



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR



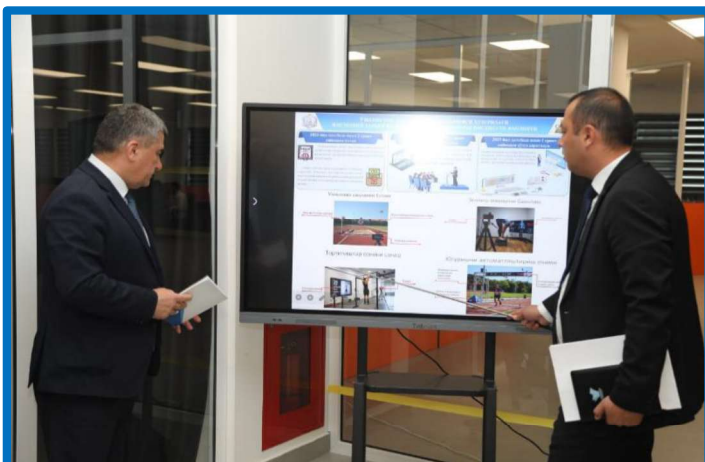
I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Mухаммадиев - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschiarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





rivojlantirib, uning kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni yaxshilash, immunitetni oshirish hamda organizmni turli sport yuklamalariga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Mazkur tayyorgarlik jarayoni sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham barqaror bo'lishiga yordam beradi. Chunki muntazam mashg'ulotlar sportchida intizom, iroda, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi sifatlarni shakllantiradi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, zamonaviy sport tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini samara tashkil etishda raqamli texnologiyalarning o'zni tobora ortib bormoqda. Fitness-trekerlar, sport ilovalari, video-analitika va sensorli qurilmalar yordamida sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini aniq o'lchash, tahlil qilish va nazorat qilish imkoniyati yaratilmoqda. Bu esa mashg'ulot jarayonini yanada ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining asosiy poydevori bo'lib, u yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy raqamli texnologiyalarni ushbu jarayonga tatbiq etish esa

sportchilarning rivojlanish darajasini yanada oshirib, ularni xalqaro maydonlarda muvaffaqiyat qozonishiga keng imkoniyat yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerumov F.A. Sportda sun'iy intellekt. 2026.-262 b.
2. Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). *Deep Learning*. MIT Press.
3. Bishop, C. M. (2006). *Pattern Recognition and Machine Learning*. Springer.
4. Mitchell, T. M. (1997). *Machine Learning*. McGraw-Hill.
5. Chollet, F. (2021). *Deep Learning with Python*. Manning Publications.
6. Murphy, K. P. (2012). *Machine Learning: A Probabilistic Perspective*. MIT Press.
7. Ian Goodfellow va boshqalar — neyron tarmoqlar va chuqur o'rganish bo'yicha ilmiy maqolalar (arXiv.org).
8. Stanford University — *CS231n: Convolutional Neural Networks for Visual Recognition* (kurs materiallari).
9. Andrew Ng — Machine Learning kurslari (Coursera platformasi).
10. OpenAI Research Papers — <https://openai.com/research>



Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalari universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası v.b. dotsenti
N.B.Mengliyev
Surxondaryo, O'zbekiston

JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: mengliyevb98@gmail.com
ORSID:0009-0005-1696-6189

Аннотация

В данной статье анализируются научно-методические основы развития профессионально-практической подготовки специалистов по физическому воспитанию. Рассматриваются современные педагогические подходы, инновационные методы и механизмы формирования профессиональных компетенций. Обосновывается также важность теоретических знаний и практических навыков в повышении готовности специалистов к практической деятельности. В статье определены эффективные методы обучения в области физического воспитания и факторы повышения их эффективности. Результаты исследования служат для совершенствования процесса подготовки специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональная подготовка, практическая компетентность, педагогический подход, физическое воспитание, инновационные технологии, образовательный процесс, спортивная методология, профессиональная компетентность.

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishda ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion metodlar hamda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish mexanizmlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mutaxassislarining amaliy faoliyatga tayyorgarligini oshirishda nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada jismoniy tarbiya sohasida samarali o'qitish usullari va ularning natijadorligini oshirish omillari aniqlangan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, kasbiy tayyorgarlik, amaliy kompetensiya, pedagogik yondashuv, jismoniy rivojlanish, innovatsion texnologiyalar, ta'lim jarayoni, sport metodikasi, kasbiy kompetensiya.

This article analyzes the scientific and methodological foundations of the development of professional and practical training of physical education specialists. Modern pedagogical approaches, innovative methods and mechanisms for the formation of professional competencies are considered. The importance of theoretical knowledge and practical skills in increasing the readiness of specialists for practical activities is also substantiated. The article identifies effective teaching methods in the field of physical education and factors for increasing their effectiveness. The results of the study serve to improve the process of training physical education specialists.

Keywords: physical education, professional training, practical competence, pedagogical approach, physical development, innovative technologies, educational process, sports methodology, professional competence.

Hozirgi kunda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayoniga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish,

yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda ularning har tomonlama barkamol bo'lib yetishishida jismoniy tarbiya mutaxassislarining o'zni beqiyosdir. Shu bois, ularning kasbiy-amaliy



tayyorgarligini rivojlantirish muammosi dolzarb ilmiy va pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislaridan nafaqat nazariy bilim, balki yuqori darajadagi amaliy ko'nikmalar, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash qobiliyati ham talab etilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, mavjud tayyorlash tizimida kasbiy-amaliy kompetensiyalarni shakllantirish yetarli darajada samarali yo'lga qo'yilmagan. Bu esa mazkur yo'nalishda ilmiy-uslubiy asoslarni chuqur o'rganish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini aniqlash va ularni takomillashtirish yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

Ta'lim tizimiga Yangi O'zbekistonda — Uchinchi Renessansni bunyod etishning “drayveri” sifatida qaralayotgan ekan, bunda umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarning o'z-o'zini rivojlantirish masalasi muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari zamonaviy ta'lim tizimi talablari, pedagogika, psixologiya va sport nazariyasining uzviy integratsiyasiga tayangan holda shakllanadi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasi nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy va

ma'naviy kamolotini ta'minlash vazifasini ham bajaradi. Shu sababli mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi chuqur ilmiy yondashuv asosida tashkil etilishi zarur.

Albatta har qanday ta'lim tizimida, ilmiy asos sifatida pedagogik nazariya muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi ta'lim jarayonining qonuniyatlari, tamoyillari va metodlarini chuqur bilishi kerak. Bunda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, kompetensiyaviy yondashuv va innovatsion pedagogik texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, O'zbekiston ta'lim tizimida kompetensiyaviy yondashuv asoslari O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan davlat ta'lim standartlarida aks ettirilgan bo'lib, bu hujjatlar mutaxassis tayyorlashning nazariy va amaliy mezonlarini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarini o'z-o'zini kasbiy rivojlantirish jarayonida yuklamalarni me'yoralash, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Bu borada zamonaviy sport ilm-fani yutuqlari, biomexanika, fiziologiya va sport psixologiyasi bilimlari mutaxassisning kasbiy mahoratini oshiradi. Amaliy tayyorgarlik jarayonida nazariy bilimlarni real mashg'ulot sharoitida qo'llash, pedagogik vaziyatlarni hal etish, sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanish muhim hisoblanadi.

1-jadval

№	Kompetensiya turi	Mazmuni
1	Nazariy kompetensiya	Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini bilish
2	Amaliy kompetensiya	Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish ko'nikmalari
3	Kommunikativ kompetensiya	O'quvchilar bilan samarali muloqot qilish
4	Innovatsion kompetensiya	Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash
5	Tashkiliy kompetensiya	Sport tadbirlarini rejalashtirish va boshqarish

Keltirilgan 1-jadvalda jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini kompleks yondashuv asosida baholash imkonini beradi. Xususan, birinchi jadvalda aks ettirilgan kompetensiyalar tizimi mutaxassisning har tomonlama shakllanishini ta'minlovchi asosiy omillarni qamrab oladi. Unda nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy ko'nikmalar, kommunikativ va innovatsion yondashuvlar ham muhim o'rin egallashi ko'rsatib o'tilgan. Bu esa zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassisi ko'p qirrali tayyorgarlikka ega bo'lishi zarurligini anglatadi.

Shuningdek, kasbiy-amaliy tayyorgarlikning uslubiy asoslari ta'lim jarayonini modellash, interfaol metodlardan foydalanish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish orqali boyitiladi. Masalan, elektron darsliklar,

videoanaliz, raqamli monitoring vositalari mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Amaliy mashg'ulotlar, pedagogik amaliyot, mustaqil ishlar va ilmiy-tadqiqot faoliyati mutaxassisning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirish ilmiylik, tizimlilik, uzviylik va innovatsionlik tamoyillariga asoslanadi. Nazariy bilimlar bilan amaliy ko'nikmalarning uyg'unligi, pedagogik va psixologik tayyorgarlikning integratsiyasi hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish ushbu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligini oshirish ularning kasbiy faoliyatida muhim o'rin egallaydi. Chunki bu soha vakillari nafaqat nazariy bilim beruvchi pedagog, balki



amaliy namuna ko'rsatuvchi yetakchi ham hisoblanadi. Mutaxassisning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi dars va mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, o'quvchilarga to'g'ri harakat texnikasini ko'rsatish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda katta ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, jismoniy tayyorgarlik mutaxassisning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlaydi. U

o'zining chidamlilik, kuch, tezkorlik va epcillik sifatlarini rivojlantirgan bo'lsa, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni to'g'ri namoyish eta oladi va o'quvchilarga mashqlarni aniq, xavfsiz tarzda o'rgatadi. Bu esa dars sifatini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, umumta'lim maktablari va sport ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun bu jihat juda muhimdir.

2-jadval

Daraja	Tavsif
Yuqori	Mustaqil ishlay oladi, innovatsion metodlarni qo'llaydi
O'rta	Asosiy bilim va ko'nikmalarga ega, lekin qo'llashda qiyinchilik bor
Past	Nazariy bilim yetarli emas, amaliy ko'nikmalar sust rivojlangan

2-jadvalda keltirilgan tayyorgarlik darajalari orqali mutaxassislarining kasbiy rivojlanish bosqichlarini aniqlash mumkin. Yuqori darajadagi tayyorgarlik innovatsion metodlarni samarali qo'llash bilan xarakterlansa, o'rta va past darajalar mavjud kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish zaruratini ko'rsatadi. Bu esa ta'lim jarayonida differensial yondashuvni qo'llash muhimligini asoslaydi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik mutaxassisning pedagogik obro'sini oshiradi. O'quvchilar ko'pincha o'qituvchining shaxsiy namunasiga qarab baho berishadi. Jismoniy jihatdan chiniqqan, sog'lom va faol o'qituvchi o'quvchilarda motivatsiya uyg'otadi, ularda sportga qiziqishni kuchaytiradi. Bu esa ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, kasbiy chidamlilikni ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi ko'p vaqtini harakatda o'tkazadi: mashg'ulotlarni boshqaradi, musobaqalarda ishtirok etadi, o'quvchilar bilan faol ishlaydi. Yuqori jismoniy tayyorgarlik unga uzoq muddat samarali ishlash, charchoqni yengish va sog'lig'ini saqlash imkonini beradi. Bu esa kasbiy faoliyatning barqarorligini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik innovatsion metodlarni qo'llashda ham yordam beradi. Masalan, funksional trening, zamonaviy fitness dasturlari yoki sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mutaxassisning o'zi ham yetarli jismoniy salohiyatga ega bo'lishi kerak. Bu orqali u ta'lim jarayonini boyitadi va zamonaviy talablar darajasida olib boradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligini oshirish ularning kasbiy mahorati, pedagogik samaradorligi, sog'ligi va shaxsiy namunasini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Yuqori jismoniy tayyorgarlik mutaxassisning professional faoliyatini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'taradi va ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyatini kafolatlaydi.

O'z-o'zini rivojlantirishning samarali usullari va texnologiyalari mavjud bo'lmaganligi uchun talabalar ziddiyatli masalalar, pedagogik o'zaro munosabatlar va o'z-o'zini rivojlantirish holatlarini intuitiv ravishda hal qila olishlari kerak.

Tadqiqot ishida jismoniy tarbiya o'qituvchilarining qiziqishi ikki yo'nalishli xususiyatga (sport va pedagogik faoliyatga) e'tibor beradi, bunda qiziqishni shakllantirishning asosiy manbalari sifatida materiallarning mazmuni, fanlararo aloqalar va o'qitish usullari ilmiy asoslangan holda qabul qilingan. Talabalarining qiziqishini uyg'otadigan samarali o'qitish usuli sifatida kasbiy vaziyatlarni tahlil qilish usuli ajratib ko'rsatiladi va tadqiqot davomida ushbu usuldan foydalaniladi.

Tadqiqot ishi davomida N. Borodovitsina talabalarining mustaqil ishlashga bo'lgan kognitiv qiziqishlarining o'zaro bog'liqligi va kasbiy vaziyatlari, rolli va ishbilarmonlik o'yinlarini ko'rib chiqishda paydo bo'ladigan qiziqishlari kabi izlanishlari o'rganilgan. Bu esa bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy o'z-o'zini rivojlantirish jarayonini o'rganishning kontseptual g'oyasini keltirib chiqarishi mumkin. Egallagan bilim va undan amaliyotda foydalanish kelgusi pedagogik faoliyatda mustaqil ishlay olish ko'nikmasini takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining o'z-o'zini rivojlantirishi natijasida yuzaga keladigan pedagogik jarayonlarini o'rganishda sport va pedagogik mahoratni egallash zarur bo'lib, bir vaqtning o'zida murakkab, o'zaro bog'liq o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatadi. Bunda tarbiya jarayoni o'z shaxsiy xususiyatlariga ega ko'nikma va malakalarda ham namoyon bo'ladi.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotidagi ilmiy muammo jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy o'z-o'zini rivojlantirish masalasining ijtimoiy-gumanitar, me'yoriy-huquqiy, nazariy-amaliy va uslubiy jihatdan dolzarb muammo sifatida ko'riladi. Ushbu muammoning psixologik-pedagogik mohiyati



shaxsni har tomonlama kamol topishini hisobga olgan holda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy o'z-o'zini

rivojlantirishning bosqichma-bosqich tuzilishini ochib berish jihatlari sifatida aniqlanadi.

3-jadval

Yondashuv turi	Tavsifi
Kompetensiyaviy	Kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan
Shaxsga yo'naltirilgan	Talabning individual xususiyatlarini hisobga oladi
Faoliyatga yo'naltirilgan	Amaliy mashg'ulotlar orqali o'rgatish
Innovatsion	Yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash

Keltirilgan 3-jadvalda yoritilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar esa kasbiy-amaliy tayyorgarlikni rivojlantirishning metodologik asosini tashkil etadi. Ayniqsa, kompetensiyaviy va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar amaliy mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar ta'lim jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali mutaxassislarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur jadvallar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirish tizimli, kompleks va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy tayyorlash jarayonini o'rganish, asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlarni o'zlashtirishning o'ziga xosligini ochib berishga, ularning pedagogik faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini oydinlashtirishga, yangi pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etishni izlashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning pedagogik texnologiyasi o'quv jarayonining loyihalashtirilgan integral modelini izchil amalga oshirishning o'ziga xos algoritmi sifatida namoyon bo'ladi. Bunday algoritmning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy o'zini o'zi rivojlantirish subyektlari sifatida o'quv jarayoni ishtirokchilarining individual va shaxsiy xususiyatlari, pedagogik shartlar va ta'lim natijalarining o'ziga xosligi va malaka tavsiflari mazmunini hisobga olish muhim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishga xos bo'lgan omillar davlat tomonidan ishlab chiqilgan va belgilangan me'yoriy-huquqiy hujjatlar talablariga asoslanib jismoniy tarbiya va sport muassasalari rahbarlari tomonidan tartibga solish va samarali boshqarish obyektiv zaruratga aylantiradi. Bugungi kunda ta'lim sohasida pedagog kadrlar tayyorlash faoliyatida boshqaruv faoliyatini

shakllantirmasdan turib ijobiy natijaga erishib bo'lmaydi.

Ma'lumki, ta'lim-tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari davlat dasturiga kiritilgan sport turlari bo'yicha dars va to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishga mas'ul hisoblanadi, ya'ni kurashchi yoki futbolchi, gimnastikachi yoki bokschi kabi boshqa sport turlari ixtisosligiga ega bo'lgan o'qituvchilar davlat dasturiga kiritilgan yengil atletika turi bo'yicha dars va to'garak mashg'ulotlarini o'tkazish hamda musobaqalarni tashkil etishga majbur. Yetuk ixtisosli mutaxassis bir necha ixtisosliklar kabi yengil atletika bo'yicha talab darajasida kompetensiyaga ega bo'lishiga to'g'ri keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aaronson D., Barrow L., Sander W. Teachers and student achievement in the Chicago public high schools. *Journal of Labor Economics*, 2007, 25 (1), 95–135. / <http://dx.doi.org/10.1086/508733>.
2. Abdullayeva Sh.A., Xurramov E.E. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlash. *Zamonaviy ta'lim*, 2016, 5. – B. 15–22.
3. Abidovna X.D., Ta'lim xizmatlarini takomillashtirishda rivojlangan mamlakatlar tajribasi // *Russian инновационные подходы в современной науке*. – Т. 2023. –9с.
4. Achyar N., Rusdinal R., Gistituati N., Khairudin Kh. Health education teaches pedagogic and personality competencies in guiding practical clinical training of nursing students. *Advances in social science, Education and Humanities Research*, 2019, 178, 132–136. / <https://doi.org/10.2991/icoie-18.2019.31>
5. Adizov B.R. Kreativ fikrlashga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari // *Pedagogik mahorat / Ilmiy-nazariy va metodik jurnal*. – Buxoro, 2021. – № 3. Maxsus son. – B. 4–7.
6. Akramova Sh.A. Uzlaksiz ta'limda "soft skills"ni qo'llashning imkoniyatlari // *Science and Education Scientific Journal*. – 2020. – Volume 1. Issue 1. – B. 498–507. /



<https://openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/665/656>.

7. Allamuratov Sh.I., Bo'riyev A.X., Muxitdinova F.A. Maktabda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini tashkil etish masalalari. Fan – sportga. – №3/2021. – B. 32–35.

8. Mengliyev Bobur Normamatovich. Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda uzviylik va uzluksizlik texnologiyasi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8073520> 16-18 betlar 2023 yil.

9. Mengliyev Bobur Normamatovich. Jismoniy madaniyat ixtisosligi talabalarining sport pedagogik mahoratini oshirish muammolari va uning innovatsion yechimlari <https://doi.org/10.5281/zenodo.8073497> 157-161 betlar 2023-yil.

10. Mengliyev Bobur Normamatovich. Pedagogical model of improving physical education teachers' professional competence.

ISSN:2582-4686SJIF2021-3.261,SJIF2022 37-41 betlar 2023 yil.

11. Bobur Normamatovich Mengliyev. Problems of formation of pedagogical competence of physical education teachers. 4-25-2022.

12. Bobur Normamatovich Mengliyev. Trener-o'qituvchilar pedagogik kompetentligi va mahoratini shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarning nazariy asoslari. June, 2023 y.

13. Sarvar Abdurakhmonov, Oybek Khayitov, Navbakhor Umarova, Bobur Mengliyev, Literature analysis of international experiences in studying the theoretical and methodological framework of GIS-based demographic mapping processes. E3S Web of Conferences 494-496, <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202449702031>.

14. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.



O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti

M.A.Abduraxmanova
Toshkent, O'zbekiston

KURASHCHI QIZLARNING VAZN TOIFALARINI INOBATGA OLGAN HOLATDA KOMBINATSION HARAkatLAR TEXNOLOGIYASINI ISHLAB CHIQISH VA AMALIYOTGA JORIY QILISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdurahmanovamexribon694@gmail.com
Tel: +998999210297

Аннотация

В данной статье рассматривается разработка и внедрение комплекса комбинационных действий, адаптированных для девушек-курешисток с учётом их весовых показателей. В ходе исследования был проведён углублённый анализ уровня физической подготовленности спортсменок, а также их технико-тактических возможностей. На основе полученных результатов разработана технология комбинационных действий, соответствующая весовым категориям, обеспечивающая оптимальное распределение нагрузок и направленная на совершенствование технического мастерства курашисток.

тренировочный процесс, соревновательный период, физическая подготовленность, технико-тактическая подготовка, комбинация, девушки-курешистки, техническое мастерство, технико-тактические возможности.

Annotation

Ushbu maqola kurashchi qizlarning vazn ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularga moslashtirilgan kombinatsion harakatlar majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik-taktik imkoniyatlari chuqur tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida vazn toifalariga mos, yuklamaning optimal taqsimlanishini ta'minlaydigan, kurashchining texnik mahoratini takomillashtirishga xizmat qiluvchi kombinatsion harakatlar texnologiyasi yaratildi.

Kalit so'zlar: Mashg'ulotlari, musobaqa davri, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, This article examines the development and implementation of a set of combination actions adapted for female kurash athletes, taking into account their weight indicators. During the study, an in-depth analysis of the athletes' level of physical fitness as well as their technical and tactical capabilities was conducted. Based on the obtained results, a technology of combination actions corresponding to weight categories was developed, ensuring optimal distribution of training loads and aimed at improving the technical mastery of female kurash athletes.

Training, competitive period, physical fitness, technical and tactical preparation, combination, female wrestlers, technical skill, technical and tactical capabilities.

Mavzuning dolzarbligi. Kurash — insoniyat tarixida asrlar davomida shakllangan noyob sport turidir. Hozirgi kunda kurash deyarli barcha mamlakatlarda keng tarqalgan bo'lib, dunyo sport maydonida o'z o'rniga ega sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha ko'plab milliy va xalqaro musobaqalar o'tkazilib, ommalashib bormoqda. Kurash bilan shug'ullanadigan sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish maqsadida keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib

borilishi ham sport turiga bo'lgan e'tibordir. Kurash bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarni kuzatish natijasida, ushbu sport turining texnik-taktik harakatlari va jismoniy sifatlari kun sayin takomillashib borayotgani aniqlandi. Shu sababli, kurashchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda yanada rivojlantirish muhimdir. Yuqori malakali sportchilarni yetishtirish jarayonini takomillashtirish uchun zamonaviy metod va usullarni joriy etish zarur.

