по сравнению с контрольной группой. Однако уже к третьему

дню их количество снижалось относительно первого дня, становясь ниже уровня контрольной группы. Начиная с шестых суток жизни, концентрация эритроцитов у экспериментальных животных постепенно увеличивалась вплоть до шестидесяти дней, демонстрируя сходную возрастную динамику изменений с контрольной группой. Тем не менее, прирост числа эритроцитов у антенатально стрессированных животных оказался значительно меньше, чем у животных контрольной группы, что

обусловило статистически значимые различия между сравниваемыми группами.

Каталазная активность эритроцитов, подобно их количеству, также испытывала существенные отклонения от нормальных значений у антенатально стрессированных крысят. Она колебательно менялась от момента рождения до достижения зрелости: изначально высокая при рождении, достигая пика на третий день, она постепенно уменьшалась в процессе последующего роста крыс (табл. 2).

Динамика каталазной активности эритроцитов в постнатальном онтогенезе крыс, матери которых подвергались полуторачасовым физическим нагрузкам в виде плавания на протяжении всей беременности, (n = 10)

Возраст животных, (дни)	Контрольная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	Экспериментальная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	P
1	$0,700 \pm 0,020$	$0,524 \pm 0,025$	< 0,001
3	$0,820 \pm 0,026^*$	$0,650 \pm 0,045^*$	< 0,01
6	$0,723 \pm 0,043$	$0,660 \pm 0,030^*$	> 0,05
9	$0,564 \pm 0,046^{*,*3,6}$	$0,610 \pm 0,023^*$	> 0,05
12	$0,666 \pm 0,034^{*3}$	$0,501 \pm 0,019^{*3,6,9}$	< 0,001
15	$0,554 \pm 0,015^{*,*3,6}$	$0,526 \pm 0,023^{*3,6,9}$	> 0,05
21	$0,562 \pm 0,024^{*,*3,6,12}$	$0,508 \pm 0,048^{*3,6}$	> 0,05
30	$0,730 \pm 0,041^{*9,15,21}$	$0,573 \pm 0,045^{*3,6}$	< 0,01
60	$0,556 \pm 0,023^{*,3,6,12,30}$	$0,586 \pm 0,035^{*12}$	> 0,05

* - различие достоверно относительно первого дня

*0 - различие достоверно относительно суток, указанных после звёздочки

Корреляционный анализ выявил обратную зависимость между возрастной динамикой каталазного индекса и концентрацией эритроцитов.

Анализ данных (табл.3) свидетельствует о том, что физические нагрузки в течение

беременности существенно влияют на возрастную динамику формирования пероксидазной активности эритроцитов у потомства. В частности, у контрольной группы максимальный показатель приходился на первый постнатальный день, после чего происхо-

дило постепенное снижение активности до минимального значения к шестидесятому дню. Напротив, у экспериментальной группы максимальная активность пероксидазы наблюдалась на первом дне, однако к тре-

тьему дню происходила ее заметная убыль, в последующие периоды активность оставалась стабильной, за исключением незначительного снижения на шестой и девятый дни.

Таблица 3

Изменение пероксидазного индекса эритроцитов в постнатальном онтогенезе крыс, матери которых подвергались полуторачасовому плаванию на протяжении всего периода беременности, (n=10)

Возраст животных, (дни)	Контрольная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	Экспериментальная группа, ($\bar{x} \pm \delta$)	P
1	34,80±1,80	31,66±1,21	> 0,05
3	25,69±1,56*	36,79±3,16	< 0,01
6	24,81±2,10*	25,09±1,34*	> 0,05
9	* 23,45±1,15	* ³ 18,28±0,69	< 0,01
12	*,* ^{3,6,9} 19,38±1,13	*,* ^{3,6} 20,80±1,23	< 0,001
15	* * ^{3,6} 0,554±0,015	* ^{3,6,9} 0,526±0,023	> 0,05
21	* * ^{3,9} 20,40±0,58	* ^{3,6,9,12} 15,43±1,12	< 0,01
30	* ^{3,6,9} 19,57±1,03	* ^{3,6} 19,29±1,48	> 0,05
60	* ³⁻³⁰ 13,84±0,64	* ^{3,6} 17,84±0,79	< 0,01

* - различие достоверно относительно первого дня

*0 – различие достоверно относительно суток, указанных после звёздочки

Корреляционный анализ между концентрацией эритроцитов и их пероксидазным индексом показал наличие отрицательной зависимости в обеих исследованных группах на протяжении всего наблюдения, кроме первого и двадцать первого дней жизни, где коэффициенты корреляции составили -0,27 и -0,48 соответственно.

Необходимо отметить, что эритроциты антенатально стрессированных крысят отличаются низкой активностью каталазы, что делает их функционально нестабильными и подверженными быстрому разрушению [3]. Эта особенность, вероятно, объясняет резкое падение концентрации эритроцитов на третий день постнатальной жизни у анте-

натально стрессированных крысят. Низкая концентрация эритроцитов, сохранявшаяся на протяжении всех этапов наблюдения до полового созревания, связана с задержкой развития гипоталамо-гипофизарной-кортикоидной и гипоталамо-гипофизарно-тиреоидной систем у антенатально стрессированного потомства.

Кроме низкого уровня эритроцитов, у антенатально стрессированных животных в период полового созревания отмечена повышенная пероксидазная активность эритроцитов, что указывает на их устойчивость к действию органических и неорганических перекисей. Высокий уровень перекисей способен подавлять активность ключевых ферментов гликолиза и пентозофосфатного шунта [5]. Поэтому повышение пероксидазного индекса расценивается как один из значимых механизмов адаптации организма к неблагоприятным факторам.

Полученные данные соответствуют мнению некоторых авторов о функциональной неоднородности эритроцитов, согласно которому низкий уровень эритроцитов сочетается с повышенной активностью каталазы и пероксидазы, что обеспечивает высокую адаптивную способность организма, и это

может иметь значение при отборе спортсменов [3].

Таким образом, физические нагрузки (ежедневное полугорачасовое плавание беременных) вызывают замедление функционального развития системы красной крови (снижение уровней концентрации эритроцитов, а также их каталазного и пероксидазного индексов) в постнатальном периоде потомства. Это подчеркивает значимость внутриутробного периода для формирования дыхательной функции крови в постнатальной фазе онтогенеза, учитывая необходимость адаптации новорожденного организма к новому типу дыхания. Полученные данные указывают на существование в онтогенезе особо чувствительных этапов, когда влияние внешних факторов наиболее выражено и оказывается на развитии отдельных систем и функций организма [2].

Этот факт имеет особое значение для тренировок детей и подростков, поскольку недопустимо применение физических нагрузок, которые могут негативно повлиять на темп развития общего морфофункционального статуса организма, включая систему красной крови.

Литература:

1. Бах А.Н., Зубкова С.Р. Количественное определение каталазы, пероксидазы и эстеразы в капле крови. // Собрание трудов по химии и биохимии. М.: АН СССР, 1950, С. 537-541.
2. Клиорин А.И. Ожирение в детском возрасте. // Монография. Л.: Медицина, 1989. – 255с.
3. Клиорин А.И., Тиунов Л.А. Функциональна неравнозначность эритроцитов. // Монография. АН СССР. Науч. совет по комплексным проблемам физиологии человека и животных. Л.: Наука, 1974. – 148 с.
4. Попов Т., Нейковска Л. Метод определения пероксидазной активности крови. // Гигиена и санитария, 1971, № 10, С. 17-19.
5. Vives-Corrons J. Li., Pujades M.A., Colomer D. Pyrimidine 5-nucleotidase acquired deficiency in betethalassacmia: involvement of enzyme-SH groups in the inactivation process. // Acta haematol., 1990, Vol. 83, № 4, P. 215.

UO'K: 796.333.086:015.132

YOSH REGBICHILARNING HARAKATCHANLIGINI OSHIRISHDA «TO'P MARRAGA» NOMLI SPORT O'YININI QO'LLASH SAMARADORLIGI

TULAGANOV Sh.F., professor, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston

Annotatsiya

Hozirgi vaqtida zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biri bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yosh avlodni sportga qiziqtirish, uni foydali va qiziqarli qilish yo'llarini izlashlari kerak. Bunday yondashuvlardan biri «To'p marraga» deb nomlangan yangi o'yin bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada boshlang'ich maktab o'quvchilarida jamoaviy rujni shakllantirishda ushbu turdag'i faoliyatning o'rni ko'rib chiqiladi.

Аннотация

В настоящее время одной из ключевых проблем современного общества является физическое развитие детей и подростков. Учителям физической культуры необходимо найти способы заинтересовать молодое поколение в занятиях спортом, сделав их полезными и увлекательными. Одним из таких подходов может стать новая игра под названием «Мяч в цель». В статье рассматривается роль данного вида деятельности в формировании командного духа у младших школьников.

Annotation

Currently, one of the key problems of modern society is the physical development of children and adolescents. Physical education teachers need to find ways to get younger generations interested in sports by making it rewarding and fun. One such approach could be a new game called "Ball on target." This article examines the role of this type of activity in the formation of team spirit among young schoolchildren.

Kalit so'zlar: regbichi, «To'p marraga», harakatchanlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова: регбист, «Мяч в цель», подвижность, общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка.

Key words: rugby player, "Ball on target", mobility, general and special training, technical and tactical training.

So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, regbi sport turi O'zbekistonda jadal sur'atlarda rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. 2016-yili Rio-de-Janeyroda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida bиринчи мarta «Regbi-7» sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Ushbu sport turi g'arb mamlakatlarida milliy sport turi hisoblanganligi sababli, musobaqa yaxshi tashkiliy saviyada o'tdi [4]. Ushbu o'yin o'zining jozibadorligi va jamoaviy jipslashish kabi g'oyalari bilan o'ziga jalb qiladi. Shu sababli ushbu sport turining yoshlar uchun mos keladigan va ularning o'quv dasturiga zid kelmaydigan muqobil turini ishlab chiqish dolzarb deb ta'kidlandi. Yoshlar orasida bu sport turi orqali ularning jismoniy faolligini oshirish va sog'lomlashdirish vazifalari asosiy vazifa bo'lib xizmat qiladi. «To'p marraga» nomli yangi sport o'yini regbi sport turi uchun yaratilgan. Ushbu o'yin regbi o'ynashni xohlaydigan maktab o'quvchilari uchun mos keladi. Bu sport o'yinini maktab dasturiga kiritish va uni o'smirlar va qizlar o'rtasida ommalashtirish, adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlashga qaratilgan choratadbirlarni amalga oshirish kabi ustuvor vazifalar ushbu tadqiqot ishining **dolzarbligini** oshiradi [2, 5].

Maqsad: yosh regbichilarning harakatchanligini takomillashtirish, ularni aniqlovchi omillarni o'rganish. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi **vazifalar** qo'yildi:

1. Regbichilarni majmuaviy nazorat qilish masalalarini o'rganish.

2. Yosh regbichilar harakatchanligining o'yin vaziyatlarini aks ettiruvchi yangi «To'p marraga» o'yini orqali takomillashtirish.

3. Yosh regbichilarning o'yin faoliyatini pedagogik kuzatishlar.

4. Yosh regbichilarning o'yin faoliyatini baholash.

Regbichilarning nazorat mashqlarini bajarishda ko'rsatgan natijalarining samarali bahosi, hali

to‘laqonli ravishda regbichi o‘yinini olib borish uchun, u yoki bu sinalayotganlarga xolisona tavsif berishga ijobiylashtirishga bo‘lgan tafsif. Bu avvalo quyidagilar bilan bog‘liq. Mashqlar, birinchidan, bir-biridan ajralgan holda bo‘lishi, ikkinchidan, har bir mashqni bajarishda regbichilarda yetarli vaqtini borligi, uchinchidan, yakkakurashish tavsifi bo‘lmaydigan hollarda o‘tkaziladi. Shu tarzda, olingan ma’lumotlar – yosh regbichilar ishtirokidagi nazorat mashqlarini bajarishi natijasida, uning regbi o‘yini uchun ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan usullarni bajarish ko‘nikmalarini va regbi o‘yin faoliyatidan kelib chiqib, jismoniy sifatlari va harakatchanligini rivojlanishini tavsiflaydi [1, 3]. Faqatgina o‘yin faoliyati va yosh sportchilarning qobiliyatlarini baholashga majmuaviy yondoshish, uning regbi sport turiga yaroqliligiga xolisona tavsif beradi.

Tavsiya etilgan regbi elementlari (usullari) bilan bo‘ladigan «To‘p marraga» nomli yangi sport o‘yinida, yosh sportchilarning ishtiroki vaqtida murabbiy har bir ishtirokchini kuzatuv ostiga olib, asosiy ko‘rsatkichlarni baholab boradi. Bular: harakat faolligi, harakat vazifalarini

ratsional yechishi, tezlikda tez va aniq harakatlar, o‘yinga mobilizatsion tayyorgarligi, mustaqil ravishda o‘ynay bilishi, jamoada o‘ynay bilishi, diqqatini bor obyektdan boshqasiga tez ko‘chira olish qobiliyati.

Regbichilarning o‘yin faoliyatini o‘rganish uchun yuqoridagi ko‘rsatkichlarni qayd etish maqsadida, har bir sinalayotganlar uchun hisobga olish va baholash qaydnomalari yurgiziladi.

Ochkolar miqdorini, sinaluvchi o‘yinda ishtirok etib va ikkita majmuaviy mashqlarni bajargani uchun maksimal 35 ball yig‘ishi mumkin. Minimal – 25 ball. 20 balldan 25 ballgacha ochko to‘plagan yosh sportchilar, keyingi nazorat testiga o‘quv–mashg‘ulot jarayonida qatnashish uchun jalb qilinadi.

Tadqiqot ishimiz 2024-yilda Chirchiq sh.da o‘tkazildi. Unda, 12–13 yoshli 24 nafar yosh regbichilar ishtirok etdilar. Ular shartli ravishda nazorat va tajriba guruhiga ajratib olib, ularni tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan so‘ng harakatchanligi va faolligi tekshirildi. Yosh regbichilarning samarali o‘yin faoliyati 5 balli tizim bo‘yicha baholanadi (1-2- jadval).

1-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin nazorat guruhidagi yosh regbichilarning o‘yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O‘yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanshda tez va aniq harakatlar	O‘yning mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o‘ynay bilishi	Jamoada o‘ynay bilishi	Diqqatni ko‘chira olish qibiliyati	Ummumiy baho
1.	Fa. U.	4	3	4	3	4	4	4	26
2.	Xo. D.	3	4	3	4	5	4	3	26
3.	To. Sh.	4	4	3	3	3	4	4	25
4.	Me. A.	3	4	4	5	4	4	4	28
5.	G‘a. S.	5	5	3	4	4	5	4	30
6.	So. Sh.	3	4	4	3	3	4	4	25
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	4	4	4	3	4	3	28
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Ma. O.	4	3	5	3	4	3	3	25
11.	Du. Sh.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Tu. A.	4	3	3	3	3	4	3	26
X		3,5	3,8	3,6	3,5	3,8	3,8	3,6	26,3

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi yosh regbichilarning o‘yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O‘yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini rasionalliyetlanylari yechishi	Harakatlanshda tez va aniq harakatlar	O‘yinga mobilizatsion tayyorligi	Mustaqil ravishda o‘ynay bilishi	Jamoada o‘ynay bilishi	Diqqatni ko‘chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	3	4	3	4	3	4	25
2.	Xo. D.	4	3	5	4	3	4	3	26
3.	To. Sh.	5	4	3	3	3	4	4	26
4.	Me. A.	3	4	4	3	4	4	3	25
5.	G‘a. S.	4	5	3	4	4	4	3	27
6.	So. Sh.	3	4	4	3	4	4	4	26
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	3	4	4	3	4	3	27
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Ma. O.	4	5	5	3	4	3	5	29
11.	Du. Sh.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Tu. A.	4	5	3	4	5	4	5	30
Х		3,6	4,0	3,8	3,4	3,9	3,6	3,8	26,5

1- va 2-jadvallardan ko‘rinib turibdiki, ‘faoliyi 5 balli shkala bo‘yicha har ikkala nazorat va tajriba guruhlarida ham past natijalar kuzatildi. Olingan natijalar sababli tajriba guruhida “Regbi o‘yin vaziyatlarini aks ettiruvchi” (to‘p marraga) o‘yini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga qo‘silib, muntazam ravishda mashg‘ulotlar olib borildi. Shu tarzda yosh regbichilarning o‘yin faolligi, jismoniy, texnik-taktik harakatlari muntazam ravishda nazorat qilinib, tekshirib borildi.

O‘tkazilgan (6 oylik) pedagogik tadqiqotdan so‘ng yana nazorat va tajriba guruhlarida o‘yin faolligini baholash bo‘yicha nazorat o‘tkazildi. Nazorat natijasiga ko‘ra, nazorat guruhida o‘yin faoliyatini baholash ko‘rsatkichlari past sur’atda o‘sgan. Tajriba guruhining natijalari esa, nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘ldi va yosh regbichilarning harakatchanligi sezilarli tarzda takomillashdi (3-4-jadvallar).

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi yosh regbichilarning o‘yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O‘yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini rasionalliyetlanylari yechishi	Harakatlanshda tez va aniq harakatlar	O‘yinga mobilizatsion tayyorligi	Mustaqil ravishda o‘ynay bilishi	Jamoada o‘ynay bilishi	Diqqatni ko‘chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	4	4	3	4	4	4	27
2.	Xo. D.	3	4	4	5	5	4	3	28
3.	To. Sh.	4	4	4	3	5	5	4	29
4.	Me. A.	3	4	4	5	4	5	4	29
5.	G‘a. S.	5	5	4	4	4	5	5	32
6.	So. Sh.	3	5	4	4	4	4	4	28
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	5	4	4	4	4	5	30
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	5	26
10.	Ma. O.	4	4	5	3	4	3	5	28
11.	Du. Sh.	4	5	4	3	5	3	5	29
12.	Tu. A.	4	4	4	3	3	5	4	28
Х		3,6	4,4	4,0	3,6	4,1	4,0	4,3	28,4

4-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi
yosh regbichilarning o'yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O'yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakathlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgartligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilsishi	Jamoada o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyatni	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	4	4	5	4	4	5	30
2.	Xo. D.	5	5	4	5	5	4	5	33
3.	To. Sh.	5	4	4	5	5	5	4	32
4.	Me. A.	5	5	5	5	5	5	5	35
5.	G'a. S.	5	5	5	5	5	5	5	35
6.	So. Sh.	5	5	4	5	5	5	5	34
7.	Sho. B.	5	5	4	5	4	5	4	32
8.	Zo. J.	5	5	4	5	5	5	5	34
9.	Yul. B.	5	5	5	5	5	4	5	34
10.	Ma. O.	4	5	5	5	5	5	4	33
11.	Du. Sh.	5	5	5	5	5	5	5	35
12.	Tu. A.	5	5	5	5	5	5	5	35
X		4,8	4,8	4,5	5,0	8,0	4,7	4,7	33,5

3- va 4-jadvallardan ko'rinish turibdiki, agar tajriba guruhidagi yosh regbichilar o'rtasida 5 balli shkala bo'yicha o'yin faolligi o'rtacha 26,5 ballni tashkil etgan bo'lsa, pedagogik tadqiqotdan so'ng u 33,5 ballgacha ko'tarilgan, bu esa o'yin samaradorligini nazorat guruhiga nisbatan sezilarli sur'atda o'sganligini ko'rsatdi.

Yosh regbichilarni majmuaviy tekshirishdan maqsad har bir sportchining tayyorgarlik darajasini har tomonlama tekshirishdan iborat. Yosh regbichilarni jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlari, texnik va taktik mahorati darajasi, musobaqa faoliyatining sifat va son tavsifi hisobga olindi. Majmuaviy tekshirish dasturida yosh regbichining tayyorgarligiga har tomonlama

baho berildi hamda talab qilinadigan axborotni olish uchun albatta minimum testlar o'tkazildi.

Shunday qilib, yosh regbichilarning harakatchanligini oshirish uchun murabbiy yosh o'yinchilarning harakat sifatini, ularning harakatchanligini rivojlantirish xususiyatlarini biliishi, sportchiga individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni qo'llashi va ular bilan individual ishlashi kerak. Bundan tashqari, yosh regbichilarning qobiliyatini o'rganish, rivojlan-tirish va harakat sifatlarini takomillashtirishda asosiy vosita sifatida «To'p marraga» sport o'yinidan o'quv mashg'ulotlarida foydalanish ijobjiy natijalar berishi aniqlandi.

Adabiyotlar:

- Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д. Регби. // Настольная книга детского тренера (8-10 лет). М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012, С. 56-84.
- Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. // Учебное пособие. Т.: УзГИФК, 2021, С. 42-87.
- Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства (регби). // Учебное пособие, Т.: УзГИФК, 2021, С. 142-168.
- Правила игры Союза регби. World rugby, Ireland, 2024. – 164 с.
- Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. // Учебное пособие. М.: 1997. – 273с.

УДК: 330.322

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ЕЁ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

ХОЖИЕВ О.М., магистрант II курса кафедры «Общекономические дисциплины»,

Ташкентский государственный экономический университет, г.Ташкент

ЮСУПХОДЖАЕВ Ф.М., магистрант II курса кафедры «Общекономические дисциплины»

Ташкентский государственный экономический университет, г.Ташкент

Аннотация

В современных рыночных условиях возрастает значимость повышения эффективности управления инвестициями на основе проверенных научных принципов инвестирования, адаптированных к условиям внутренней и внешней рыночной среды. Особенную актуальность приобретают проблемы стоимости инвестиций, их масштабируемости, рационального размещения, а также их общественной и государственной значимости, включая обеспечение устойчивого положения национальной экономики в системе международного разделения и кооперации труда.

Annotatsiya

Hozirgi bozor sharoitida ichki va tashqi bozor muhiti sharoitlariga moslashtirilgan investitsiyalashning sinalgan ilmiy tamoyillari asosida investitsiyalarni boshqarish samaradorligini oshirishning ahamiyati ortib bormoqda.

Investitsiyalar qiymati, ularning ratsional, oqilona joylashtirilishi, shuningdek, ularning ijtimoiy va davlat ahamiyati, shu jumladan, xalqaro mehnat taqsimoti va kooperatsion tizimida milliy iqtisodiyotning barqaror mavqeini ta'minlash muammolari alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Annotation

In modern market conditions, the importance of improving the efficiency of investment management based on proven scientific principles of investment, adapted to the conditions of the internal and external market environment, is growing. Of particular relevance are the problems of the cost of investments, their scalability, rational placement, as well as their social and state significance, including ensuring a stable position of the national economy in the system of international division and cooperation of labor.

Ключевые слова: инвестиции, инвестиционная деятельность, инструментальная роль инвестиций, физическая культура и спорт, контроль, всесторонний учет.

Kalit so'zlar: investitsiya, investitsiya faoliyati, investitsiyalarning instrumental roli, jismoniy ratbiya va sport, nazorat, har tomonlama hisobga olish.

Key words: investments, investment activity, instrumental role of investments, physical culture and sports, control, comprehensive accounting.

Анализ эволюции экономических идей демонстрирует, что инвестиции играют ключевую роль в функционировании коммерческих организаций как открытых экономических систем, стремящихся к росту и развитию. Инвестиции влияют на формирование и совершенствование производственного, научно-технического, кадрового потенциалов, а также на физическую культуру, спорт и социальную сферу предприятия.

Инвестиции традиционно занимали важное место в экономической теории и практике управления национальными экономиками [1]. Представители меркантилизма, одной из первых школ буржуазной политической экономии, не использовали термин «инвестиции», подчёркивали важность активного использования денег для оптимизации общественного производства. Это, по их мнению, способствовало увеличению богатства нации. Особое внимание меркантилисты уделяли национальному и иностранному характеру инвестиций, отмечая зависимость притока капиталов в страну от положительного торгового баланса. Меркантилисты различали два вида инвестиций: расходы на восстановление и расширение капитала, видя в них значимый фактор производства и распределения национального богатства. Их идеи основывались на количественном анализе теории общественного производства, где инвестиции рассматривались как затраты на обновление и увеличение капитала [8]. Таким образом, меркантилисты делали акцент на росте национального богатства через торговую политику и государственное вмешательство.

Современные экономические концепции сместились в сторону более либеральной парадигмы, акцентируя внимание на рыночных механизмах и свободе торговли как двигателе-

лях экономического роста и процветания.

Значительный вклад в развитие теории инвестиций внесли классики марксистской мысли. Классические экономисты, такие Адам Смит и Давид Рикардо, исследуя природу инвестиций, уже анализировали сущность инвестиций и их функциональные особенности как в производственной, так и в непроизводственной сферах. Марксисты же первыми детально проанализировали роль инвестиций в процессах воспроизводства, изучив их стадии в сферах производства и обращения. Неоклассическая школа впервые предложила модели, объясняющие условия инвестирования и его эффективность, утверждая, что предпринимательская интуиция и расчеты определяют норму прибыли капитала.

Мировой экономический кризис 1929–1933 годов продемонстрировал ошибочность взглядов классиков на невмешательство государства в инвестиционные процессы на рынке. Кейнсианская теория, предложенная Джоном Майнардом Кейнсом, обосновала необходимость активной государственной поддержки инвестиционных процессов. Согласно кейнсианцам, именно инвестиции, а не сбережения, способствуют расширению и улучшению производственных возможностей, создают рабочие места и снижают процентные ставки. Важнейшее место в этой теории занимают эффекты мультипликации и акселерации [3].

Основные положения различных инвестиционных теорий находят широкое применение среди современных экономистов для анализа природы инвестиций и их роли в экономическом развитии.

В настоящее время инвестиции понимаются как размещение капитала в различные объекты, включая физическую культуру, спортивные программы и проекты, как внутри страны, так и за рубежом. Цель таких вложений заключается в получении прибыли и достижении социальных результатов, таких как рост занятости, снижение безработицы, рациональное распределение производительных сил по территории страны, повышение конкурентоспособности экономических благ, отраслей, регионов и государства в целом, а также в улучшении качества и продолжительности жизни населения.

По своей сути инвестиции могут принимать форму денежных средств, ценных бумаг, имущественных прав, имеющих денежную оценку и направляемых в различные предприятия, включая сферы физической культуры и спорта, а также предпринимательскую деятельность. Они преследуют цели получения дополнительного дохода и достижения полезного эффекта. Помимо капиталовложений, инвестиции включают в себя портфельные инвестиции в ценные бумаги и активы других предприятий, а также новое строительство, расширение, реконструкцию и техническое перевооружение действующих предприятий [2].

Инвестиции могут быть разных форм. Реальные инвестиции — это вложение средств в материальные и нематериальные активы, такие как недвижимость, оборудование, спорт, произведения искусства и интеллектуальная собственность. Финансовые инвестиции связаны с приобретением ценных бумаг, банковских депозитов и металлических счетов [4].

Прямые инвестиции — это вложение средств в конкретный бизнес или проект с целью получения контроля над ним. Портфельные инвестиции, в свою очередь, представляют собой вложение средств в различные активы, такие как акции, облигации и другие ценные бумаги, без намерения влиять на управление этими компаниями.

Инвестиции классифицируются также по форме собственности на государственные, частные, иностранные и смешанные. Государственные инвестиции — это вложения государства через органы власти в предприятия и проекты за счёт бюджетных и внебюджетных фондов. Частные инвестиции — это вложения частных лиц и негосударственных предприятий. Иностранные инвестиции — это вложения иностранных частных фирм и государств в национальную экономику. Смешанные инвестиции предполагают участие как частных, так и государственных средств, а также национальных и иностранных инвесторов. В зависимости от географической локализации, инвестиции могут быть национальными, внутренними и зарубежными. По временному критерию различают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные инвестиции [7].

Важная роль отводится отраслевым и региональным аспектам инвестиций. Капиталы могут быть направлены в различные секторы экономики, такие как промышленность, сельское хозяйство, строительство, транспорт и связь, а также в социальную сферу.

В рамках капитальных вложений выделяются наступательные, оборонительные и смешанные инвестиции. С точки зрения социального контекста инвестиции подразделяются на социальные, производственные, предпринимательские и др. [6].

В аспекте направленности инвестиции выделяют: начальные, реинвестиции, а в свете воспроизводства выделяют — экстенсивные и интенсивные инновационные инвестиции [5].

Таким образом, инвестиции представляют собой многогранный процесс, включающий в себя различные формы, направления и результаты, направленные на развитие экономики и общества в целом.

Источники инвестиций, играющие значимую роль в их понимании, принято делить на собственные финансовые ресурсы и привлечённые средства, включая бюджетные ассигнования различного уровня (федерального, регионального и местного), добровольные взносы, помощь и пр. Инновационные инвестиции поступают от государств, межгосударственных объединений, международных

институтов, зарубежных коммерческих и некоммерческих структур, а также частных лиц. Важно отметить разнообразие форм привлечения заемных средств (как внутренних, так и внешних), среди которых кредитные линии, выпуск облигаций, вексельные операции и т.п.

Систематизированные теоретические подходы к инвестиционной деятельности позволяют коммерческим организациям оптимально определять источники финансирования и выбирать эффективные стратегии размещения ресурсов. Эти знания обеспечивают возможность объективной оценки эффективности инвестиций, а также соответствия выбранных направлений государственной политике, требованиям внешних инвесторов, запросам потребителей и рынка. Полноценный учет вышеуказанных факторов необходим для успешного ведения хозяйственной деятельности, ориентированной на получение прибыли и социально значимых результатов.

Привлекательность инвестиционных объектов определяется множеством факторов, включая финансовые, экономические, политические и социальные риски.

Ключевыми показателями являются ожидаемые доходы и уровень возможных рисков. Активы разного типа, будь то акции, облигации, недвижимое имущество или физкультурно-спортивные инфраструктурные проекты, демонстрируют вариативность в уровнях доходности и степени рискованности. Так, высокодоходные акции характеризуются значительной волатильностью, тогда как недвижимость предлагает меньший риск, но стабильный поток доходов.

Любые инвестиционные решения неизбежно сопровождаются рисками, которые инвесторы всегда обязаны тщательно проанализировать. Риски бывают различными: от финансовых до макроэкономических (инфляция, колебания процентных ставок), политических (изменения в законодательстве) и социальных (смена потребительских предпочтений).

Ликвидность активов также является важным фактором, влияющим на их привлека-

тельность. Высоколиквидные активы, такие как акции крупных компаний, удобны для быстрого оборота и интересны краткосрочным инвесторам, в отличие от недвижимости или долгосрочных облигаций, предлагающих менее оперативные возможности продажи, но большие подходящие для долгосрочного хранения.

Политико-экономическая обстановка в стране оказывает существенное воздействие на инвестиционную привлекательность. Нестабильность политической ситуации, высокий уровень инфляции или высокие налоговые ставки способны снизить интерес инвесторов к размещению капитала в конкретную страну или сектор экономики.

Для принятия взвешенных инвестиционных решений применяются различные методики анализа. Среди популярных подходов выделяются:

- метод чистой приведенной стоимости (NPV), оценивающий разницу между текущей стоимостью всех будущих денежных потоков и начальными затратами. Если NPV положительна, проект считается привлекательным;

- внутренняя норма доходности (IRR), показывающая ставку, при которой чистая приведенная стоимость становится равной нулю. Этот показатель дает представление о возможной прибыльности проекта;

- период окупаемости, позволяющий оценить временной промежуток, необходимый для возврата начальных вложений за счет поступающих доходов.

Теоретические основы инвестиционной деятельности, учитывающие концепции эффективного рынка, модели ценообразования активов (CAPM) и поведенческие факторы, способствуют формированию грамотных инвестиционных стратегий. В итоге, привлекательность тех или иных инвестиций формируется комплексом факторов, таких как потенциал доходности, уровень рисков, ликвидность активов и внешние экономические условия.

Литература:

1. Азимов Т.А., Безнощук Л.Ю. Малое предпринимательство в России: значение и проблемы. // Экономика и предпринимательство. 2016, № 11-2 (76), С. 424-426.
2. Болотин Ю.О. Особенности инвестиций в инновационную деятельность в цифровой экономике. // Экономика и предпринимательство. 2021, № 2 (127), С.106-109.
3. Кейнс Дж. М. Общая теория занятости, процента и денег. // Книга 3, Глава 8. М.: ГУ ВШЭ, 2018, С. 68-79.
4. Королькова Е.М. Риск-менеджмент реальных инвестиций.//Экономика и предпринимательство. 2016, № 7 (72), С. 536-546.
5. Лазутина А.Л., Моролова И.М. Проблемы инвестирования на стадиях развития инновационной компании. // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. 2017, № 3-2 (33), С. 81-83.
6. Смирнова Ж.В., Кочнова К.А. Обучение сотрудников сервисных предприятий с использованием информационных технологий. // Вестник Минского университета. Том 7, № 1, 2019, С. 1-5.
7. Тинькова Е.В., Дикарева В.А. Инвестиции в основной капитал как показатель инвестиционной активности в промышленности. // Экономика и предпринимательство. 2020, № 1 (114), С. 755-760.
8. Volostnov N.S., Lazutina A.L., Smirnova Z.V., Batsyna Y.V., Statuev A.A. Model of integration of social and economic processes as factor of effective management of municipal structures. // International Journal of Management. 2020, T. 11, № 5, P. 797-802.

УДК: 796.062

ЖИЗНЕЦИКЛИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ

АХМАТОВ М.С., кандидат биологических наук, профессор, Национальный университет Узбекистана им.Мирзо Улугбека, Ташкент

Аннотация

В статье исследуется концепция применения жизнециклической системы для оптимизации процессов организации и управления массовой спортивной деятельностью на национальном уровне. В рамках исследования предложены организационно-управленческие принципы и механизмы функционирования целостной жизнециклической системы, обеспечивающей непрерывность спортивного процесса. Особое внимание уделено последовательному вовлечению различных социальных групп населения в данную систему.

Annotatsiya

Maqolada milliy miqyosda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish jarayonlarini optimallashtirish uchun hayot aylanish tizimidan foydalanish konsepsiysi o'rganiladi. Tadqiqotda sport jarayonining uzluksizligini ta'minlaydigan yaxlit hayot sikli tizimining faoliyatining tashkiliy va boshqaruv tamoyillari va mexanizmlari taklif etiladi. Bu tizimga aholining turli ijtimoiy qatlamlarini izchil jalb etishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Annotation

This article considers the concept of life-cyclic system as a promising approach to the organisation and management of mass sports and recreational process on a national scale. Organisational and managerial principles and mechanisms of functioning of an integral life-cyclic continuous system are proposed, as well as the sequence of continuous involvement of its elements - social groups of the population.

Ключевые слова: концепция, подход, массовый спорт, жизнециклический, принцип, система, организация, управление, процесс.

Kalit so'zlar: tushuncha, yondashuv, ommaviy sport, hayot aylanishi, prinsip, tizim, tashkil etish, boshqaruv, jarayon.

Keywords: concept, approach, mass sport, life-cyclic, principle, system, organisation, management, process.

Триумф спортсменов Узбекистана на Олимпиаде-2024 стал ярким свидетельством того, насколько важное значение придает Президент нашей страны развитию физической культуры и спорта. Эти достижения стали источником национальной гордости и вдохновения для миллионов соотечественников, укрепив идею о необходимости активного продвижения массового физкультурно-спортивного движения в стране.

В условиях современного мира возрастает значимость социальной роли физической культуры и спорта как факторов улучшения человеческого капитала и общественного прогресса. Массовый спорт оказывает прямое воздействие на ключевые компоненты человеческого капитала, такие как здоровье, образование и интеллектуальный потенциал индивидов. [6]. Модернизация общества в значительной степени обусловлена уровнем накоплени развитого человеческого капитала, который непосредственно влияет на рост национального дохода, социально-экономическое развитие и международный престиж страны. Жизненный цикл формирования социальных ресурсов через физическую активность на всех этапах жизни способен существенно повысить качество человеческого потенциала в обществе.

В государственной стратегии «Узбекистан-2030» определены конкретные цели, направленные на массовое вовлечение всех слоев населения, включая учащуюся молодежь, в процесс физического воспитания [1]. В новом Узбекистане одной из ключевых задач государственной политики является повышение уровня участия граждан в регулярных занятиях физической культурой и спортом [3, 4]. Принятая законодательная база создает предпосылки для укрепления здоровья, повышения трудоспособности и гармоничного развития личности. На сегодняшний день ответственность за организацию массовых спортивных мероприятий и отбор талантливых спортсменов на местном уровне ложится на заместителей директоров спортивных школ [2]. Координацию деятельности государственных структур, отвечающих за привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом, осуществляет Национальный совет народного здоровья при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

Несмотря на достигнутые успехи в сфере физической культуры и массового спорта сохраняются проблемы, затрудняющие полноценную организацию и управление спортивными мероприятиями в образовательных учреждениях и на местах. Невзирая, на наличие нормативных механизмов, направленных на развитие массовости, имеются значительные недостатки, обусловленные отсутствием системного подхода к вопросам организации и управления спортивными событиями, слабостью механизма управления на уровнях районов и областей. Недостаточная эффективность оценки результативности спортивных соревнований и массовой физкультурно-спортивной работы в махаллях, учебных заведениях, а также на предприятиях и организациях требует особого внимания.

В этой связи актуализируется необходимость в создании и внедрении более эффективных моделей организации и управления процессом массового привлечения населения к физической активности. Для обеспечения максимальной эффективности

даных инициатив требуется разработка инновационных методов вовлечения социальных групп населения в физическую культуру и спорт на основе единого жизненного цикла, охватывающего период от раннего детства до пожилого возраста, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого участника.

Создание эффективной системы организации и управления массовым спортом представляет собой комплексную задачу, требующую применения технологических подходов и учета местных специфических условий. Системность данного процесса должна основываться на цикличной социальной динамике технологической последовательности в различных возрастных группах (дети, подростки, молодежь, старшее поколение, ветераны), рассматриваемых как взаимосвязанные элементы с соответствующими целями, нормативными документами и критериями качества промежуточных и конечных результатов. Повышение уровня физической активности населения, улучшение общественного здоровья и развития спортивного потенциала страны выступают ключевыми индикаторами эффективности данной системы. Анализ данных о проводимых массовых спортивных соревнованиях выявил значительное расхождение между реальными цифрами и качеством здоровья населения, особенно среди подростков и молодежи. Оценка физического состояния участников позволяет прогнозировать возможные положительные или негативные последствия мероприятий. Отсутствие подобной оценки ведет к игнорированию психологических и физиологических факторов, что может негативно сказываться на состоянии здоровья участников и способствовать увеличению заболеваемости. Часто спортивные мероприятия проводятся без учета потребностей и ожиданий участников, а также без анализа их влияния на состояние организма, что указывает на отсутствие оценки воздействия на общественное здоровье. Цели и задачи спортивных мероприятий, а также критерии их оценки для разных возраст-

ных категорий четко не определены отсутствуют механизмы быстрого реагирования на возникающие проблемы. Также не существует интегрированного механизма, который обеспечивал бы постоянное участие различных социальных групп в спортивно-оздоровительных массовых мероприятиях в рамках технологически связанный последовательности.

В целом, используемые методы регулирования спортивно-массовой деятельности заимствованы из технологий управления профессиональным спортом и основаны на административных рычагах управления. Меры по организации массового спорта носят фрагментарный характер и часто направлены лишь на отдельные возрастные группы. Эти недостатки обусловлены несистемным подходом, отсутствием научно обоснованных решений и ориентацией исключительно на количественные показатели, а также недостатком мониторинга и обратной связи. Такое положение дел приводит к искажению статистики и неэффективному использованию ресурсов, что стало одной из **актуальных** проблем настоящего исследования.

Цель исследования: разработка и обоснование концепции целостного цикла организации и управления массовым спортом посредством интегрированной технологической системы, направленной на повышение уровня здоровья и формирование здорового образа жизни на протяжении всего жизненного пути человека.

Объект исследования: технология организации и управления массовым спортом на уровне государства.

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих методов организации и управления спортивно-оздоровительными процессами.

2. Сформулировать основные принципы жизненциклической системы.

3. Определить ключевые этапы этой системы с учетом возрастных особенностей и потребностей человека в физической активности.

4. Разработать модель организации и

управления жизненциклической системой.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании и улучшении здоровья человека на протяжении всей его жизни. Регулярные физическая культура и спорт способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, улучшению когнитивных функций, повышению работоспособности и концентрации, что имеет важное значение в образовательной и профессиональной деятельности. Формирование, развитие и совершенствование каждого из элементов человеческого капитала на различных стадиях жизненного цикла тесно связаны с активным физическим состоянием человека [7].

Предлагаемый жизненциклический подход к организации и управлению сложным социальным процессом представляет собой важный шаг в обеспечении целенаправленного и эффективного влияния массового спорта на различные возрастные группы населения. Известно, что каждый социально-демографический этап отличается специфическими характеристиками физического и психического развития, а также особыми требованиями к формам и методам физической активности. В связи с этим необходимо разработать новые концептуальные основы и принципы организации управления процессом непрерывного формирования и воспроизводства человеческого капитала, то есть здоровья нации.

Формирование ключевых принципов жизненциклического подхода может стать основой создания эффективной модели, обеспечивающей последовательный и непрерывный охват всех социально-возрастных групп населения, оценку эффективности спортивных мероприятий, а также мониторинг динамики показателей здоровья населения во времени. Непрерывность и массовость должны основываться на взаимосвязи между каждым возрастным уровнем и последовательностью перехода от одного этапа к другому (детство, юность, зрелость, старческий возраст). Эти переходы сопровождаются различными мотивационно – активными и пассивными, об-

разовательными и двигательными фазами. Внутренние мотивационные механизмы, сформированные на каждом этапе, должны способствовать развитию устойчивых привычек к физической активности, двигательным навыкам и умению получать удовольствие от движения. Навыки, приобретенные на определенном жизненном этапе, постепенно совершенствуются и проявляются в последующих циклах в виде устойчивого стремления к регулярным самостоятельным [5]. От развития компонента мотивации зависит продолжительность и эффективность двигательной деятельности. Однако, массовость, количество занимающихся определяется не только мотивационными основами вовлечения, но и возможностью обеспечения населения материальной базой, спортивным инвентарем и оборудованием.

Концепция жизнециклического подхода должна строиться на ряде принципов, определяющих структуру, функциональную направленность и основные виды деятельности модельной системы:

1. Принцип системности и комплексности. Жизнециклическая система представляет собой единый и взаимосвязанный процесс, состоящий из элементов, последовательно переходящих от одной стадии к другой. Для каждого возрастного цикла устанавливаются конкретные цели и ожидаемые результаты. Спортивные соревнования должны носить поэтапный характер, начиная с массового участия и постепенно повышая уровень мастерства. Взаимодействие различных организаций, учреждений, программ и ресурсов должно обеспечивать целостность системы.

2. Принцип непрерывности и взаимосвязанности. Необходимо обеспечить плавный переход от одного этапа жизненного цикла к следующему, учитывая возрастные особенности, физическое состояние и меняющиеся потребности индивидов.

3. Принцип цикличности. Социальные циклы и этапы развития требуют применения специфических методов физической активности, соответствующих каждой

фазе. Функциональные задачи, формы и интенсивность физических нагрузок варьируются в зависимости от конкретного этапа.

4. Принцип единого оператора. Важен централизованный контроль за деятельностью всех участников процесса: государственных органов, образовательных и иных учреждений, спортивных и общественных организаций. Это включает в себя координацию работы и оценку их эффективности, а также мониторинг проводимых спортивных мероприятий.

Эти принципы взаимосвязаны и взаимодополняемы, формируя единую систему координат для организации и управления массовым спортивно-оздоровительным процессом. Соблюдение данных принципов является обязательным условием для достижения поставленных целей и задач. Особое внимание следует уделить механизму взаимодействия между различными государственными и общественными структурами. Принципы жизнециклической концепции служат основой для системного анализа процессов организации и управления массовым спортом на государственном уровне. Эта концепция позволяет моделировать процессы саморазвития и совершенствования всей системы в целом. Циклический подход тесно связан со структурным анализом, что способствует внедрению в управление элементов систематичности, комплексности и завершенности.

Жизнециклический системный подход представляет собой институционально устойчивую организационную структуру в виде единой интегрированной цепочки, состоящей из различных взаимосвязанных элементов. В контексте организации и управления массовым спортом необходимо учитывать такие факторы, как мотивация, кадровый потенциал, доступность спортивных объектов, координация деятельности государственных и частных организаций, а также мониторинг и оценка эффективности мероприятий. Кроме того, принципиальной является технологически обоснованная последовательность вовле-

чения различных возрастных групп населения, а также четко выстроенный механизм взаимодействия между министерствами и ведомствами, образовательными учреждениями, хокимиятами и иными организациями. Данный подход служит базой для анализа существующих проблем, прогнозирования возможных решений и оценки текущей ситуации, позволяя выявить ключевые тенденции.

Таким образом, жизнеклинический подход следует рассматривать как элементно-взаимосвязанную, циклическую систему, которая объединяет действия всех организаторов и участников, а также обеспечивает прозрачность их целевых функций на каждом этапе непрерывного процесса. Исследование данного сложного процесса требует особого внимания к выявлению системообразующих факторов и комплексных связей, объединяющих различные жиз-

ненные периоды в единое пространство. Данный подход направлен на обеспечение технологической взаимосвязи и механизма последовательности и непрерывности вовлечения различных возрастных социальных групп в физическую активность, а также эффективного взаимодействия между государственными органами, образовательными учреждениями и спортивными клубами.

Только благодаря установлению цепной связи при решении целевых задач можно установить закономерности формирования и функционирования системы, а также научиться ею управлять. Все это создаёт условия для обеспечения устойчивого развития массового спорта на местных и региональных уровнях, а также для формирования физических и интеллектуальных ресурсов населения нашей страны.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан “О Стратегии “Узбекистан-2030” от 11 сентября 2023 года, № УП-158.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» от 11 апреля 2022 года, № ПП-201.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан “О мерах по коренному совершенствованию преподавания предмета “Физическое воспитание» в средних общеобразовательных школах и развитию профессиональной деятельности учителей по данному предмету» от 15 ноября 2024 года, № ПП-392.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан “О мерах по развитию командных видов спорта и совершенствованию системы отбора талантливой молодежи» от 04 декабря 2024 года, № ПП-421.
5. Болтабаев М.Р., Ахматов М., Султонов Ш.Ф. Многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности в Узбекистане. // Фан-Спортга, №4, 2020, С. 2-7.
6. Геращенко Н.В., Геращенко И.Г. Роль физического воспитания в формировании человеческого капитала. // Материалы VII Международной научно-практической конференции. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Витебск, 2019, С. 147-149.
7. Корольков Е.В. Физическая культура и спорт в России как перспективная система полного жизненного цикла по укреплению человеческого капитала. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгата. 2012, №5 (159), С. 138-142.

УДК: 796.011:615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

БАРЧЕНКО С.А., кандидат педагогических наук, и.о. доцента, директор филиала Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте, Ташкент

Аннотация

В статье исследуется проблема психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленного на раскрытие их психофизического потенциала и достижение высоких результатов через оптимизацию учебно-тренировочного процесса с помощью психологических методов подготовки.

Annotation

Maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash muammosi ko'rib chiqiladi, bu ularning psixofizik salohiyatini ochib berishga va psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalangan holda ta'lif va o'quv jarayonini optimallashtirish orqali yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Annotation

The article examines the problem of psychological and pedagogical support for individuals with disabilities, aimed at revealing their psychophysical potential and achieving high results through the optimization of the educational and training process using psychological methods of preparation.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, учебно-тренировочный процесс, психолого-педагогическое сопровождение.

Kalit so'zlar: moslashuvchan jismoniy madaniyat, nogironlar, o'quv jarayoni, psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash.

Key words: adaptive physical culture, disabilities, educational and training process, psychological and pedagogical support.

В последние годы государство акцентирует внимание на проблеме интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом, рассматривая эту деятельность как значимую составляющую социальной политики.

Стратегия развития физической культуры и спорта предусматривает активное развитие системы адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ на различных уровнях. Однако реализация этой задачи сталкивается с рядом трудностей, связанных с несовершенством нормативной базы, отсутствием эффективной системы спортивного отбора и недостаточным уровнем психолого-педагогического сопровождения.

Актуальность данного исследования обусловлена важностью образовательного процесса и недостаточной изученностью вопросов вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия адаптивной физической культурой (АФК), которые играют важную роль в социальной политике.

Психолого-педагогическое сопровождение [1] – это комплекс мероприятий, направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения лиц с ОВЗ с учетом задач учебно-тренировочного процесса. Основная цель психолого-педагогического сопровождения заключается в содействии раскрытию психофизического потенциала и достижению высоких спортивных результатов путем повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с использованием методов психологической подготовки.

Основные задачи психолого-педагогического сопровождения следующие:

1. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в регулярные занятия АФК и привлечение талантливых детей и подростков к занятиям адаптивными видами спорта.

2. Вовлечение семей как мотивационного и поддерживающего ресурса обучающихся и формирование положительного отношения семей к занятиям АФК или адаптивными видами спорта.

3. Изучение когнитивных, эмоционально-волевых и мотивационных аспектов, личностных характеристик, психических состояний и специфических психомоторных способностей учащихся с ОВЗ посредством индивидуальной психологической диагностики.

4. Регулярная оценка и корректировка психоэмоциональных состояний занимающихся лиц с ОВЗ.

5. Разработка рекомендаций для занимающихся, их родителей и преподавателей-тренеров.

6. Организация консультаций, коррекционных мероприятий и тренингов с занимающимися АФК.

В рамках психологического отбора и спортивной ориентации обеспечивается поддержка лицам с ОВЗ в выборе подходящих видов АФК или спортивной специализации, учитывая индивидуальные предпочтения и интересы, а также осуществляется профилактика негативных последствий спортивной деятельности [6, 7].

Психопрофилактика в спорте представляет собой область медицинской психологии, со-средоточенную на выявлении и предупреждении нервно-психических и психосоматических расстройств у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [2].

Цель – формирование общей психологической культуры у занимающихся с ОВЗ, стимулирования использования психологических знаний в учебно-тренировочной практике для достижения личного роста и восстановления психической работоспособности.

Комплексная психопрофилактическая деятельность включает следующие направления:

- проведение индивидуальной психологической диагностики спортсменов с последующим представлением рекомендаций по выбору спортивной дисциплины в контексте адаптивной физической культуры;

- адаптация лиц с ОВЗ к учебно-тренировочному процессу;

- предупреждение эмоционального истощения, психической дезадаптации и снижение мотивации у занимающихся АФК;

- профилактика феномена перетренированности;

- организация мероприятий, направленных на укрепление сплоченности группы занимающихся с ОВЗ и минимизацию риска возник-

новения конфликтов между ними;

- предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания у лиц с ОВЗ, занимающихся АФК, а также у тренеров-преподавателей.

Важной составляющей психопрофилактики выступает психологическое консультирование, основной задачей которого является предоставление необходимой информации и поддержка в решении различных задач, трудностей и проблем, связанных с тренировочным процессом. Консультативная работа ориентирована на постановку краткосрочных и долгосрочных целей, разработку индивидуальных планов психологической подготовки с учетом особенностей каждого спортсмена.

Консультативные мероприятия охватывают широкий спектр направлений:

- обеспечение разъяснения информации, связанной со спортивной психологией;

- консультирование по вопросам выбора спортивной специализации и планирования спортивной карьеры;

- определение ключевых жизненных ценностей;

- помочь в урегулировании конфликтных ситуаций;

- разработка индивидуальных планов психологической подготовки к учебно-тренировочным занятиям;

- мотивация к занятиям АФК или поддерживающая психологическая помощь;

- совместный анализ результатов спортивной деятельности;

- решение вопросов, выходящих за рамки спортивного контекста [5].

Во время педагогического эксперимента применялись следующие **методы**:

1. Внушение в состоянии бодрствования. В ходе беседы спортсмену объяснялись причины возможных неудач и предлагались способы их устранения, особое внимание уделялось процессам саморегуляции.

2. Гипносуггестивное воздействие. Метод основан на вербальном воздействии тренера на спортсмена с целью активизировать восстановительные процессы.

3. Аппаратные методы. Использование технических устройств в сочетании с вербальными методами психорегуляции, особенно в случаях низкой внушаемости или значительных колебаний уровня нервно-психического напряжения;

4. Техники телесно-ориентированной терапии, сказкотерапии, арт-терапии, ароматерапии и музыкотерапии. Комплексные подходы, направленные на гармонизацию физического и эмоционального состояния спортсмена.

Таким образом, представленная система психопрофилактики и психологического сопровождения обеспечивает комплексную поддержку спортсменов с ОВЗ, способствует их

успешной адаптации к учебному и спортивному режиму, предотвращает возможные риски эмоционального и физического перенапряжения, а также поддерживает высокий уровень мотивации и эффективности занятий.

В ходе педагогического эксперимента проводился учебно-тренировочный процесс согласно разработанной программе, соответствующей рекомендациям действующей типовой программы. Основными условиями

участия в учебно-тренировочных занятиях по АФК являлись следующие аспекты: отбор лиц с ОВЗ; организация медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения лиц с ОВЗ, занимающихся АФК; обеспечение материально-технической базы, кадрового состава и научно-методической поддержки для реализации учебно-тренировочного процесса занятий (табл. 1).

Таблица 1

Требования к результатам предложенной программы
по адаптивной физической культуре

Этапы подготовки	Требования и критерии результативности
Начальный	Углубленная физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к спортивным занятиям; расширение спектра двигательных умений и навыков; освоение базовых техник выбранного вида спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.
Тренировочный	Социальная адаптация и интеграция; положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях; тенденция успешной социализации спортсмена; повышение общего и специального уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки; накопление соревновательного опыта и стабилизация выступлений на официальных турнирах; формирование устойчивой спортивной мотивации; продолжающаяся углубленная физическая реабилитация.
Совершенствование	Соответствие контрольным нормативам программы спортивной подготовки; увеличение функциональных резервов организма; совершенствование общих и специфических физических качеств, а также технико-тактической и психологической готовности; поддержание высокой степени спортивной мотивации; дальнейшая социализация спортсмена; проведение углубленной физической реабилитации.
Достижения	Достижение высоких спортивных результатов на различных уровнях соревнований; высокая степень социализации спортсмена; углубленная физическая реабилитация.

Данные, полученные в результате базовой диагностики, служат основой для комплексного воздействия на лиц с ОВЗ, занимающихся адаптивной физической культурой. Это воздействие направлено на целенаправленное развитие психомоторных функций и оптимизацию учебно-тренировочной нагрузки применительно к конкретным учебно-тренировочным занятиям.

Одной из ключевых характеристик учебно-тренировочного процесса для лиц с ОВЗ является содействие их физическому

и психическому развитию, всесторонняя физическая подготовка, а также коррекция основных дефектов, включая нарушения сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и другие. Положительная динамика общего развития у лиц с ОВЗ выступает необходимым условием начала учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре или адаптивному спорту, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся для достижения высоких и стабильных результатов [3].

Для эффективного осуществления учебно-тренировочного процесса преподаватель-тренер, работающий с лицами с ОВЗ, должен владеть методами восстановления и знать специфику патологии занимающихся. В результате освоения учебно-тренировочного процесса лица с ОВЗ приобретают знания, умения и навыки в следующих областях:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: история развития выбранного вида спорта; основы методов рекреационной деятельности; значение физической культуры и спорта в современном обществе; правовые основы адаптивной физической культуры и спорта (правила выбранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для получения спортивных

разрядов и званий по выбранным видам спорта); антидопинговые правила, установленные международными антидопинговыми организациями.

2. Практика физической культуры: индивидуальный подбор и выполнение комплексов физических упражнений; развитие личных физических качеств; формирование представлений о психологическом саморазвитии и духовно-нравственном совершенствовании в обществе; осознание важности здорового образа жизни как основной ценности общества.

Для оценки значимости психологических качеств каждого занимающегося, влияющих на его деятельность, были определены коэффициенты регрессии (табл. 2).

Таблица 2

Значение психологических качеств личности

№ п/п	Психологическая характеристика личностных качеств	Психологическая характеристика деятельности	Роль деятельности в трудовом процессе
1.	Готовность мобилизовать себя	Наличие целей, мотивации, осознанный подход к труду. Убежденность в значимости выполняемой работы.	Активная деятельность, направленная на конечный результат. Стремление преодолевать преграды.
2.	Целеустремленность	Устойчивая цель, стремление к ее реализации.	Согласованность личных целей с коллективными, неуклонное следование своим убеждениям.
3.	Решительность	Способность оперативно оценивать обстановку и принимать верные решения.	Необходимость принимать решения, учитывая профессиональный опыт.
4.	Инициативность	Активное стремление к действию, ощущение личной ответственности за предпринятые шаги.	Постоянное стремление к нововведениям, неудовлетворенность достигнутым, высокий уровень ответственности.
5.	Самостоятельность	Уверенность в собственных силах и компетенциях, позволяющая полностью раскрыть потенциал.	Способность самостоятельно решать стратегические и организационные задачи.
6.	Настойчивость	Способность достигать поставленные цели несмотря на встречающиеся сложности, и преодоление на пути к ее достижению различных возникающих трудностей	Проявление выдержки и упорства для успешного завершения трудовых процессов.
7.	Ответственность	Ответственный подход к принятию решений даже в условиях неопределенности препятствий.	Выражается в настойчивости и стремлении завершить начатое, демонстрируя силу характера.

Данная таблица демонстрирует взаимосвязь между личностными качествами работников и особенностями их профессиональной деятельности.

На основе анализа индивидуально-психологических особенностей личности лиц, занимающихся адаптивной физической культурой АФК, были выделены четыре критерия: когнитивный, деятельностный, мотивационный и рефлексивный [4].

Когнитивный критерий характеризует познавательные, творческие и коммуникативные способности специалиста в области адаптивной физической культуры и спорта.

Деятельностный критерий включает совокупность действий по реализации образовательных и тренировочных программ, направленную на улучшение двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Мотивационный критерий отражает осознанность и необходимость овладения проектными умениями как важнейшего элемента личностного роста.

Рефлексивный критерий обеспечивает способность к осмыслиению значимости полученных знаний и практического опыта, а также анализу собственной активности в профессиональной деятельности, что способствует развитию личности.

Таким образом, полученный экспериментальный материал подтвердил выдвинутую гипотезу и позволил сделать следующие **выводы**:

1. Обоснованы организационно-педагогические условия массового внедрения адаптив-

ной физической культуры, включая:

- определение нозологических групп для дифференцированного подхода, обеспечивающего индивидуализацию тренировочной нагрузки;
- создание необходимой материально-технической базы для занятий АФК;
- включение специалистов в проективно-ресурсную деятельность;
- разработку проектов для проведения массовых мероприятий, проведение форумов и мастер-классов;
- реабилитационно-коррекционные, физкультурно-оздоровительные и спортивно-тренировочные мероприятия.

2. Анализ научной литературы и собственные исследования позволили охарактеризовать теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению занятий адаптивной физической культурой и спортом в образовательной среде, что стало важным фактором для привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к регулярной физической активности.

3. Выделены и описаны критерии - когнитивный, мотивационный, деятельностный и рефлексивный, составляющие основу компетенции лиц, занимающихся адаптивной физической культурой или адаптивным спортом, необходимых для развития основных психофизических качеств и способностей, соответствующих выбранной дисциплины и направлению укрепления здоровья, повышение физической работоспособности и гармонического физического развития.

Литература:

1. Адушкина К.В., Лозгачёва О.В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования. // Учебное пособие. Екатеринбург, Урал. гос. пед. ун-т., 2017. – 163 с.
2. Арпентьева М.Р. Психопрофилактика и исцеление спортивных травм. // Медицинская психология в России, 2019, № 1(54), С. 48-53.
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). // Методические рекомендации. М.: Спорт, 2021. – 46 с.
4. Жабакова Т.В. Общая психология. Индивидуально-типологические особенности личности. // Учебное пособие. Челябинск, Библиотека А. Миллера, 2022. – 95 с.
5. Кашапов М.М. Консультационная работа психолога. // Учебное пособие. Ярославль, ЯрГУ, 2005. – 196 с.
6. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивным спортом в России. // Монография. Иваново, Ивановский гос. ун-т., 2013. – 185 с.
7. Сараева Н.М., и др. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды. // Коллективная монография. М.: Акад. естествознания, 2011. – 321 с.

UO'K: 796.325 (015.4)

VOLEYBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARING JISMONIY SIFATLARINI «CROSSFIT» ASOSIDA RIVOJLANTI- RISH USLUBIYATI

ISKANDAROV I.SH., Guliston davlat universiteti, Guliston sh., O'zbekiston

Annotatsiya

Maqolada voleybolchilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan «CrossFit» vositalarini talaba-voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimida qo'llash xususiyatlari ochib berilgan.

Аннотация

В статье раскрыты особенности применения средств «CrossFit» в системе физической подготовленности студентов-волейболистов, которые положительно влияют на развитие скоростно-силовых способностей, занимающихся волейболом.

Annotation

The article reveals the features of the use of CrossFit tools in the system of physical fitness of volleyball students, which have a positive effect on the development of speed-strength abilities of those involved in volleyball.

Kalit so'zlar: voleybol, talabalar, «CrossFit», test, tezkor-kuch tayyorgarligi, nazorat va tajriba guruhlari.

Ключевые слова: волейбол, студенты, «CrossFit», тестирование, скоростно-силовая подготовленность, контрольные и экспериментальные группы.

Key words: volleyball, students, CrossFit, testing, speed-strength training, control and experimental groups

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sport harakatida ro'y berayotgan o'zgarishlar jismoniy tarbiyani umuminsoniy madaniyatning bir turi sifatida shakllantirish va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi ustuvor yo'nalish bo'lganligi sababli o'quv dasturiga ommaviy sportni rivojlantirishni kiritish orqali talaba-yoshlar o'rtaida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida yangi vazifalarni qo'ydi.

Talaba-yoshlar o'rtaida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy jihatlari tarqoq, tartibsiz va qarama-qarshidir. Yuzaga kelgan muammolarni hal qilishdagi mavjud muammoli vaziyat, bir tomonidan, gumanitar oliv o'quv yurtlari abituriyentlari o'rtaida jismoniy tarbiya va sport malakasining yo'qligi bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomonidan, universitetlarning o'zлari uchun zarur shart-sharoitlarni (moliyaviy, tashkiliy, huquqiy) yaratish zarurati bilan bog'liq. Zamonaviy oliv o'quv yurtlari sharoitida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va takomillashtirish bo'yicha yangi, chuqurroq va to'liqroq bilimlarga obyektiv ravishda shoshilinch ehtiyoj o'rtaida qarama-qarshilik mavjud. Shu munosabat bilan talabalarning oliv o'quv yurtlarida o'qish davomida jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish yo'llari va mexanizmlarini, ya'ni ulardan foydalanish barcha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiradigan omillar tizimini aniqlash zarurati tug'iladi.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilarning yuqori jismoniy faolligi bilan ajralib turadi. Voleybol uchun tezlik va kuch qobiliyatları eng muhim hisoblanadi. Bir o'zin yoki bir necha o'zin kuni davomida sakrash o'zin harakatlari,

texnikasi va ko'pgina taktik kombinatsiyalarning samarali bajarilishi jismoniy fazilatlarning yuqori darajada rivojlanishiga asoslanadi [1].

Voleybolning rivojlanish darajasi, voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot jarayoniga yetarlicha e'tibor berish imkoniyati yo'qligini hisobga olgan holda, ularning ko'p vaqtleri u yoki bu ta'lim yo'nalishi asosida rejalar bo'yicha mashg'ulotlarga sarflanishi, talabalarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulotlari jarayonini sezilarli darajada faollashtirishi mumkin bo'lgan o'quv-mashg'ulotlarining noan'anaviy vositalari va usullarini izlashni talab qiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan samarali ta'sir vositalaridan biri, bunda «CrossFit» tizimi orqali voleyboldan foydalanish mumkin.

Ushbu ishning **dolzarbli** shundaki, hozirgi vaqtda «CrossFit»ning ommalashishi munosabati bilan undan voleybolga jalb qilingan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun foydalanish mumkin.

Voleybol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarida nafaqat o'yin uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, balki voleybol bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar ham muhimdir [5].

O'quv-mashg'ulot jarayonida voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulot turi sifatida qo'llaniladigan «CrossFit» tizimining mashqlari hali yetarlicha o'r ganilmagan va amalda qo'llanilmaydi. Pedagogik tajriba davomida voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun «CrossFit» vositalarini joriy etishga harakat qilindi [3].

Tadqiqot **obyekti** – voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqot **predmeti** – talaba-voleybolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida turli xil «CrossFit» mashqlaridan foydalanish.

Tadqiqot **maqsadi**: «CrossFit» tizimidagi turli mashqlardan foydalanishning voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi **vazifalar** hal qilindi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun «CrossFit»dan foydalanish muammosining hozirgi holatini o'rganish.

- Voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda «CrossFit» tizimidan turli mashqlarni tanlash.

- O'quvchilarning umumiy jismoniy tay-

yorgarligini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida «CrossFit» tizimidan mashqlardan foydalanish samaradorligini tekshirish.

«CrossFit»ni «umumiy jismoniy tayyorgarlikni, reaksiya vaqtini, chidamlilikni va kuchli jismoniy faoliyatni talab qiladigan har qanday hayotiy vaziyatga tayyorlikni yaxshilashdan iborat bo'lgan doimiy o'zgaruvchan, yuqori intensivlikdagi funksional mashqlardan iborat kuch mashqlari tizimi», deb qarash mumkin [2].

«CrossFit» tizimining asosiy yo'nalishi talabalarning asosiy mushak guruhlarini ishlab chiqishdan iborat bo'lsa, maqsadi esa ularning funksional imkoniyatlarini yaxshilashdir [4].

Shuni ta'kidlash kerakki, «CrossFit» fitnesning to'liq va mustaqil yo'nalishi bo'lsa-da, odamlar sog'lom hayotni ta'minlashda umumiy jismoniy holatni kerakli darajada saqlash uchun ko'proq foydalanadilar, lekin barcha mashqlarni murabbiy-o'qituvchi nazorati ostida bajarish kerakligini hisobga olgan holda, u tananing eng yuqori funksional tayyorgarligiga erishish uchun professional sportda ham qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqotda asosiy tibbiyot bo'limining 18–25 yoshdagi I–III kurs talabalari ishtirot etdilar.

Tadqiqot ma'lumotlarini yig'ish, qayta ishlash va tahlil qilish uchun quyidagi usullar qo'llanilgan:

- voleybol mashg'ulotlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish – adabiy manbalarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish jarayonida talaba-voleybolchilarni tayyorlash uchun «CrossFit» elementlari bilan mashqlarni aniqlash, ularning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlarini tuzish vazifalari hal qilindi;

- pedagogik tajriba – nazorat va tajriba guruhlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish natijalarini kuzatish va taqqoslash. Pedagogik tajriba talaba-voleybolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida «CrossFit» mashqlaridan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Shakllantiruvchi pedagogik tajribaning boshida va oxirida test sinovlari o'tkazildi, uning natijalari talaba-voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklarining rivojlanish darajasini aniqlash imkonini berdi;

- test – to'rtta jismoniy mashqlar bo'yicha dastlabki va nazorat sinovlarini o'tkazish. Nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlari talaba-sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash maqsadida test sinovlari (nazorat testlari) o'tkazildi. Pedagogik tajriba natijasi to'rtta nazorat mashqlari yordamida baholandi. Voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish

mezoni sifatida mokkisimon yugurish tanlangan. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasining mezoni sifatida quyidagilar tanlandi: tanani moyil holatdan ko'tarish va arqonda sakrash insonning ushbu qobiliyatlarini aniqlash mumkin bo'lgan asosiy mashqlardan biri. Kuchni rivojlantirish darajasining mezoni sifatida 30

soniyada tumbada (60 sm) sakrash (maksimal mumkin bo'lgan sakrash soni).

2023-yil sentabr oyida to'rtta test bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha birinchi pedagogik tajriba o'tkazildi (1-jadval).

1-jadval

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlarining test ko'rsatkichlari, (n=8)

Guruh	Testlar			
	Tanani yotgan joydan ko'tarish, 1 daq. (soni)	Mokkisimon yugurish, 9-3-6-3-9 m (sek)	Tumba ustiga sakrash (60 sm), 30 sek. (soni)	Arqonda sakrash, 30 sek. (soni)
Nazorat	39,9	11,9	11,5	44,4
Tajriba	40,1	11,6	10,6	44,5

Jadval shuni ko'rsatadi, ikkala guruhning jismoniy ko'rsatkichlarining boshlang'ich darajasi taxminan bir xil bo'lgan.

2024-yil may oyida xuddi shu testlar yordamida jismoniy ko'rsatkichlarning nazorat sinovi o'tkazildi (2-jadval).

2-jadval

Pedagogik tajriba tugagandan so'ng nazorat va tajriba guruhlarining test ko'rsatkichlari, (n=8)

Guruh	Testlar							
	Tanani yotgan joydan ko'tarish, 1 daq. (soni)	o'sish	Mokkisimon yugurish, 9-3-6-3-9 m, (sek)	o'sish	Tumba ustiga sakrash (60 sm), 30 sek., (soni)	o'sish	Arqonda sakrash, 30 sek. (soni)	o'sish
Nazorat	42,5	6,1%	11,1	7,2%	12,0	4,1%	48,1	7,7%
Tajriba	48,5	16,7%	9,9	17,2%	14,0	24,3%	53,3	16,6%

Olingen natjalarni tahlil qilib, ikkala guruhning jismoniy tayyorgarligi oshgan, degan xulosaga kelish mumkin, ammo «CrossFit» tizimidan foydalangan holda ishlab chiqilgan tajriba guruhida natijalar testning to'rtta mashqi bo'yicha nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori bo'ldi.

1- va 2-jadvallarda keltirilgan natjalarning

tahlili shuni ko'rsatadi, test natijalari: 30 soniyada tanani yotgan joydan ko'tarish (maksimal soni) TGda pedagogik tajriba boshida – 40,1, pedagogik tajriba oxirida – 48,5, o'sish 16,7% ni tashkil etdi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin NGda natijalar 39,9 ni tashkil etdi, nazorat testida ular 42,5 ga ko'tarilib, 6,1% ga o'sdi. Mokkisimon yugurish testida 9-3-6-3-9 m (sek)

ikkala guruhda ham natijalar yaxshilandi. TGda pedagogik tajriba boshida ko'rsatkichlar 11,6 ni, pedagogik tajriba oxirida esa 9,9, o'sish 17,2% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida pedagogik tajriba boshlanishidan oldin natijalar 11,9 ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat testida 11,1 ga yaxshilandi, o'sish 7,2% ni tashkil etdi. Sinov natijalari - 60 sm balandlikdagi tumba 30 soniyada sakrash - yaxshilandi. Shunday qilib, TGda 10,6 dan 14,0 gacha, NGda 11,5 dan 12,0 gacha. O'sish TGda 24,3% va NGda 4,1% ni tashkil etdi. TGda Arqonda 1 daqiqada sakrash mashqida test natijalari 44,5 dan 53,3 gacha yaxshilandi, 16,6% ga yaxshilandi va NGda natijalar ham 44,4 dan 48,1 gacha va 7,7% ga yaxshilandi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqot va ishonchli tajriba material gipotezani tasdiqladi, muammolarni hal qilish va bir qator **xulosalarni** shakllantirish imkonini berdi:

– o'tkazilgan shakllantiruvchi pedagogik tajriba shug'ullanuvchi talaba-voleybolchilarning umumiyligi jismoniy tayyorgarligiga «CrossFit» tizimidagi mashqlardan foydalanish ijobiy ta'sir ko'rsatdi;

– saf mashqlari, to'ldirma to'p bilan mashqlar, yugurish, sakrash bilan bir qatorda «CrossFit» tizimi mashqlari eng samarali hisoblanadi, chunki ular tanani har tomonlama rivojlantiradi, chaqqonlik, chidamlilik, harakat tezligi, koordinatsiya, kuch, portlash kuchi kabi jismoniy fazilatlarni yaxshilaydi. Bu esa talaba-voleybolchilarning barkamol rivojlanishi uchun muhim;

– «CrossFit» tizimidagi jismoniy mashqlar samaradorligi, ya'ni ularning organizmga ta'siri asosan yuklama talablarining ta'sir tizimi va ketma-ketligi bilan belgilanadi. Yuklama talabları va dam olishning qat'iy takrorlanishi, shuningdek, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi kuzatilsa, jismoniy sifatlarni yaxshilashda ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, talaba-voleybolchilar uchun noan'anaviy mashg'ulot turi sifatida «CrossFit» tizimining mashqlari kam o'rganilgan va o'quv amaliyotida amalda qo'llanilmaydi, ammo talaba-voleybolchilarning umumiyligi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning yaxshi vositasi hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол. // Учебник для студентов физ. вузов. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 368 с.
2. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. // Учебно-методическое пособие. Казань, КФУ, 2018. – 34 с.
3. Евтиюхов В.А. Формирование методики кроссфит. // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». М.: 2015, С. 27-29.
4. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. // Молодой ученый. 2016, №7 (11), С.1061-1063.
5. Федоров Р.В. Методика интенсивного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в условиях вуза. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук, Хабаровск, 2009. - 26 с.

УДК: 796.011.1

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

АБДУРАХМАНОВА А.А., филиал Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте, Ташкент

Аннотация

В статье представлен анализ результатов экспериментального исследования влияния подвижных игр на развитие внимания у детей старшей группы ГДОО. Доказано, что отсутствие целенаправленного педагогического руководства в проведении подвижных игр ограничивает реализацию потенциальных возможностей возраста в плане развития устойчивости и концентрации произвольного внимания у старших дошкольников.

Annotatsiya

Maqolada DMTT katta guruhlari bolalarida diqqatni rivojlantirishga harakatli o'yinlarning ta'sirini eksperimental o'rganish natijalari keltirilgan. Harakatli o'yinlarni tashkil qilishda tizimli pedagogik rahbarlikning yo'qligi katta maktabgacha yoshdagi bolalarda ixtiyoriy e'tiborni barqarorligi va diqqatni shakllantirishda yoshga bog'liq imkoniyatlarning samaradorligi pasayishi aniqlandi.

Annotation

The article presents the results of an experimental study of the impact of outdoor games on the development of attention in older preschool children. It has been established that the lack of systematic pedagogical guidance in organizing outdoor games reduces the effectiveness of the implementation of age-related capabilities in the formation of stability and concentration of voluntary attention in older preschoolers.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, государственная детская образовательная организация, внимание, подвижные игры, физические упражнения, физическая подготовленность

Kalit so'zlar: katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar, davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti, diqqat, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqar, jismoniy tayyorgarlik.

Key words: senior preschool children, state children's educational organization, attention, outdoor games, physical exercises, physical fitness

В научно-методической литературе по детской психологии и педагогике подчеркивается значимость подвижных игр и игровых упражнений, включающих умственную и двигательную активность, для развития внимания у детей. Эти виды деятельности требуют от ребенка переключения, распределения и сосредоточенности внимания [7]. Сюжетная составляющая игры привлекает внимание детей к выполняемым двигательным заданиям и стимулирует точное выполнение действий. Именно благодаря этой особенности подвижные игры, особенно с соревновательными элементами, оказываются наиболее адекватными для удовлетворения потребностей детей, способствуя их всестороннему физическому и интеллектуальному развитию, а также формированию морально-волевых качеств.

Специалисты отмечают, что внимание представляет собой проявление интереса к объекту или ситуации, поскольку трудно представить поддержание внимания в условиях негативного эмоционального отношения к объекту внимания. Во многих случаях внимание воспринимается как психическая функция, относящаяся лишь к сфере рациональных отношений и взглядов учащихся [1], хотя такой подход является упрощенным.

Анализ психолого-педагогических, методических и нормативных источников позволил обосновать необходимость экспериментального изучения роли подвижных игр в развитии внимания у детей старшего дошкольного возраста.

Данная тема сохраняет свою актуальность для каждого нового поколения дошкольников, поскольку именно в этот период проблемы несформированного внимания проявляются наиболее отчетливо.

Объектом настоящего исследования вы-

ступает внимание детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования — влияние подвижных игр и игровых упражнений на развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста, посещающих государственные дошкольные образовательные организации (ГДОО).

Предполагается, что систематическое применение разнообразных подвижных игр и игровых упражнений будет способствовать эффективному развитию внимания у детей данной возрастной группы.

Целью данного исследования является изучение характера влияния подвижных игр и игровых упражнений на развитие внимания у детей старшей группы.

Для достижения указанной цели были определены следующие исследовательские задачи:

1. Изучение теоретических подходов, обосновывающих влияние подвижных игр и игровых упражнений на внимание старших дошкольников.

2. Характеристика особенностей подвижных игр и их места в педагогическом процессе ГДОО.

3. Анализ особенностей и динамики развития внимания у детей дошкольного возраста.

4. Организация, проведение и анализ результатов экспериментального исследования влияния подвижных игр на развитие внимания у детей старшей группы ГДОО.

В процессе рассмотрения состояния исследуемой проблемы применялись следующие **методы** исследования: теоретические — анализ психологической литературы, сравнение,

общение, конкретизация; эмпирические — тестирование, сравнительный анализ качественных характеристик.

Исследование проводилось на базе ГДОО №451 Мирзо-Улугбекского района города Ташкента. В эксперименте приняли участие две группы испытуемых: контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), каждая из которых состояла из 20 детей. Контрольная группа была сформирована для проверки педагогических условий, тогда как экспериментальная - использовалась для реализации отслеживания развития детей с специальным вмешательством.

В ходе работы была проанализирована научная, педагогическая и методическая литература. Большинство исследователей рекомендуют включение подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие психофизических качеств детей дошкольного возраста, в физкультурные занятия в ГДОО и в повседневную жизнь детей [3, 6].

Результаты оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (табл. 1) легли в основу разработки перспективного плана работы по развитию физических качеств в рамках подвижных игр и игровых упражнений.

На этапе формирования педагогического эксперимента осуществлялась реализация разработанного плана. Особое внимание было уделено детям, продемонстрировавшим уровень развития физических качеств ниже среднего. Им предлагались индивидуальные дополнительные задания и упражнения, они назначались на роль ведущих, а также участвовали в играх в составе малых подгрупп.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности
детей старшего дошкольного возраста

Тестовые задания	Контрольная группа, (n = 20)			Экспериментальная группа, (n = 20)			t	P
	\bar{x}	σ	$\pm m$	\bar{x}	σ	$\pm m$		
Бег 10 м, (сек)	2,59	0,27	0,04	2,68	0,26	0,03	1,60	>0,05
Бег 30 м, (сек)	7,40	0,70	0,09	7,76	0,69	0,09	2,83	<0,01
Прыжки в длину с места, (см)	111,20	13,71	1,90	98,76	13,45	1,90	4,64	<0,001
Метание малого мяча, (м)	12,14	3,68	0,51	10,42	2,32	0,32	2,86	<0,01
Наклон вперед, (см)	8,01	1,39	0,19	11,64	14,68	0,65	5,28	<0,001

Проведённое исследование выявило недостаточный уровень развития внимания у детей обеих групп — контрольной и экспериментальной. В связи с этим была организована целенаправленная работа по развитию внимания у старших дошкольников в условиях ГДОО. Были специально отобраны подвижные игры, направленные на развитие внимания:

- Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Цели: Развитие у детей наблюдательности и ловкости.

Описание: Участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. Один ребёнок находится в центре круга — это ведущий. Остальные участники держат руки за спиной. Ведущий передаёт мяч одному из участников. Задача ведущего — определить, у кого находится мяч. По команде «Руки!» каждый участник вытягивает вперёд ладони. Если ведущий правильно определит игрока с мячом, тот занимает место ведущего.

Правила: Мяч передаётся любым способом, но только соседям. Запрещается передавать мяч сразу после команды «Руки!»

Вариации: Можно использовать два мяча или увеличить количество ведущих. Игроку, у которого обнаружится мяч, предлагается выполнить дополнительное задание (например, прыжок или танец).

- Игра малой подвижности «Запрещённое движение»

Цель: Развитие зрительного внимания.

Описание: Участники идут по кругу, повторяя движения ведущего, за исключением одного движения, которое запрещено (например, хлопки в ладоши). Участник, выполнивший запретное движение, перемещается в ко-

нец колонны. Наиболее внимательные игроки остаются в начале, они объявляются победителями.

Правила: Участники выполняют все движения за ведущим, исключая одно запретное движение. Нарушивший правило перемещается в конец колонны.

Подвижные игры являются эффективным средством развития физических качеств и внимания. Методически обоснованное управление игрой существенно улучшает физическую активность и развивает внимание у детей старшего дошкольного возраста.

Для диагностики уровня развития внимания у детей старшего дошкольного возраста использовались психологические методики [4,5].

Основной особенностью развития внимания в дошкольном возрасте является начало управления вниманием ребенком самостоятельно, когда он учится сосредотачивать своё внимание на конкретных объектах и явлениях, используя для этого специальные приёмы. Произвольное внимание развивается благодаря взаимодействию ребёнка с взрослыми, которые включают его в новую деятельность и организовывают его внимание с помощью определённых средств [2].

Критерии, изучавшиеся в ходе опытно-экспериментальной работы, включали такие свойства внимания, как переключение, концентрация, объём, устойчивость, распределение и отвлекаемость.

Опираясь на выделенные критерии, были установлены три уровня развития внимания у детей старшего дошкольного возраста: низкий, средний и высокий (табл. 2).

Таблица 2

Критериально-уровневая шкала развития
внимания детей старшего дошкольного возраста

Критерий	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Развитие внимания	Объём внимания ограничен (воспринимает не более одного объекта).	Объём внимания снижен (воспринимает не более двух объектов).	Объём внимания незначительно снижен (воспринимает не более трёх предметов одновременно).
	Устойчивость резко снижена (частые длительные отвлечения).	Устойчивость внимания снижена (частые отвлечения).	Внимание устойчивое (малое количество отвлечений).
	Концентрация слабая.	Концентрация слабая.	Достаточная концентрация и переключаемость.
	Переключение затруднено. Выполняет многоступенчатую инструкцию, разбитую на простые звенья. Неработоспособен.	Переключаемость затруднена. Испытывает затруднения при выполнении многоступенчатой инструкции. Работоспособность слабая (быстрая утомляемость и истощаемость).	Достаточная работоспособность.

Полученные результаты показали, что в экспериментальной группе значительная часть детей (50%) обладает низким уровнем развития внимания. В то же время 40% детей демонстрируют средний уровень, что свидетельствует о соответствии возрастным нормам. Однако детей с высоким уровнем развития внимания в

экспериментальной группе всего 10%.

В контрольной группе аналогичные показатели составили: высокий уровень — 1 ребёнок (5%), средний уровень — 7 детей (35%), низкий уровень — 12 детей (60%). Данные по уровням развития внимания в обеих группах представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня развития внимания детей
старшего дошкольного возраста в экспериментальной, (n=20) и контрольной
группах, (n=20)

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольная	60 %	35 %	5 %
Экспериментальная	50 %	40 %	10 %

Количественно-качественный анализ результатов констатирующего эксперимента показал следующее:

- к высокому уровню развития внимания относится 10% детей экспериментальной группы (2 ребёнка) и 5% детей контрольной группы (1 ребёнок). Дети с высоким уровнем внимания способны воспринимать более трёх объектов одновременно, характеризуются устойчивым вниманием (редкими отвлечениями), достаточной концентрацией

и переключаемостью, а также хорошей работоспособностью.

- к среднему уровню относятся 40% детей экспериментальной группы (8 человек) и 35% детей контрольной группы (7 человек). Дети данного уровня внимания воспринимают до двух объектов, их внимание характеризуется частыми отвлечениями, слабой концентрацией и замедленным переключением. Работоспособность низкая, проявляется быстрая утомляемость.

- к низкому уровню относятся 50% детей экспериментальной группы (10 человек) и 60% детей контрольной группы (12 человек). У этих детей объём внимания крайне ограничен (не более одного объекта), наблюдается резкая нестабильность внимания, слабая концентрация и трудности с переключением. Они неспособны выполнять многоступенчатые инструкции и показывают низкую работоспособность.

Таким образом, внимание играет ключевую роль в функционировании психических процессов и успешности деятельности старшего дошкольника. Подвижные игры, игровые упражнения и задания, требующие сосредоточенности, оказывают значительное влияние на развитие внимания в данном возрасте. Чтобы эффективно развивать целевые качества внимания (устойчивость, концентрацию, целенаправленность) и способность управлять ими, необходима организация специальных игр и игровых упражнений.

Некоторые игры предполагают учет разных требований и выполнение задач, в других случаях важно умение выделять и запоминать цель действия, в третьих — своевременное переключение внимания, а в четвертых — осознание произошедших изменений.

Отсутствие целенаправленного педагогического руководства ограничивает реализацию потенциальных возможностей возраста в плане развития устойчивости и концентрации произвольного внимания у старших дошкольников, что негативно сказывается на их последующем обучении и психическом развитии.

Проведённая работа позволила сделать

следующие **выводы**:

- физическое воспитание занимает значимое место в общей системе образовательной работы ГДОО. В результате целенаправленных педагогических воздействий укрепляется здоровье ребенка, активизируется тренировка физиологических функций организма, активно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для гармоничного развития личности.

- важнейшее место в физическом воспитании дошкольников занимают процессы развития двигательных способностей. Практический опыт демонстрирует, что многие дети не достигают высоких результатов в беге, прыжках и метаниях не только из-за плохой техники выполнения движений, сколько вследствие недостаточной развитости ключевых физических качеств — силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости.

- двигательная активность, реализуемая в подвижных играх и игровых упражнениях, оказывает существенное влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая взаимосвязь между уровнем физической подготовки и психическим развитием ребенка. Дети, чья ежедневная программа насыщена значительной двигательной активностью, отличаются средним и высоким уровнем физического развития, оптимальными показателями функционирования центральной нервной системы, эффективной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышенной иммунной устойчивостью и меньшей подверженностью простудным заболеваниям.

Литература:

1. Веракса Н.Е. Детская психология. // Учебник. М.: Юрайт, 2014. - 446 с.
2. Герасина Е.В. Детская психология. // Учебное пособие. М.: Владос-Пресс, 2010. - 288 с.
3. Крылова А.В., Аникина Т.А. Психофизиологические аспекты адаптации детей к учебной деятельности. // Учебно-методическое пособие. Казань, КФУ, 2014. – 43 с.
4. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология. // Учебник. М.: Гардарики, 2004. - 255 с.
5. Немов Р.С. Психология. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2001. - 640 с.
6. Пахмутова С.В. Подвижные игры как эффективное средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. // Методическая разработка. Йошкар-Ола, ГБУ ДПО Республики Марий, 2020. – 36 с.
7. Чайкина Н.А. Подвижная игра как средство развития физических качеств у старших дошкольников. // Из опыта работы Н.А. Чайкиной, инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21». Биробиджан, ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 24с.

ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛАХ ЗА 2024 ГОД

OLIMPIZM ОЛИМПИЗМ OLYMPISM

Andreev A.A., Lutsenko V.V. – Brilliant triumph of Uzbekistan at the 2024 Olympics. 3 (7), P.4-8.

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ PREPARATION OF TEACHING STAFF

Rozmetov R.T. - Bolalar va osmirlar sport maktablari murabbiylari maqomini ijtimoiy-psixogigiyenik baholash. 2 (6), B.4-7.

Masharirov F.T. - Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyor-garligini korreksiyalash. 3 (7), B.9-13.

SPORT FANI: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR НАУКА О СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ SPORTS SCIENCE: PROBLEMS AND PROSPECTS

Рахимов В.Ш. - Развитие таэквондо в Узбекистане: достижения и перспективы. 4 (8), С.4-9.

Умаров Д.Х. - Система подготовки высококвалифицированных спортсменов. 4 (8), С.10-14.

Yarashev K.D. - Harakat sifatlari, qobiliyatlar va konikmalarning ozaro bogliqligining pedagogik xususiyatlari. 4 (8), B.15-18.

TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI (TA'LIM YO'NALISHLARI VA DARAJALARI BO'YICHA)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ)

THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING AND EDUCATION (BY AREAS AND LEVELS OF EDUCATION)

Tajieva A.U., Allamuratova Kh.N. - Digital transformation of education in the context of critical thinking formation: the structure of modern pedagogical technologies. 4 (8), P.19-21.

KASB-HUNAR TA'LIMI METODOLOGIYASI VA TEKNOLOGIYASI МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION

Алляров Т.А. - Совершенствование функциональных возможностей организма курсантов в ходе традиционных и экспериментальных занятий по физической подготовке. 3 (7), С.14-17.

SPORT MASHG'ULOTINING TEKNIKA, TAKTIKA VA USLUBIYATI ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ TECHNIQUE, TACTICS AND METHODS OF SPORT TRAINING

Арсланов Ш.А., Юнусходжаев А.Х. - Совершенствование показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров с учетом их весовых категорий.

1 (5), С.8-11.

Гафурова М.Ю.- Особенности методики совершенствования групповых тактических взаимодействий студенток-волейболисток.1 (5), С.12-14.

Матниязов У.О.- Шартли кодланган йин зувлари асосида волейболчи талабаларнинг раобатбардош фаолиятини талил илиш.1 (5), Б.15-18.

Ayrapetyants L.R., Fedchuk D.V. - Influence of the use of sand covering in the training process on the speed and strength indicators of football players.2 (6), Р.8-10.

Рахимов М.М. – Эффективность методики повышения показателей взрывной силы квалифицированных дзюдоистов (с учетом применения плиометрических упражнений).2 (6), С.11-13.

Raxmatillayev M.S.- Regbi oyinchilarining texnik-taktik mahoratlarini musobaqalar asosidashakllantirish.2 (6), B.14-18.

Kotlov Ye.V. - Pedagogik tajriba shartlari bo'yicha basketbolchi-talabalarda to'pni savatga tashlash aniqligini takomillashtirish uslubiyati.3 (7), B.18-23.

Люлина Е.С. - CrossFit в спортивной подготовке квалифицированных дзюдоистов.3 (7), С.24-27.

Bekov B.V.- 16–17 yoshli futbolchilarning musobaqafoaliyati ko'rsatkichlari bo'yichakuch vatezlik-kuch tayyorgarligining qiyosiy tahlili.4 (8), B.22-26

Исеев Ш.Т. - Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов с учетом их соревновательной деятельности/ 4 (8), С.27-32.

Умаров Х.Х.- Тренировочные нагрузки и их компоненты в спортивной гимнастике.4 (8), С.33-37.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Агзамова М.М. - Методика адаптации студентов с различными индивидуально-типовыми характеристиками к силовым нагрузкам.2 (6), С.19-23.

Varlamova L.P., Arslanov M.Sh. - Study of heart condition in students of non-physical education universities.2 (6), P.26-28.

Тулаганов Ш.Ф., Акрамов Б.Н.- Морфологические показатели квалифицированных гандболистов-юношей с учетом их игровых амплуа.2 (6), С.29-34.

Кариева Р.Р.- Прогнозирование перспективности гандболисток различных игровых амплуа на основе их функциональных возможностей.3 (7), С.28-34.

Карташев В.П., Жмуцкая В.В. - Влияние физической реабилитации на изменение ферментов крови после аортокоронарного шунтирования.3 (7), С.35-39.

Matnazarov U.L. - Pedagogika universitetlari talabalari organizmining jismoniy va funk-sional faolligini takomillashtirish.3 (7), B.40-42.

Matnazarov A.O'.- Pedagogika universitetlari talabalarida «Jismoniy tarbiya» fanini o'tish jarayonidavestibulyar analizatorining funksional holatini o'zgarishi.4 (8), B.38-42.

Симонов В.Л., Чердаков К.С. - Разработка портативного электромиографа для оценки нейрофизиологического состояния мышц человека.4 (8), С.43-45.

BOLALAR-O'SMIRLAR SPORTI ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ CHILDREN AND YOUTH SPORT

Люлина Е.С., Багдасаров А.А. - Эффективность использования координационной лестницы в тренировочном процессе юных дзюдоистов.1, (5), С.19-22.

Йулдошев Ж.Д.- Методология подготовки олимпийского резерва в гандболе.1, (5), С.23-26.

Gafurov Z.V.- Yosh tennischilar jismoniy tayyorgarliklarining rivojlanishiga eksperimental mashqlar toplamining ta'siri.2 (6), B.35-38.

Bairbekov M.G'.- O'smirlik vao'spirinlik davridayosh voleybolchilarning jismoniy faolligi sur'atini yuksaltirishning shartliligi.4 (8), B.46-49.

JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

Ахматов М.С., Сайдивалиева М.А.- “збекистон-2030” стратегияси: оммавий спорт ишларидаги долзарб вазифалар.1, (5), Б.27-30.

Akhmatov M.S.- National model of sports and mass work in the Republic of Uzbekistan. 3 (7), P.50-53.

TA'LIM IQTISODIYOTI VA MENEJMENT ЭКОНОМИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ECONOMICS AND MANAGEMENT OF EDUCATION

Арипов А.С. – Менежмент спорт клублари фаолиятини режалаштириш стратегиясининг асоси сифатида.1, (5), Б.31-34.

Aripov A.S. - OTM sport klublarida dasturiy-maqsadli yondashuvni qo'llash orqali jismoniy tarbiyavasport sohasidagi davlat siyosatini amalgaoshirishni strategik rejorashtirish. 3 (7), B.43-49.

MAXSUS MAKTABGACHA PEDAGOGIKA СПЕЦИАЛЬНАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА SPECIAL PRESCHOOL PEDAGOGY

Агзамова М.М.- Результаты применения программы профилактики эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста.4 (8), С.50-54.

OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Бекманова Х.Ш. - Использование инновационных фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов в нефизкультурных вузах Узбекистана. 1, (5), С.35-39.

Набиев Т.Э.- Воркаут как эффективное средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.1, (5), С.40-44.

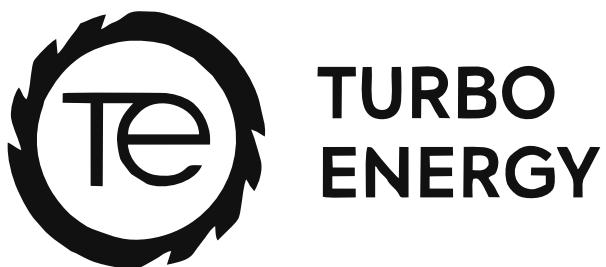
Karimov O.R., Ergasheva M.G. - Ayollarni jismoniy mashqlar mashgulotiga jalg qilish orqali soglom hayot tarzini shakllantirish.2 (6), B.39-42.

Тагаев В.И. - Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий офицеров-преподавателей в возрасте 40–55 лет, ведущих малоподвижный образ жизни.1, (5), С.43-47.

Набиев Т.Э.- Методика развития скоростно-силовых качеств девушек-студенток на основе CrossFit-тренировок.3 (7), С.54-58.

Платунов А.И., Бурнес Л.А. - Развитие выносливости у студенческой молодежи с использованием средств легкой атлетики.4 (8), С.55-58.

BIZNING HAMKORLARIMIZ НАШИ ПАРТНЕРЫ OUR PARTNERS



TURBO
ENERGY





CONTENT

PREPARATION OF TEACHING STAFF	4
Madjidov I.U., Ayrapetyants L.R. – International scientific and methodological journal: “Physical culture: upbringing, education, training” - improving editorial policy to strengthen scientific and pedagogical staff in Uzbekistan	
THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING AND EDUCATION (BY AREAS AND LEVELS OF EDUCATION)	7
Khaydarov A.T., Akmalova A.N. – Creation of a favorable educational environment to discover the creative potential of youth	
SPORTS SCIENCE: PROBLEMS AND PROSPECTS	10
Rakhimov M.M. – The role of competition in the formation of an athlete's personality	
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	15
Kartashev V.P., Chulaev D.Kh. – Influence of physical activities of pregnant women on changes in blood enzymes of the offspring in the postnatal period	
CHILDREN AND YOUTH SPORT	20
Tulaganov Sh.F. – Development of a method for involving the game “Ball on target” into the training process of young rugby players to increase their mobility	
ECONOMICS AND MANAGEMENT OF EDUCATION	24
Khozhyev O.M., Yusupkhodzhayev F.M. – Theoretical justification of investment activities and methodologies for assessing its attractiveness	
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE	27
Akhmatov M.S. – Life-cyclic system of organizing and managing mass sports through an integrated technological platform	
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION.....	32
Barchenko S.A. – Psychological and pedagogical support of adaptive physical culture and sports activity	
MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	37
Iskandarov I.Sh. – Method of developing physical qualities of students engaged in volleyball based on “CrossFit”	
SPECIAL PRESCHOOL PEDAGOGY.....	41
Abdurakhmanova A.A. – The role of outdoor games in the development of attention stability in senior preschool children	
LIST OF ARTICLES	46





**JISMONIY
MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM,
MASHG'ULOT
XALQARO JURNAL**