

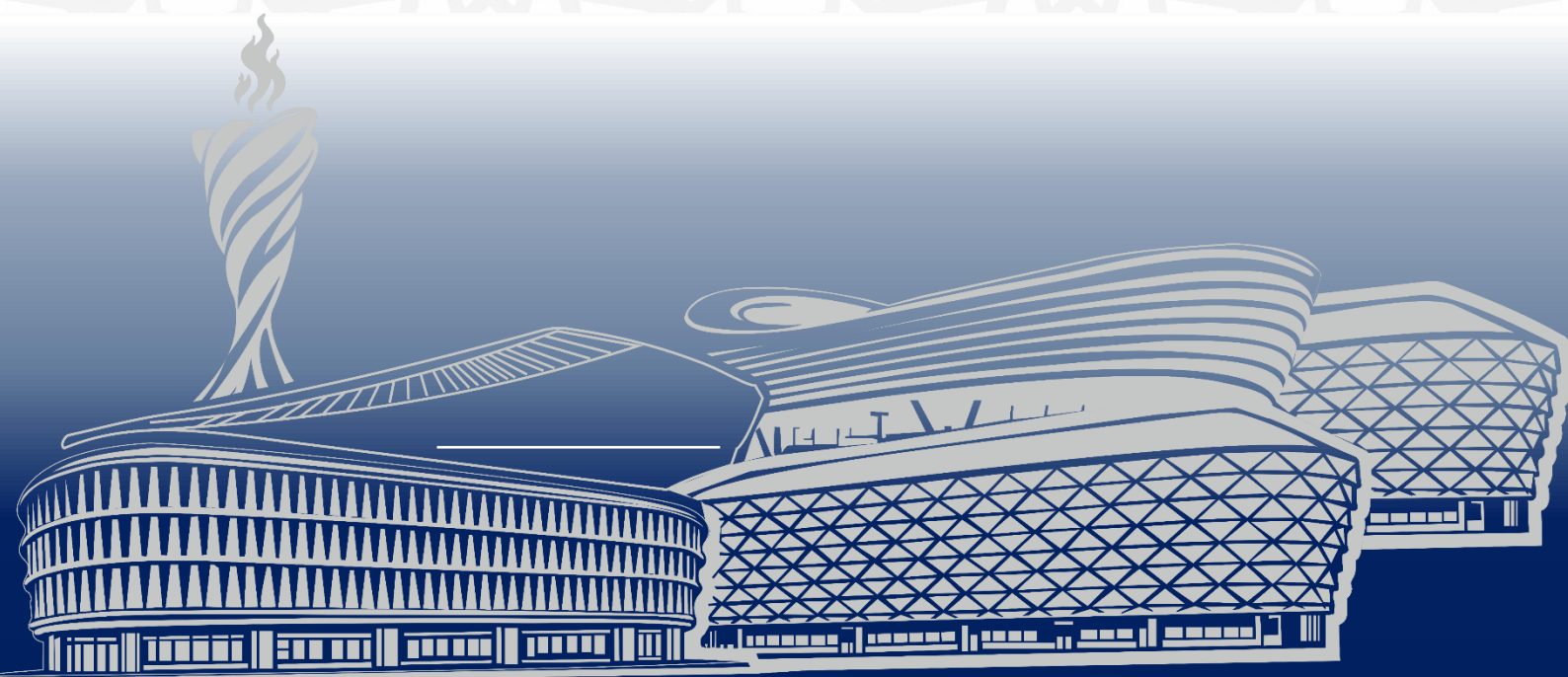






O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
**SPORT
VAZIRLIGI**

**I SHO‘BA. SPORTDA GENDER
TENGLIKNING HUQUQIY VA
INSTITUTIONAL MUAMMOLARI.**



**TALABA-SPORTCHI QIZLARING SPORT FAOLIYATIDA GENDER
TENGLIKNI TA’MINLASHNING HUQUQIY VA INSTITUTSIONAL
MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori

M.X.Mirjamolov

Annotatsiya

Mazkur tezisda talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning huquqiy va institutsional asoslari tahlil qilingan. Sport sohasida xotin-qizlarning teng huquqli ishtirokini kafolatlash, ularning sport infratuzilmasidan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish, boshqaruv va liderlik faoliyatidagi ishtirokini oshirish hamda gender diskriminatsiyasining oldini olish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sport tizimida gender tenglikni mustahkamlashga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlar, xalqaro tajribalar va ularni amaliyotga joriy etish mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, talaba-sportchi qizlar, sport siyosati, sport boshqaruvi, xotin-qizlar sporti, huquqiy mexanizmlar, institutsional rivojlanish, sport ta’limi, liderlik, diskriminatsiya.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida gender tenglikni ta’minlash dunyo hamjamiyatining ustuvor vazifalaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Xususan, talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatidagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish hamda sport ta’limi tizimida teng imkoniyatlar yaratish barqaror rivojlanish maqsadlarining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Sport infratuzilmasining rivojlantirilishi, qizlar sportini qo‘llab-quvvatlash dasturlarining amalga oshirilishi va gender tenglikka oid qonunchilik bazasining takomillashtirilishi natijasida sportchi qizlarning soni ortib bormoqda. Biroq ayrim hududlarda sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarining cheklanganligi, boshqaruv tizimida ayollar ulushining kamligi va stereotipik qarashlarning mavjudligi ushbu masalaning dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Mavzuning dolzarbligi

Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlash masalasi zamonaviy sport siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Gender tenglik nafaqat sportchilarning huquqlarini himoya qilish, balki sport natijalarini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyatda ijtimoiy adolatni ta’minlashga ham xizmat qiladi.

Bugungi kunda ayrim sport turlarida qizlarning ishtiroki o‘g‘il bolalarga nisbatan past bo‘lib qolmoqda. Bundan tashqari, sport tashkilotlari rahbariyatida ayollar ulushining yetarli emasligi, murabbiylik va menejment faoliyatida gender nomutanosibliklarning mavjudligi ham muammoning dolzarbligini oshiradi. Shu sababli talaba-sportchi qizlar uchun teng imkoniyatlar yaratishga qaratilgan huquqiy va institutsional mexanizmlarni takomillashtirish zarur hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning huquqiy va institutsional mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikning nazariy-huquqiy asoslarini o‘rganish.
2. Sport tizimida xotin-qizlarning ishtirokini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish.
3. Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatidagi mavjud muammolar va to‘siqlarni aniqlash.
4. Sport tashkilotlari va oliy ta’lim muassasalarida gender tenglikni ta’minlashning institutsional mexanizmlarini baholash.
5. Xalqaro tajribalarni o‘rganish asosida sport sohasida gender siyosatini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish;
- qiyosiy-huquqiy tahlil;
- tizimli yondashuv;
- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish;
- kuzatish va umumlashtirish metodlari;
- xalqaro tajribalarni komparativ tahlil qilish.

Mazkur metodlar tadqiqot muammosini har tomonlama o‘rganish va asoslangan ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi.

1-jadval

Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning huquqiy va institutsional mexanizmlarini baholash mezonlari

№	Mexanizm yo‘nalishi	Asosiy tarkibiy qismlar	Kutilayotgan natija
1	Huquqiy ta’minot	Gender tenglikka oid qonunlar, normativ-huquqiy hujjatlar, ichki nizomlar	Sport faoliyatida teng huquq va imkoniyatlarning kafolatlanishi
2	Institutsional qo‘llab-quvvatlash	Sport federatsiyalari, OTMLar, gender komissiyalari va mas’ul tuzilmalar faoliyati	Talaba-sportchi qizlarning sport jarayonlaridagi ishtiroki faollashadi
3	Sport infratuzilmasi	Zamonaviy sport inshootlari, kiyinish xonalari, xavfsiz sport muhiti	Qizlarning sport mashg‘ulotlariga jalb etilish darajasi ortadi
4	Kadrlar salohiyati	Ayol murabbiylar, sport menejerlari va psixologlar faoliyati	Qizlarning sport natijalari va motivatsiyasi oshadi
5	Ijtimoiy himoya va rag‘batlantirish	Stipendiylar, grantlar, mukofotlar va ijtimoiy dasturlar	Sport bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqish kuchayadi
6	Axborot-ma’rifiy faoliyat	Gender madaniyatini rivojlantirish, targ‘ibot va treninglar	Gender stereotiplari kamayadi va ijobiy munosabat shakllanadi
7	Monitoring va nazorat	Gender indikatorlari asosida tahlil va baholash tizimi	Gender tenglik siyosatining samaradorligi ta’minlanadi
8	Liderlik va boshqaruv	Sport tashkilotlarida ayollar vakilligining oshirilishi	Qaror qabul qilish jarayonlarida gender balansiga erishiladi

Jadval ma’lumotlari talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlash ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab qilishini ko‘rsatadi. Huquqiy mexanizmlar teng huquqlarni kafolatlasa, institutsional mexanizmlar ushbu huquqlarning amaliyotda samarali amalga oshirilishini ta’minlaydi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasini takomillashtirish, ayol murabbiylar ulushini oshirish hamda monitoring tizimlarini joriy etish gender tenglik siyosatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur yo‘nalishlarning uyg‘unligi talaba-sportchi qizlarning sportdagi faolligi, sport natijalari va ijtimoiy mavqeining yuksalishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport sohasida gender tenglikni ta’minlash uchun yaratilgan huquqiy asoslar talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida faol ishtirok etishlari uchun muhim omil hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida qabul qilingan gender tenglikka oid qonunlar va davlat dasturlari xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanish huquqlarini kafolatlashga xizmat qilmoqda.

Tahlillar natijasida sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning quyidagi huquqiy mexanizmlari aniqlandi:

- sport sohasida teng huquqlar va imkoniyatlarni kafolatlovchi qonunchilik bazasi;
- xotin-qizlar sportini rivojlantirish davlat dasturlari;
- sport ta’limi tizimida gender siyosatini joriy etish;
- diskriminatsiyaga qarshi normativ-huquqiy choralar;
- sport tashkilotlarida gender monitoring tizimlari.

Shuningdek, institutsional mexanizmlar ham muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

Jumladan:

- oliy ta’lim muassasalarida gender tenglik komissiyalarini tashkil etish;



- sport federatsiyalari tarkibida xotin-qizlar masalalari bo‘yicha maxsus bo‘limlar faoliyatini kuchaytirish;
- ayol murabbiylar va sport menejerlari sonini ko‘paytirish;
- talaba-sportchi qizlarni moddiy va ma‘naviy rag‘batlantirish tizimini rivojlantirish;
- sport infratuzilmasini qizlar ehtiyojlariga moslashtirish.

Xalqaro tajribalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, gender tenglikka asoslangan sport siyosati sport natijadorligini oshirish, ijtimoiy faollikni kuchaytirish va sportning ommaviyligini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Rivojlangan mamlakatlarda sport boshqaruvida ayollar vakilligining ortishi sport tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqot davomida talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida uchraydigan asosiy muammolar sifatida quyidagilar aniqlandi:

- ayrim hududlarda sport infratuzilmasining yetarli emasligi;
- gender stereotiplari va ijtimoiy qarashlar;
- ayol murabbiylar sonining kamligi;
- sport boshqaruvida ayollar vakilligining pastligi;
- sport va ta‘lim faoliyatini uyg‘unlashtirishdagi qiyinchiliklar.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun genderga yo‘naltirilgan sport siyosatini yanada takomillashtirish zarurligi asoslab berildi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta‘minlash zamonaviy sport tizimini rivojlantirishning muhim omillaridan biridir. Sport sohasida mavjud huquqiy asoslarni yanada takomillashtirish, gender monitoring tizimlarini joriy etish, ayol murabbiy va sport menejerlari sonini oshirish hamda sport infratuzilmasini qizlar ehtiyojlariga moslashtirish gender tenglikni ta‘minlashning samarali mexanizmlari hisoblanadi.

Shuningdek, oliy ta‘lim muassasalari, sport federatsiyalari va davlat tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatidagi ishtirokini kengaytiradi. Natijada sport tizimida ijtimoiy adolat, teng imkoniyatlar va barqaror rivojlanish tamoyillari yanada mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender tenglikni ta‘minlashga oid farmon va qarorlari.

Gender tenglik strategiyasi 2030. – Toshkent, 2021.

United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. – New York, 2015.

UNESCO. Gender Equality and Sport Policy. – Paris, 2021.

International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Report. – Lausanne, 2023.

Women in Sport: International Research and Practice. – London: Routledge, 2022.

Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

Hargreaves J. Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women’s Sports. – London: Routledge, 2020.

Karimov B., Abdullayeva M. Sportda gender tenglikni rivojlantirishning zamonaviy yo‘nalishlari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2023. – №4. – B. 45–52.

Rahimova D. Oliy ta‘lim muassasalarida xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalalari // Pedagogik tadqiqotlar. – 2024. – №2. – B. 78–84.



SPORT SOHASIDA GENDER TENGLIK: MUAMMO VA YECHIMLARI

Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi bosh mutaxassisi

A.M.Islomov

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sport sohasida gender tenglikning nazariy asoslari, mavjud muammolar hamda ularni hal etishga qaratilgan samarali yechimlar o'rganiladi. Xalqaro tashkilotlar ma'lumotlari va empirik tadqiqotlar tahlili asosida ayollarning sport tizimidagi ishtirokini cheklovchi omillar, moliyaviy nomutanosiblik va institutsional to'siqlar ko'rib chiqiladi. Maqola sport boshqaruv organlarining gender siyosatini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: gender tenglik, sport, ayollar ishtiroki, diskriminatsiya, sport siyosati, xalqaro huquq.

KIRISH

Sport – bu nafaqat jismoniy faoliyat, balki ijtimoiy-madaniy hodisa bo'lib, u jamiyatdagi qadriyatlar, munosabatlar va imkoniyatlarning aksini ifodalaydi. Biroq ko'p asrlar davomida sport maydonlari asosan erkaklar uchun mo'ljallangan bo'lib, ayollar bu sohada sistemali ravishda chetlab o'tilgan.

Bugungi kunda sport sohasida gender tenglikka erishish global ustuvorliklardan biriga aylangan. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Barqaror Rivojlanish Maqsadlari doirasida 5-maqсад bevosita gender tenglikni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, sport bu jarayonda muhim vosita sifatida e'tirof etilgan.

Ushbu maqolaning maqsadi sport sohasida gender tenglikning nazariy asoslarini ko'rib chiqish, mavjud muammolarni tizimli tahlil qilish va ilmiy asoslangan yechimlar taklif etishdir.

Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, 1896-yilda tiklangan zamonaviy Olimpiya o'yinlarida ayollarning ishtiroki mutlaqo taqiqlangan edi. Birinchi marta ayollar 1900-yilgi Parij Olimpiadasida tennis va golf musobaqalarida qatnasha oldi – va bu ham juda cheklangan sonda. 1928-yilga kelib atletika bo'yicha ayollar musobaqalari dasturga kiritildi, biroq ba'zi musobaqalar "ayollar salomatligiga zararli" degan bahona bilan butun XX asrning oxirigacha taqiqlanganligi qoldi.

Bugungi kunda Olimpiya dasturida ayollar va erkaklar musobaqalari soni deyarli tenglashgan – bu ulkan tarixiy yutuqdir. Biroq sport tizimining chuqurroq qatlamlarida – moliyalashtirish, media yoritish, rahbariyat tarkibi va ish haqi bo'yicha – tengsizlik hali bartaraf etilmagan.

ADABIYOTLAR SHARHI VA NAZARIY ASOS

Gender va sport o'rtasidagi munosabatlar tadqiqotchilari tomonidan XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab faol o'rganilmoqda. Pioneer olimlardan biri Jennifer Hargreaves sport sohasidagi patriarxal tuzilmalarni tahlil qilib, ayollar sportining institutsional jihatdan erkaklar sportiga nisbatan kamsitilganligi haqida muhim xulosalar chiqargan.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) "Gender tenglik, inklyuzivlik va imkoniyatlar tengligiga oid strategiyasi" (2021–2024) sport tashkilotlarida ayollar vakilligini 50 foizga yetkazishni maqsad qilib belgilagan. Ammo amaldagi ko'rsatkichlar bu maqsaddan ancha uzoqda qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham gender va sport siyosati masalalari tadqiqotchilar diqqatini jalb etmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Ayollar va erkaklar uchun teng huquq va imkoniyatlar to'g'risida"gi qonuni (2019) sport sohasiga ham tatbiq etiladigan huquqiy asosni belgilab bergan.

SPORT SOHASIDA GENDER TENGSIZLIKNING ASOSIY KO'RINISHLARI

Moliyaviy nomutanosiblik

Sport sohasidagi gender tengsizlikning eng yaqqol ko'rinishlaridan biri moliyaviy farqdir. Global ko'rsatkichlarga ko'ra, ayollar sport musobaqalaridagi mukofot pullari erkaklar bilan taqqoslaganda sezilarli darajada past bo'lishda davom etmoqda. Masalan, tennis sohasida ayollar va erkaklar o'rtasida mukofot pul tengligiga erishilgan bo'lsa-da, jamoa sportlari – futbol, basketbol kabi sohalarda bu farq hanuz kattadir.



Xalqaro mehnat tashkilotining 2022-yilgi hisobotiga ko‘ra, professional sport sohasida ayol sportchilar o‘rtacha erkak hamkasblariga nisbatan 27 foiz kam daromad oladi. Bu farq nafaqat to‘g‘ridan-to‘g‘ri maoshda, balki reklama shartnomalarida va spon‘yorlik imkoniyatlarida ham seziladi.

Media vositalarida ifodalanish muammosi

Ommaviy axborot vositalarida ayollar sportiga ajratiladigan efir vaqti va nashr maydoni erkaklar sportidan sezilarli darajada kam. Tucker Center for Research on Girls & Women tadqiqotlariga ko‘ra, sport yangiliklari dasturlarining atigi 5–8 foizi ayollar sportiga bag‘ishlanadi.⁸

Media vositalarida ayollarning ifodalanishi nafaqat ko‘rsatkichlar jihatidan, balki mazmun jihatidan ham muammoli: ayol sportchilar ko‘pincha professional yutuqlari o‘rniga tashqi ko‘rinishlari yoki shaxsiy hayotlari nuqtai nazaridan yoritiladi.

Bu holat o‘z navbatida yosh qizlarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan intilishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, o‘ziga o‘xshash rol modellarini ko‘rgan qizlar sport faoliyatini davom ettirishga ko‘proq moyil bo‘ladi. Shuning uchun media yoritishini kengaytirish faqat axborot adolatining masalasi bo‘lib qolmasdan, kelajak avlodlarga investitsiya sifatida ham qarash mumkin.

Infratuzilma va psixologik to‘siqlar

Gender tengsizlikning ko‘rinmas, ammo juda ta‘sirchan ko‘rinishlaridan biri infratuzilma va psixologik to‘siqlardir. Ko‘plab mamlakatlarda, shu jumladan O‘zbekistonda ham, sport inshootlari tarixan erkaklar ehtiyojlari asosida loyihalangan. Ayollar uchun alohida kiyinish xonalari, tibbiy xizmat ko‘rsatish standartlari va trenirovka vaqtlari ko‘pincha ikkinchi darajali deb qaraladi.

Psixologik jihatdan esa ayollar sport sohasida "o‘ziga xos bo‘lmagan" muhitga kirib kelayotgandek his qilishlari mumkin. Bu hodisa ingliz tilida "chilling effect" – ya‘ni o‘z-o‘zini cheklash effekti deb ataladi. Stereotiplar va jamiyat tomonidan kutilayotgan "ayolcha xulq" mezonlari qizlarni musobaqa sportiga jalb qilishning oldini olishi mumkin, hatto tashqi to‘siqlar bo‘lmasa ham.

Shuningdek, homiladorlik va ona bo‘lish davri ayol sportchilarning karerasi uchun tez-tez to‘siq bo‘lib chiqadi. Erkak sportchilar uchun bunday biologik uzilish mavjud bo‘lmaganligi bois, sport tashkilotlari ushbu masalani ko‘pincha e‘tibordan chetda qoldiradi. Ba‘zi mamlakatlar va federatsiyalar ayol sportchilar uchun dekret ta‘tili va kareraga qaytish dasturlarini joriy qilgan bo‘lsa-da, bu hali keng tarqalgan amaliyot emas.

Boshqaruv organlarida vakillik etishmasligi

Sport tashkilotlari rahbariyatida ayollarning soni hamon kam. XOQ ma‘lumotlariga ko‘ra, 2023-yilda milliy olimpiya qo‘mitalarining faqat 14,5 foizi ayollar rahbarligi ostida ishlagan. Milliy sport federatsiyalarida bu ko‘rsatkich undan ham pastroqdir.

Sport siyosati qarorlarini qabul qilishda ayollar vakilligining etishmasligi o‘z navbatida ularning manfaatlarini hisobga olmaydigan siyosiy qarorlar qabul qilinishiga olib keladi, bu esa muammoni yanada chuqurlashtiradi.

GENDER TENGLIKKA ERISHISH YO‘LLARI: TAVSIYALAR

Huquqiy va institutsional isloklar

Gender tenglikni huquqiy jihatdan ta‘minlash uchun birinchi navbatda sport federatsiyalari nizomlariga ayollarning kengash va rahbariyatda kamida 40 foiz ulushini kafolatlaydigan kvota normalarini kiritish tavsiya etiladi. AQShda 1972-yilda qabul qilingan Title IX qonuni ayollar uchun ta‘lim muassasalarida sport imkoniyatlarini keskin kengaytirgan ibratli misol bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sport tashkilotlarida gender auditini joriy etish va natijalarni ommaga e‘lon qilish mehanizmlari ham muhim ahamiyatga ega. Bu oshkoralik tamoyili tashkilotlarni gender tenglik standartlarini bajarishga undaydi.

Moliyaviy tenglikni ta‘minlash choralari

Xalqaro musobaqalarda mukofot pul tengligini bosqichma-bosqich joriy etish zaruridir. Tennis sohasidagi Grand Slam musobaqalari 1973-yildan boshlab ayollar va erkaklar uchun teng mukofot pul belgilagan. Bu tajriba boshqa sport turlarida ham qo‘llanilishi mumkin.¹¹



Shuningdek, ayollar sport dasturlariga davlat subsidiyalarini oshirish, ayol sportchilarni qo'llab-quvvatlovchi spon'yorlarga soliq imtiyozlari berish kabi iqtisodiy rag'batlantirish mexanizmlari ham samarali hisoblanadi.

Madaniy o'zgarishlar va ta'lim

Huquqiy va moliyaviy islohotlar o'z-o'zicha yetarli emas – ularga ijtimoiy-madaniy o'zgarishlar hamroh bo'lishi kerak. Maktab sport dasturlarida qizlarga teng imkoniyatlar yaratish, media savodxonligini oshirish va ayollar sportini ijobiy tarzda yoritishni rag'batlantirish bu yo'lda muhim qadam hisoblanadi.

Sport sohasidagi gender stereotiplarni bartaraf etishda ota-onalar, murabbiylar va pedagoglarga mo'ljallangan maxsus o'quv dasturlari ham katta rol o'ynaydi. Shvetsiya, Norvegiya va Islandiyaning bu boradagi tajribasi ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy natijalar bergan.

Xalqaro hamkorlik va yaxshi amaliyotlarni tarqatish

Gender tenglik masalasida xalqaro hamkorlik alohida o'rin tutadi. Jahon sport tashkilotlari – FIFA, FIBA, Xalqaro Atletika Federatsiyasi (World Athletics) kabi tuzilmalar milliy federatsiyalarga gender tenglik bo'yicha majburiy standartlar joriy etishi va ularning bajarilishini moliyaviy rag'batlantirish mexanizmlari orqali ta'minlashi lozim.

Amaliyotda muvaffaqiyatga erishgan mamlakatlar tajribasini tarqatish ham samarali usullardan biridir. Masalan, Kanada olimpiya qo'mitasi 2018-yilda sport federatsiyalariga qo'yiladigan moliyalashtirish shartlari ichiga gender tenglik ko'rsatkichlarini kiritdi – natijada ikki yil ichida ayollar rahbariyatdagi ulushi 11 foizga oshdi.

O'zbekiston kontekstida gender tenglik siyosati

O'zbekistonda so'nggi yillarda sport sohasida ayollar ishtirokini kengaytirish bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatilmoqda. 2017–2023-yillardagi islohotlar davomida ayollar uchun ommaviy sport va sog'lom turmush tarzi dasturlari kengaytirildi, bir qator yangi sport inshootlari qurildi. Biroq professional sport va boshqaruv tuzilmalarida gender tengsizlik muammosi hali o'z yechimini kutmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-martdagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni sport sohasida ham ayollar uchun qulay shart-sharoitlar yaratishni nazarda tutgan. Ushbu hujjat milliy sport siyosatini gender sezgir yo'nalishda rivojlantirishga asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Milliy darajada gender tenglikni ta'minlashning samarali yo'li sifatida sport federatsiyalari faoliyatiga yillik gender monitoringini joriy etish, ayol sportchilar va murabbiylarni tayyorlash uchun maxsus stipendiya dasturlarini yo'lga qo'yish, shuningdek ommaviy axborot vositalarida ayollar sportini yoritishga ajratiladigan minimalniy kvotalarni belgilash tavsiya etiladi. Bu choralar o'zaro uyg'unlikda amalga oshirilgandagina kutilgan natijaga erishish mumkin.

XULOSA

Sport sohasida gender tenglikka erishish – bu bir vaqtning o'zida huquqiy, iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy o'zgarishlarni talab qiladigan ko'p qirrali jarayon. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, muammoning manbalari tizimli xarakter kasb etadi va shunga mos ravishda yechimlar ham tizimli bo'lishi kerak.

Kvota mexanizmlari, moliyaviy tenglik, media vakilligini kengaytirish va ta'lim islohotlarining birgalikdagi ta'siri orqali sport sohasida real o'zgarishlarga erishish mumkin. O'zbekiston uchun bu masala ham dolzarb bo'lib, xalqaro tajribani milliy sharoit va qadriyatlarni inobatga olgan holda moslashtirib qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, sport sohasidagi gender tenglik – bu nafaqat ayollar manfaatiga xizmat qiluvchi masala, balki sport tizimining umumiy rivojiga hissa qo'shuvchi omildir. Xilma-xillik va inklyuzivlik tamoyillari asosida qurilgan sport tashkilotlari innovatsiyaga ochiqroq, jamoatchilik ishonchini ko'proq qozongan va uzoq muddatda moliyaviy jihatdan barqarorroq bo'ladi, deb ta'kidlaydi ko'plab tadqiqotchilar.

Maqolada ko'rib chiqilgan muammolar shuni ko'rsatadiki, mavjud tengsizlik tasodifiy emas – u tarixan shakllanib kelgan institutsional, iqtisodiy va madaniy tuzilmalarning mahsulidir. Shuning



uchun ham yechimlar ham shu darajada chuqur, tizimli va barqaror bo'lishi zarur. Qisqa muddatli aksiyalar yoki deklarativ bayonotlar bu muammoni hal eta olmaydi.

Kelajakdagi tadqiqotlar O'zbekiston sport tashkilotlarida gender tenglik holatini miqdoriy ko'rsatkichlar asosida baholash, samarali siyosat vositalarini sinash va muqobil rivojlanish stsenariylarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim. Ayniqsa, qishloq va shahar muhitidagi ayollar sportiga kirish imkoniyatlari o'rtasidagi farqni o'rganish istiqbolli tadqiqot yo'nalishi bo'lib hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA MANBALAR

1. Hargreaves J. Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports. – London: Routledge, 1994. – 320 p.
2. United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. – New York: UN, 2015. – Goal 5: Gender Equality. – URL: <https://sdgs.un.org/goals/goal5> (Accessed: 15.03.2024).
3. Hargreaves J. Sport, Power and Culture: A Social and Historical Analysis of Popular Sports in Britain. – Cambridge: Polity Press, 1986. – 256 p.
4. International Olympic Committee. IOC Gender Equality, Inclusion and Non-Discrimination Strategy 2021–2024. – Lausanne: IOC, 2021. – 28 p.
5. O'zbekiston Respublikasining "Ayollar va erkaklar uchun teng huquq va imkoniyatlar to'g'risida"gi Qonuni. 02.09.2019-yil, O'RQ-562-son. – Toshkent, 2019.
6. Cooky C., Messner M.A., Hextrum R.H. Women Play Sport, But Not On TV // Communication & Sport. – 2013. – Vol. 1(3). – Pp. 203–230.
7. International Labour Organization. The world of work and gender equality. – Geneva: ILO, 2022. – P. 47–52.
8. Tucker Center for Research on Girls & Women. Portrayal of Female Athletes in the Media. – Minneapolis: University of Minnesota, 2023.
9. International Olympic Committee. Women in the Olympic Movement Report 2023. – Lausanne: IOC, 2023. – P. 12.
10. Suggs W. A Place on the Team: The Triumph and Tragedy of Title IX. – Princeton: Princeton University Press, 2005. – 256 p.
11. WTA Tour. Equal Prize Money Initiative: History and Impact. – St. Petersburg: WTA, 2022.
12. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy Makers. – Paris: UNESCO, 2015. – P. 34–41

SPORTDA SOHASIDA GENDER TENGLIKNING HUQUQIY VA INSTITUTSIONAL MUAMMOLARI

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi mas’ul xodimi

F.A.Abduraxmonova

Annotatsiya

Mazkur tezisda sport sohasida gender tenglikni ta'minlashning huquqiy va institutsional asoslari, amaldagi ko'rsatkichlar va mavjud boshqaruv muammolari tahlil qilinadi hamda tadqiqotda O'zbekiston Respublikasining konstitutsiyaviy normalari, gender tenglikka oid maxsus qonunchilik, sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlar va xalqaro sport standartlari o'rganildi, tahlil xotin-qizlarning ommaviy sportdagi qamrovi oshayotganini, biroq murabbiylik, rahbarlik, infratuzilma, xavfsiz muhit, gender statistikasi va institutsional javobgarlik yo'nalishlarida tizimli choralar zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar

gender tenglik, sport huquqi, xotin-qizlar sporti, ommaviy sport, professional sport, institutsional mexanizm, gender auditi, sport boshqaruvi.

Kirish

Sport sog'lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy faollik va mamlakatning xalqaro nufuzini oshirishning muhim omilidir. Shu bilan birga, sport tizimida gender rollari, resurslardan



foydalanishdagi tafovutlar va boshqaruv lavozimlarida vakillik masalalari yaqqol ko‘rinadi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida xotin-qizlar va erkaklarning teng huquqliligi mustahkamlangan bo‘lib, bu norma sport siyosati va sport tashkilotlari faoliyatiga ham bevosita tatbiq etiladi¹.

So‘nggi yillarda mamlakatda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb qilish bo‘yicha sezilarli natijalar kuzatilmoqda, ma‘lumotlarga ko‘ra, xotin-qizlarning 60 foizi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ommaviy sport tadbirlarida faol ishtirok etmoqda, ular orasida professional sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar ulushi 28 foizdan oshgan², shu bilan birga, sport maktablarida doimiy shug‘ullanuvchilar soni 569 263 nafarni tashkil etib, shundan 158 075 nafari xotin-qizlar hissasiga to‘g‘ri keladi³. Bu ko‘rsatkich mahalla, ta‘lim muassasalari va hududiy sport infratuzilmasi orqali qizlar va ayollarni sportga jalb etish mexanizmlari kengayib borayotganini anglatadi.

Adabiyotlar sharhi

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning xotin-qizlar sporti va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga oid qarashlarida ayollar sporti nafaqat jismoniy tarbiya masalasi, balki oila mustahkamligi, ijtimoiy faollik va jamiyatda sog‘lom muhitni shakllantirishning muhim omili sifatida talqin etiladi, xususan, Prezidentimiz 2025-yil 7-mart kuni Xalqaro xotin-qizlar kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqida “ayollar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport ommalashib borayotgani jamiyatda sog‘lom muhitni shakllantirishga katta turtki bermoqda” deya ta‘kidlagan.

Shuningdek, davlatimiz rahbari barcha mahallalardagi 4 million xotin-qizni ommaviy sport musobaqalariga jalb etish vazifasini belgilab, “Ayollar sog‘lom bo‘lsa – oila mustahkam bo‘ladi”⁴ degan g‘oyani ilgari surgan va ushbu yondashuv sportda gender tenglikni ta‘minlash masalasini faqat professional sportchilar ishtirokini kengaytirish bilan emas, balki xotin-qizlarning ommaviy sport, sog‘lomashtirish, mahalla darajasidagi jismoniy faollik va ijtimoiy integratsiyadagi ishtirokini oshirish bilan bog‘liq kompleks davlat siyosati sifatida ko‘rsatadi.

Gender tenglik xalqaro huquqda kamsitmaslik va teng imkoniyatlar prinsiplariga asoslanadi, xotin-qizlarga nisbatan kamsitishning barcha shakllariga barham berish to‘g‘risidagi konvensiya davlatlardan ayollarning ta‘lim, madaniy hayot, sport va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng ishtirokini ta‘minlashni talab qiladi⁵, demak, sport faqat musobaqa yoki rekreatsion faoliyat emas, balki inson kapitalini rivojlantirish va ijtimoiy integratsiya vositasidir.

Milliy qonunchilikda O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida” 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ-562-son Qonuni gender siyosatining bazaviy huquqiy poydevorini yaratadi, unda davlat organlari faoliyatida gender tenglik prinsiplariga rioya etish, gender-huquqiy ekspertiza, vakolatli shaxslar faoliyati va teng imkoniyatlar kafolatlari belgilangan⁶.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, 46-modda: xotin-qizlar va erkaklar teng huquqlidirlar. Lex.uz: <https://lex.uz/acts/-20596>

² O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, “Sog‘lom oila-sog‘lom jamiyat” g‘oyasi asosida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ommaviy sport tadbirlariga yanada kengroq jalb qilish bo‘yicha press-reviz, 14.02.2025, <https://gov.uz/oz/sport/news/view/36132>

³ O‘sha manba: sport maktablarida doimiy shug‘ullanuvchilar soni 569 263 nafar, shundan 158 075 nafari xotin-qizlar ekani ko‘rsatilgan.

⁴ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Xalqaro xotin-qizlar kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqi. 2025-yil 7-mart. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti. URL: <https://president.uz/oz/lists/view/7928>

⁵ Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, Article 10(g) and Article 13(c). OHCHR: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women> (murojaat sanasi: 07.07.2026).

⁶ O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ-562-son Qonuni “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”. Lex.uz: <https://lex.uz/docs/-4494849> (murojaat sanasi: 07.07.2026).



Sport sohasining asosiy huquqiy asosi O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son Qonuni ⁷ bilan tartibga solinadi, mazkur Qonun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari, fuqarolarning sport bilan shug‘ullanish huquqi, sport infratuzilmasidan foydalanish, sport tashkilotlari faoliyati, sportchilar, trenerlar va boshqa mutaxassislarining huquq hamda majburiyatlarini belgilab beradi va ushbu huquqiy hujjatning ahamiyati shundaki, u sportni faqat musobaqalar va professional tayyorgarlik tizimi sifatida emas, balki aholining barcha qatlamlari, jumladan xotin-qizlar, yoshlar, nogironligi bo‘lgan shaxslar, ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlarining sog‘lom turmush tarzini ta‘minlovchi muhim ijtimoiy institut sifatida e‘tirof etadi.

Ushbu normalar xotin-qizlarning ommaviy sport, sport ta‘limi va professional sport tizimida ishtirok etishi uchun umumiy huquqiy asos yaratsada, Qonunda gender tenglik masalasi alohida mexanizm sifatida batafsil yoritilmagan, shu bois sport sohasida xotin-qizlar uchun teng imkoniyatlarni ta‘minlash, ayol trenerlar ulushini oshirish, sport obyektlarida qulay va xavfsiz sharoit yaratish hamda gender statistikasi yuritish kabi masalalarni qo‘shimcha institutsional choralar orqali kuchaytirish zarur.

Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi gender tenglik va inklyuziyani sport tizimining barcha bosqichlarida baholash zarurligini ta‘kidlaydi, qo‘mita yondashuviga ko‘ra, gender tenglik faqat ayol sportchilar sonini oshirish bilan cheklanmaydi, balki murabbiylar tarkibi, sport tashkilotlaridagi rahbarlik lavozimlari, moliyalashtirish imkoniyatlari, xavfsiz sport muhiti, ommaviy axborot vositalarida yoritilish va kommunikatsiya siyosatida ham tenglikni ta‘minlashni nazarda tutadi, bu yondashuv sportda xotin-qizlar ishtirokini kompleks baholash, ularning qaror qabul qilish jarayonlaridagi o‘rnini kuchaytirish va sport muhitida kamsitish, zo‘ravonlik hamda stereotiplarga yo‘l qo‘ymaslik zarurligini ko‘rsatadi⁸.

UNESCONing Qozon harakatlar rejasida sport orqali gender tenglikni ta‘minlash va xotin-qizlar imkoniyatlarini kengaytirish davlat sport siyosatining muhim tarkibiy qismi sifatida belgilangan⁹. Mazkur hujjatda sport ijtimoiy inklyuziya, sog‘lom turmush tarzi, ta‘lim va teng imkoniyatlarni rivojlantirish vositasi sifatida talqin qilinadi, shu nuqtayi nazardan, davlatlar sport siyosatini ishlab chiqishda xotin-qizlarning ommaviy sport, professional sport, murabbiylik va boshqaruvdagi ishtirokini kengaytirishga alohida e‘tibor qaratishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda normativ-huquqiy tahlil, institutsional tahlil, qiyosiy tahlil va kontent-tahlil metodlaridan foydalanildi, normativ-huquqiy tahlil orqali milliy qonunchilik va xalqaro standartlar o‘rganildi, institutsional tahlilda sport sohasidagi mas‘ul subyektlar, ularning vakolatlari va hisobdorlik mexanizmlari baholandi, kontent-tahlil ochiq rasmiy axborotlarda keltirilgan statistik ko‘rsatkichlarni, jumladan xotin-qizlarning ommaviy sport, professional sport, sport maktablari, terma jamoa va xalqaro musobaqalardagi ishtirokiga oid ma‘lumotlarni o‘rganishga qaratildi.

Tahlil va natijalar muhokamasi

Sport sohasida gender tenglikni ta‘minlash masalasini tahlil qilishda milliy qonunchilikda belgilangan konstitutsiyaviy va maxsus huquqiy kafolatlar muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi, Avvalo, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 58-moddasi¹⁰ da xotin-qizlar va erkaklar teng huquqliligi mustahkamlanib, davlat ularning jamiyat va davlat ishlarini boshqarishda, shuningdek, ijtimoiy hayotning boshqa sohalarida teng huquq va imkoniyatlarini ta‘minlashi belgilangan, bu norma sport sohasida ham xotin-qizlarning ommaviy sport,

⁷ O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son Qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”. Lex.uz: <https://lex.uz/docs/-2742233> (murojaat sanasi: 07.07.2026).

⁸ International Olympic Committee, Gender Equality and Inclusion Objectives 2021-2024. IOC: <https://olympics.com/ioc/gender-equality> (murojaat sanasi: 07.07.2026).

⁹ UNESCO, Kazan Action Plan, MINEPS VI, 2017: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725> (murojaat sanasi: 07.07.2026).

¹⁰ O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, 58-modda. URL: <https://lex.uz/docs/-6445145>

professional sport, murabbiylik va boshqaruv tizimidagi ishtirokini kengaytirish uchun konstitutsiyaviy asos yaratadi.

1-jadval.

Sport sohasida xotin-qizlar ishtirokiga oid asosiy ko‘rsatkichlar

T/r	Ko‘rsatkichlar	Jami soni	Xotin-qizlar soni	Xotin-qizlar ulushi
1.	Vazirlik va tizim tashkilotlari xodimlari	62 853	19 324	30,7 %
2.	Professional sport bilan shug‘ullanuvchilar	1 061 302	402 064	37,9 %
3.	Sport-ta’lim muassasalaridagi trenerlar	38 892	10 078	25,9 %
4.	Sport maktablarida doimiy shug‘ullanuvchi	569 263	158 075	27,8 %
5.	Milliy terma jamoalardagi ayol sportchilar	—	4 525	—
6.	“Besh tashabbus olimpiadasi” ishtirokchilari	10 000 000	4 000 000 ortiq	40 %

2024-yilda Fransiyaning Parij shahrida bo‘lib o‘tgan XXXIII yozgi Olimpiya o‘yinlari va XVII yozgi Paralimpiya o‘yinlarida mamlakat delegatsiyasi tarkibida ishtirok etgan ayol sportchilar 3 ta oltin, 8 ta kumush va 3 ta bronza medalni qo‘lga kiritgan, Osiyo o‘yinlarida ham ayollar ulushi sezilarli oshgan: 2018-yilda Jakarta shahrida qo‘lga kiritilgan 21 ta oltin medalning 4 tasi ayol sportchilar hissasiga to‘g‘ri kelgan bo‘lsa, Xanchjou-2022 Osiyo o‘yinlarida 22 ta oltin medalning 10 tasi ayollar hissasiga to‘g‘ri kelgan¹¹.

Sport turlari bo‘yicha xotin-qizlarning xalqaro musobaqalarda barqaror ishtirokini ta’minlash maqsadida hududlarda ayol sportchilar orasida tizimli seleksiya ishlari olib borilmoqda, joriy yilda milliy terma jamoadagi ayollar soni 4 525 nafarni tashkil etib, shundan 2 925 nafari asosiy tarkib, 1 600 nafari zaxira tarkibga kiritilgan, 2022-2023-yillar bilan solishtirilganda milliy terma jamoa tarkibiga jalb etilgan xotin-qizlar ulushi 32 foizga oshgani bu yo‘nalishdagi institutsional ishlar natijadorligini ko‘rsatadi¹².

Ommaviy sportda “Besh tashabbus olimpiadasi” muhim platformaga aylangan, bo‘lib respublika bo‘ylab besh bosqichli ushbu musobaqalarda 2025-yilda jami 10 milliondan ortiq yoshlar ishtirok etgan bo‘lsa, ularning qariyb 4 milliondan ortig‘i, ya’ni 40 foizdan ortig‘i xotin-qizlar hissasiga to‘g‘ri kelgan, bu sportni mahalla, ta’lim va yoshlar siyosati bilan bog‘laydigan samarali model shakllanayotganini anglatadi¹³.

Shu bilan birga, mavjud ijobiy natijalar bir qator huquqiy va institutsional muammolarni inkor etmaydi. Birinchi muammo – huquqiy normalar bilan ijro mexanizmlari o‘rtasidagi tafovutdir, gender tenglik bo‘yicha umumiy qonunchilik mavjud bo‘lsa-da, sport maktablari, federatsiyalar, sport tadbirlarini moliyalashtirish va sport inshootlaridan foydalanish tartiblarida gender sezgir indikatorlar yetarlicha tizimlashtirilmagan, masalan, sport maktablaridagi xotin-qizlar ulushi 27 foizdan ortiq bo‘lsa-da, bu ko‘rsatkich sport turi, hudud, yosh guruhi va murabbiylar tarkibi kesimida doimiy monitoring qilinmasa, boshqaruv qarorlari uchun yetarli asos bermaydi.

Ikkinchi muammo – institutsional javobgarlikning tarqoqligidir, gender tenglik Sport vazirligi, hududiy boshqarmalar, federatsiyalar, sport maktablari, ta’lim muassasalari va mahalla tizimi kesishmasida shakllanadi, aniq indikator, mas’ul ijrochi va muddatlar belgilanmasa, jarayon ko‘proq tadbirlar soni bilan o‘lchanadi, sifat ko‘rsatkichlari esa e’tibordan chetda qoladi.

Uchinchi muammo – professional karyera va rahbarlikda teng imkoniyatlarning yetarli ochilmaganidir, trenerlar tarkibida xotin-qizlar ulushi 25,9 foiz ekani murabbiylik kasbida gender nomutanosiblik saqlanayotganini ko‘rsatadi, bu esa o‘z navbatida ayol sportchilar xalqaro maydonda natija berayotgan bir sharoitda ularni murabbiy, hakam, sport menejeri, federatsiya rahbari va sport maktabi direktori lavozimlariga tayyorlash bo‘yicha kadrlar zaxirasi ham kuchaytirilishi lozim, shuningdek vazirlik va tizim tashkilotlarining boshqaruv kadrlari orasida xotin-qizlar ulushi juda past darajada.

¹¹ O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi press-relizi, 14.02.2025; shuningdek foydalanuvchi taqdim etgan tahliliy ma’lumotdagi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga oid ko‘rsatkichlar.

¹² Foydalanuvchi taqdim etgan tahliliy ma’lumot: milliy terma jamoa tarkibidagi ayol sportchilar 4 525 nafar, shundan 2 925 nafari asosiy tarkib, 1 600 nafari zaxira tarkib.

¹³ O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi press-relizi, 14.02.2025; unda “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida xotin-qizlar ulushi 40 foizdan ortiq ekani qayd etilgan.

To‘rtinchi muammo – chekka hududlarda infratuzilma va kadrlar barqarorligi bilan bog‘liq bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2010-yil 1-apreldagi PQ-1315-son qarori ¹⁴asosida olis hududlarda xotin-qizlar sportini rivojlantirish maqsadida ayol trenerlarning oylik maoshiga qo‘shimcha 15 foiz ustama to‘lab berilayotgani ijobiy rag‘batlantirish chorasidir, biroq bunday mexanizm barqaror natija berishi uchun trenerlar mehnat sharoiti, sport zallari, xavfsiz transport, kiyinish xonalari, gigiyena sharoitlari va ota-onalar bilan ishlash tizimi bilan qo‘llab-quvvatlanishi kerak.

Xulosa va takliflar

Sportda gender tenglikning huquqiy bazasi shakllangan, amaliy natijalar esa xotin-qizlarning ommaviy va professional sportdagi ishtiroki oshayotganini ko‘rsatmoqda, shu bilan birga, gender tenglikni faqat qamrov yoki medal ko‘rsatkichlari bilan baholash yetarli emas, sport boshqaruvida teng imkoniyatlar, xavfsiz muhit, ayol trener va rahbarlar ulushi, sport infratuzilmasidan foydalanish hamda jins bo‘yicha ajratilgan statistik monitoring tizimi asosiy indikatorlarga aylanishi zarur.

Birinchidan, sport sohasidagi nizom va reglamentlarga gender tenglik bo‘yicha majburiy indikatorlar kiritilishi kerak, ikkinchidan, Sport vazirligi tizimida hudud, sport turi, yosh guruhi, murabbiylar tarkibi, rahbarlik lavozimlari va musobaqa natijalari kesimida yagona gender monitoring matritsasi joriy etilishi kerak, Uchinchidan, ayol trenerlar, hakamlar va sport menejerlari uchun kadrlar zaxirasi, mentorlik va malaka oshirish dasturlari yo‘lga qo‘yilishi maqsadga muvofiq.

To‘rtinchidan, chekka hududlarda ayol trenerlarni moddiy rag‘batlantirish infratuzilma, transport xavfsizligi va mahalla bilan hamkorlik mexanizmlari bilan birga olib borilishi kerak. Oltinchidan, gender auditi sport tizimida bosqichma-bosqich amaliyotga kiritilib, uning natijalari byudjet taqsimoti va kadrlar siyosatiga bog‘lanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. Lex.uz milliy qonunchilik bazasi.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ–562-son “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ–394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 28-maydagi SQ–297-IV-son qarori bilan tasdiqlangan 2030-yilga qadar gender tenglikka erishish strategiyasi.
5. Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW). United Nations/OHCHR.
6. International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Objectives 2021-2024.
7. UNESCO. Kazan Action Plan, MINEPS VI, 2017.
8. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. “Sog‘lom oila-sog‘lom jamiyat” g‘oyasi asosida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ommaviy sport tadbirlariga yanada kengroq jalb qilish bo‘yicha press-reviz, 14.02.2025.
9. O‘zbekiston Milliy axborot agentligi. “Sport sohasida gender tenglik: muammo va yechimlar”, 26.06.2025.

BOSHLANG‘ICH SINIF QIZLARIDA SPORT FAOLIYATIGA TENG IMKONIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

N.X.Abduxalikova

Annotatsiya

Mazkur tezisda boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatida teng imkoniyatlardan foydalanishini ta‘minlashning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida

¹⁴ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010-yil 1-apreldagi PQ–1315-son “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 1-band. Qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi. URL: <https://lex.uz/docs/-1606175>

qizlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etilish darajasi, ularga ta’sir etuvchi ijtimoiy-pedagogik omillar hamda teng imkoniyatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik yondashuvlar o‘rganildi. Shuningdek, maktab, oila va jamiyat hamkorligi asosida qizlarning sportga qiziqishini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning samarali mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, boshlang‘ich sinf qizlari, sport faoliyati, jismoniy tarbiya, pedagogik mexanizm, teng imkoniyatlar, sport tarbiyasi, sog‘lom turmush tarzi, sport motivatsiyasi, ijtimoiy-pedagogik muhit.

Kirish

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim ko‘rsatkichlaridan biri xotin-qizlarning barcha sohalaridagi faolligini ta’minlash hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodni sog‘lom, barkamol va jismonan chiniquqan etib tarbiyalashda sportning o‘rni beqiyosdir. Boshlang‘ich maktab yoshidagi qizlarning sport faoliyatiga keng jalb etilishi nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki ijtimoiy faolligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, xotin-qizlarni ommaviy sportga jalb qilish hamda gender tenglik tamoyillarini qaror toptirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, ayrim hududlarda qizlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiluvchi tashkiliy, ijtimoiy va pedagogik omillar ham mavjud. Bu esa mazkur muammoni ilmiy jihatdan o‘rganish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mavzuning dolzarbligi

Boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatida teng imkoniyatlarga ega bo‘lishi sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Zamonaviy ta’lim tizimida gender tenglikni ta’minlash, qizlarning jismoniy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish hamda sportga qiziqishini oshirish dolzarb pedagogik masala hisoblanadi.

Qizlarning sport bilan shug‘ullanish darajasini oshirish orqali ularning salomatligi mustahkamlanadi, harakat faolligi rivojlanadi, ijtimoiy moslashuvchanligi kuchayadi va kelajakda sog‘lom turmush tarziga sodiqligi shakllanadi. Shu sababli sport faoliyatiga teng imkoniyatlarni yaratishning pedagogik mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang‘ich sinf qizlarida sport faoliyatiga teng imkoniyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda ularning samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatidagi ishtirokiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.

2. Sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning pedagogik asoslarini tahlil qilish.

3. Qizlarning sportga qiziqishini oshiruvchi pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish.

4. Maktab va oila hamkorligining sport faoliyatidagi ahamiyatini o‘rganish.

5. Teng imkoniyatlarni shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- Kuzatish metodi;
- So‘rovnoma va suhbat metodi;
- Taqqoslash va umumlashtirish metodi;
- Pedagogik tahlil;
- Statistik ma’lumotlarni qayta ishlash usullari.

Mazkur metodlar orqali boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatidagi ishtiroki va unga ta’sir etuvchi omillar kompleks ravishda o‘rganildi.

1-jadval



Boshlang‘ich sinf qizlarida sport faoliyatiga teng imkoniyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va ularning amaliy ahamiyati

Pedagogik mexanizm	Mazmuni	Amalga oshirish vositalari	Kutilayotgan natija
Motivatsion mexanizm	Qizlarda sportga qiziqish va ijobiy munosabatni shakllantirish	Rag‘batlantirish, musobaqalar, sport bayramlari, namunali sportchilar bilan uchrashuvlar	Sport mashg‘ulotlarida ishtirok etish faolligi ortadi
Tashkiliy-pedagogik mexanizm	Sport mashg‘ulotlarini yosh va individual xususiyatlarga mos tashkil etish	Harakatli o‘yinlar, moslashtirilgan mashqlar, sport to‘garaklari	Jismoniy tayyorgarlik va sport ko‘nikmalari rivojlanadi
Ijtimoiy hamkorlik mexanizmi	Oila, maktab va mahalla hamkorligini kuchaytirish	Ota-onalar yig‘ilishlari, sport tadbirlari, hamkorlik dasturlari	Qizlarning sportga muntazam jalb etilishi ta‘minlanadi
Genderga sezgir yondashuv mexanizmi	Qizlar uchun teng va qulay sport muhitini yaratish	Individual yondashuv, teng imkoniyatlar tamoyili, inklyuziv mashg‘ulotlar	Sport faoliyatida gender tenglik mustahkamlanadi
Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmi	Sportning salomatlikka foydasi haqidagi bilimlarni rivojlantirish	Tarbiyaviy suhbatlar, seminarlar, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari	Sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari shakllanadi
Psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmi	O‘ziga ishonch va irodaviy sifatlarni rivojlantirish	Psixologik treninglar, jamoaviy o‘yinlar, muvaffaqiyatni e‘tirof etish	O‘ziga ishonch va ijtimoiy faollik oshadi

Jadval ma‘lumotlari shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatida teng imkoniyatlarga ega bo‘lishi bir qator o‘zaro bog‘liq pedagogik mexanizmlarni tizimli ravishda qo‘llash orqali ta‘minlanadi. Mazkur mexanizmlar qizlarning sportga qiziqishini oshirish, jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy faolligini kuchaytirish hamda gender tenglik tamoyillarini amaliyotga tatbiq etishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuvlarning kompleks qo‘llanilishi sport faoliyatining samaradorligini oshiradi va sog‘lom avlodni tarbiyalash uchun mustahkam zamin yaratadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich sinf qizlarining sport faoliyatidagi faolligi ko‘p jihatdan maktabdagi sport muhiti, o‘qituvchilarning pedagogik yondashuvi, ota-onalarning munosabati hamda tengdoshlari bilan bo‘lgan ijtimoiy aloqalarga bog‘liq.

Aniqlanishicha, qizlarning sport mashg‘ulotlarida muntazam ishtirok etishi uchun quyidagi pedagogik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega:

1. Motivatsion mexanizm

Qizlarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, muvaffaqiyat hissini uyg‘otish va rag‘batlantirish tizimini yo‘lga qo‘yish sport faolligini oshiradi.

2. Tashkiliy-pedagogik mexanizm

Sport mashg‘ulotlarini yosh va individual xususiyatlarga mos tashkil etish, qiziqarli harakatli o‘yinlardan foydalanish hamda sport to‘garaklari faoliyatini kengaytirish muhim hisoblanadi.

3. Ijtimoiy hamkorlik mexanizmi

Maktab, oila va mahalla hamkorligi qizlarning sportga jalb qilinishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi qizlarning sportdagi faolligini sezilarli darajada oshiradi.

4. Genderga sezgir pedagogik yondashuv

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qizlarning qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olish, ularga teng sharoit yaratish sport faoliyatining samaradorligini ta‘minlaydi.

5. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmi

Sportning salomatlikka foydasi haqida muntazam targ‘ibot olib borish qizlarda sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuqoridagi mexanizmlar uyg‘un ravishda qo‘llanilganda qizlarning sport mashg‘ulotlaridagi faolligi va motivatsiyasi sezilarli ravishda ortadi.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf qizlarida sport faoliyatiga teng imkoniyatlarni shakllantirish ularning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlash va shaxs sifatida kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, motivatsion, tashkiliy-pedagogik, ijtimoiy



hamkorlik va genderga sezgir yondashuvlarga asoslangan pedagogik mexanizmlar qizlarning sportga faol jalb etilishiga xizmat qiladi.

Maktab, oila va jamiyat hamkorligini kuchaytirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish hamda qizlar uchun qulay sport muhitini yaratish sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning muhim omillaridan hisoblanadi. Ushbu mexanizmlarning amaliyotga tatbiq etilishi boshlang‘ich sinf qizlarining sportdagi faolligini oshirish va sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
4. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Fan, 2020.
6. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
7. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2019.
8. Xoldorov F., Abdullayev A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
9. UNICEF. Gender Equality and Girls in Education. – New York, 2022.
10. UNESCO. Gender Equality in and through Education. – Paris, 2021.

QIZLAR FUTBOLIDA GENDER TENGLIK SIYOSATINI AMALGA OSHIRISHNING TASHKILIY-HUQUQIY ASOSLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda qizlar futbolida gender tenglik siyosatini amalga oshirishning tashkiliy-huquqiy asoslari, sport tizimida xotin-qizlar uchun yaratilayotgan imkoniyatlar hamda ularning futbol faoliyatidagi ishtirokini kengaytirishga xizmat qiluvchi mexanizmlar tahlil qilingan. Shuningdek, qizlar futbolini rivojlantirishda normativ-huquqiy hujjatlar, sport tashkilotlari faoliyati va xalqaro tajribaning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, gender tenglik tamoyillarini samarali joriy etish qizlar futbolining ommaviyligini oshirish, sport natijalarini yaxshilash va ayollarning sport boshqaruvidagi ishtirokini kengaytirishga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, qizlar futboli, sport siyosati, huquqiy mexanizm, sport boshqaruvi, ayollar sporti, futbol akademiyalari, sport ta’limi, xotin-qizlar sporti, institutsional rivojlanish.

Kirish

Bugungi globalashuv sharoitida sport sohasida gender tenglikni ta’minlash masalasi xalqaro hamjamiyat tomonidan ustuvor vazifalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Xususan, qizlar futboli nafaqat sport turi, balki xotin-qizlarning jamiyatdagi ijtimoiy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va teng imkoniyatlarni ta’minlashning muhim vositasi hisoblanadi.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ayollar sportini rivojlantirish, xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, qizlar futbolini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilinib, amaliy islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq qizlar futbolining rivojlanishida ayrim tashkiliy, huquqiy va ijtimoiy muammolar saqlanib qolmoqda. Shu sababli mazkur masalani ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi

Qizlar futbolida gender tenglik siyosatini samarali amalga oshirish sport tizimining barqaror rivojlanishini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Hozirgi kunda qizlarning futbol bilan muntazam shug‘ullanishi uchun sharoitlar yaratish, sport infratuzilmasini takomillashtirish, malakali murabbiylar bilan ta’minlash hamda sport boshqaruvida ayollar ulushini oshirish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.



Gender tenglik tamoyillarining sport tizimiga to‘liq integratsiyalashuvi qizlar futbolining ommaviyligini oshirish, iste’dodli sportchilarni saralash va xalqaro musobaqalardagi natijalarni yaxshilash imkonini beradi. Shu jihatdan tadqiqot mavzusi zamonaviy sport pedagogikasi va sport menejmenti uchun dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Qizlar futbolida gender tenglik siyosatini amalga oshirishning tashkiliy-huquqiy asoslarini o‘rganish hamda qizlar futbolini rivojlantirishga qaratilgan samarali mexanizmlarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Qizlar futbolida gender tenglik tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Gender tenglikni ta’minlashga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish.
3. Qizlar futbolini rivojlantirishdagi mavjud tashkiliy muammolarni aniqlash.
4. Sport tashkilotlari va futbol akademiyalarining faoliyatini gender nuqtayi nazaridan baholash.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida ilmiy bilishning quyidagi metodlaridan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish;
- qiyosiy tahlil;
- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish;

1-jadval

Qizlar futbolida gender tenglik siyosatini amalga oshirishning asosiy yo‘nalishlari va ularning amaliy ahamiyati

№	Tashkiliy-huquqiy yo‘nalishlar	Amalga oshirish mexanizmlari	Kutilayotgan natijalar
1	Gender tenglikka oid normativ-huquqiy bazani takomillashtirish	Qonunlar, davlat dasturlari va sport siyosatini takomillashtirish	Qizlarning futbol bilan shug‘ullanish huquqlari va imkoniyatlarining kengayishi
2	Futbol akademiyalari va sport maktablarida qizlar futbolini rivojlantirish	Qizlar guruhlarini tashkil etish, sport infratuzilmasini yaxshilash	Qizlarning sportga jalb qilinish darajasining oshishi
3	Ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash	Malaka oshirish kurslari va kadrlar tayyorlash dasturlarini joriy etish	Sport boshqaruvida xotin-qizlar ulushining ortishi
4	Moliyaviy va institutsional qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish	Grantlar, homiylik dasturlari va davlat subsidiyalarini kengaytirish	Qizlar futbolining barqaror rivojlanishi
5	Ommaviy axborot vositalari va raqamli platformalar orqali targ‘ibot ishlarini kuchaytirish	Media loyihalar, ijtimoiy tarmoqlar va axborot kampaniyalarini amalga oshirish	Jamiyatda qizlar futboliga nisbatan ijobiy munosabatning shakllanishi
6	Xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni rivojlantirish	FIFA, UEFA va boshqa tashkilotlar bilan qo‘shma loyihalarni amalga oshirish	Xalqaro tajribalarni milliy amaliyotga joriy etish
7	Gender monitoring va baholash tizimini joriy etish	Statistik kuzatuv va muntazam tahlil mexanizmlarini yaratish	Gender tenglik siyosati samaradorligining oshishi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, qizlar futbolini rivojlantirishda gender tenglik siyosatini amalga oshirishning asosiy omillaridan biri huquqiy kafolatlarining mavjudligi hisoblanadi. O‘zbekistonda xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanish huquqlari qonunchilik asosida mustahkamlangan bo‘lib, davlat tomonidan sport infratuzilmasini rivojlantirish va qizlarni sportga keng jalb etishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Tahlillar natijasida qizlar futbolining rivojlanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida quyidagilar aniqlandi:

- sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar guruhlarining sonini ko‘paytirish zarurati;
- ayol murabbiylar va sport menejerlari ulushining yetarli emasligi;
- ayrim hududlarda sport infratuzilmasining cheklanganligi;
- ota-onalar va jamiyatda qizlar futboliga nisbatan stereotip qarashlarning mavjudligi.

Shuningdek, xalqaro tajriba tahlili natijasida rivojlangan futbol mamlakatlarida gender tenglik siyosati maxsus dasturlar, grantlar, murabbiylar tayyorlash tizimi va professional ligalar orqali



qo‘llab-quvvatlanishi aniqlandi. Bunday yondashuvlar qizlar futbolining ommaviyligi va raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqot davomida qizlar futbolini rivojlantirish bo‘yicha quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- futbol akademiyalarida qizlar uchun alohida rivojlantirish dasturlarini joriy etish;
- ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash tizimini kengaytirish;
- qizlar futboliga oid media loyihalar sonini oshirish;
- sport tashkilotlarida gender monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish;
- xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kuchaytirish.

Mazkur chora-tadbirlar qizlar futbolida gender tenglik siyosatini yanada samarali amalga oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Qizlar futbolida gender tenglik siyosatini amalga oshirish sport tizimini modernizatsiya qilishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, huquqiy kafolatlarni mustahkamlash, tashkiliy mexanizmlarni takomillashtirish va qizlar futbolini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish ushbu sport turining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Qizlar futbolida gender tenglik tamoyillarining to‘liq joriy etilishi sportga qizlarning keng jalb qilinishini, sport natijalarining oshishini hamda ayollarning sport boshqaruvidagi faolligini kuchaytiradi. Bu esa mamlakatda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish va sport sohasining barqaror taraqqiyotini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender tenglikni ta‘minlashga oid farmon va qarorlari.
4. Gender tenglikni ta‘minlash masalalari bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik hujjatlari to‘plami. – Toshkent, 2024.
5. FIFA Women's Football Strategy. – Zurich: FIFA, 2024.
6. UEFA Women’s Football Development Report. – Nyon: UEFA, 2024.
7. Karimov B.B. Sport menejmenti va marketing asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
8. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
9. Ismoilov R.R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
10. Xolmatov S.X. Ayollar sportini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari. – Toshkent, 2023.

SPORTCHILAR OILASIDA INTENSIV TARBIYA VA RESURSLAR SARMOYASI

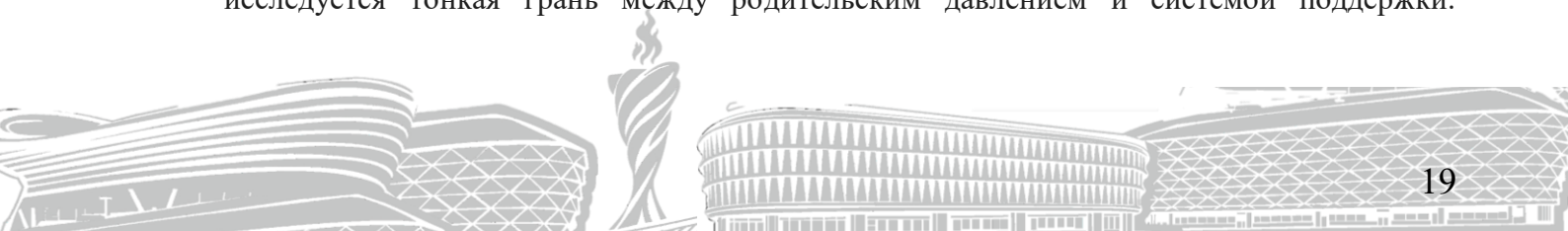
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti,
19.00.05-Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya ixtisosligi tayanch doktoranti

G.H.Usmonova

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy yoshlar sportida ota-onalarning intensiv ishtiroki, moddiy va emotsional sarmoyalari hamda ularning oilaviy munosabatlar dinamikasiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy tizimlar nazariyasiga tayanilgan holda, ota-onalik bosimi va qo‘llab-quvvatlash tizimi o‘rtasidagi nozik chegara o‘rganiladi. Sportchi oilalarining ijtimoiy-psixologik qiyofasi hamda intensiv tarbiyaning yosh sportchi shaxsiyatiga ta'siri bo‘yicha ilmiy xulosalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sportchi oilasi, intensiv tarbiya, oilaviy tizim, resurslar sarmoyasi, sportchi burnouti, emotsional bosim.

Аннотация: В данной статье анализируется интенсивное участие родителей в современном юношеском спорте, их материальные и эмоциональные инвестиции, а также их влияние на динамику семейных отношений. Опираясь на теорию семейных систем, исследуется тонкая грань между родительским давлением и системой поддержки.



Представлены научные выводы о социально-психологическом облике семей спортсменов и влиянии интенсивного воспитания на личность молодого спортсмена.

Ключевые слова: семья спортсмена, интенсивное воспитание, семейная система, инвестиции ресурсов, выгорание спортсмена, эмоциональное давление.

Abstract: This article analyzes the intensive involvement of parents in contemporary youth sports, their material and emotional investments, and their subsequent impact on the dynamics of family relationships. Drawing upon family systems theory, the delicate boundary between parental pressure and support systems is explored. Scientific conclusions regarding the socio-psychological profile of athlete families and the influence of intensive parenting on the personality development of young athletes are presented.

Keywords: athlete family, intensive parenting, family system, resource investment, athlete burnout, emotional pressure.

Kirish. Sportda ota-onaning o‘rni — yosh sportchining nafaqat chempion bo‘lib yetishishida, balki uning shaxs sifatida shakllanishida ham eng muhim poydevor hisoblanadi. Ota-ona bola uchun shunchaki moddiy ta‘minotchi emas, balki asosiy motivatsiya manbai va eng xavfsiz boshpanadir.

Biroq, sport psixologiyasida ota-onaning roli "ikki tomoni o‘tkir tig“ga o‘xshatiladi: to‘g‘ri yondashuv bolani cho‘qqiga olib chiqsa, noto‘g‘ri bosim uni sportdan butunlay bezdirishi mumkin. Quyida ota-onaning sportdagi o‘rni, vazifalari va yo‘l qo‘yadigan xatolari tizimli ravishda tahlil qilingan.

Ota-onaning asosiy vazifalari. Sog‘lom sport muhitini yaratishda ota-onadan uchta muhim rol kutiladi:

Hissiy tayanch (Safe Haven): Bolaning g‘alabasidan ko‘ra, mag‘lubiyatga uchragan pallasida ota-onaning o‘rni yaqqol bilinadi. Maydondagi omadsizlikdan keyin bolani jazolamaslik, aksincha, "Natijang qanday bo‘lishidan qat‘i nazar, biz seni yaxshi ko‘ramiz" degan hisni berish bolada stressni kamaytiradi.

Logistika va intizomni shakllantirish: Mashg‘ulotlar rejasiga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejasi va transport masalalarida ota-onaning ko‘magi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ota-onaning o‘zi tartibli bo‘lsagina, bolada ham sport intizomi shakllanadi.

To‘g‘ri qadriyatlarni o‘rgatish: Ota-ona bolaga raqibni hurmat qilish (fair play), hakamlarga e‘tiroz bildirmaslik va mehnatsevarlik kabi tushunchalarni o‘z shaxsiy namunasida ko‘rsatib berishi kerak.

Zamonaviy jamiyatda bolalar sporti shunchaki jismoniy sog‘lomlashtirish to‘garagi emas, balki murakkab ijtimoiy-iqtisodiy institutga aylandi. Ilgari bolalarning sport faoliyati ko‘proq tengdoshlar o‘rtasidagi erkin o‘yinlar shaklida kechgan bo‘lsa, bugungi kunda bu jarayon to‘liq kattalar (murabbiylar, ota-onalar, sport tashkilotlari) nazoratiga o‘tgan. Oqibatda, fanda **"sportchi oilasi" (athlete family)** deb nomlanuvchi o‘ziga xos mikrotizim shakllandi. Bunday oilalarning asosiy xarakteristikasi — oilaviy hayot tartibi, budjeti, vaqti va hissiy energiyasining to‘liq farzandning sport grafikiga bo‘ysundirilishidir. Bu holat sotsiologiya va psixologiyada **"intensiv ota-onalik" (intensive parenting)** va maqsadli sarmoya kiritish hodisasi sifatida o‘rganilmoqda.

1. Sportchi oilasida sarmoya konsepsiyasi: Oila sotsiologiyasida sportchi oilasining sarmoyaviy faoliyati faqat moddiy xarajatlar bilan cheklanmaydi. Uni shartli ravishda uchta asosiy resurs guruhiga ajratish mumkin:

A. Iqtisodiy sarmoya. Professional darajadagi yoshlar sporti yuqori xarajatlarni talab qiladi. Bunga litsenziyalar, zamonaviy ekipaj, individual murabbiylar, sport tibbiyoti va eng muhimi — xalqaro hamda mahalliy turnirlarga borish-kelish xarajatlari kiradi. Ko‘p hollarda oilalar farzandining sport kelajagi uchun boshqa strategik investitsiyalardan (masalan, ko‘chmas mulk sotib olish yoki shaxsiy hordiq) voz kechishga majbur bo‘ladilar.

B. Vaqt va logistika sarmoyasi. Ota-onalar kunlik rejasini bolaning mashg‘ulotlari va musobaqalari asosida tuzadi. Kundalik transport logistikasi (kun tartibini tashishga qurbon qilish), dam olish kunlarini turnirlarda o‘tkazish oila a‘zolarining ijtimoiy hayotini cheklab qo‘yadi.



C. Psixo-emotsional sarmoya. Bu eng murakkab resurs bo‘lib, ota-onaning bolaning har bir g‘alabasi va mag‘lubiyatini o‘z shaxsiy muvaffaqiyati yoki omadsizligi sifatida qabul qilishida namoyon bo‘ladi. Ota-onalar farzandi bilan birgalikda kuchli stress va affektiv (hissiy) jarayonlarni boshdan kechiradilar.

2. Intensiv tarbiya: qo‘llab-quvvatlash va bosim o‘rtasidagi chegara. Intensiv ota-onalikning sportdagi ko‘rinishi ko‘pincha bolani haddan tashqari nazorat qilish va undan yuqori natijalar kutish bilan bog‘liq. Oilaviy tizimlar nazariyasiga ko‘ra, ota-onaning ishtiroki ma‘lum bir chegaradan oshganda, u qo‘llab-quvvatlashdan (support) bosimga (pressure) aylanadi.

Tadqiqotlar doirasida ota-onalarning sportdagi ishtirok darajasini uchta modelga ajratish mumkin:

1. Gipoishtirok (e‘tiborning kamligi): Ota-ona faqat moliyaviy ta‘minot bilan cheklanadi, bolaning hissiy va sport hayotiga qiziqmaydi. Bu bolada "mening yutuqlarim oilam uchun qadrsiz" degan fikrni uyg‘otadi.

2. Optimal ishtirok: Ota-ona bolani qo‘llab-quvvatlaydi, uning sport bilan shug‘ullanishiga sharoit yaratadi, biroq maydondagi texnik qarorlarni murabbiyga, o‘yindan zavq olishni esa bolaning o‘ziga qoldiradi.

3. Giperishtirok (haddan tashqari obsessiya): Ota-ona tribunada "ikkinchi murabbiy" rolini oladi, hakamlar bilan ziddiyatga boradi va uyda bolaning har bir xatosini qattiq tahlil qiladi. Aynan shu model intensiv tarbiyaning eng inqirozli ko‘rinishidir.

Intensiv sarmoya kiritayotgan ota-onalarda ongsiz ravishda "sarmoya qaytimi" (return on investment) kutish hissi shakllanadi. Ota-ona: "Men sen uchun vaqtimni, pulimni va sog‘ligimni sarfladim, sen esa g‘alaba qozonishing shart" degan yashirin talabni ilgari suradi. Ushbu yondashuv oilaviy tizimda quyidagi disfunktsiyalarni keltirib chiqaradi:

Identifikatsiyaning chalkashishi (enmeshment): Ota-ona o‘z shaxsiyati va orzularini bolaning shaxsiyati bilan qorishtirib yuboradi. Bolaning mag‘lubiyati ota-onaning shaxsiy inqiroziga aylanadi.

Sportchi Burnouti (ruhiy toliqish): Bola o‘z instinktiv qiziqishi uchun emas, ota-onasining sarmoyasini oqlash, ularni xafa qilmaslik uchun o‘ynay boshlaydi. Motivatsiyaning ichki manbadan tashqi manbaga ko‘chishi 13-15 yoshli o‘smirlarning sportdan butunlay bezib, uni tark etishiga (burnout) sabab bo‘ladi.

Resurslar disbalansi: Oiladagi bor e‘tibor va mablag‘ sportchi bolaga yo‘naltirilishi natijasida, boshqa farzandlar (agar bo‘lsa) e‘tibordan chetda qoladi. Bu aka-uka va opa-singillar o‘rtasida yashirin adovat va oilaviy munosabatlarda sovuqchilikni keltirib chiqaradi.

Tavsiyalar. Sportchi oilalaridagi tarbiya tizimini sog‘lomlashtirish uchun oilaviy ekotizim to‘g‘ri shakllantirilishi lozim. Oilashunos va sport psixologlari ota-onalar uchun quyidagi tavsiyalarni ilgari suradilar:

"Shartsiz sevgi" tamoyilini saqlash: Bola maydondagi natijasidan qat‘iy nazar, oilada uni shaxs sifatida yaxshi ko‘rishlarini his qilishi shart. Mag‘lubiyatdan keyin jazolash yoki emotsional sovuqlik ko‘rsatish bolaning psixikasiga jiddiy zarar yetkazadi.

Rollarning chegaralanishi: Ota-ona murabbiy emas. Murabbiy taktikani o‘rgatadi, ota-ona esa hissiy xavfsizlik va qo‘llab-quvvatlash hududi (safe haven) bo‘lib qolishi kerak.

Motivatsiyaning diversifikatsiya qilish: Bolaning hayoti faqat sportdan iborat bo‘lib qolmasligi lozim. Intellektual, ijodiy va ijtimoiy hayotning mavjudligi sportdagi omadsizliklarni kompensatsiya qilishga yordam beradi.

Xulosa. Yoshlar sportida ota-onalarning intensiv ishtiroki va resurs sarmoyasi ikki tomonlama tig‘li vositadir. Bir tomondan, bu sarmoyalar bolaning professional darajaga ko‘tarilishi va unda yetakchilik, intizom kabi ko‘nikmalar shakllanishi uchun zamin yaratadi. Ikkinchi tomondan, me‘yordan ortgan moddiy va emotsional talablar oilaviy tizim inqiroziga hamda yosh sportchining ruhiy sinishiga olib kelishi mumkin. Sportchi oilalarida muvaffaqiyat garovi — sarmoya hajmidada emas, balki hissiy qo‘llab-quvvatlash va bolaning shaxsiy erkinligi o‘rtasidagi oqilona balansni topishdadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati



- Baratov, SH. R. (2020). Oila psixologiyasi: ota-onalar va farzandlar munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Toshkent: O‘qituvchi.
- Ganiyeva, M. A. (2021). Yosh sportchilar shaxsini shakllantirishda oilaviy muhit va ota-ona sarmoyasining psixologik determinanti. Psixologiya jurnali, 3(2), 45–51.
- Kerimov, F. A. (2018). Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar va metodologiya. Toshkent: Ilmiy-texnika markazi.
- Rasulov, A. I. (2023). Yosh o‘smir sportchilarda hissiy toliqish (burnout) sindromining yuzaga kelishida ota-ona bosimining ta’siri. O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2(1), 112–117.
- Bremer, K. L. (2012). Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review. Journal of Family Theory & Review, 4(3), 235–248. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00129.x>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), 58–78.
- Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: A family systems model for sport counseling. Journal of Applied Sport Psychology, 7(2), 117–130.
- Hellstedt, J. C. (2000). Family sport therapy: Counseling athletic families. Clinical Sport Psychology, 405–418.
- Hellstedt, J. C., Rooks, D. S., & Watson, J. C. (1988). The athletic family: An analysis of resource allocation and role conflict. Journal of Sport Behavior, 11(3), 143–155.
- Hedstrom, R., & Gould, D. (2004). Research in youth sports: Critical issues status. White paper summaries for the Citizenship Through Sports Alliance. Michigan State University.
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. Journal of Marriage and Family, 63(2), 295–308.
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2018). Parental behaviors in team sports: How do female athletes perceive parental pressure and support? Journal of Applied Sport Psychology, 30(2), 180–199.

РОЛЬ РУССКОГО ЯЗЫКА В ИЗУЧЕНИИ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СФЕРЕ СПОРТА

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Х.Х.Джураева

Аннотация В статье анализируются проблемы гендерного неравенства в спорте и предлагаются пути их преодоления. Рассматривается, как изучение русского языка помогает студентам спортивных университетов развивать профессиональные коммуникативные навыки. Отмечается, что хорошее знание русского языка открывает возможности для работы с научной литературой, эффективного обмена опытом и укрепления международных связей в сфере спорта.

Ключевые слова: гендерное равенство, спорт, русский язык, профессиональная коммуникация, спортивное образование.

Annotatsiya. Maqolada sport sohasida gender tengligi muammolari va ularni hal etish yo‘llari yoritilgan. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun rus tilini o‘rganishning ahamiyati, kasbiy kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Rus tilini bilish ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, tajriba almashish hamda sport sohasida xalqaro hamkorlikni rivojlantirishga xizmat qilishi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: gender tengligi, sport, rus tili, kasbiy kommunikatsiya, sport ta’limi

Abstract. This article analyzes gender inequality in sports and suggests ways to overcome it. It examines how learning Russian helps students at sports universities develop professional communication skills. It notes that a good knowledge of Russian opens up opportunities for working with scientific literature, effectively sharing experiences, and strengthening international ties in sports..



Keywords: gender equality, sport, Russian language, professional communication, sports education.

Современный спорт не может развиваться без гендерного равенства. Несмотря на прогресс, женщины и мужчины по-прежнему сталкиваются с неравенством в карьерных возможностях, доступе к финансированию, участию в соревнованиях и руководящих позициях. Устранение этих барьеров – ключ к созданию справедливой и продуктивной спортивной системы. Русский язык выступает как важный инструмент для обсуждения вопросов гендерного равенства в профессиональной среде. Изучение русского языка студентами спортивных университетов обогащает их навыки анализа научной литературы, участия в международных конференциях и подготовки публикаций по актуальным спортивным темам. Владение русским языком позволяет будущим профессионалам знакомиться с новейшими разработками в области спортивной педагогики, психологии и менеджмента, а также налаживать профессиональные контакты с коллегами по всему миру.

Развитие коммуникативной компетенции на русском языке не только способствует профессиональному становлению будущих спортивных специалистов, но и углубляет их понимание принципов гендерного равенства, что является ключевым фактором для развития современного спортивного сообщества.

Таким образом, обеспечение гендерного равенства в спортивной сфере является важным условием развития современного общества. Создание равных возможностей для мужчин и женщин в спорте способствует раскрытию их потенциала, повышению спортивных достижений и укреплению принципов справедливости. Важную роль в освещении данной проблемы играет изучение русского языка, которое помогает будущим специалистам в области физической культуры и спорта получать доступ к научной литературе, обмениваться профессиональным опытом и участвовать в международном сотрудничестве. Следовательно, развитие языковой компетенции студентов способствует не только их профессиональному росту, но и формированию культуры равенства и взаимного уважения в спортивной среде.

Список литературы

1. International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Report. — Lausanne, 2022.

Акишина А. А., Каган О. Е. Учимся учить. Для преподавателя русского языка как иностранного. — М.: Русский язык, 2019.

2. Шукин А. Н. Методика преподавания русского языка как иностранного. — М.: Флинта, 2022.

3. Пассов Е. И. Коммуникативный метод обучения иноязычному общению. — М.: Просвещение, 2018.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Спорт, 2021.

Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». — М.: Академия, 2020.

5. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

6. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

7. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18 декабря 2024 года № ПП-443 «О создании дополнительных условий для регулярного занятия молодежью спортом».

8. Постановление Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2024 года № ПП-421 «О мерах по развитию командных видов спорта и совершенствованию системы отбора талантливой молодежи».



QO‘L JANGI SPORTIDA GENDER TENGLIKNI TA‘MINLASH: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.F.Farhodov

Kalit so‘zlar: qo‘l jangi, gender tenglik, xotin-qizlar sporti, xavfsizlik, ommaviy sport.

Ключевые слова: рукопашный бой, гендерное равенство, женский спорт, безопасность, массовый спорт.

Keywords: hand-to-hand combat, gender equality, women’s sport, safety, mass sport.

Kirish. So‘nggi yillarda O‘zbekistonda gender tenglik siyosati davlat darajasida ustuvor yo‘nalishlardan biriga aylangan bo‘lib, sport sohasi ham bu jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Qo‘l jangi sporti an‘naviy ravishda erkaklar ustunlik qiladigan yo‘nalish sifatida qaralgan bo‘lsa-da, ayollar va qizlarning mazkur sport turiga qiziqishi hamda ishtiroki sezilarli darajada ortib bormoqda. Shu bilan birga, ushbu yo‘nalishda xavfsizlik, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy stereotiplar va infratuzilmaviy sharoitlar bilan bog‘liq bir qator muammolar mavjud.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – qo‘l jangi sportida gender tenglikni ta‘minlashga to‘sqinlik qilayotgan asosiy omillarni aniqlash hamda ayollar va qizlar uchun xavfsiz, qulay va rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiruvchi tashkiliy-pedagogik yechimlarni taklif etishdan iborat.

Tadqiqot uslublari

Tadqiqot jarayonida quyidagi uslublardan foydalanildi:

- Normativ-huquqiy hujjatlar tahlili – O‘zbekiston Respublikasida gender tenglik, jismoniy tarbiya va sportga oid qonun va qarorlar o‘rganildi.
- Sotsiologik so‘rov – qo‘l jangi bo‘yicha shug‘ullanayotgan 15–25 yoshli 40 nafar sportchi (shundan 20 nafari xotin-qizlar) va 10 nafar murabbiy o‘rtasida anonim so‘rovnoma o‘tkazildi.
- Kuzatuv va suhbat – mashg‘ulot jarayonlari, musobaqalarga tayyorgarlik, xavfsizlik qoidalariga rioya etish bo‘yicha amaliy kuzatuvlar va murabbiylar bilan suhbatlar olib borildi.
- Taqqoslash – qo‘l jangi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boks, kikkboxing va taekvondo singari boshqa yagona jang turlari bilan solishtirish asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, qo‘l jangi bilan shug‘ullanayotgan xotin-qizlarning asosiy motivlari o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini egallash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va o‘ziga ishonchni kuchaytirish bilan bog‘liq ekani aniqlandi. Murabbiylar fikricha, qo‘l jangi mashg‘ulotlariga muntazam jalb qilingan qizlarda intizom, tezkorlik, qaror qabul qilish qobiliyati hamda stressga bardoshlilik darajasi ijobiy o‘zgaradi.

Biroq tadqiqot davomida gender tenglikni to‘liq ta‘minlashga to‘sqinlik qiluvchi bir qator omillar ham qayd etildi. Ularga jamiyatda “jangovar sportlar ayollar uchun mos emas” degan stereotip qarashlar, ayrim sport inshootlarida xotin-qizlar uchun alohida sharoitlarning yetarli emasligi, sport kiyimlari va himoya vositalarining ayollar antropometrik xususiyatlariga to‘liq moslashtirilmaganligi kiradi. Shu bilan birga, qizlar uchun sport psixologiyasi, shikastlanishlarning oldini olish va gigiyena masalalariga oid ma‘lumotlarning yetarli darajada targ‘ib qilinmagani ham muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi.

Qo‘l jangi bo‘yicha ayrim to‘garak va seksiyalarda murabbiylar tarkibida xotin-qiz mutaxassislarning kamligi ham ayollar ishtirokini kengaytirishga ta‘sir ko‘rsatayotgan omillardan biri sifatida baholandi. Bu esa qizlarning o‘zlarini erkin his qilishi, ruhiy qo‘llab-quvvatlanishi va sportni uzoq muddatli tanlov sifatida ko‘rishiga ma‘lum darajada ta‘sir qilmoqda.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, qo‘l jangi sportida gender tenglikni ta‘minlash faqatgina xotin-qizlarni mashg‘ulotlarga jalb qilish bilan cheklanib qolmasdan, kompleks yondashuvni talab qiladi. Avvalo, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va sport tashkilotlari orqali qo‘l jangi sportining tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi va himoya xarakterini yoritish, ayol sportchilar muvaffaqiyatlarini targ‘ib etish maqsadga muvofiq.

Ikkinchidan, sport maktablari va klublarida mashg‘ulot jadvalini xotin-qizlar uchun qulay tarzda tashkil etish, zarur hollarda alohida guruhlarini shakllantirish, dush va kiyinish xonalari kabi infratuzilmani qulaylashtirish lozim. Bu nafaqat xavfsizlik va gigiyena talablarini ta‘minlaydi, balki qizlarning ruhiy jihatdan o‘zini erkin his qilishiga yordam beradi.



Uchinchidan, murabbiylar tayyorlash va qayta tayyorlash dasturlariga gender sezgirlik, kommunikativ kompetensiya, sport psixologiyasi va xotin-qizlar bilan ishlash metodikasiga oid maxsus modullarni kiritish dolzarb sanaladi. Qo‘l jangi bo‘yicha ayol murabbiylar sonini oshirish esa yosh sportchi qizlar uchun namuna va motivatsiya manbai bo‘lib xizmat qiladi.

To‘rtinchidan, qo‘l jangi musobaqalarini o‘tkazishda qizlar uchun alohida vazn toifalari, texnik-taktik talablar va himoya vositalari bo‘yicha aniq reglamentlar ishlab chiqish, shuningdek, tibbiy nazorat va rehabilitatsiya tizimini kuchaytirish zarur.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, qo‘l jangi sporti xotin-qizlarning jismoniy va psixologik rivojlanishida, o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda, liderlik fazilatlarini va mas’uliyat hissinin rivojlantirishda katta salohiyatga ega ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, gender tenglikni to‘liq ta’minlash uchun stereotip qarashlarni bartaraf etish, sport infratuzilmasini takomillashtirish, ta’lim-tarbiya va murabbiylar tayyorlash tizimini zamonaviy yondashuvlar asosida yangilash talab etiladi.

Qo‘l jangi bo‘yicha xotin-qizlar ishtirokini oshirish, ular uchun xavfsiz va qulay sport muhitini yaratish, milliy va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirokini ta’minlash O‘zbekistonda sport sohasida gender tenglik strategiyasini amaliy jihatdan ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Kelgusida qo‘l jangi bo‘yicha qizlar orasida jarohatlanishlar tahlili, psixologik tayyorgarlik va sport faoliyatini kasbiy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish masalalari bo‘yicha qo‘shimcha tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro‘yxati.

Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – 448 b.

Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. – 544 b.

Sultonov X.R., Karimov B.B. Jangovar sport turlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020. – 232 b.

Axmedov A.S. Qo‘l jangi asoslari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Sport, 2018. – 164 b.

Xolmatov D.M. Yakka kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2019. – 210 b.

Nazarov U.N., Ergashev M.R. Jangovar sportlarda xavfsizlik va jarohatlar profilaktikasi. – Toshkent: Sport, 2021. – 176 b.

Xudoyqulov B.Sh. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 320 b.

Tursunov R.A. Sportda yuklamani boshqarish va monitoring. – Toshkent: Universitet, 2020. – 190 b.

Karimova N.A. Gender tenglik va sport: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Mahalla, 2022. – 156 b.

O‘ZBEKISTON SPORT TIZIMIDA GENDER TENGLIKNI TA’MINLASHNING NAZARIY-HUQUQIY ASOSLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali direktori

U.U.Mamarasulov

Kalit so‘zlar: gender tenglik, sport tizimi, xotin-qizlar sporti, huquqiy asos, teng imkoniyat, sport boshqaruvi, ijtimoiy adolat.

Ключевые слова: гендерное равенство, спортивная система, женский спорт, правовая основа, равные возможности, спортивное управление, социальная справедливость.

Keywords: gender equality, sports system, women’s sport, legal framework, equal opportunities, sports governance, social justice.

Kirish. Bugungi kunda sport nafaqat sog‘lom turmush tarzi va jismoniy barkamollik omili, balki jamiyatda ijtimoiy adolat, teng imkoniyatlar va inson salohiyatini ro‘yobga chiqarishning muhim maydoni sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, xotin-qizlarning sportdagi ishtiroki masalasi gender tenglik tamoyillarini amaliyotga tatbiq etishning dolzarb yo‘nalishlaridan biridir.



Sport tizimida ayollar va erkaklar uchun teng sharoit yaratish, sport ta’limi, professional sport, murabbiylik, hakamlik, sport menejmenti va boshqaruv sohalarida xotin-qizlar ishtirokini kengaytirish demokratik jamiyat taraqqiyotining muhim ko‘rsatkichlaridan hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida so‘nggi yillarda gender tenglikni ta’minlash, xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, ularning ta’lim, mehnat, sog‘liqni saqlash, sport va boshqaruv sohalaridagi ishtirokini kuchaytirishga qaratilgan tizimli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, 2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasi xotin-qizlarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirish, barcha sohalarida tenglik tamoyilini mustahkamlashga qaratilgan muhim dasturiy hujjat hisoblanadi. Sport sohasida gender tenglikni ta’minlash ham aynan mazkur strategik yondashuvning tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Mazkur maqolada O‘zbekiston sport tizimida gender tenglikni ta’minlashning nazariy va huquqiy asoslari tahlil qilinadi, mavjud institutsional yondashuvlar, amaliy muammolar hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha takliflar ilgari suriladi. Gender tenglik tushunchasi erkaklar va ayollarning huquq, erkinlik, imkoniyat hamda majburiyatlarda tengligini anglatadi. Bu tushuncha biologik farqlarni inkor etmaydi, aksincha, ijtimoiy hayotda jinsga qarab kamsitish, cheklash yoki imkoniyatlarni toraytirishga yo‘l qo‘ymaslikni nazarda tutadi. Sport tizimida gender tenglik deganda xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishi, sport ta’limi olishi, musobaqalarda ishtirok etishi, sport tashkilotlarida ishlashi, rahbarlik lavozimlariga ko‘tarilishi va qaror qabul qilish jarayonlarida qatnashishi uchun erkaklar bilan teng sharoitga ega bo‘lishi tushuniladi.

Nazariy jihatdan sportdagi gender tenglik uch asosiy yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Birinchisi, ishtirok tengligi bo‘lib, bunda qizlar va ayollar uchun sport infratuzilmasi, mashg‘ulotlar, to‘garaklar va musobaqalarda qatnashish imkoniyati yaratiladi. Ikkinchisi, resurslar tengligi bo‘lib, moliyalashtirish, sport jihozlari, malakali murabbiylar, tibbiy-biologik xizmatlar va axborot resurslaridan foydalanishda adolatli yondashuvni anglatadi. Uchinchisi, boshqaruv va vakillik tengligi bo‘lib, sport federatsiyalari, ta’lim muassasalari, sport klublari va davlat boshqaruvi tizimida xotin-qizlarning rahbarlik hamda ekspertlik darajasidagi ishtirokini kengaytirishni talab qiladi.

Sportdagi gender tenglik jamiyatda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish, yosh avlodda ijtimoiy faollikni shakllantirish, stereotiplarni kamaytirish va xotin-qizlarning o‘z salohiyatini namoyon etishiga xizmat qiladi. Qizlarning sport bilan shug‘ullanishi ularning jismoniy salomatligi, psixologik barqarorligi, liderlik ko‘nikmalari va ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Shu sababli gender tenglik sport siyosatining chekka masalasi emas, balki uning sifat, samaradorlik va ijtimoiy adolat mezonlaridan biridir.

O‘zbekiston sport tizimida gender tenglikni ta’minlashning huquqiy asoslari bir nechta darajadagi normativ-huquqiy hujjatlar orqali shakllangan. Avvalo, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida fuqarolarning teng huquqliligi, kamsitishga yo‘l qo‘yilmasligi, har bir shaxsning ta’lim olish, mehnat qilish, sog‘lig‘ini saqlash va madaniy hayotda ishtirok etish huquqlari mustahkamlangan. Ushbu konstitutsiyaviy normalar sport sohasida ham ayollar va erkaklar uchun teng sharoit yaratishning asosiy huquqiy poydevorini tashkil etadi.

Ikkinchi muhim huquqiy manba-gender tenglikka doir maxsus qonunchilikdir. O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlariga oid qonunchilik gender tenglikni davlat siyosatining muhim yo‘nalishi sifatida belgilaydi. Mazkur yondashuv sport tashkilotlari, ta’lim muassasalari, federatsiyalar va mahalliy boshqaruv organlari faoliyatida jins bo‘yicha kamsitmaslik, teng imkoniyat yaratish, ayollar ishtirokini qo‘llab-quvvatlash kabi vazifalarni dolzarblashtiradi.

Uchinchisi asosiy manba-2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasidir. Ushbu strategiya gender tenglikni ta’minlash, xotin-qizlarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirish, davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarida ularning ishtirokini oshirishga qaratilgan. Sport tizimida mazkur strategiyaning ahamiyati shundaki, u xotin-qizlarning faqat sportchi sifatida emas, balki murabbiy, hakam, menejer, rahbar va ilmiy-amaliy tadqiqotchi sifatida ham faoliyat yuritishini qo‘llab-quvvatlaydi.



To‘rtinchi yo‘nalish sport qonunchiligi bilan bog‘liq. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi qonuni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarning huquqiy asoslarini belgilaydi. 2026-yil 24-martdagi O‘RQ–1123-sonli Qonun ushbu sohadagi qonunchilik tizimini yangilagan hujjat sifatida ko‘rsatilgan. Bu huquqiy asos sport xizmatlaridan foydalanish, sport tashkilotlari faoliyati, sportchilarni tayyorlash, ommaviy sportni rivojlantirish va sohaga oid davlat siyosatini amalga oshirishda tenglik tamoyillariga tayanish imkonini beradi.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha qabul qilingan qaror va farmonlar ham xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun muhim tashkiliy-huquqiy sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishga oid davlat siyosati aholining barcha qatlamlari, jumladan, xotin-qizlar, yoshlar va imkoniyati cheklangan shaxslarning sportga jalb etilishini nazarda tutadi.

Sport tizimida gender tenglikni ta‘minlash borasida muayyan yutuqlarga erishilgan bo‘lsa-da, ayrim muammolar saqlanib qolmoqda. **Birinchi** muammoayrim hududlarda qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga nisbatan ijtimoiy stereotiplarning mavjudligidir. Ba‘zi oilalarda sport qizlar uchun ikkinchi darajali mashg‘ulot sifatida qaraladi yoki ayrim sport turlari “faqat o‘g‘il bolalar uchun” degan noto‘g‘ri qarashlar uchraydi. Bu esa qizlarning erta yoshdan sportga jalb qilinishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. **Ikkinchi** muammo-infratuzilma va resurslardan foydalanishdagi nomutanosiblikdir. Qishloq hududlarida sport zallari, ayollar uchun qulay mashg‘ulot vaqtlari, malakali ayol murabbiylar, sanitariya-gigiyena sharoitlari yetarli bo‘lmaganda qizlar sporti rivoji sekinlashadi. Shu sababli gender tenglik faqat normativ hujjatlarda emas, balki sport muassasalarining kundalik faoliyatida ham aniq mexanizmlar bilan ta‘minlanishi zarur. **Uchinchi** muammo-sport boshqaruvida xotin-qizlar vakilligining yetarli darajada emasligidir. Sport federatsiyalari, hududiy sport boshqarmalari, sport ta‘limi muassasalari va sport klublarida ayol rahbarlar sonining ortishi qaror qabul qilish jarayonida gender sezgir yondashuvni kuchaytiradi. Chunki ayollar sportidagi real ehtiyoj va muammolarni aniqlashda ularning bevosita ishtiroki muhim ahamiyatga ega. **To‘rtinchi** muammo-sportdagi gender tenglik bo‘yicha ma‘lumotlar bazasi va monitoring tizimining yetarlicha rivojlanmaganligidir. Masalan, sport turlari bo‘yicha qizlar va o‘g‘il bolalar ishtiroki, murabbiylar tarkibida ayollar ulushi, sport boshqaruvida xotin-qizlar vakilligi, moliyaviy resurslarning taqsimlanishi kabi ko‘rsatkichlar muntazam tahlil qilinmasa, muammolarni aniqlash va samarali yechim ishlab chiqish qiyinlashadi.

Sport tizimida gender tenglikni kuchaytirish bo‘yicha takliflar

O‘zbekiston sport tizimida gender tenglikni yanada mustahkamlash uchun birinchi navbatda gender tahlil va monitoring mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Har bir sport tashkiloti o‘z faoliyatida qizlar va ayollar ishtiroki, ularga yaratilgan sharoit, murabbiylar tarkibi, rahbarlik lavozimlaridagi vakillik va sport natijalarini jins kesimida tahlil qilib borishi lozim. Bunday yondashuv muammolarni umumiy taxminlar asosida emas, aniq statistik ko‘rsatkichlar asosida hal etish imkonini beradi.

Ikkinchidan, sport ta‘limi tizimida gender sezgir yondashuvni rivojlantirish muhim. Sport maktablari, oliy sport ta‘limi muassasalari va murabbiylar malakasini oshirish kurslarida gender tenglik, sport psixologiyasi, qizlar fiziologiyasi, xavfsiz sport muhiti va kamsitishning oldini olish bo‘yicha maxsus modullar kiritilishi maqsadga muvofiq. Bu murabbiy va mutaxassislarining kasbiy madaniyatini oshiradi.

Uchinchidan, xotin-qizlar sportini targ‘ib qilishda media va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish zarur. Ayol sportchilar, murabbiylar, hakamlar va sport menejerlarining muvaffaqiyatli tajribalarini keng yoritish jamiyatdagi stereotiplarni kamaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali qizlar uchun motivatsion kontent, sport mashg‘ulotlari bo‘yicha tavsiyalar, sog‘lom turmush tarzi loyihalari va sportdagi muvaffaqiyat hikoyalarini tarqatish ijobiy natija beradi.

To‘rtinchidan, sport infratuzilmasini rejalashtirishda gender ehtiyojlarni hisobga olish lozim. Sport zallarida xavfsiz va qulay muhit, ayollar uchun mos mashg‘ulot vaqtlari, gigiyenik sharoitlar,



professional ayol murabbiylarni tayyorlash va hududlarga jalb qilish masalalari amaliy choralar bilan hal etilishi kerak.

Beshinchidan, sport boshqaruvida xotin-qizlar vakilligini bosqichma-bosqich oshirish zarur. Federatsiyalar, sport klublari, sport maktablari va oliy ta’lim muassasalarida ayollarni rahbarlikka tayyorlash, mentorlik dasturlari, liderlik treninglari va ilmiy-amaliy seminarlar tashkil etish gender tenglikni institutsional jihatdan mustahkamlaydi.

Xulosa. O‘zbekiston sport tizimida gender tenglikni ta’minlash masalasi nazariy, huquqiy, tashkiliy va ijtimoiy jihatdan kompleks yondashuvni talab qiladi. Gender tenglik sportda faqat ayollar sonini oshirish emas, balki ularning sifatli sport ta’limi olishi, professional faoliyat yuritishi, boshqaruvda ishtirok etishi va qaror qabul qilish jarayonlarida teng ovozga ega bo‘lishini anglatadi. Mamlakatimizda gender tenglikka erishish bo‘yicha qabul qilingan strategik hujjatlar, sport sohasidagi qonunchilik va davlat siyosati xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun mustahkam huquqiy asos yaratmoqda. Biroq ushbu asoslarning samaradorligi ularning amaliyotga qanday tatbiq etilishiga bog‘liq. Shu bois sport tizimida gender monitoring, infratuzilmani takomillashtirish, ayol murabbiy va rahbarlarni qo‘llab-quvvatlash, stereotiplarga qarshi targ‘ibot hamda sport ta’limida gender yondashuvni kuchaytirish muhim vazifa bo‘lib qoladi.

Xulosa qilib aytganda, sportda gender tenglikni ta’minlash O‘zbekistonning ijtimoiy taraqqiyoti, sog‘lom avlodni tarbiyalash, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirish va sport sohasining xalqaro raqobatbardoshligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Bu boradagi izchil islohotlar sportni barcha uchun ochiq, adolatli va imkoniyatlarga boy ijtimoiy institutga aylantiradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash haqida”gi SQ–297-IV-son Qarori. – Toshkent, 2021. – 1–35 b.





O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
**SPORT
VAZIRLIGI**

II SHO‘BA. AYOLLAR SPORTIDAGI MAVJUD TO‘SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI.



TALABA SPORTCHI QIZLARNING MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA MAVJUD TO‘SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori
M.X.Mirjamolov

Annotatsiya

Mazkur tezisda talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini tashkil etishda uchraydigan asosiy muammolar, jumladan, jismoniy, psixologik, pedagogik, tibbiy-biologik hamda tashkiliy to‘siqlar ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Shuningdek, ushbu muammolarni bartaraf etishning zamonaviy usullari, individual yondashuv, raqamli monitoring, psixologik tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari talaba sportchi qizlarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish hamda sport natijalarini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: talaba sportchi qizlar, musobaqaoldi tayyorgarlik, funksional holat, psixologik tayyorgarlik, sport natijasi, yuklama, tiklanish, monitoring, sport pedagogikasi, optimallashtirish.

Kirish

Hozirgi kunda xotin-qizlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba sportchi qizlarning xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi sport tayyorgarligi tizimining samaradorligiga bog‘liq. Musobaqaoldi tayyorgarlik sport natijalarini belgilovchi muhim bosqich bo‘lib, bu davrda sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarligi yuqori darajada shakllantirilishi zarur.

Biroq amaliyotda talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi bir qator omillar mavjud. Mazkur omillar sportchilarning musobaqadagi natijalariga bevosita ta‘sir etib, ularning sport mahoratini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi. Shu sababli mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi

Sport sohasida erishilayotgan zamonaviy natijalar sportchilar tayyorgarligining ilmiy asoslangan tizimini talab etmoqda. Talaba sportchi qizlarda o‘quv yuklamalari, fiziologik xususiyatlar, emotsional zo‘riqishlar va tiklanish jarayonlarining o‘ziga xosligi musobaqaoldi tayyorgarlikni alohida yondashuv asosida tashkil etishni taqozo etadi.

Bugungi kunda ayrim sport ta‘lim muassasalarida individual monitoring tizimining yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmaganligi, psixologik tayyorgarlikning sustligi, yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish mexanizmlarining yetishmasligi hamda zamonaviy diagnostika vositalaridan foydalanish darajasining pastligi talaba sportchi qizlarning sport natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, musobaqaoldi tayyorgarlikni optimallashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligida uchraydigan mavjud to‘siqlarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishning ilmiy asoslangan usul va mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligi holatini nazariy jihatdan tahlil qilish.
2. Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida uchraydigan jismoniy, psixologik va tashkiliy to‘siqlarni aniqlash.
3. Musobaqaoldi tayyorgarlik samaradorligiga ta‘sir etuvchi omillarni baholash.
4. Mavjud muammolarni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;



- so‘rovnoma va anketa usuli;
- sportchilar faoliyatini monitoring qilish;
- qiyosiy tahlil;
- matematik-statistik ishlov berish usullari.

1-jadval

Talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini optimallashtirishda mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari

№	Mavjud to‘siqlar	Salbiy ta‘siri	Bartaraf etish yo‘llari
1	Mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri rejalashtirilishi	Charchash, funksional holatning pasayishi, natijalarning yomonlashishi	Individual yuklama dasturlarini ishlab chiqish va funksional monitoringni joriy etish
2	Psixologik zo‘riqish va musobaqaoldi stressi	O‘ziga ishonchning pasayishi, texnik-taktik xatolar sonining ortishi	Psixologik treninglar, autogen mashqlar va motivatsion mashg‘ulotlarni tashkil etish
3	O‘quv va sport faoliyati o‘rtasidagi nomutanosiblik	Vaqt tanqisligi, mashg‘ulot samaradorligining pasayishi	Moslashuvchan mashg‘ulot jadvali va individual ta‘lim rejasini qo‘llash
4	Tiklanish jarayonlarining yetarli tashkil etilmaganligi	Ortiqcha to‘liqish va jarohatlanish xavfining ortishi	Tiklanish vositalari, uyqu rejimi va ratsional ovqatlanishni nazorat qilish
5	Tibbiy-biologik nazoratning sustligi	Organizm funksional imkoniyatlarining pasayishi	Muntazam tibbiy ko‘riklar va sport tibbiyoti monitoringini kuchaytirish
6	Zamonaviy diagnostika va monitoring vositalarining yetishmasligi	Sportchi holatini tezkor baholash imkoniyatining cheklanishi	Raqamli monitoring, wearable texnologiyalar va mobil ilovalarni joriy etish
7	Texnik-taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklar	Musobaqa davomida xatolar sonining ko‘payishi	Videanaliz va individual texnik-taktik tayyorgarlik dasturlarini qo‘llash
8	Motivatsiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi	Mashg‘ulotlarga qiziqishning pasayishi	Rag‘batlantirish tizimi va maqsadli motivatsion dasturlarni ishlab chiqish

Jadval ma‘lumotlariga ko‘ra, talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligiga ta‘sir etuvchi asosiy omillar jismoniy, psixologik, tashkiliy va tibbiy-biologik yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi. Ushbu to‘siqlarni kompleks yondashuv asosida bartaraf etish sportchilarning funksional tayyorgarligi, musobaqadagi natijadorligi va sport mahoratini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligida bir qator muammolar mavjudligini ko‘rsatdi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq to‘siqlar

Musobaqaoldi davrida yuklamalarning noto‘g‘ri rejalashtirilishi sportchilarda ortiqcha charchash holatlarini yuzaga keltiradi. Natijada organizmning funksional imkoniyatlari pasayib, sport natijalarining yomonlashishiga sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda mashg‘ulot va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanatning buzilishi sportchilarda jarohatlanish xavfini oshiradi.

Ushbu muammoni bartaraf etish uchun yuklamalarni individuallashtirish, yurak urish tezligi monitoringi, funksional testlar va zamonaviy diagnostika vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Psixologik to‘siqlar

Talaba sportchi qizlarda musobaqaoldi davrida hayajon, o‘ziga ishonchsizlik, stress va emotsional zo‘riqish kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa texnik va taktik harakatlarning sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Mazkur muammoni hal qilish uchun sport psixologiyasi elementlarini mashg‘ulotlarga integratsiya qilish, autogen mashqlar, motivatsion treninglar va psixologik maslahatlar tizimini yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi.

O‘quv va sport faoliyatini uyg‘unlashtirish muammolari

Talaba sportchi qizlar bir vaqtning o‘zida ham ta‘lim, ham sport faoliyati bilan shug‘ullanishlari sababli vaqt taqsimoti muammosiga duch keladilar. O‘quv yuklamalarining yuqoriligi sport mashg‘ulotlari sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuning uchun individual o‘quv rejalari, moslashuvchan mashg‘ulot jadvallari va akademik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish zarur.

Tibbiy-biologik omillar



Sportchi qizlar organizmining fiziologik xususiyatlari musobaqaoldi tayyorgarlikni rejalashtirishda alohida e’tibor talab qiladi. Oziqlanish, uyqu rejimi, tiklanish jarayonlari va sog‘liq holati doimiy nazorat qilinishi lozim.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ratsional ovqatlanish dasturlari, sport tibbiyoti nazorati hamda tiklanish vositalaridan foydalanish sport natijalarini sezilarli yaxshilaydi.

Tashkiliy va texnologik muammolar

Ba’zi sport muassasalarida zamonaviy monitoring texnologiyalari va raqamli diagnostika vositalarining yetarli emasligi sportchilar holatini operativ baholash imkoniyatlarini cheklaydi.

Ushbu muammoni bartaraf etish uchun wearable texnologiyalar, mobil monitoring ilovalari, sun’iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari va elektron ma’lumotlar bazalarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini optimallashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy to‘siqlar jismoniy yuklamalarni boshqarishdagi kamchiliklar, psixologik bosimlar, o‘quv va sport faoliyati o‘rtasidagi nomutanosiblik, tibbiy-biologik omillar hamda zamonaviy monitoring tizimlarining yetarli emasligi bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulot tizimini joriy etish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish va sport tibbiyoti nazoratini takomillashtirish zarur. Ushbu chora-tadbirlar talaba sportchi qizlarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini oshirishga hamda ularning sport mahoratini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2018.
3. Pulatov A.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2019.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2020.
6. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
8. Issurin V.B. Athletic Training Periodization. – Routledge, 2021.
9. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2018.
10. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING SPORT FAOLIYATIGA JALB ETILISHIGA TA’SIR ETUVCHI GENDER OMILLARNI TAHLIL QILISH

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta’sir ko‘rsatuvchi gender omillar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Qizlarning futbol bilan shug‘ullanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy, pedagogik, psixologik va tashkiliy omillar o‘rganilib, ularning sport faoliyatidagi ishtirokini oshirishga qaratilgan yondashuvlar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarni sportga keng jalb qilishda gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, yosh futbolchi qizlar, sport faoliyati, futbol, sport pedagogikasi, motivatsiya, ijtimoiy omillar, sport ta’limi, ayollar sporti, jismoniy tarbiya.

Kirish

Hozirgi kunda dunyo sport tizimida gender tenglikni ta’minlash masalasi ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, futbol kabi ommaviy sport turlarida qizlarning faol ishtirokini ta’minlash nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda qizlar sportini rivojlantirish, ularni futbol bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish hamda gender tenglik tamoyillarini sport tizimiga joriy etish bo‘yicha muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq ayrim hududlarda qizlarning futbol mashg‘ulotlarida ishtiroki hali ham yetarli darajada emas. Ushbu holatni keltirib chiqaruvchi gender omillarni aniqlash va ilmiy asosda tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi

Yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilish darajasi ko‘plab ijtimoiy, iqtisodiy, pedagogik va madaniy omillar bilan bog‘liq. Gender stereotiplari, oilaviy munosabatlar, sport infratuzilmasi, murabbiylar malakasi hamda axborot muhitining ta’siri qizlarning futbol bilan shug‘ullanish motivatsiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda qizlar futbolini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ushbu jarayonda mavjud gender omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu sababli mazkur tadqiqot sport pedagogikasi va sport menejmenti sohalari uchun muhim nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta’sir etuvchi gender omillarni aniqlash, ularning mazmun-mohiyatini tahlil qilish hamda qizlarning futbol bilan muntazam shug‘ullanishiga ko‘maklashuvchi samarali pedagogik va tashkiliy yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Gender omillarining sport faoliyatidagi nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.
3. Ijtimoiy muhit va oilaviy qo‘llab-quvvatlashning qizlar futbolidagi o‘rnini tahlil qilish.
4. Sport maktablari va futbol akademiyalarida yaratilgan sharoitlarni baholash.
5. Gender stereotiplarining qizlarning sport motivatsiyasiga ta’sirini aniqlash.
6. Qizlar futbolini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- gender va sportga oid ilmiy manbalarni o‘rganish;
- qiyosiy tahlil metodi;
- kuzatish metodi;
- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish;
- tizimli yondashuv;
- umumlashtirish va ilmiy xulosalash metodlari.

1-jadval

Yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta’sir etuvchi gender omillar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati

№	Gender omillari	Mazmuni	Sport faoliyatiga ta’siri
1	Oilaviy qo‘llab-quvvatlash	Ota-onalarning sportga ijobiy munosabati va rag‘batlantirishi	Qizlarning futbol mashg‘ulotlarida muntazam ishtirok etishiga yordam beradi
2	Gender stereotiplari	Futbolning faqat o‘g‘il bolalar sport turi sifatida qabul qilinishi	Qizlarning sportga qiziqishi va motivatsiyasini pasaytiradi
3	Sport infratuzilmasi	Futbol maydonlari, jihozlar va mashg‘ulot bazalarining mavjudligi	Mashg‘ulotlar samaradorligini va sportga jalb etilish darajasini oshiradi
4	Murabbiylarning kasbiy kompetensiyasi	Murabbiylarning pedagogik va psixologik tayyorgarligi	Sportchilarning texnik-taktik va shaxsiy rivojlanishini ta’minlaydi

5	Tengdoshlar muhiti	Jamoa a‘zolari va do‘stlarning sportga bo‘lgan munosabati	Sport faoliyatiga qiziqish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi
6	Ommaviy axborot vositalari va media	Qizlar futbolining OAV va ijtimoiy tarmoqlarda yoritilishi	Futbolning ommaviylashuvi va qizlar orasida qiziqishning ortishiga xizmat qiladi
7	Psixologik omillar	O‘ziga ishonch, motivatsiya va irodaviy sifatlar	Sport natijalarini yaxshilash va faoliyat davomiyligini ta‘minlaydi
8	Ta‘lim muassasalarining qo‘llab-quvvatlashi	Maktab va sport maktablarida futbol to‘garaklarining tashkil etilishi	Futbol bilan shug‘ullanuvchi qizlar sonining ortishiga yordam beradi
9	Ijtimoiy-madaniy muhit	Jamiyatda ayollar sportiga nisbatan shakllangan qarashlar	Sport faoliyatiga jalb etilish darajasini belgilaydi
10	Davlat va sport tashkilotlari siyosati	Qizlar sportini qo‘llab-quvvatlash dasturlari va loyihalari	Futbol bilan shug‘ullanish uchun teng imkoniyatlar yaratadi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta‘sir etuvchi omillarni bir necha guruhlariga ajratish mumkinligini ko‘rsatdi.

Birinchi guruh ijtimoiy omillar bo‘lib, ularga ota-onalar tomonidan qo‘llab-quvvatlash darajasi, oilaning sportga bo‘lgan munosabati va jamiyatdagi gender stereotiplari kiradi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, oilaviy qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan hollarda qizlarning futbol bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishi sezilarli darajada yuqori bo‘ladi.

Ikkinchi guruh pedagogik omillar hisoblanadi. Futbol akademiyalarida malakali murabbiylarning mavjudligi, mashg‘ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilishi va sport muassasalaridagi psixologik muhit qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Uchinchi guruh tashkiliy omillar bo‘lib, sport infratuzilmasi, moddiy-texnik baza, musobaqalar tizimi va sport jihozlari bilan ta‘minlanganlik darajasi bilan bog‘liqdir. Qizlar uchun mos sport maydonlari va mashg‘ulot sharoitlarining mavjudligi sportga jalb etilish ko‘rsatkichlarini oshiradi.

To‘rtinchi guruh psixologik omillarni tashkil etadi. O‘ziga bo‘lgan ishonch, sport motivatsiyasi, jamoada faoliyat yuritish ko‘nikmalari va irodaviy sifatlar qizlarning futbol faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, qizlar futbolini rivojlantirishda gender stereotiplarini kamaytirish, ayol murabbiylar sonini ko‘paytirish, ommaviy axborot vositalarida qizlar futbolini keng targ‘ib qilish va ota-onalar bilan tizimli ishlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Olingan natijalar asosida yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilish darajasini oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- qizlar futbol akademiyalarining sonini ko‘paytirish;
- maktablarda futbol to‘garaklarini kengaytirish;
- ayol murabbiylar tayyorlash tizimini rivojlantirish;
- qizlar futboliga bag‘ishlangan targ‘ibot dasturlarini amalga oshirish;
- ota-onalar bilan sport tarbiyasiga oid tushuntirish ishlarini kuchaytirish;
- hududlarda sport infratuzilmasini yanada takomillashtirish.

Xulosa

Tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga gender omillari sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy muhit, sport infratuzilmasi, murabbiylar malakasi va gender stereotiplari qizlarning futbol bilan shug‘ullanish darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Qizlar futbolini rivojlantirishda gender tenglik tamoyillarini amaliyotga keng joriy etish, sport muassasalarida qulay sharoitlar yaratish va jamiyatda futbol bilan shug‘ullanuvchi qizlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu esa kelajakda ayollar futbolining ommaviyligini oshirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda sport tizimining barqaror rivojlanishini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.
4. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Ismoilov R.R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
6. Karimov B.B. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
7. FIFA. Women’s Football Strategy. – Zurich, 2024.
8. UEFA. Women’s Football Development Report. – Nyon, 2024.
9. Coakley J. Sports in Society: Issues and Controversies. – New York, 2023.

SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti

D.I.Mansurov

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport kurashlarida chidamliligini rivojlantirishda aylanma mashqlardan foydalanish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sport kurashlari, texnik harakat ko‘nikmalari, maxsus mashqlar, texnik usullar, kurashchining chidamliligi, jismoniy tayyorgarlik

Annotation. This article gives you a brief overview on the use of circular exercises in wrestling.

Keywords: wrestling, technical tactical movement skills, special exercises, techniques, endurance, physical training

Kirish Hozirgi kunda kurashchilarning yanada yuqoriroq natijalarga erishish uchun yuqori talablar qo‘yilmoqda. Tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishidagi vazifalarni qayta ko‘rib chiqish muammolari vujudga kelmoqda. Xususan xozirgi kunda sport kurashlarining texnik tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni ko‘rish mumkin. Kurashchilar musobaqalarida chaqqon harakatlar bilan texnik usullarni ketma-ket amalga oshiruvchi polvonlar kamchilikni tashkil qiladi. Ularda emotsional holatdagi jo‘sh urib bellashuvchi ishtiyoqni ko‘rish kamdan kam hollarda uchramoqda. Hozirgi kunda texnik usullar arsenalini boyitish, bellashuvlardagi taktik harakatlarni amalga oshirish amalga oshirish uchun chidamlilikni rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya Tadqiqot ob‘yekti va predmetining belgilanishi: Erkin kurashchilar tayyorgarligining mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirib umumiy va maxsus tayyorgarlik tomonlariga ijobiy ta’sir etish darajasini ko‘tarish.

Tadqiqotning vazifalari. Erkin kurashchilarni o‘quv-trenirovka jarayonida qo‘llaniladigan samarali aylanma mashqlar majmuasini aniqlash. Erkin kurashchilarda aylanma mashqlar asosida maxsus chidamliligini rivojlantirish rejasini ishlab chiqarish.

Malakali erkin kurashchilarning harakatlarini maxsus mashqlar asosida chidamliligini takomillashtirish uslubiyatini mutaxassislariga tavsiya etish. Shu asnda olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, malakali erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me‘yorlash muammosini hal etishda quyidagi yo‘llarini ko‘rsatish lozim. Maxsus chidamliligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanib rivojlantirish, asosan mashg‘ulot bosqichlarida trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish mumkin. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarni texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish dolzarb bo‘lib, ayniqsa malakali erkin kurashchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda dolzarb ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi, ularning ish qobiliyatining tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Platonov V.N, Matveev L.P, F.A.Kerimov , J.M.Nurshin, A.R.Toymuratov,

A.Shokirjonovlar malakali erkin kurashchilarni tayyorlashda umumiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta’kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo’lib xizmat qilishini ko’rsatib o’tganlar. Mualliflar kurash bilan shug’ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko’pdan-ko’p mashqlarni va ularni qo’llash uslublarini yoritib berganlar [1; 3; 4]

Muhokama va natijalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratgan, «tezkor-kuch xususiyatli kurashchilar, maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va universal» kurashchilar. F.A.Kerimov uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o’tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (bellashuv) jarayoniga to’g’ridan to’g’ri aloqador ekanligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo’lsa, sport maxorati shunchalik makammal o’sib boradi. [2; 3] Malakali erkin kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo’g’imlar va yo’nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho’ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o’zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug’ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- muayyan maqsadlarni oldinga qo’yish, masalan, gavda yoki buyumning ma’lum bir nuqtasiga qo’lni tekkazish;
- cho’ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo’llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- cho’ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo’shashtirish mashqlarini bajarish; -mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish; -mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi
- bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Malakali erkin kurashchilarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda mashg’ulot shiddati va hajmiga etibor qaratiladi, shunday ekan bazi mashqlar majmuyini tavsiya etaman:

- raqibni tezlikka 8 marta beldan oshirib tashlash;
- girani ikki qo’lda navbatma-navbat ko’tarish (10 soniya)
- arqonga tirmashib chiqish (7mli)
- raqibni ko’krakdan oshirib tashlash;
- turnikda tortilish.

Yuqoridagi mashqlarni murabbiy kuzatuv ostida bajarib, kurash zalida mashqlar to’xtamasdan yengil yugurib bajariladi. Tavsiya etilgan mashqlarni vaqtini va sonini asta sekin oshirib borish mumkin. Yuqoridagi mashqlar aylanma tarzda bajariladi, aylanmalar sonini sportchi yuklamani qanday qabul qilishiga qarab oshirish mumkin.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug’ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me’yordagi cho’ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg’ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o’sishi mumkin.

Xulosa. Olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar ta’sirida rivojlantirish mashg’ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me’yorlash muammosini hal etishda yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o’rganish va taxlil qilish erkin kurashda texnik taktik harakat ko’nikmalarini shakllantirishda aylanma mashqlar ta’siri muhim ahamiyat kasb etadi. Tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko’maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg’ulot variantlarini ishlab chiqish; - zarur darajada harakat sifatlarning rivojlanishini ta’minlash, shug’ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog’lig’ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma’lumot olishni mashg’ulotlar rejasiga kiritish; - axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko’rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma’lumotlar yig’ish; - sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni



musobaqa faoliyatida namoyon qilish uchun sun’iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o‘ylab topish kerak.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Anarbayev T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. Adilov S. Q. et al. Erkin kurashchilarini mashg‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
4. T.R. Anarbayev, O.N. Kurganov, X.M. Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari. // «кураш спорт турини ривожлантириш истикболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299
5. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
6. Qodirov S. E. et al. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifati bo ‘yicha mashg ‘ulotlarning xususiyatlari //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

SPORT KURASHIDA MUSOBAQA BELLASHUVLARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING SAMARADORLIGINI O‘RGANISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

S.Q. Adilov

Annotatsiya. Ushbu maqola sport kurashida musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning texnik-taktik harakatlarining samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot jarayonida kurashchilarning bellashuvlarda qo‘llaydigan texnik harakatlar va taktika uslublari tizimli ravishda tahlil qilinib, ularning musobaqa natijalariga ta’siri o‘rganildi. Maqolada texnik-taktik harakatlarning samaradorligini baholashda zamonaviy statistik va metodologik yondashuvlar, shuningdek, amaliy kuzatuv va eksperimental usullar qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi va kurash metodikasida texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirishga oid ilmiy asoslarni yaratishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: sport kurash, texnik-taktik harakatlar, musobaqa bellashuvlari, samaradorlik, metodika, kurashchilarning tayyorgarligi.

Kirish. Sport kurashining rivojlanishi va musobaqa natijalarining yuqori darajada bo‘lishi bevosita kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Bellashuv jarayonida qo‘llaniladigan texnik harakatlar va strategik qarorlar nafaqat individual natijaga, balki jamoaviy reytingga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini tizimli ravishda o‘rganish sport metodikasi va pedagogikasida muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. So‘nggi yillarda kurash bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligini baholashda yangi statistik va eksperimental yondashuvlarni qo‘llashga yo‘naltirilmoqda. Bu jarayon individual xususiyatlar, raqibning harakatlari va musobaqa sharoitini hisobga olgan holda kurashchilarning optimal strategiyalarini aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, samarali texnik-taktik tayyorgarlik metodikasi sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyatini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va raqobatbardoshlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi sport kurashida bellashuvlarda kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini tizimli tahlil qilish va ularning samaradorligini baholash orqali mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish ilmiy asoslarini yaratishdir. Tadqiqot natijalari sport metodikasi, pedagogik jarayonlar va amaliy tayyorgarlikni takomillashtirishga oid tavsiyalar ishlab chiqishga zamin yaratadi.



Tadqiqot maqsadi: Sport kurashida musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini tizimli tahlil qilish, ularning samaradorligini ilmiy usullar orqali baholash va natijalar asosida mashg‘ulot jarayonini metodik jihatdan optimallashtirish.

Tadqiqot obyekti: Sport kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida amalga oshiradigan texnik-taktik harakatlari va ularning natijalarga ta’siri.

Har bir vazn toifasi bo‘yicha sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o‘rganish uchun individual indikatorlar hisoblab chiqildi. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha ob‘ektiv ma’lumotlarni olish maqsadida Microsoft Office Excel dasturi yordamida daqiqalar, davrlar, vazn toifalari va ko‘rsatkichlar tizimli ravishda tahlil qilindi. Tadqiqot materiallari sifatida 2009–2010-yillarda O‘zbekiston Respublikasi chempionatlarida ishtirok etgan yetakchi kurashchilarning natijalari tanlandi. Olingan faktik ma’lumotlar Microsoft Office Excel dasturida qayta ishlanib, musobaqa faoliyatining statistik ko‘rsatkichlari aniqlangan. Shu yondashuv turli miqyosdagi musobaqalarni tahlil qilish orqali kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini vazn toifasiga ko‘ra qiyosiy baholash imkonini berdi. Natijalar kurashchilarning individual tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish uchun ilmiy asos yaratadi.

Jadvalda aniqlangan va taqdim etilgan miqdoriy ma’lumotlarga ko‘ra, sportchilarning raqobatbardosh faoliyati natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, xalqaro musobaqalarda yengil vazn toifasidagi kurashchilar yuqori darajada texnik-taktik tayyorgarlik va samarali kurash ko‘rsatdilar. Ushbu xulosalar TTH (texnik-taktik harakatlar) uchun urinishlar sonining yuqori ko‘rsatkichlari, TTH bo‘yicha muvaffaqiyatli urinishlar soni va TTH uchun berilgan ballar soni bilan tasdiqlanadi. Shuningdek, musobaqa faoliyatining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, vazn toifasi oshgani sayin kurashchilar chap hujumlarning ulushini kamaytiradi va ularning texnik-taktik xatti-harakatlar strukturasida muayyan o‘zgarishlar kuzatiladi. Shu asosda, biz kurashchilarning musobaqa faoliyatini baholashda quyidagi asosiy ko‘rsatkichlarni aniqladik:

1. TTH uchun urinishlar soni (Texnik-taktik harakatlar bo‘yicha jami urinishlar).
2. TTH uchun muvaffaqiyatli urinishlar soni (TTH bo‘yicha natijaviy harakatlar soni).
3. TTH uchun ballar soni (musobaqa bahosi va samaradorlik ko‘rsatkichi).
4. Chap va o‘ng hujumlarning ulushi (vazn toifasiga ko‘ra hujum strategiyasining taqsimoti).

5. Musobaqa faoliyati MF (musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari) bo‘yicha qiyosiy tahlil.

Musobaqa natijalarining texnik-taktik tahlili

1. Yengil (e), o‘rta (o‘) va og‘ir (o) vazn toifalarida 1 daqiqada bajarilgan texnik-taktik harakatlar (TTH) urinishlari soni o‘rta ko‘rsatkichlar bo‘yicha tahlil qilindi. O‘zbekiston chempionatlarida o‘ng hujum harakatlari bo‘yicha quyidagi natijalar qayd etildi: yengil vazn – 2,17 urinish, o‘rta vazn – 1,96 urinish, og‘ir vazn – 1,81 urinish. Chap hujumlar bo‘yicha esa: yengil vazn – 0,89 urinish, o‘rta vazn – 0,68 urinish, og‘ir vazn – 0,57 urinish. Ushbu ko‘rsatkichlar kurashchilarning vazn toifasiga bog‘liq texnik-taktik zaxirasini tahlil qilish imkonini beradi.

2. Texnik-taktik harakatlarning muvaffaqiyatli urinishlari bo‘yicha tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘rta vazn toifasidagi kurashchilar O‘zbekiston chempionatida o‘ng tomonga hujum harakatlarida yuqori samaradorlikka erishgan: yengil vazn – 0,80, o‘rta vazn – 0,57, og‘ir vazn – 0,41. Chap tomonga muvaffaqiyatli urinishlar esa: yengil vazn – 0,34, o‘rta vazn – 0,11, og‘ir vazn – 0,12 ko‘rsatkichlarini tashkil etdi. Bu natijalar vazn toifasi oshishi bilan chap hujumlarning ulushi kamayishini va o‘ng hujumlarning samaradorligini oshirishga intilish kuzatilishini tasdiqlaydi.

3. O‘rtacha bir daqiqada texnik harakatlarni bajarish samaradorligini baholash uchun to‘plangan ballar ko‘rsatkichlari quyidagicha aniqlangan: O‘zbekiston chempionatida texnik harakatlar bo‘yicha daqiqaga o‘rtacha ball soni yengil vazn – 1,38, o‘rta vazn – 0,91, og‘ir vazn – 1,03 ballni tashkil qilgan. Baholash oralig‘i (soniyalar) mos ravishda yengil vazn – 43,63 s, o‘rta vazn – 65,69 s, og‘ir vazn – 58,53 s bo‘lgan. Chap hujumlar bo‘yicha to‘plangan ballarning assimetriyasi yengil vazn – 34,07%, o‘rta vazn – 25,74%, og‘ir vazn – 35,75% ni tashkil etib, vazn toifasi va texnik-taktik strategiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ko‘rsatadi.



1-jadval

O‘zbekiston chempionatlarida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining tahlili

MF o‘rtacha ko‘rsatkichlari	Hujumlar oralig‘i (soniya)	Hujumlar miqdori (o‘ng va chap)	Chapga hujumning assimetrikligi (%)	Muvaffaqiyatli hujum oralig‘i (soniya)	Muvaffaqiyatli hujumlar miqdori (o‘ng va chap)	Chapga muvaffaqiyatli hujumning assimetrikligi (%)	Ballar oralig‘i (soniya)	Texnik harakatlar uchun ballar	Chapga yutilgan ballar assimetrikligi (%)
Og‘ir vazn toifasi	25,17	2,38	23,92	113,14	0,53	22,67	58,53	1,03	35,78
O‘rta vazn toifasi	22,76	2,64	25,60	88,63	0,68	16,03	65,69	0,91	25,74
Yengil vazn toifasi	19,61	3,06	28,98	53,01	1,13	29,61	43,63	1,38	34,07

Kurashchilarning hujum harakatlari faolligini musobaqa davomida bajarilgan texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligi nuqtai nazaridan daqiqama-daqiqa o‘rganib chiqilgach, barcha vazn toifasidagi sportchilar ko‘proq hujum harakatlarni amalga oshirishga qodir ekani ma’lum bo‘ldi. O‘zbekiston chempionati va o‘rtacha hisobda bir daqiqada raqibga bosim o‘tkazishga harakat qilish, o‘rtacha daqiqa oralig‘ida quyidagicha ko‘rsatkichni namoyish qildi:

- hujum oralig‘i 14,48 dan 25,17 soniyagacha, muvaffaqiyatli hujumlar oralig‘i - 28,10 dan 113,14 soniyagacha;
- daqiqada hujumlar soni (o‘ng va chap) 2,38 dan 4,14 gacha, bir daqiqada muvaffaqiyatli hujumlar soni (o‘ng va chap) 0,53 dan 2,14 gacha;
- chapga hujum assimetriyasi 23,92% dan 35,20% gacha; chapdan muvaffaqiyatli hujumlarning 13,60% dan 38,41% gacha;
- daqiqada texnik harakatlar uchun ball miqdori 0,91 dan 2,81 gacha;
- baholash diapazoni 21,38 dan 65,69 soniyagacha.
- yutilgan nuqtalarning chapga assimetriyasi 25,74% dan 45,67% gacha.

Kurash musobaqalarida sportchilarning ko‘rsatgan ko‘rsatkichlari orasidagi farqlar jiddiy va ahamiyatli hisoblanadi hamda alohida e’tibor talab qiladi. Boshqa tomondan, musobaqalarga hakamlik qilishda ba’zi farqlarni ta’kidlab o‘tish lozim. Xalqaro musobaqalarda ichki milliy musobaqalarga qaraganda bellashuvlar ancha qat’iyatliroq bo‘lgan edi. Har bir bellashuvda, hakamlar faol raqobatni talab qiladi. Faol bellashuv o‘tkazishdan bosh tortish, hatto kichik bo‘lsa ham, qattiq jazolanadi. Hakamlikda bunday yondashuv chuqur sport ma’nosiga ega bo‘lib, turli darajadagi raqiblar bilan uchrashuvlarga to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rishni ta’minlaydi, musobaqalar samaradorligi va auditoriyasini oshiradi. Xalqaro musobaqalarda jahonning yetakchi kurashchilari, Olimpiya o‘yinlari chempionlari yoki medal sovrindorlari juda faol va samarali kurash olib borishadi, texnik tavsiflarning umumiy soniga nisbatan o‘ngga hujumlar assimetriyasi 60 foizni, chap tarafdagi hujumlar esa-qolgan -40%, O‘zbekiston chempionatda erishilgan ko‘rsatkichlarga nisbatan g‘alabalar soni va muvaffaqiyatli ishlash ko‘rsatkichlari bo‘yicha muvaffaqiyatli urinishlardan habar ko‘rsatdi. O‘zbekiston chempionatida yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida, vazn toifalari va kurash uslubini hisobga olgan holda olingan texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ularning texnik-taktik zaxiralari xususiyatlarini yanada kengroq aniqlash imkonini beradi.

Xulosa. Sport kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yengil vazn toifasidagi kurashchilar bellashuvlarda yuqori darajada texnik-taktik harakatlarni amalga oshirib, samarali kurash ko‘rsatadilar. Bu holat TTH (texnik-taktik harakatlar) uchun urinishlar soni, muvaffaqiyatli urinishlar soni va TTH bo‘yicha to‘plangan ballar bilan tasdiqlanadi. Vazn toifasi oshgani sari chap hujumlarning ulushi kamayadi va kurashchilarning bellashuv strategiyasida o‘ng hujumlarning dominantligi seziladi. Ushbu tendensiya vazn toifasining texnik-taktik harakatlar strukturasiga bevosita ta’sir qilishi bilan izohlanadi. Texnik-taktik harakatlarning o‘rtacha ball ko‘rsatkichlari va baholash oralig‘i individual xususiyatlar, vazn toifasi va raqibning harakat strategiyasiga bog‘liq. Assimetriya ko‘rsatkichlari bellashuv strategiyalarida chap va o‘ng hujumlarning nisbiy taqsimotini aniqlashga imkon beradi, bu esa mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish uchun ilmiy asos yaratadi. Tadqiqot natijalari kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilishda zamonaviy

statistik va eksperimental metodlardan foydalanishning samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, ushbu natijalar texnik-taktik tayyorgarlikni individual xususiyatlar va vazn toifasini hisobga olgan holda optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi. Shu bilan birga, olingan ilmiy natijalar sport pedagogikasi, kurash metodikasi va musobaqaga tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi. Ular musobaqa strategiyasini ishlab chiqish, samarali texnik-taktik kombinatsiyalarni tanlash va kurashchilarning raqobatbardosh faoliyatini oshirishda amaliy qo‘llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

Rashid Matkarimov, Sarvar Adilov, Fikrat Kerimov, Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Zafar Bakiev, Khasan Abdurazzokov. Improving the technical and tactical characteristics of elite wrestlers // MUAMMOLARI SLOBOZHANSKYI HERALD OF SCIENCE AND SPORT / Vollum 28 No. 4, 2024, 197-203 p. (Scopus bazasida indeksatsiyalangan).

Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Darslik. Toshkent, “ZAR QALAM”, 2018. – 348-b

Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук: - Ташкент: УзГИФК, 2009. – 131 с.

С.ҚАдилов. Спорт курашлари бўйича париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили // “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали, 2025 №1, 13-17 бет.

S.Q.Adilov. Results of a survey on the development of coordination skills and technical and tactical training of athletes involved in wrestling // Guliston davlat universiteti axborotnomasi 2024. №4, 177-179 bet.

S.Q.Adilov. Intellektual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlari integratsiyasi: Ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq: O‘zDJTSU, 2024. – B. 35-55.;

BUTTERFLY USILINDA JÚZIW TEXNIKASINIŇ BIOMEXANIKALIQ ÓZGESHELİKLERI HÁM SPORCHINIŇ HÁREKET NÁTIYJELILIGINE TÁSIRI.

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs student

B.T.Zaripov

Annotaciya:Bul maqalada butterfly usilinda júziw texnikasiniŇ biomexanikalıq ózgeshelikleri hám olardıń sporchınıń hárezet nátiyjeliligine kórsetetuđın tásiri ilimiy kózqarastan tallanđan. Izertlew dawamında butterfly usılına tán bolđan qol hám ayaq hárezetleriniń kinematikalıq dúzilisi, dene halatınıń suwda turaqlılıđı, bulshıq et kúshiniń bólistiriliwi hám hárezetler ritmi úyrenildi. Sonday-aq, qoldıń iyin buwını átirapında orınlanuđın tartıw fazaları, ayaqtıń delfin usılındađı soqqıları hám dem alıw texnikasınıń óz-ara úylesimliliđiniń nátiyjege tásiri tereń tallandı. Biomexanikalıq parametrlerdıń (tezlik, impuls, amplituda, waqt analizi) sporchı hárezeti nátiyjeliligini belgilewdegi áhmiyeti ilimiy tiykarlarda kórsetip berildi. Izertlew nátiyjeleri batterflyay usılında júziwshilerde texnikanı jetilistiriw, energiya jumsalıwın optimallasırıw hám hárezetlerdi muwapıqlastırıw arqalı joqarı sport nátiyjelerine erisiwdi támiyinleytuđın ámeliy usınıslardı islep shıǵıwǵa xızmet etedi.

Tayanish sózler:júziw, júziwshiler, júziw usılları, tezlikti rawajlandırıw jası, maksimal tezlik, kúshli hárezetler, hárezetsheńlikti tárbiyalaw.

Kirisiw.Júziw sporttıń házirgi zamanagóy basqışında rawajlanıwı processinde áhmiyetli máselelerden biri bolıp, bul júziwshilerdiń tezlik qábiletlerin jetilistiriw metodikasına bolđan dıqqat itibardıń jáne de

asqanlıǵınan derek beredi.Tezlik imkaniyatları tiykarında bulshıq etlerdiń funkcionál tártibi hám basqa vegetativ hám sensor tártibi jatadı, ol bunda sezilerli mexanikalıq kúsh penen bir qatarda, hárezetler tezligi yaki hárezet dvigateliniń tezligini quraydı. Hárezet dvigateliniń tezligi texnikanı jetilistiriwge baylanışlı boladı.



Háreket tezligi ápiwayı hám quramalı reakciyalardı rawajlandırıwdı názerde tutadı. Ápiwayı háreket reakciyasınıń tezligi bul aldınnan belgili bir signal (pistoletten oq atıw, svistok, shapalaq hám t.b.)ǵa juwap qaytarıw esaplanadı.

Úyretiwdiń dáslepki basqışında háreket tezligin, háreketlerdiń tábiyiy formaların rawajlandırıw kerek. Waqtınan aldın tezlik qábiletlerin qáılestiriw usınıs etilmeydi.

Bul usıl menen shuǵıllanıw 3 basqışta alıp barıladı: sportshı tez orınlanatuǵın háreketti orınladı hám trener oǵan jumsaǵan waqtın járiyaladı: sol háreketti ózi jáne orınladı, biraq endi trenerdiń ózi onnan jumsaǵan waqtın soraydı (waqıttı seziw qábileti tárbiyalanadı); sportshı trenerdiń tapsırması boyınsha shınıǵıwdı orınlaw waqtın anıqlaydı.

Shuǵıllanıwshınıń jası hám olardıń individual qásiyetleri tezlikti rawajlandırıw imkaniyatların shegaralaydı .

Maksimal tezlik tek ǵana tezlikti rawajlandırıwǵa baylanıslı bolmastań, bálkim dinamikalıq kúsh, mayısqaqlıq, shıdamlılıq, texnikasın iyelew dárejesi hám basqalarǵa da tıǵız baylanıslı boladı .

Kúshli háreketler úlken tezlik penen orınlanatuǵın sharayatlarda kóp márte tákirarlaw shınıǵıwların jeńillestirilgen sharayatlarda orınlaw tezligi boyınsha ápiwayı sharayatlarda úyretip turatuǵın jaǵdayǵa saylıǵına bolǵan talaplardı asırıw menen anıqlanıwı múmkin.

Shınıǵıwlardı úlken tezlikte orınlaw ushın tómendegiler zárúr: texnika sonshellı maman ózlestirilgen bolıwı kerek, shınıǵıwdı úlken tezlikte orınlaw shınıǵıw orınlaw metodın emes, al orınlaw tezligin azaytıw kerek.

Háreketler tezligin tárbiyalawǵa úlken itibar beriw kerek. Sebebi, balalıq hám jas óspirimlik jasında mine sol eń áhmiyetli fizikalıq sapanı tárbiyalaw ushın keń imkaniyatlar bar.

Sonı ayırıqsha atap ótiw kerek, dáslepki tayarlıq hám baslanǵısh sport qánigelesiwi basqışlarında tezlik shaqqanlıq penen bekkem baylanıslı jaǵdayda tárbiyalanadı, bul bolsa jılıwdıń (bir orınnan ekinshi orınǵa ótiwdiń) racional texnikasın nátiyjeli iyelep alıw ushın zárúrli tiykar jaratadı.

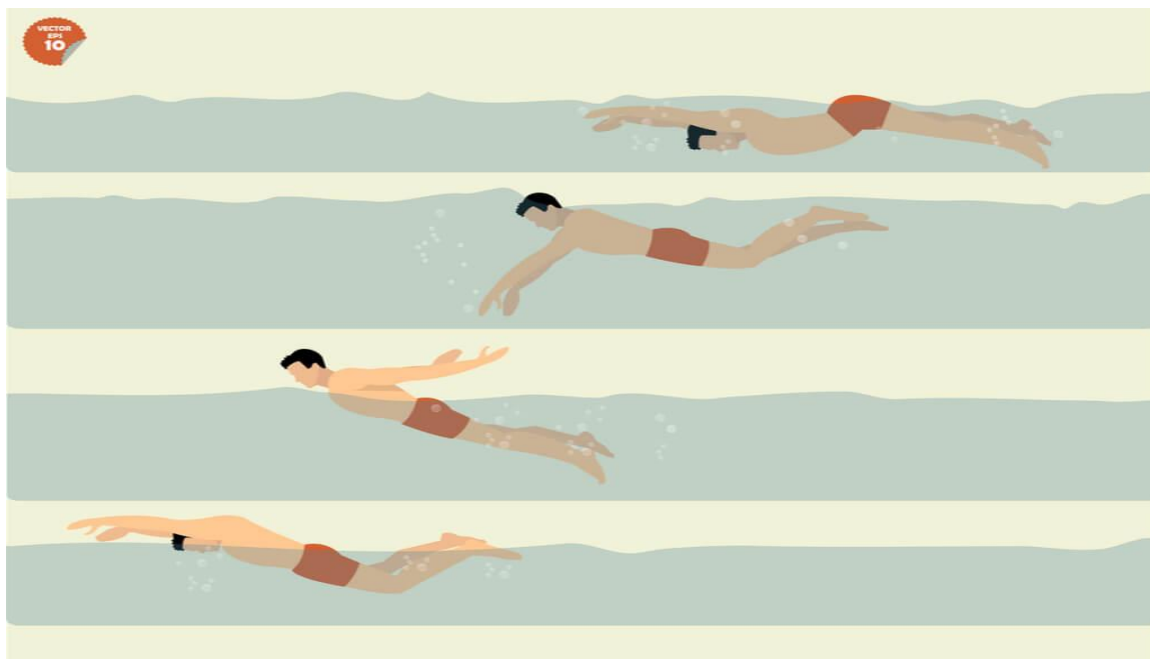
Háreket tezligin tárbiyalawdıń barlıq usıllarınıń tiykarǵı ideyası óz maksimal tezligin asırıwǵa urınıp kóriw hám sol tezlik sezgisin saqlawdan ibarat .

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligin azaytpay, bir neshe márte tákirarlaw, sonday-aq, imkan shegarası yaqı jaqın tezlikte azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwın esapqa alıw ushın zárúr. áreket tezligi usı shınıǵıwlardı orınlawda tiykarǵı shárt bolıp qaladı. Júziwshilerdiń eń úlken tezlikke júdá jedellik penen erisiwge háreketleniwın gúzetip barıw kerek .

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligin azaytpay, bir neshe márte tákirarlaw, sonday-aq, ilajı bolǵansha oǵan jaqın tezlikte azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwın esapqa alıw zárúr.

Butterfly usuli — suzish sportidagi eng murakkab, kuch talab qiluvchi va texnik jihatdan ancha qiyin bo‘lgan usullardan biridir. U suzuvchidan to‘liq jismoniy tayyorgarlik, kuchli mushaklar, to‘g‘ri ritm va muvozanat talab etadi. Ushbu usulda suzuvchi qo‘llarini ikki yon tomonga keng yoyib, tanasini delfin kabi to‘lqinlantirib harakat qiladi. Butterfly usuli 1952-yildan boshlab alohida raqobat turi sifatida tan olingan va hozirgi kunda Olimpiya dasturining ajralmas qismi hisoblanadi





1-SUWRET

1. Butterfly usulining kelib chiqishi va tarixiy rivoji Butterfly usuli aslida bras usulini tezlashtirish maqsadida yaratilgan texnikaviy o‘zgarishlardan boshlangan. Dastlab suzuvchilar qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, keng yoyilgan holda oldinga uzatish orqali brasga o‘zgartirish kiritgan, ammo bu usul brasning asosiy qoidalariga mos kelmagani uchun 1952-yilda yangi usul sifatida butterfly deb nom oldi. Keyinchalik texnik takomillashtirildi, oyoq harakati, to‘lqin chiqarish, qo‘l harakatlari va nafas olish mexanizmi shakllantirildi.

2. Butterfly usulining asosiy texnik elementlari

2.1. Tana (korpus) harakati

Butterfly usulining markazida "delfin to‘lqini" deb nomlanuvchi tana harakati turadi. Suzuvchi boshi, ko‘kragi, beli va oyoqlarini bir butun massadek harakatlantiradi. Tana suv ostida doimiy to‘lqin hosil qilgan holda oldinga siljiydi.

2.2. Qo‘l harakati

Qo‘l harakatlari butterfly usulining eng muhim qismi hisoblanadi. Har bir harakat quyidagi bosqichlardan iborat:

1) Qo‘l suvga elkalar oldidan tushiriladi.

2) Qo‘llar suv ostida yarim doira shaklida kuch bilan ortga tortiladi

3) Qo‘llar suvdan ko‘tarilib, bosh ustidan aylantirilgan holda yana oldinga qaytadi

Ushbu jarayon kuchli va ritmik bo‘lishi zarur.

2.3. Oyoq harakati — delfin tepishi

Oyoqlar bir-biridan ajralmay, yagona massa sifatida harakat qiladi. Delfin tepishida ikki fazali harakat amalga oshiriladi

— yuqoridan pastga kuchli zarba;

— pastdan yuqoriga yengil qaytish.

Har bir qo‘l siklida ikki marta tepish amalga oshiriladi.

2.4. Nafas olish texnikasi

Nafas olish butterflyda eng qiyin qismlardan biridir. Suzuvchi qo‘l suvdan chiqayotgan payt boshi ozgina ko‘tarilib, tez nafas olinadi, so‘ng darhol suvga qaytadi. Nafasning ritm bilan mos bo‘lishi muhim.

3. Qo‘shimcha texnik elementlar

3.1. Start va suvga tushish

Startdan kuchli sakrash va suvga aerodinamik tarzda kirish tezlikni optimal saqlashga yordam beradi. Suv ostida delfin tepishlari orqali maksimal tezlik davom ettiriladi.

3.2. Burilish



Burilish vaqtida qo‘llar bir vaqtning o‘zida devorga tegishi talab qilinadi. Devordan qaytish jarayonida delfin tepishlari orqali tezlik oshiriladi.

3.3. Finish

Butterfly usulida finishda qo‘llar bir vaqtda devorga tekkan bo‘lishi kerak. Bu qoidaning buzilishi musobaqadan chetlatishga olib keladi.

4. Butterfly usulining fiziologik talablari

Butterfly suzuvchidan quyidagi jismoniy imkoniyatlarni talab qiladi:

- yelka, ko‘krak va qo‘l mushaklarining kuchliligi;
- bel va qorin mushaklarining rivojlanganligi;
- oyoqlarning chidamli bo‘lishi;
- kuchli nafas olish tizimi;
- yuqori aerob va anaerob chidamlilik.

Butterfly boshqa usullarga nisbatan ko‘proq energiya talab qiladi.

5. Butterfly usulini o‘rganishdagi qiyinchiliklar

Butterflyni o‘rganish oson emas. Eng ko‘p uchraydigan qiyinchiliklar:

- tana to‘lqinini to‘g‘ri berolmaslik;
- qo‘l va oyoq ritmini moslashtira olmaslik;
- nafas olishni vaqtida bajara olmaslik;
- mushaklarning tez charchashi.

6. O‘rganish bosqichlari

Butterfly usuli quyidagi bosqichlarda o‘rgatiladi:

- 1) Tana to‘lqinini mashq qilish;
- 2) Delfin tepishlarini alohida o‘rganish;
- 3) Qo‘l harakatlarini suvda va quruqlikda mashq qilish;
- 4) Nafas olishni ritmga moslashtirish;
- 5) Barcha elementlarni birlashtirib to‘liq usulni bajarish.

7. Butterfly usulining sportdagi o‘rni

Butterfly Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda doimiy ravishda o‘tkaziladigan suzish yo‘nalishi hisoblanadi. 50, 100 va 200 metr masofalarda musobaqalar mavjud. Ushbu usulda muvaffaqiyatga erishish uchun texnika, taktika, kuch va chidamlilik birgalikda talab qilinadi.

Xulosa. Butterfly usuli suzish sportining eng murakkab, eng ko‘p kuch sarflantiradigan, lekin eng ta’sirchan va go‘zal usullaridan biridir. Uni to‘liq o‘zlashtirish uchun suzuvchi muntazam mashq qilishi, texnikani mukammallashtirishi va jismonan doimo tayyor bo‘lishi lozim. Butterfly nafaqat sportchi mushaklarini rivojlantiradi, balki uning ruhiy chidamliligini ham mustahkamlaydi. Ushbu usulda yuqori natijalarga erishish uchun sabr, mehnat va intizom zarur.

Paydalanlg‘an adabiyatlar.

1. Абдиев ш.а. Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно Двигательного аппарата // современное образование (узбекистан). 2021. №1 (98). Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).

2. Абдиев ш.а. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юкори малакали энгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини Режалаштириш // fan-sportga. 2020. №7. Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-Apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

3. Абдиев ш.а. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юкори малакали улоктирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш // fan- sportga. 2021. №4. Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-Malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022). 4. Zakharevich, v., korobeynikov, g., nesen, o., & xamidjonov, a. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.

5. Hamidjonov, a. (2024). Sport ta’lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini Joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of international education research, 2(1), p. 47- 50.

MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

S.Q.Adilov

Annotatsiya. Ushbu maqolada maxsus mashqlardan foydalangan holda erkin kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samaradorligi keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: maxsus mashqlar, erkin kurashchilar, texnika, jismoniy tayyorgarlik, samaradorlik.

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность развития технической и физической подготовки борцов вольного стиля с использованием специальных упражнений.

Ключевые слова: специальные упражнения, борцы вольного стиля, техника, физическая подготовка, работоспособность.

Dolzarbli. Dunyo miqyosida yildan-yilga sport turi bilan shug‘ullanayotgan erkin kurashchilarning soni ortib bormoqda. Jahonda kurashchilarni tayyorlash sohasida, xususan, ularning tezkor-kuch tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati, funksional tayyorgarligi, kuch va kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha ko‘p sonli ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyatida ilmiy izlanishlar tayyorgarlikning turli mezonlariga, yoshi va malakasi har xil bo‘lgan kurashchilarda amalga oshirilgan. Xususan, parterda musobaqa hujum usullarining ustuvor bajarilishi asosida sportchilarni tayyorlash uslubiyatini takomillashtirish, trenirovka yuklamalarini individual xususiyatlari asosida me‘yorlashtirish, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bog‘liq ilmiy-tadqiqot ishlari mavjud. Oxirgi yillarda erkin kurash eng ommaviy sport turiga aylandi, lekin sport takomillashuv bosqichida musobaqa bellashuvlarining soni va ularning davomiyligini hisobga olgan holda o‘quv-trenirovka jarayoniga musobaqa yuklamalarini joriy qilish bilan trenirovka vositalarini optimallashtirish masalalarini o‘rganishga yo‘naltirilgan tadqiqotlar yetarli darajada emas.

Hozirgi davrda, sport kurashida sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish, chidamlilikni shakllantirish, adaptiv jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muammolari bo‘yicha xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlarida, oliy o‘quv yurtlarida yetakchi ilmiy tadqiqot markazlarida mashg‘ulot jarayonini kompleks nazorat qilishni, sport turlari bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini tezkor boshqarish va tayyorlashning zaruriy masalalar yuzasidan ko‘plab zamonaviy instrumental metodikalarga asoslangan istiqbolli tadqiqot va izlanishlar olib borilayotgan bo‘lsada, ular bugungi kun talablari uchun yetarli emas.

Tadqiqotning maqsadi. Maxsus mashqlardan foydalangan holda erkin kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samaradorligini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pulsometriya, instrumental uslub, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish:

Kurash texnikasi usullardan (usullarni qo‘llash) asosida amalga oshiriladigan usullar – bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq.



Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar ishlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi vaqtlarda sport sohasidagimutaxassislarning diqqat-e‘tibori jismoniy tayyorgarlikning eng samarali vosita va uslublarini tanlash hamda o‘rganishga qaratilgan. Bunday vosita va uslublar talaba sportchi organizmining funksional tizimlariga yuqori talablar qo‘yadi, bu tizimlarning imkoniyati aynan musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilab beradi.

Murabbiy tomonidan belgilangan maqsadga erishish uchun qo‘yilgan vazifalarni hal qilish vositalari va usullarini aniq rejalashtirishi lozim.

Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari taxlil qilindi va quyidagicha bo‘ldi.

10 marta (soniya) Raqibning chap qo‘li yengidan ushlab o‘ng oyog‘iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida $8,31 \pm 1,15$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich $7,92 \pm 1,21$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng oyog‘i bilan oldin chap oyog‘iga keyin o‘ng oyog‘iga tirash tajriba guruhida $9,98 \pm 1,31$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $9,87 \pm 1,12$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo‘li bilan qo‘l tirsagidan ushlab oyog‘i bilan ilib olish tajriba guruhida $27,02 \pm 2,95$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $26,78 \pm 3,39$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagida o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyoq to‘pig‘iga chap oyog‘i bilan esa o‘ng oyoq to‘pig‘ining orqa qismiga tirash tajriba guruhida $16,69 \pm 1,99$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, $17,05 \pm 2,02$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng va chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i to‘pig‘ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida $12,01 \pm 1,73$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $11,88 \pm 1,92$ soniyani tashkil qildi.

Tadqiqot davomida ko‘zlangan maqsadga erishish uchun erkin kurashchilarning tajriba oxirida ko‘rsatgan natijalarining qiyosiy taxlili berib o‘tilgan.

10 marta (soniya) Raqibning chap qo‘li yengidan ushlab o‘ng oyog‘ini raqibning o‘ng oyog‘iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida $7,06 \pm 1,01$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich $7,88 \pm 1,11$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng oyog‘i bilan oldin chap oyog‘iga keyin o‘ng oyog‘iga tirash tajriba guruhida $8,61 \pm 1,11$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $9,51 \pm 1,22$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo‘li bilan qo‘l tirsagidan ushlab oyog‘i bilan ilib olish tajriba guruhida $23,63 \pm 2,91$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $25,95 \pm 2,97$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagida o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyoq to‘pig‘iga chap oyog‘i bilan esa o‘ng oyoq to‘pig‘ining orqa qismiga tirash tajriba guruhida $15,13 \pm 1,1,83$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $16,65 \pm 1,92$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng va chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i to‘pig‘ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida $10,81 \pm 1,21$ soniyani tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida $11,14 \pm 1,42$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Tadqiqot yakunida tajriba guruhlari kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlar dinamikasining tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagi kurashchilarga nisbatan ancha ustun ekanligi ma‘lum bo‘ldi va ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

Sport kurashlari bo‘yicha erkin-kurashchilarni tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT darajasini oshirishning mavjud bo‘lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchilarning



tayyorgarlik bosqichlarida qo‘llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va tajriba davomida yo‘nalishi bo‘yicha mashg‘ulotlarni rasional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan ko‘rsatkichlar asosida amaliyotda, tanlangan yo‘nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari va sport natijalarini jiddiy o‘rishini ta‘minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko‘rsatib berildi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, Zamonaviy kurash amaliyoti kurash uslubini kombinatsion tushunishdan vaziyat uslubiga o‘tdi, bu ishonchni, raqibning kuchidan foydalanish qobiliyatini, o‘ziga ishonishni va moslashuvchanlik asosida, hozirgi paytda zarur bo‘lgan xar qanday texnik xarakterni bajarish uchun jismoniy qobiliyatni (tayyorlikni) rivojlantirish murakkab tayyorgarlikni talab qiladi. O‘tkazilgan tadqiqot jarayonida erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini o‘rishi sub‘yektiv ro‘yxat olish asosida baholandi. Taqiqot yakunida tajriba guruhi ko‘rsatkichlarini nazorat guruhi o‘rtacha arifmetik kattaliklaridagi aynan shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o‘zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchlilik kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot-matbaa bo‘limi, 2001.97-105 b.

F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil. -380 b.

N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov– “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha)” O‘quv qo‘llanma.T., 2018 yil. -204 b

Bakiyev Z.A. Sportni boshqarish asoslari/ Darslik. –Toshkent: “Ita-press” nashriyoti 2021.- b.230-239.

Sh.A.Abdullayev “Erkin kurash bo‘yicha sport pedagogik maxoratni oshirish”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson press” nashriyoti -2017 yil. -160 b.

Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakterlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. // O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxonada chop yetilgan monografiya 2023.

DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF 14-16 YEARS-OLD WRESTLERS IN THE TRAINING PROCESS

Lecturer of Uzbekistan state university of physical education and sport

E.S.Gaipov

Annotation: This article discusses the results of a study of the influence of physical exercises on the development of the general physical fitness of wrestlers aged 14-16 and gives practical advice to coaches.

Аннотация: Mazkur maqolada 14-16 yoshli erkin kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashqlarning ta‘sirini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqot natijalari muhokama qilinadi hamda murabbiylarga amaliy tavsiyalar beriladi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются результаты исследования влияния физических упражнений на развитие общей физической подготовленности борцов 14-16 лет и даются практические советы тренерам.

Keywords: physical training, youth, freestyle wrestling, sports, development, control group, experimental group, result.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, yoshlar, erkin kurash, sport, rivojlantirish, nazorat guruhi, tajriba guruhi, natija.

Ключевые слова: физическая подготовка, юноши, вольная борьба, спорт, развитие, контрольная группа, экспериментальная группа, результат.

Introduction

In the present day, the development of children’s sports and the selection of talented youth have been defined as priority directions of educational institutions. In this regard, one of the main



tasks is the physical development and strengthening of health through physical education classes in preschool education organizations, as well as the formation of children’s interest in physical education and sports activities. In recent years, in the Republic, significant attention has been paid to further development of physical education and sports, involving all segments of the population—especially youth—in regular physical training and mass sports activities, promoting a healthy lifestyle in society, ensuring full and effective use of existing physical education, health-improvement, and sports infrastructure, as well as further improving the educational system in the field of sports. In this regard, the Presidential Decree No. PF-5924 dated January 24, 2020, “On Measures to Improve and Popularize Physical Education and Sports in the Republic of Uzbekistan,” and the Resolution No. PQ-5281 dated November 5, 2021, “On Comprehensive Preparation of Athletes of Uzbekistan for the XXXIII Summer Olympic and XVII Paralympic Games to be held in Paris (France) in 2024,” were adopted.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

The results of the literature review indicate that considerable scientific research is being conducted in the field of physical education and training, focusing on improving the general physical fitness level of freestyle wrestlers, ensuring training sessions are conducted at an appropriate standard, and particularly on effective methods for selecting talented youth and involving them in sports clubs. These studies are directed toward solving contemporary problems in physical culture and education through modern scientific approaches. However, it should be noted that methodological and instructional materials in this field remain relatively scarce.

The importance and significance of freestyle wrestling in the comprehensive development of young people are clearly evident. It should be emphasized that in the process of educating youth as well-rounded individuals, the main components of freestyle wrestling, its specific means, and principles are closely interconnected. Through these components, certain physical qualities are developed more strongly in each sport and emerge as leading motor abilities.

A number of researchers in our country have conducted studies on these issues. Among them are N.A. Tastanov (“Theory and Methodology of Wrestling Sports”), F.A. Kerimov (“Scientific Research in Sport”), Z.A. Bakiyev (“Theory and Methodology of Freestyle Wrestling”), and Sh.A. Abdullayev (“Improving Sports Pedagogical Mastery in Freestyle Wrestling”), whose works provide valuable insights into this field.

Among foreign scholars, V.M. Zatsiorsky, A.D. Novikov, L.P. Matveev, V.N. Platonov, N.G. Ozolin, I.I. Alikhanov, and P.F. Matrushak have conducted several studies on the development of freestyle wrestlers, presenting their findings and conclusions in specialized scientific literature.

In order to develop the general physical fitness level of young freestyle wrestlers, the training and competitive processes of wrestlers aged 14–16 were monitored from October 2021 to March 2022. Based on the objectives of the study, experimental and control groups were formed. The experimental group consisted of 12 wrestlers aged 14–16, and the control group also consisted of 12 wrestlers.

In both the experimental and control groups, special attention was paid to the effectiveness of general physical training exercises among young wrestlers. Based on pedagogical observation and scientific-methodological literature, the following control exercises characterizing the level of general physical fitness were selected and included in the training process of the experimental group for the purpose of physical development:

1. Squat exercise
2. Squat jump to height
3. Squatting while carrying a partner of equal body weight on the shoulders
4. Sprint running (30 m) while carrying a partner on the shoulders
5. Jumping onto and down from a 70 cm height with both legs
6. Push-ups in a plank position
7. Rope climbing (up and down)
8. Performing hip throw techniques within 10 seconds
9. Performing double shoulder throw techniques within 10 seconds



Table-1

Physical Fitness Indicators of 14–16-Year-Old Freestyle Wrestlers in the Experimental and Control Groups at the Beginning of the Study (n = 12)

Tests	Experimental group $\bar{X}$	Control group $\bar{X}$
60-meter sprint (s)	9.5	9.6
1000-meter run (m, s)	3.5	3.45
Pull-ups on the horizontal bar (repetitions)	17	18
3 × 10 m shuttle run (s)	6.4	6.4
Standing triple jump	2.14	2.16
Hip throw technique, 10 seconds (repetitions)	4.5	4.8
Double shoulder throw technique, 10 seconds (repetitions)	4.2	4.5

Over a period of six months, the participants regularly engaged in these exercises. At the beginning of the experiment, the effects of general physical training exercises on the performance results of young wrestlers in both the experimental and control groups were examined.

Table-2

Physical Fitness Indicators of 14–16-Year-Old Freestyle Wrestlers in the Experimental and Control Groups at the End of the Study (n = 12)

Tests	Experimental group $\bar{X}$	Control group $\bar{X}$
60-meter sprint (s)	9.2	9.5
1000-meter run (m, s)	3.39	3.4
Pull-ups on the horizontal bar (repetitions)	24	21
3 × 10 m shuttle run (s)	6.2	6.3
Standing triple jump	2.26	2.24
Hip throw technique, 10 seconds (repetitions)	6.6	5.7
Double shoulder throw technique, 10 seconds (repetitions)	6	5.5

By comparing the corresponding results of the experimental and control groups of 14–16-year-old freestyle wrestlers at the beginning and end of the study, it was found that the indicators of general physical fitness of young wrestlers improved positively.

The results obtained at the end of the study indicate the following:

The positive changes in the test results of the experimental group wrestlers at the end of the study were significantly greater than those observed in the control group when compared with the initial measurements.

The greatest improvement in the experimental group was observed in the 60-meter sprint, where the average result improved by 0.3 seconds compared to the initial level, while in the control group the improvement was 0.1 seconds.

In the 1000-meter run, the experimental group showed an average improvement of 11 seconds, whereas the control group improved by 5 seconds.

In pull-ups on the horizontal bar, the experimental group improved by an average of 7 repetitions, while the control group improved by 3 repetitions.

In the 3 × 10 m shuttle run, the experimental group improved by an average of 0.2 seconds, whereas the control group improved by 0.1 seconds.

In the standing long jump, the experimental group improved by an average of 12 cm, while the control group showed an improvement of 8 cm.

Conclusion.



Contemporary scientific, methodological, and theoretical literature on freestyle wrestling provides a wide range of knowledge and guidelines. This knowledge effectively contributes to the proper development of general physical fitness of young athletes during the training process. However, it should be noted that wrestling coaches make limited use of the developed methodological materials.

Analysis of the literature and training process shows that insufficient attention is paid to the development of freestyle wrestlers in many sports schools.

We recommend that the exercises used in this study be applied in freestyle wrestling and wrestling sport clubs, as well as in the training process of sports schools.

References

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5281-sonli “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarori. 2021 yil 5 noyabr.

F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991

Adilov S. Q. et al. ERKIN KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O‘RGANISH //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.

Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.

Anarbayev T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.

T.R.Anarbayev, O.N.Kurganov, X.M.Qayumov. YOSH ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI.// «КУРАШ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299

Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.

Qodirov S. E. et al. MALAKALI DZYUDUCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO‘YICHA MASHG‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

IMPROVING THE ATTACK REACTION OF FREESTYLE WRESTLERS

Senior teacher of the Department of Theory and methodology of wrestling at the Uzbekistan State university of physical education and sports

T.R.Anarbayev

Kalit so‘zlar: erkin kurash, reaksiya tezligi, himoya, hujum reaksiyasi, sport vazirligi, yoshlar sporti.

Ключевые слова: вольная борьба, скорость реакции, защита, реакция нападения, спортивное министерство, детско-юношеский спорт.

Keywords: freestyle wrestling, reaction speed, defense, attack reaction, sports ministry, youth sports.

Annotation. This article examines the scientific-methodological and practical aspects of improving the attack reaction of freestyle wrestlers. Accelerating and enhancing the effectiveness



of attack reactions is crucial for achieving success in wrestling matches. The article analyzes the psychological, physiological, and motoric basics of attack reactions. Additionally, it discusses the effectiveness of various exercises, methods, and training techniques designed to develop these reactions. Detailed information is provided on improving wrestlers' physical and mental readiness as well as the necessary training for increasing speed and coordination."

Freestyle wrestling is one of the Olympic sports that plays a significant role in instilling patriotism and national pride in the younger generation while bringing up their physical health and moral integrity. Considering these aspects, special attention is given to all types of sports in Uzbekistan at the state policy level. Specifically, on July 29, 2022, the Presidential Decree of the Republic of Uzbekistan No. PQ-336, "On Measures to further develop Olympic wrestling styles," was adopted.

Importance of attack reaction in freestyle wrestling. Freestyle wrestling is a sport that requires not only physical but also high psychological preparation. To succeed in this sport, a wrestler must possess not only physical strength but also quick thinking, composure, and the ability to effectively manage attack reactions. Improving attack reactions is essential not only for outmaneuvering an opponent but also for maximizing one's potential. Therefore, in order to strengthen the attack, a wrestler must strengthen psychological training processes in addition to physical training.

What is attack reaction? Attack reaction refers to the swift execution of aggressive actions against an opponent. In freestyle wrestling, this reaction is primarily influenced by the wrestler's physical and psychological state. When a wrestler decides to bypass the opponent's defense and go on the offensive, they must fully utilize their techniques and physical strength.

Research aim. The aim of this research is to identify scientific and practical approaches to improving freestyle wrestlers' attack reactions. The research examines the effectiveness of various methods, exercises and training techniques for enhancing attack reactions. Additionally, recommendations are developed to accelerate and improve the efficiency of attack reactions, considering the psychological, physiological and motor conditions of wrestlers. The results are intended to create methodological approaches to prepare wrestlers for achieving high-level sports results.

Research objectives

1. Analyzing wrestlers' attack reactions studying the psychological, physiological and motor aspects of attack reactions in wrestlers. Identifying methods for enhancing attack reactions determining effective training techniques and exercises to accelerate and enhance attack reactions.
2. Learning the impact of physical preparation on attack reactions analyzing how speed, strength and endurance affect wrestlers' attack reactions.
3. Learning psychological factors. Identifying the influence of psychological readiness and state on attack reactions in wrestlers.
4. Incorporating technical and tactical elements in training analyzing the role and effectiveness of technical and tactical aspects in improving attack reactions.
5. Developing practical recommendations for wrestlers preparing methodological recommendations based on the research to improve wrestlers attack reactions.

Physical preparation for improving attack reactions in freestyle wrestling. Physical preparation plays a key role in enhancing attack reactions in freestyle wrestling. A wrestler's speed, strength, endurance and reduced reaction time are critical for executing effective attacks. The following elements should be considered in improving physical readiness:

Speed and reaction time. Speed is one of the most important components in freestyle wrestling. A wrestler must have quick reaction times to anticipate and respond to the opponent's attacks. Special exercises focused on increasing speed, such as foot movements, quick pivots, and reaction-based exercises, can create better opportunities for offensive moves.

Strength and endurance. Sustaining an attack requires significant strength and endurance. To enhance strength, exercises like weightlifting, sprints, and other physical drills are essential. For endurance, long-distance running and consistent training are beneficial. Wrestlers with greater



endurance can maintain high levels of offensive pressure over extended periods, overcoming their opponents more effectively.

Identifying and improving attack reaction indicators taken from experimental and control groups of freestyle wrestling students at the beginning of the research. (n=12)

Table 1.

T/r	Test exercises	Experimental group $\bar{X}$	Control group $\bar{X}$	P
1	Touch colored chips to the signal while standing (s)	0.70	0.65	>0,001
2	Running in place and touching colored chips to the signa (s)	0.83	0.72	>0,001
3	Catching a tennis ball while standing (s)	1.40	1.45	<0,001
4	Over the shoulder at the signal while lying on the spades (s)	1.78	1.80	<0,001
5	Lying on the shovels, grab the arm and neck and jump from the waist to the signal (s)	1.80	1.78	>0,001
6	Lying on the spades, knocking down with two legs at the signal (s)	1.86	1.90	<0,001
7	Running on the spot and throwing over the shoulder at the signal (s)	0.90	1.0	<0,001
8	Run on the spot and grab the arm and neck at the signal (s)	0.90	0.60	>0,001
9	Running on the spot and jumping to the signal with two legs and knocking it down with a blow (s)	1.20	1.15	>0,001
10	Running in place and throwing over the shoulders at the signal (s)	1.05	1.25	<0,001
11	Throwing the legs back, leaning on the hands (s)	0.80	0.99	<0,001

The students regularly practiced these exercises for three months. At the beginning of the experiment the impact of general physical preparation exercises on the results of the experimental and control group of young wrestlers was learned. The planning of the above set of exercises within the micro cycle (weekly) of the preparation phase is presented in **Table 2.**

Table 2.

T/r	Days of week					
1	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2	SPT GPT	TTT, Training competition	Kross, Recovery	SPT GPT	TTT, Training competition, SPT	Sports games, GPT

Explanation: SPT- special physical training, GPT- general physical training, TTT- technical tactical training

Table 3.

T/r	Test exercises	Experimental group $\bar{X}$	Control group $\bar{X}$	P
1	Touch colored chips to the signal while standing	0.48	0.40	>0,001

	(s)			
2	Running in place and touching colored chips to the signa (s)	0.57	0.69	<0,001
3	Catching a tennis ball while standing (s)	1.30	1.42	<0,001
4	Over the shoulder at the signal while lying on the spades (s)	1.57	1.78	<0,001
5	Lying on the shovels, grab the arm and neck and jump from the waist to the signal (s)	1.42	1.53	<0,001
6	Lying on the spades, knocking down with two legs at the signal (s)	1.72	1.98	<0,001
7	Running on the spot and throwing over the shoulder at the signal (s)	0.82	0.98	>0,05
8	Run on the spot and grab the arm and neck at the signal (s)	0.78	0.59	>0,001
9	Running on the spot and jumping to the signal with two legs and knocking it down with a blow (s)	1.04	1.10	<0,001
10	Running in place and throwing over the shoulders at the signal (s)	0.77	0.95	<0,001
11	Throwing the legs back, leaning on the hands (s)	0.52	0.71	<0,001

Indicators of attack reaction identification and improvement obtained from experimental and control groups of freestyle wrestling students at the end of the study (n=12).

In conclusion to the importance of physical preparation, a psychological approach plays a significant role in freestyle wrestling. A wrestler can improve their attack reaction by being self-aware, analyzing their opponent, overcoming anxiety, and working on self-improvement. Motivation is critical to achieving success in freestyle wrestling. Wrestlers must be filled with the energy and determination required to reach their goals. A positive psychological state aids in executing attacks effectively and helps overcome mental and physical fatigue. Stress management is crucial in freestyle wrestling, as wrestlers often compete under significant pressure. Failure to manage stress can negatively affect attack reactions. Techniques such as breathing exercises, meditation, or visualization can help manage stress. These methods enable wrestlers to make better decisions and execute effective attacks against their opponents. Improving attack reactions in freestyle wrestling is a complex process requiring the integration of physical and psychological factors. Combining physical preparation with psychological training allows wrestlers to execute successful attacks. By maintaining the right psychological state, achieving a high level of physical readiness, and employing well-planned tactics, wrestlers can enhance their attack reactions and minimize the risk of defeat. The specialized exercises and technical movements discussed above demonstrated an improvement in quick decision-making and attack reactions. The exercise program notably increased reaction speed in young wrestlers and lightweight athletes.

Resources

1. PQ-336-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
2. Anarbayerov T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. T.R.Anarbayerov, O.N.Kurganov, X.M.Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari.// «кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299

4. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017
6. T.R.Anarbayev “Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta’limni rivojlantirish yo‘llari” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya 2024 yil 22 noyabr 142-145b.
7. <https://lex.uz/docs/-5080074>

SPORT KURASHLARIDA ZAMONAVIY MASHG‘ULOT JIHOZLARI ORQALI KURASHCHILAR TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi

I.Z.Usmonova

Kalit so‘zlar: Sport kurashlari, yuqori texnik mahorat, mashg‘ulot jarayonlarini, mushak kuchi, sog‘lom turmush tarzi, harakat, harakat faolligi, yosh avlod, mashg‘ulot jihozlari.

Ключевые слова: высокое техническое мастерство, тренировочные процессы, мышечная сила, здоровый образ жизни, движение, двигательная активность, молодое поколение, тренировочный инвентарь.

Keywords: high technical mastery, training processes, muscle strength, healthy lifestyle, movement, motor activity, the younger generation, training equipment.

Dolzarbligi. Ushbu mavzuning dolzarbligi sport kurashlarida o‘sib borayotgan talablari bilan belgilanadi, bunda sportchilardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy kuch, balki yuqori texnik mahorat, taktik fikrlash va ruhiy barqarorlik talab etiladi. So‘nggi yillarda sport texnologiyalari va mashg‘ulot jihozlarining jadal rivojlanishi sportchilar tayyorgarligiga bo‘lgan yondashuvni sezilarli darajada o‘zgartirdi. Biroq, ko‘plab mashg‘ulot tizimlarida, ayniqsa, an‘anaviy kurash maktablarida zamonaviy jihozlarni joriy etish yetarli emas yoki izchil emas. Shuning uchun kurashchilarning tayyorgarligini zamonaviy mashg‘ulot jihozlari yordamida oshirish dolzarb va muhim masaladir. Innovatsion vositalardan foydalanish mashg‘ulot yuklamalarini aniqroq nazorat qilish, dasturni individuallashtirish, jismoniy va texnik rivojlanish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy uskunalar jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya qilishda muhim rol o‘ynaydi, bu esa sportchilarning uzoq muddatli faoliyati va karerasini saqlab qolish uchun juda muhimdir. Xalqaro raqobat darajasining ortib borishi va faoliyatni doimiy ravishda takomillashtirish zaruratini hisobga olgan holda, mashg‘ulotlarda zamonaviy jihozlardan foydalanish nafaqat foydali, balki zarur bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy jihozlar orqali mashg‘ulotlarda kurashchilarning portlovchi kuch sifatini oshirish uchun ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu sifat qisqa vaqt ichida maksimal kuch xosil qilishni ifodalaydi va uloqtirish, yiqitish qarshi xujum qobiliyatini shakllantirish uchun muhim rol o‘ynaydi. Shunday qilib, ushbu mavzu murabbiylar, sportshunoslar va mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish hamda musobaqalarda yuqori natijalariga erishishni istagan sportchilar uchun juda dolzarbdir.

Tadqiqot maqsadi: Fitnes mashg‘ulotlari orqali sport kurashlari bilan shug‘ullanadigan talaba kurashchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari:

- kurash mashg‘ulotlarini zamonaviy trenajyor jihozlaridan foydalanishga oid ilmiyuslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

- kurash amaliyotida qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot jihozlarining turlari va xususiyatlarini aniqlash.

- kurashchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga zamonaviy jihozlarning ta‘sirini o‘rganish.

- kurashchilarning texnik va taktik mahoratini oshirishda zamonaviy trenajyor vositalarning samaradorligini baholash.



Tadqiqot usullari: Tadqiqotda zamonaviy trenajyorlar orqali kurashchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini har tomonlama o‘rganish uchun nazariy va empirik usullar majmuasi hamda anketa so‘rovnomalardan foydalanilgan. Nazariy usullarga kurash mashg‘ulotlari va sport texnologiyalariga oid ilmiy adabiyotlar, me‘yoriy hujjatlar va uslubiy manbalarni tahlil qilish hamda umumlashtirish kiradi. An‘anaviy va zamonaviy mashg‘ulot yondashuvlarini baholashda qiyosiy tahlil ham qo‘llaniladi. Empirik usullar o‘quv mashg‘ulotlarini pedagogik kuzatishni nazarda tutadi, bu esa zamonaviy uskunalarining amaliyotda qo‘llanilishini baholash imkonini beradi. Tanlangan mashg‘ulot vositalarining kurashchilarning jismoniy va texnik rivojlanishiga ta’sirini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba o‘tkaziladi. Sinov usullari zamonaviy uskunalarni joriy etishdan oldin va keyin kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarni o‘lchash uchun qo‘llaniladi. Bundan tashqari, murabbiylar va sportchilar bilan so‘rovnomalardan hamda suhbatlar mashg‘ulotlar tajribasi va zamonaviy texnologiyalarga bo‘lgan munosabat to‘g‘risida sifatli ma’lumotlarni to‘plash uchun qo‘llaniladi. To‘plangan ma’lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish uchun statistik usullardan foydalaniladi, bu esa tadqiqot natijalarining ishonchliligi va validligini ta’minlaydi.

Natijalar tahlili: Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kurashchilarning tayyorgarlik jarayoniga zamonaviy mashg‘ulot jihozlarini joriy etish ham jismoniy, ham texnik ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Ilg‘or vositalar yordamida shug‘ullangan sportchilar an‘anaviy mashg‘ulot usullari bilan shug‘ullanganlarga nisbatan kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiyada katta yutuqlarga erishdilar. Eksperimental ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, qarshilik mashinalari va funksional mashg‘ulot qurilmalaridan foydalanish mushak kuchi va quvvatining sezilarli darajada oshishiga yordam berdi. Shu bilan birga, taqiladigan texnologiyalar mashg‘ulot yuklamalarini aniqroq nazorat qilish imkonini berdi, bu esa intensivlikni optimallashtirishga va ortiqcha mashqlarning oldini olishga yordam berdi. Natijada, sportchilar butun mashg‘ulot davrida yanada barqaror ishlash darajasini saqlab qolishdi. Texnik-taktik tayyorgarlik nuqtayi nazaridan, maxsus trenajyorlar va videotahlil vositalarini qo‘llash harakatlar aniqligi, reaksiya vaqti va uchrashuvlarda qaror qabul qilishni yaxshiladi. Kurashchilar usullarni yaxshiroq bajarish va musobaqa vaziyatlarida ko‘proq moslashuvchanlikni namoyish etishdi. Bundan tashqari, natijalar zamonaviy uskunalar jarohatlarning oldini olishda muhim rol o‘ynashini tasdiqlaydi. Yuklamani to‘g‘ri boshqarish va tiklanishni nazorat qilish yengil jarohatlar chastotasini kamaytirdi va reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirdi. Umuman olganda, qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi nazorat guruhiga qaraganda yuqori natijalarga erishdi, bu esa kurash amaliyotiga zamonaviy mashg‘ulot vositalarini joriy etish samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, kurash amaliyotiga zamonaviy mashg‘ulot jihozlarini kiritish hozirgi zamon sport talablari sharoitida ham samarali, ham zarurdir. Murabbiylar va sport muassasalariga mashg‘ulotlar sifatini optimallashtirish va musobaqa natijalarini yaxshilash uchun ushbu texnologiyalarni faol o‘zlashtirish va tizimli ravishda qo‘llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Adilov S.Q. - Sport Pedagogik Mahoratini Oshirish (Erkin Kurash). O‘quv Qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar Akademiyasi Bosmaxonasida” Nashr Etilgan 2019. – B.221.
2. Ilyasovich, S. I., & Mavlon o‘g‘li, Q. X. (2022). Erkin Kurash To'garaklariga Yosh Qizlarni Jalb Qilish Samaradorligi. *Scientific Impulse*, 1(5), 1686-1689.
3. Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Каюмов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). Спортчининг Умумий Ва Махсус Тайёргарлиги Бирлиги. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis)*, 1(4), 133-139.
4. Usmonova I.Z. Erkin Kurashchi qizlarni o‘quv-mashg‘ulot Jarayonlarida Texnik Tayyorgarligi //Материалы Научной Конференции По Мультидисциплинарным Исследованиям. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 70-75.
5. Mavlon O'g'li Q. X. Et Al. Talaba Yoshlar Orasida Jismoniy Tarbiya Tizimini Tashkil Etish Uslublarini Takomillashtirish //Principal Issues Of Scientific Research And Modern Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1.



6. Mavlon O'g'li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. Erkin Kurashchi Qizlarning Jismoniy Sifatlarini Rivojlantirish Usullari //Proceedings Of International Conference On Modern Science And Scientific Studies. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 223-229.

7. Mavlon o'g'li Q. X. Sport kurashida olib boriladigan o'quv mashg'ulotlar jarayonida tezkorlik va chaqqonlikni sifatlarini ahamiyati va taxlil ko'rsatgichlari: Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li, o'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiati kafedrasida o'qituvchisi //Образование И Инновационные Исследования Международный Научно-Методический Журнал. – 2023. – №. 2. – C. 104-108.

8. Adilov S. Q., Anarbayev T. R., Qayumov X. M. o'g'li. Sport Kurashlarida Chidamlilikni Rivojlantirish Uchun Aylanma Mashqlardan Foydalanish Samaradorligi //Academic Research In Educational Sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – C. 846-851.

MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiati kafedrasida o'qituvchisi

D.F.Karshiyev

Kalit so‘zlar: sport kurashlari, taktik tayyorgarlik, taktik mahorat, taktik fikrlash, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, kurash taktikasi, taktik ko‘nikmalar, sport trenirovkasi, musobaqa strategiyasi.

Ключевые слова: спортивная борьба, тактическая подготовка, тактическое мастерство, тактическое мышление, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, тактика борьбы, тактические навыки, спортивная тренировка, соревновательная стратегия.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyundagi PQ-336-son “Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustdagi VM-466-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta’lim muassasasi to‘g‘risida nizomni tasdiqlash haqida”gi qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Sportchining taktik tayyorgarligi – ixtisoslashgan musobaqa faoliyati jarayonida sport bellashuvi olib borishning ratsional shakllarini egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U o‘z tarkibiga quyidagilarni oladi: tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini, hakamlar uslublarini va musobaqalar to‘g‘risidagi Nizomni, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o‘rganish; yaqinda bo‘ladigan musobaqalarda o‘z taktikasini qurish malakalarini o‘zlashtirish; taktik tuzilmalarni amaliy egallash uchun trenirovkada va nazorat musobaqalarida zarur bo‘ladigan shart – sharoitlarni modellashtirish. Uning natijasi sportchini yoki jamoani taktik tayyorgarligining ma’lum darajasini ta’minlash hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik turli – tuman taktik usullar, ularni bajarish uslublari, hujumkorlik, himoyaviylik, qarshi hujumkorlik taktikasini va ularning shakllarini (individual, guruhli va jamoaviy) tanlash bilan chambarchas bog‘liq.

Taktik tayyorlanganlikni amaliy tadbiq etish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi: bellashuv to‘g‘risida yaxlit tasavvurni yaratish; musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini shakllantirish; qabul qilingan qarorni qat’iylik bilan va o‘z vaqtida raqibning

xususiyatlarini, tashqi muhit sharoitlarini, hakamlikni, musobaqaviy vaziyatni, xususiy holatni va boshqalarni inobatga olgan holda ratsional uslublar va harakatlar tufayli amalga oshirish.

Sportchining yuksak taktik mahorati yaxshigina tayyorgarlikning texnik, jismoniy, psixik tomonlarini darajasiga asoslanadi. Sport – texnik mahoratning asosini taktik bilimlar, malaka, ko‘nikmalar va taktik fikrlash sifati tashkil qiladi.

Sportchining taktik bilimlari deganda tanlangan sport turida ishlab chiqilgan taktikaning tamoyillari va ratsional shakllari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar tushuniladi.

Taktik bilimlar taktik ko‘nikma va malakalar ko‘rinishida amaliy qo‘llanadi. Taktik bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllanishi bilan birgalikda taktik fikrlash rivojlanadi. U sportchining bellashuvlarda taktik vazifalarni echish uchun ahamiyatli bo‘lgan ma‘lumotlarni tez qabul qilish, baholash, ajratish va qayta ishlab chiqish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlar yakunini oldindan ko‘ra bilish, eng asosiysi – bir nechta mumkin bo‘lgan variantlar orasidan muvaffaqiyatga eltish ehtimoli eng katta bo‘lgan variantini eng qisqa yo‘l orqali tanlay bilish qobiliyatlari bilan xarakterlanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turini: umumiy va maxsus taktik tayyorgarlikni farq qiladilar. Umumiy taktik tayyorgarlik tanlangan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo‘lgan bilimlarni hamda taktik malaka va ko‘nikmalarni egallashga yo‘naltirilgan; maxsus taktik tayyorgarlik esa aniq musobaqalarda va aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan bilimlarni va taktik harakatlarni egallashga yo‘naltirilgan.

Taktik tayyorgarlikning ixtisoslashgan vositalari va uslublari sifatida maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini (ularni taktik mashqlar deb ham yuritiladi) bajarishning taktik shakllari xizmat qiladi. Boshqa trenirovka mashqlaridan ularni quyidagilar ajratib turadi:

Xulosa

Malakali yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligi sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, musobaqa jarayonida samarali qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan baholash hamda optimal taktik usullarni qo‘llash imkonini beradi.

Tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, taktik fikrlashni rivojlantirish, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va maxsus taktik mashqlardan foydalanish kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, individual taktik uslubni shakllantirish va raqibning xususiyatlariga mos ravishda harakat qilish sportchining muvaffaqiyatga erishish ehtimolini sezilarli darajada oshiradi.

Shu sababli malakali yunon-rim kurashchilarini tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik vositalaridan maqsadli foydalanish, taktik bilim, ko‘nikma va malakalarni muntazam takomillashtirib borish zarur. Bu esa sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari hamda sport mahoratini yanada oshirishga xizmat qiladi

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

Tastanov N.A. Yuqori malakali Yunon-rim kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tauuorgarligini rivojlantirish uslubiuati. / “Jismoniy tarbiua va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiuatining zamonaviu muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiu-amaliu anjuman materiallari to‘plami. T., II qism, 2015. – B. 276-277.

Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчилари- нинг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчик. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. - Б.20-27.

Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчик. 2023. - 6-сон. - Б.3-13.

Tashnazarov D.Yu. Boshlang‘ich guruh yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o‘rgatishda modellashtirishning samaradorligini takomillashtirish. Monografiya. T.: “BEHZODBEK PRINT”, 2023. – 165 b.



Tashnazarov D.Yu. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) // Mental enlightenment scientific – methodological journal: Jizzakh. 2025. – V6. - pp.119-134.

Ташназаров Д.Ю. Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида) // “Фан-Спортга” илмий назарий журнал. Чирчик. 2025. - 2-сон. Б.22-27.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish usulini kinematik asoslari (texnik harakat chap tomonga bajarilishi asosida) // Namangan davlat pedagogika instituti "Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali. Namangan. 2025. - 1-son. - B. 313-325.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini korrektsiyalash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Guliston davlat universiteti axborotnomasi. Gumanitar – ijtimoiy fanlar seriyasi. Guliston. 2025. - № 1. B. 97-99.

Tashnazarov D.Yu. Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan elkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnali. Farg‘ona. 2025. - 1-son. - B. 125-133.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ko‘krakdan oshirib tashlash harakatini biomexanik tahlil qilish (tik turgan holatdan ko‘krakdan oshirib tashlash harakatini o‘ng tomonga bajarish asosida) // “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. – 2-son. - B.44-50.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan elkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o‘rganish (o‘ng tomonga bajarish asosida) // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnali. Farg‘ona. 2025. - 1-son. - B. 162-170.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda biomexanik tahlil qilishning o‘rni (tik turgan holatda beldan oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishdagi kinematikasi asosida) // O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” jurnali. Nukus. 2025. - 1-son. - B. 119-128.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini korrektsiyalash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish. // Sayhun ilmiy axborotnomasi jurnali. Sirdaryo. 2024. - 4-son. - B. 125-131.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari (tik turgan holatda qo‘lini tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslanadi) // O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” jurnali. Nukus. 2025. - 1-son. - B. 129-138.

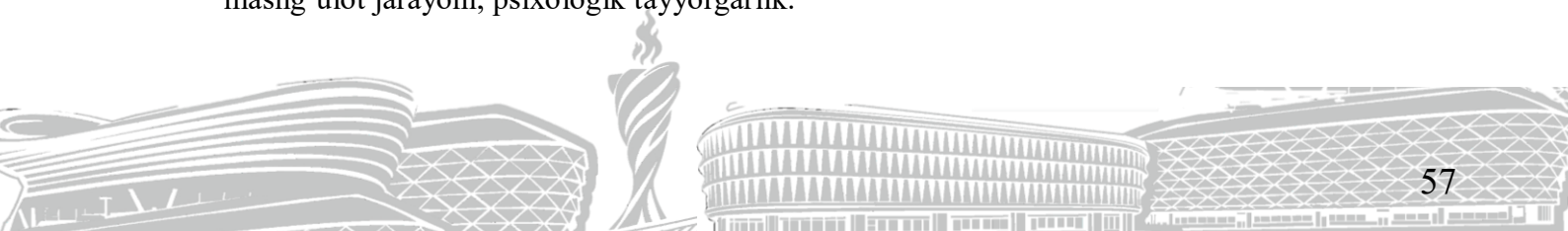
Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash harakatining kinematik asoslari (texnik harakat chap tomonga bajarilishi asosida olingan) // “Tafakkur ziyosi” ilmiy-uslubiy jurnali. Jizzax. 2025. - 2-son. - B. 103-111.

YUNON-RIM KURASHCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi

I.M.Nig‘matov

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.



Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmastan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Tadqiqot maqsadi kurash turlarida shug‘ullanuvchi sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarligini o‘rganish uslubiyati.

Sport mashg‘uloti ikki yo‘nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko‘nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taaminlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg‘ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo‘lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o‘zaro uzviy bog‘liqlik mavjud. Ularning o‘rtasidan chegara o‘tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji‘atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg‘ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu‘im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alo‘ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo‘lishini cheklab turadi.

Ko‘rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo‘ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo‘lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidagi doim, ko‘p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma’orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko‘proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak. Mashg‘ulot turkumlarida UJT va MJTning o‘zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyinchalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o‘rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni takomillashtirishni mo‘iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o‘tkaziladi;

2) navbatdagi har bir mashq oldingi o‘tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta‘kamlanadi va chuqurlashtiriladi.

3) mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o‘sishi umumiy tendensiyaga to‘g‘ri kela-digan darajada bo‘lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu‘imligi hech qanday shub‘a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslisoblanadi. Navbatdagi mashg‘ulotning oldingi mashg‘ulot iziga joylash-tirish samarasi to‘g‘risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo‘ladigan ijobiy o‘zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziqlar) tushuniladi, ular ish qobili-yatining o‘sishi, sifat-larning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.



Haftada o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo‘lmaydi. Bir xil yuklamalar to‘liq tiklanishdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to‘g‘ri tan-lansa, mashg‘ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg‘ulot jarayonidahr 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg‘ulotlar o‘rtasidaham (cho‘zish, bo‘shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to‘q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko‘k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg‘ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko‘rib chiqib biz mavxum yuklama to‘g‘risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg‘ulotda yuklamahajmi, shiddati to‘xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo‘lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo‘llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to‘liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg‘ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (‘ajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko‘plar organizm funksional inkoniyatining ni‘oyasida turgan «o‘ta og‘ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo‘lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo‘iyatiga qarab uninghajm va shiddati o‘zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o‘ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to‘lqinsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.

ERKIN KURASHCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

I.I.Shagiyev

Kalit so‘zlar: maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, vestibulyar apparat.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, техническая подготовка, вестибулярный аппарат.



Kirish. Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli erkin kurashchilarni tanlash hamda bolalarni texnik tayyorgarlik ko‘nikmalarni rivojlantirishlarni dolzarb masalalardan biridir. Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashushsiz tasavvur etish qiyindir.

Prezidentimizning “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori xamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas‘uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta‘minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli choratadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan. [1] Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o‘z o‘rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ado etishi, o‘zidan keyin ma‘lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib yosh erkin kurashchi o‘quvchilarni erkin kurashga o‘rgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalashga yanada chuqurroq kirib borishga va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish kelajakda yuqori marralarga erishishida ilmiy-amaliy jihatdan asos bo‘la oladi.

Tadqiqot maqsadi: erkin kurashchilarni texnik tayyorgarlikni rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini o‘rganish;
- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlikdan kelib chiqqan holda samarali texnik usullarni o‘rgatish.

-o‘rganilgan texnik usullarni musobaqa sharoitida bajarish

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi: Tadqiqot davomida (1-jadval) tadqiqot guruxida texnik mashqlar oralig‘ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu gurux kurashchilarini vestibulyar analizatori funksiyasini yuqori darajada shakllanishiga olib keldi. Vestibulyar aparati muvozanat saqlash markazining

- aylanma tezlanishga bo‘lgan qarshi turg‘unligi yuqorilashdi.

(1-jadval)

Erkin kurashchilarda jismoniy hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishdagi nazorat sinov ko‘rsatkichlari.

T/r	Nazorat sinov mashqlari	Guruxlar	Tatqiqot boshidagi	Tatqiqot oxiridagi	Umumiy farqi
1	Oyoqlarga o‘tib parterga o‘tkazish- raqibni ko‘tarmasdan (soni) 15 soniya 4 ta takrorlash	N	4,2 ± 1,3	5,8 ± 3,2	1,6
		T	4,3 ± 2,4	6,6 ± 4,7	2,3
2	Yondan qadam tashlab oyogini ushlab parterga otkazish(soni) 10 soniya 4ta takrorlash	N	2,3 ± 3,5	3,1 ± 3,2	0,8
		T	2,6 ± 5,3	4,8 ± 3,5	2,2
3	Qo‘lini tortib parterga o‘tkazish (soni) 10 soniya 4ta takrorlash	N	3,2 ± 3,1	4,2±2,1	1
		T	3,2 ± 1,4	5,2 ± 2,3	2
4	Qo‘l tagidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tkazish (soni).15 soniya 4 ta takrorlash	N	4,3 ± 2,7	6,2 ± 3,1	1,9
		T	4,2 ± 2,9	7,7 ± 3,6	2,3
5	Yuqoridagi texnik usullarni kombinatsiya shaklida bajarish (15 soniyadan 30 soniya dam; izoh: 6 oydan keyin) 2 ta takrorlash (marta)	N	0,8 ± 0,2	1,2 ± 0,3	0,4
		T	0,7 ± 0,2	1,7 ± 0,6	1
6	Turnikda tortilish (soni).	N	3,2 ± 2,7	4,6± 2,2	1,4
		T	3,6 ± 2,4	6,2± 2,6	4,8
7	4 metrli arqonga tirmashib chiqish 3ta takrorlash (soniya)	N	13,8± 5,4	12 ± 3,2	1,8
		T	13 ± 5,3	12 ±3,1	1
8	Joyidan turib ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka 5 marta sakrash (sm).	N	145,6±44	152,8±54	7,2

		T	154,3±48	162,6±65	8,3
9	30 metrga yugurish (soniya)	N	7,6	6,6	1
		T	8,1	6,5	1,6

Izox: N- nazorat guruxi, T- tadqiqot guruxi

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruxida aylanma yo‘naltirilgan texnik mashqlar majmusini afzalligidan dalolat beradi.

Tadqiqot guruxida qayd etilgan ayrim tezlik sinovlarida erkin kurashchilarda – kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi. Ushbu taqqoslash qo‘larni bukuvchi (turnikda tortilish) va (qo‘llarga tayanib gorizantal yotib bukib yozish) mushaklar kuchiga ham taluqli.

Nazorat va tadqiqot guruxlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorning aylanma tezlanish tasiriga qarshi turg‘unligi yo‘naltirilgan texnik mashqlarni aylanma tezlanishlar tasirida qo‘llash natijasida shakllangan vestibulyar turg‘unlik (tadqiqot guruxida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammallashganini tasdiqlaydi.

Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash turg‘unligini mashg‘ulotlar davomida orttira borish sport maxoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

Xulosa. Bolalar va o‘smirlar sport maktabida yosh erkin kurashchilarning jismoniy, texnik taktik tayyorgarligi harakat faolligini oshirish, sportga bo‘lgan qiziqishini yanada orttirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim: tanlagan sport turini tarixi, qonun-qoidalar va epikirovkalari haqida tushuncha berib o‘tish, mashg‘ulot davomida o‘yin uslublarini qo‘llash, standart vaziyatlardagi harakat amallarini shakllantirish, raqiblarni tez-tez almashtirish. Yana bir muhim jihati sport turi, musobaqa qoidalarini hisobga olish musobaqa jarayonini o‘rganish bunda ko‘p qo‘llanilayotgan texnikani statistik tomonlama o‘rganib unga qarshi taktik rejalarini tuzish. Bu jarayonda yillik musobaqa taqvimiga asosan mashg‘ulotlarni rejalashtirish sportchilarni umumiy, maxsus tayyorgarligi ma‘lum bir me‘yor testlarini o‘tkazib olingan ma‘lumotlarni ya‘ni, umumiy, maxsus tayyorgarligini solishtirish, ko‘rsatgan yaxshi natijalarini yuksaltirish, kamchiliklarini bartaraf qilish, bu uslubni yuklamalar xajmiga qarab 6 mashg‘ulotdan kegin, yoki har bir oyda o‘tkazib, yillik musobaqalar davrigacha o‘quvchilarni tayyorlab borish kerak va yakunda mashgulotlardagi yuklamalarning sportchilar organizimiga ta‘sirini kunlik, haftalik me‘yorini baholab borish mashg‘ulot to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri tuzilganligini baholash imkonini beradi. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto‘g‘ri tuzilgan emas, balki o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarini rejasi noto‘g‘ri ishlab chiqilgan. Bunday muommolarni hal qilishda adabiyotlarni o‘rganib chiqib, o‘quv trenirovka jarayonini rejalashtirishdan oldin quyidagi vazifalarga murabbiy hamda pedagoglarimiz amal qilishi, mashg‘ulotlardagi qiyinchiliklarni samarali hal qilib, ijobiy natijalarga erishish mumkin: - tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko‘maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg‘ulot variantlarini ishlab chiqish; - zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta‘minlash, shug‘ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma‘lumot olishni mashg‘ulotlar rejasiga kiritish; - axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko‘rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma‘lumotlar yig‘ish; - sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish uchun sun‘iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o‘ylab topish;

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun 2. Abdulleyev Sh.A., Xolmurodov L.Z. Erkin kurash T.-2017 25b
3. Adilov S.Q., Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash) 2020-yil 70 b
4. Kerimov F.A Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati T.-2005 86 b
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 31-43 b.
6. Mavlon O‘g‘li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. Erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 223-229.

7. Shagiyev, Ildus Ilyasovich. "TECHNOLOGY FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY IN FREESTYLE WRESTLING BASED ON DETERMINING THE LEVEL OF ATTACK AND DEFENSE OF ATHLETES." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 6.03 (2025): 353-359.

**YUNON-RIM KURASHI SPORTCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI
O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT ASOSIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport kurashlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi

I.M.Nig‘matov

Dunyo miqyosida sog‘lom hayot tarzini tizimli tashkil etishga qaratilgan ko‘plab harakatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida ahamiyatga ega. Asrlar davomida shakllangan sport turlari ko‘p bo‘lishiga qaramay, yakkakurash sport turlari ajralib turadi, chunki yakkama-yakka bellashish o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlab, qat’iyatli va kamolotga yetgan insonni tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, kurash turlari bilan shug‘ullanish sabr-toqatni talab etadi, chunki mashg‘ulotlardagi yuklamalar shiddati va hajmi boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Ayniqsa, yunon-rim kurashi bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar yuqori shiddatda o‘tib, sportchilarning malaka va ko‘nikmalarini tez rivojlantirishga xizmat qiladi. Musobaqalarda kuchli raqobatga bardosh berish, g‘alaba qozonish hamda uni uzoq vaqt saqlash uchun texnik-taktik harakatlarni mukammal bajarish zarur. Shu bois, yuqori shiddatda olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari va zamonaviy ilmiy uslublarni joriy etish sport kurashi rivojida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Texnik tayyorgarlik deganda sportchi tomonidan mazkur sport turi xususiyatlariga mos va yuksak sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan harakatlar tizimini (sport turi texnikasini) o‘zlashtirganlik darajasini tushunish kerak.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uni mashg‘ulot vositalari sifatida xizmat qiladigan musobaqa faoliyati yoki mashqlari texnikasi asoslariga o‘rgatish, shuningdek bellashuv predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi.

L.P.Matveyev, V.N.Platonov ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarida “Texnik tayyorgarlik” (umumiy texnik tayyorgarlik), tanlangan sport yoki (maxsus) zarur bo‘lgan turli xil harakatlar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bo‘yicha izlanishlar olib borilgan [218; 520-b. 232; 808-b.].

A.A.Novikovning fikricha turli sport turlarida texnologiya turli semantik motor vazifalarini hal qilish uchun ishlatiladi. Kurashda mazmunli vosita vazifalarining asosiy yo‘nalishi gilamga raqib tanasining ma’lum qismlarini tekizishdir, shuning uchun ma’lum bir texnik harakatning samaradorligi baholanadigan asosiy ko‘rsatkichlar hujumga uchragan odamning fazoviy holatini tavsiflovchi parametrlardir. Hujumchi kurashchi texnikani bajardi, shu munosabat bilan, boshqariladigan harakatlar tizimini funktsional tahlil qilishni boshlashda, birinchi navbatda, hujumchi kurashchi oldida turgan mazmunli vosita vazifasini shakllantirish kerak. Kuzatishlar va dastlabki tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, muhim vosita vazifasi, masalan, kamondan otishda, raqibning tanasini o‘z massa markaziga nisbatan aylanib, bajara oladigan tarzda harakat qilishga majburlashdan iborat. Hech bo‘lmaganda dastlabki qo‘nish vaqtida to‘liq aylanish - asosiy stendning dastlabki holatidan burilish. Minimal mazmunli vosita vazifasi raqibni teskari vertikal holatga keltirishdir, chunki bu holda hujumchi kurashchi tomonidan texnik harakatni muvaffaqiyatli yakunlash ehtimoli aniq. Semantik vazifani aniqlab, biz kinetik energiyaning kattaligiga qarab tugallangan yechimning miqdoriy bahosini berish va turli xil texnikalarning samaradorligini obyektiv ravishda solishtirish imkoniyatiga ega bo‘lamiz [224; 256-b.].

Xulosalar

Yunon-rim kurashchilarida sportchi tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi — taktik tayyorgarlikning mazmuni, vazifalari, shakllanish mexanizmlari hamda texnik, jismoniy va psixologik omillar bilan o‘zaro bog‘liqligi chuqur ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, taktik tayyorgarlik sportchining raqobatbardoshligi va



musobaqaviy barqarorligini belgilovchi asosiy omil bo‘lib, u sport turiga xos bo‘lgan ratsional harakat usullarini egallash, musobaqaviy vaziyatlarni oldindan ko‘ra bilish va optimal qarorlar qabul qilish qobiliyatiga tayanadi.

Taktik tayyorgarlikning umumiy va maxsus ko‘rinishlari farqlab berilgan bo‘lib, umumiy tayyorgarlik sport turining umumiy taktik qonuniyatlarini o‘zlashtirishni, maxsus tayyorgarlik esa aniq raqib va aniq musobaqaga yo‘naltirilgan taktik harakatlarni egallashni nazarda tutishi ta’kidlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Абдуллаев И.Х. Юнон-рум курашчиларини махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш технологияси. //Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқодлар институти. Спортда илмий тадқиқотлар журнали. Чирчиқ. 2023. - 4-сон. – Б.71-74.

Адилов С.Қ. Кураш турларида координацион қобилиятлар ва техник-тактик тайёргарликларни махсус машқлар орқали такомиллаштириш самарадорлигининг қиёсий таҳлили. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчиқ. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 –сон. – Б.78-84.

Адилов С.Қ. Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қиёсий таҳлили. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2020. - 7-сон. – Б.24-25.

Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Умаров Д.Х., Шодмонов К.К., Мадрахимов Ш.Ф. Информационная модел всесторонней оценки факторов риска состояния здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов. “Фан-спортга” №4. 2020. – Б.19-27.

Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-rim kurashi. O‘quv –uslubiy qo‘llanama. T., “PRESS NASHRIUOTI”, 2017. – 132 b.

Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф.А.Керимов // Теория и практика физической культуры.1988.-№8. – С.27-28.

Matkarimov R.M. Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ishchanlik qobiluatini baxolashda mashg‘ulot yuklamalarining tavsifi. “Fan-sportga. №6. 2020. – B. 8-10.

Маткаримов Р.М., Иштаев Ж.М. Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов. “Фан-спортга” j. 2020. – №4. - С.21-22.

Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчилари- нинг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчиқ. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. - Б.20-27.

Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2023. - 6-сон. - Б.3-13.

Tashnazarov D.Yu. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) // Mental enlightenment scientific – methodological journal: Jizzakh. 2025. – V6. - pp.119-134.

Ташназаров Д.Ю. Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида) // “Фан-Спортга” илмий назарий журнал. Чирчиқ. 2025. - 2-сон. Б.22-27.

MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI MASHG‘ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.R.Taymurotov



Annotatsiya: Ushbu maqolada vositalar va usullar o‘rganilgan, kurashchilar o‘rtasida raqobat davrida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan. Malakali kurashchilarni musobaqa oldi mashg‘ulotlarda texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish uchun amaliy tavsiyalar ham taqdim etilgan nazariy bilim va ko‘nikmalarni shakllantirilgan.

Kalit so‘z: kurashchilar, murabbiy, texnik-taktik, tartibga solish, tavsiyalar, takliflar.

Dolzarbli. Dunyoda kurash milliy sport turini rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish, uning xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish va xorijiy mamlakatlarda yanada keng targ‘ib qilishga alohida etibor qaratilmoqda. Shuningdek, kurashni rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha faoliyatni tizimli qo‘llab-quvvatlashni tashkil qilish xalq va elatning milliy urf-odatlar, an‘analari, ularni ifodalovchi qadriyatlarini saqlab qolish uchun milliy sport turlariga e’tibor qaratilmoqda. So‘nggi yillarda ko‘plab sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri yuqori malakali kurashchilarning musobaqa oldi mashg‘ulotlarida chidamlilik hamda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi malakali kurashchilarni musobaqa oldi mashg‘ulotlarida chidamlilik hamda texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni xal etish nazarda tutilgan: turli vazn toifasidagi malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichini rejalashtirishda funksional hamda jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha vazn toifasini inobatga olgan holda yuklamalarni meyorlash orqali rejalashtirishning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida intensiv yuklamalarni aniqlash metodikasi ishlab chiqilgan: malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda vazn toifasiga qarab jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining mezonlari va me‘yorlar ko‘rsatkichlarini aniqlash hisobiga, majmuaviy integral baholash shkalasini ishlab chiqish; malakali kurashchilarni uzoq muddatli o‘quv mashg‘ulotlarining turli bosqichlariga musobaqaoldi, musobaqa, hamda o‘tish davri tayyorgarligini rejalashtirishda vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlarini aniqlash dasturini ishlab chiqish: malakali kurashchilarni vazn toifalariga ajratish asosida texnik-taktik harakatlarini monitoring qilishning yangi modelini ishlab chiqish hamda musobaqaoldi tayyorgarligini va samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotda Malakali milliy kurashchilar musobaqa taktikasi, bellashuv taktikalarini tuzishlari uchun ularida texnik usullar arsenali yaxshi rivojlangan bo‘lishi lozim. Shu bois biz malakali kurashchilarni texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus testlarni tanlab oldik. Yonbosh usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta): Yelkadan oshirib tashlash usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta): Qo‘shsha usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta): Tizzalar yordamida ko‘tarib tashlash usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta):

Tajriba guruhi kurashchilarning mashg‘ulotlarda texnik usullarni vaqtga bajarish natijalari 1-jadvalda keltirilgan. Jadvalda pedagogik tajriba davomida olingan natijalar va ularning statistik tahlili ma’lumotlari berilgan.

1-jadval

Tajriba (n=18) va nazorat (n=18) guruhleri talaba sportchilari - sinaluvchilarining texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini solishtirish

Test	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			O‘shish		t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AO’	NO’		
1	NG	7,50	0,97	12,97	8,71	1,06	12,15	1,21	16,14	3,57	<0,01
	TG	7,61	0,96	12,61	8,19	1,03	12,52	0,58	7,59	1,75	>0,05
2	NG	7,78	1,09	13,99	9,50	1,25	13,13	1,72	22,14	4,42	<0,001
	TG	7,61	1,03	13,59	8,36	1,13	13,48	0,75	9,85	2,08	<0,05
3	NG	8,06	1,04	12,96	9,34	1,13	12,13	1,29	16,00	3,55	<0,01
	TG	7,94	1,00	12,60	8,54	1,07	12,51	0,60	7,55	1,74	>0,05
4	NG	4,01	0,56	13,98	4,71	0,62	13,14	0,70	17,57	3,58	<0,01
	TG	4,11	0,56	13,62	4,46	0,65	14,59	0,35	8,51	1,73	>0,05

O‘rtacha	NG							1,23	17,96		
	TG							0,57	8,38		

Tajriba va nazorat guruhi kurashchilari tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini solishtirish ko‘rsatkichlari quyidagicha bo‘ldi;

Yonbosh usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta) bajarishning o‘rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhi kurashchilari **7.50** martani, standart og‘ish **0.97** ni, variatsiya ko‘effitsienti **12.97 %** ni ko‘rsatdi. Tajriba guruhi kurashchilari **7.61** martani, standart og‘ish **0.96** ni, variatsiya ko‘effitsienti **12.61 %** ni ko‘rsatdi. Yelkadan oshirib tashlash usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta) bajarishning o‘rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhi kurashchilari **7.78** martani, standart og‘ish **1.09** ni, variatsiya ko‘effitsienti **13.99 %** ni. Tajriba guruhi kurashchilari **7.61** martani, standart og‘ish **1.03** ni, variatsiya ko‘effitsienti **13.59 %** ni ko‘rsatdi. Qo‘shsha usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta) bajarishning o‘rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhi kurashchilari **8.06** martani, standart og‘ish **1.04** ni, variatsiya ko‘effitsienti **12.96 %** ni, tajriba guruhi kurashchilari **7.94** martani, standart og‘ish **1.00** ni, variatsiya ko‘effitsienti **12.60 %** ni ko‘rsatdi. Tizzalar yordamida ko‘tarib tashlash usulini 10 soniyada tezlikka tashlash (marta) bajarishning o‘rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhi kurashchilari **4.01** martani, standart og‘ish **0.56** ni, variatsiya ko‘effitsienti **13.98 %** ni, tajriba guruhi kurashchilari **4.11** martani, standart og‘ish **0.56** ni, variatsiya ko‘effitsienti **13.62 %** ni ko‘rsatdi

Xulosa. Kuzatuvlar natijasi shuni ko‘rsatad malakali kurashchilarni dastlabgi test natijalarida unchalik farq sezilmaydi. Biz tomonimizdan olib borilgan mashg‘ulot jarayonlaridagi asosiy qismda o‘rgatiladigan texnik harakatlarni musobaqa bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda qo‘llash ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun kurashda turish holatidan tashlash usullari hajmi va texnik usullarni bajarish sonining foizi umumiy nisbati va qaysi shiddatda bajarilishi texnik mashqlar dasturida ilmiy asoslab berildi.

Adabiyotlar:

1. Gaziev Sh.Sh. Nauchno-teoreticheskie osnovy mnogoletney sistema podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sambistov: Diss. ... dokt. ped. nauk. – Chirchik, UzGIFK, 2023. – 225
2. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T. ITA-press, 2020.-63 b. 4.
3. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodologiyasi. M.-Sport, 2021-520 b.
4. Rasulov.Q.Q. Malakali kurashchilarining musobaqa bellashuvlarida qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. Fan-sportga/2025/11. 26-30 B.

YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG‘ULOTDA TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi

I.M.Nig‘matov

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Mavzuning dolzarbligi shundaki yuklama (xajm va shiddati)ning to‘lqinsimon o‘zgarishini L.P. Matveeva «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya‘ni yuklamaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo‘lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqa-larni hisobga olish zarur. Chunonchi, o‘rta va ayniqsa katta «to‘lqin»larning boshlanishidagi hajm ko‘rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg‘ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko‘rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko‘rsatkichlari (mashg‘ulotning motorni zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta a‘amiyatga ega bo‘ladi. Kichik «to‘lqinlarda» ko‘pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg‘ulotlar katta shiddatda, lekin kichik hajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg‘ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o‘rni va a‘amiyatiga qarab turlicha namoyon bo‘ladi. Yuklamaning to‘lqinsimon o‘zgarishi. Sport mashg‘uloti uchun to‘lqinsimon dinamika xosdir.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki kurashchilarni texnik tayyorgarlik darajalarini oshirish uslublarini o‘rganish.

Quyidagi masshtabdagi «to‘lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to‘lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) yuklamalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o‘rtacha to‘lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to‘lqin-larning mo‘iyatni ko‘rsatadi va o‘zicha o‘rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to‘lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg‘ulot bosqichlari va davrlaridagi o‘rta turkumlarning to‘lqinsimon o‘zgarishini ifodalaydi.

Texnik mahorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsionalharakat strukturasini puxta o‘zlashtirishdan iborat.

Harakatlarni o‘zlashtirish, musta’kamlash va takomillashtirishda ong juda katta a’amiyatga ega, unga xattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo‘ladi. Undan tashqarihar qanday maqsadga muvofiqharakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan maolomotlar asosida to‘xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trenerharakat malakasining takomillashishini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosanharakatning zamonaviy ratsional strukturasiga to‘g‘ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to‘liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmiko‘pmi kamchiliklari mavjud bo‘ladi.

Shuning uchunharakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchiholda u to‘g‘riharakatlarning son ji’atdan yanada rivojlanishiga bog‘liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulsplarining ko‘pa-yishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o‘zaro munosabati va shuning asosida maolomharakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o‘rgatish vaharakat strukturasining kam samarali qismlarini samaralirog‘i qismlarga almashtirish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning oboektiv ko‘rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o‘lchovlariga ega bo‘lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trenerham, sportchi ham harakatlarni muntazam to‘g‘rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez maolomot olish metodlariga ega bo‘lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyatiharakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo‘lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyadahar bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi:harakat shaklini o‘zlashtirish uchun immitatsiya mashqlari; o‘zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo‘lgan tezlikda, maolom zo‘r berish va meoyorda bajarish.

II. Mashqni to‘liq bajarish ususli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga a’amiyat berish lozim. O‘rganishdaharakatlarni xayoliy ijro etish shuharakat to‘g‘risidagi tasavvur obrazini yaxshi-laydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo‘libharakatlarni qayta o‘zgartirish, xatolarni tuzatish va malaka-larni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik tayyorlashning bosqichlari:

1. I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvurhosil qildirish. Bunda o‘rganiladiganharakat to‘g‘risida tushunchahosil qili-nadi, sport kurashi vaharakatning umumiy sxemasini o‘zlash-tirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo‘yiladi. Bu bosqichdaharakat soddalashtiriladi,



mashq uchun sharoit hosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og‘irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o‘lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi vah.k.).

2. II bosqich – element texnikasini chuqur o‘zlashtirish bir nechta haftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to‘g‘ri ijro etish daraja-sigacha o‘zlashtirishdan iborat.

3. III bosqich –harakat texnikasini takomillashtirish shug‘ullanuvchilarning o‘z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoit-larida maksimal zo‘r bergandaham texnikani to‘g‘ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt vahokazo sezgilari)ga ega bo‘lish zarur bu bosqichdaharakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o‘sib boradi, taktik fikrlash tako-millashadi.

Texnik mahoratning ta‘rifi. Texnik mahorat uch xil ko‘rsatkich: 1)hajm; 2)har tomonlamalik; 3) sportchi o‘zlashtirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Xulosa: Texnikaning hajmi sportchi bajara oladiganharakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan ba‘olanadi. Ko‘pincha texnikaninghajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog‘liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alo‘ida muskul guru‘larining yaxshi rivojlanganligihisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko‘rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo‘ladi).

Yuqorida keltirilgan usullarga quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan vah.k.) muskul zo‘r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo‘llash,harakat amplitudasini qis-qartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezli-gini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o‘zgaruvchan sharoit-tida va h.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv qo‘zg‘alish sharoit-tida texnik maxoratni takomillashtirish (o‘zini jalb qila bilish, maksimal zo‘r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h.k.).

Adabiyotlar ro‘yxati

N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.

Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.

Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.

D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha

OLIMPIYA O‘YINLARI TIZIMIDA AYOLLAR VELOSPORTNING SHAKLLANISHI VA EVOLYUSSION BOSQICHLARI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranti

G.B.Raxmonova

Annotatsiya

Mazkur tezisdagi Olimpiyao‘yinlarining evolyutsion bosqichlari va zamonaviy sport tizimida velosportning integratsiyalashuv dinamikasi.Olimpiyao‘yinlarining antik davrdagi genezisidan boshlab, ularning XIX asr oxiridagi transformatsiyasi va zamonaviy xalqaro sport maydonidagior‘nini qamrab oladi. Velosport yo‘nalishining 1896-yilgi Afinadagi birinchi zamonaviy Olimpiadadan buyon doimiy ishtirok etuvchi tayanch sport turlaridan biri sifatidagi rivojlanishiga bag‘ishlangan. Shuningdek,Parij-2024 Olimpiadao‘yinlaridagi strategiko‘zgarishlarga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Antik Olimpiada, zamonaviy Olimpiya harakati, velosport genezisi, velosportchi ayollarning roli, Parij-2024 strategiyasi.



Hozirgi kunda qaysiki sport turi paydo bo‘lib, rivojlanayotgan bosqichda bo‘lsa albatta shu sport bilan shug‘ullanuvchilar bu sport turini olimpiadadan joy olishini istashadi. Chunki bu musobaqa har to‘rt yilda bo‘libo‘tadigan eng katta mavqega ega bo‘lgan jarayon hisoblanadi. Xo‘sh, bunday mavqega ega bo‘lgan musobaqaning kelib chiqishi qanday boshlangan? Olimpiada so‘zining ma‘nosi nimani bildiradi? Shu kabi savollarga javob topsak. Tarixdan bizgacha yetib kelgan manbalarga ko‘ra, Olimpiada so‘zi yunoncha “olympias” so‘zidan olingan bo‘lib, asosan ikki ma‘noni anglatadi:

- Har to‘rt yildao‘tkaziladigan eng yirik xalqaro sport musobaqalari (Olimpiyao‘yinlari).
- Qadimgi Yunonistonda ikkio‘yin orasidagi to‘rt yillik davr.

Shuningdek, fan sohalari bo‘yicha bilimlar bellashuvi (fan olimpiadasi) ma‘nosida ham ishlatiladi.

Qadimgi Olimpiyao‘yinlari miloddan avvalgi 776-yildan 393-yilgacha bo‘lgan davrda Yunonistonning Olimpiya shahridao‘tkazilgan.o‘yinlar Zevs xudosini sharaflaydigan diniy bayramning bir qismi bo‘lgan. Uning nomi yunon xudolarining uyi bo‘lmish Olimp tog‘idan kelib chiqqan. G‘oliblar yovvoyi zaytun novdasidan yasalgan gulchambar bilan taqdirlangan. Olimpiyao‘yinlari har to‘rt yilda bir marta 6-avgustdan 19-sentyabrgachao‘tkazilgan.o‘yinlar Zevs sharafiga Peloponnesning Elis shaharo‘tkazilgan. Afsonalarga ko‘ra,o‘yinlarga Zevs va Alkmenaningog‘li Gerakl asos solgan. Dastlab faqat bitta musobaqa — taxminan 192 metr (210 yard) masofaga yugurish (Stade) bo‘lgan. Keyinchalik boshqa turlar qo‘shilgan:

1. Diaulos: Ikki uzunlikdagi poyga (taxminan 400 metr).
2. Dolichos: Uzoq masofaga yugurish (zamonaviy 1500 yoki 5000 metrga qiyoslanadi).
3. Beshkurash (Pentatlon): Uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish, yugurish va kurash (mil. avv. 708-yilda paydo bo‘lgan).
4. Boks va Arava poygasi: Mil. avv. 688-680 yillarda kiritilgan.
5. Pankration: Mil. avv. 648-yilda kiritilgan to‘siqsiz jang (tishlash va ko‘zo‘yishdan tashqari hamma narsaga ruxsat berilgan). Kabi turlardan iborat bo‘lgan.

Olimpiyao‘yinlarida faqat erkin tug‘ilgan yunonlar qatnashishi mumkin edi. Ishtirokchilarning aksariyati professional sportchilar bo‘lib, musobaqalarga to‘laqonli tayyorgarlik ko‘rishgan. Aksariyat tadbirlarda sportchilar yalang‘och holda qatnashishgan. Bu qadimgi yunonlar uchun uyatli holat hisoblanmagan, aksincha, oliy tabaqaningog‘ziga xosligi yoki diniy marosim sifatida ko‘rilgan. Olimpiadaning yagona rasmiy sovrini faqatgina gulchambar bo‘lsa-da, chempionlarog‘z shaharlarida katta imtiyozlarga va ulkan maqtovlarga ega bo‘lishgan. Qadimgio‘yinlarning ayrim qismlari (masalan, ot poygalari) stadion janubidagi ippodromlardao‘tkazilgan.

Boshqa sport kontekstlari singari, Olimpiyao‘yinlari “erkaklik hukmronligi g‘oyalarini yaratish joyi bo‘lgan, u erda erkaklik kuchi va ustunligining tasvirlari, e‘tiqodlari va amaliyotlari doimiy ravishda takrorlanadi va takrorlanadi ... ayollikni, ayollarni va ularning sport faoliyatini kamsituvchi g‘oyalar bilan birga. Gertrud Pfister ta‘kidlaganidek, “ Olimpiya o‘yinlari tengsizliklarning uzoq tarixiga ega va bundan tashqari, gender farqlari va farqlarga asoslangan sport haqidagi asosiy ma‘nolar asosi”.

Boshqacha qilib aytganda, Olimpiya o‘yinlari nafaqat odamlarni jinsiga qarab ishtirok etishdan chetlatish tarixiga ega, balki Olimpiya o‘yinlari va uning bog‘liq ramzlari, amaliyotlari va matnlari ham har bir jinsga berilgan ma‘nolarni (va ularga hamroh bo‘lgan ierarxiyalarni) takrorlaydi yoki kuchaytiradi. Wamsley va Pfisterga ko‘ra, bu madaniy kuch shakli qisman turli ommaviy axborot vositalari matnlarini ishlab chiqarish va qabul qilish orqali erishilgan. Agar Olimpiya o‘yinlari doim jinsiy kamsitish joyi bo‘lgan degan taxmin qabul qilinsa, unda barcha Olimpiya tarixlari gender siyosati bilan bog‘langan va barcha Olimpiya tarixchilari sukut bo‘yicha genderning madaniy ishlab chiqarilishida ishtirok etadi.

Olimpiya o‘yinlari doim jinsiy kamsitish joyi bo‘lgan. Tadqiqotchilar yozishicha imkoniyatlar va mukofotlarga kirish erkaklar va ayollar uchun sezilarli darajada farq qilgan. Ushbu to‘g‘ridan-to‘g‘ri chetlatish va tengsizlik ko‘pincha Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ) va uning



siyosatining gender tuzilishi bilan bog‘liq deb hisoblanadi va shuning uchun zamonaviy Olimpiya o‘yinlari institutsional gender mavzusida chuqur o‘rnashgan deb ta’riflangan.

Hozirgi kunda esa olimpiadada o‘ttizdan ortiq sport turi bo‘yicha musobaqalar bo‘lib o‘tmoqda. Zamonaviy Olimpiada 1896-yilda Afinada qayta tiklanganidan beri har bir yozgi Olimpiya o‘yinlarida yengil atletika, badiiy gimnastika, qilichbozlik va suzish bilan birga velosport musobaqalari ham o‘tkazib kelinmoqda. Dastlabki yo‘nalishlar: 1896-yildan beri shosse va trek velosporti mavjud bo‘lib, keyinchalik MTB (tog‘ velosporti) va BMX yo‘nalishlari ham qo‘shilgan. o‘shanda musobaqalar ikki yo‘nalishda o‘tkazilgan:

- Trek poygalari: 5 ta yo‘nalish bo‘yicha o‘tkazilgan (sprint, 12 soatlik poyga va h.k.).
- Shosse poygasi: Marafon yo‘nalishida, Afina va Marafon shahri o‘rtasida 87 km masofada bo‘lib o‘tgan.

Velosport doimiy bo‘lsa-da, uning ayrim turlari vaqti-vaqti bilano‘yinlardan chiqib ketgan. Shosse poygalari: 1900, 1904 va 1908-yillardagi Olimpiadalarda o‘tkazilmagan. Faqat 1912-yilgi Stokgolm o‘yinlaridan boshlab u doimiy maqomga ega bo‘ldi. Trek poygalari esa, 1912-yilda Stokgolmda trek qurilmagani sababli faqat shosse poygalari o‘tkazilgan. Bunday musobaqalarda asosan albatta erkaklar qatnashishgan. Hali u vaqtlarda velosport yuqori darajada rivojlanmagan, lekin sekin asta rivojlanish bosqichida bo‘lgan sport turi edi.

1996-yilgacha Olimpiya o‘yinlarida faqat havaskor velosportchilar qatnashishi mumkin edi. Aynan Atlantao‘yinlaridan boshlab “ochiq” maqom berildi va professional yulduzlar ham oltin medallar uchun kurasha boshladi. Shu yildan boshlab, olimpiadada velosport turida, Atlanta Professional velosportchilarga (Tour de France qatnashchilari) ruxsat berildi.

Ayollarning Olimpiya o‘yinlarida velosport bo‘yicha ishtirok etishi uchun ancha vaqt kerak bo‘ldi. Chunki sport turlari bilan asosan erkaklar shug‘ullanishgan. Ayollarni qatnashishi ancha baxs - munozaralarga sabab bo‘lgan bo‘lsada, natija quvonarli bo‘ldi. 1984-yil Los-Anjelesda ilk bor ayollaro‘rtasida shosse poygalari o‘tkazildi. 1988-yil esa Seulda ayollar uchun trek poygalari qo‘shildi. Vaqto‘tishi bilan velosport faqat shosse va trek bilan cheklanib qolmadi. Velosportning MTB (Tog‘ velosporti) 1996-yildan Atlantao‘yinlarida rasman kiritildi. Yana bir turi BMX esa 2008-yil Pekin Olimpiadasida debyut qildi. BMX Freestyle 2020-yil Tokio o‘yinlarida ilk bor namoyish etildi.

Bundan tashqari, erkaklar va ayollaro‘rtasidagi velosport bo‘yicha musobaqalarning xususiyatlari musobaqa kunlari va bosib o‘tilgan masofalar jihatidan juda farq qiladi. Masalan, erkaklar o‘rtasidagi

“Tour de France” poygasio‘rtacha 161 km/bosqich bo‘lgan 21 bosqichdan iborat bo‘lsa, ayollaro‘rtasidagi musobaqa 96 km. lik bir bosqichli poygadan iborat. Sababi ayollarning jismonan va psixologik holatlariga ko‘ra deb aytishimiz mumkin.

Ayollarga ruxsat berilishi natijasida ayol velosportchilar ko‘paya boshladi. Natija shu darajaga yettiki, Parij-2024 Olimpiadasidagi velosporto‘yinlarida jami 514 nafar velosipedchi ishtirok etdi.

Ushbu Olimpiada sport tarixida ilk bor erkaklar va ayollar soni teng bo‘lgani bilan ajralib turadi.

Musobaqalar 27-iyuldan 11-avgustgacha to‘rt xil joyda bo‘lib o‘tdi:

1. Pont d’Iéna: Shosse va vaqt sinovlari poygasi.
2. Vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines: Trek velosporti va BMX poygasi.
3. Colline d’Élancourt: Tog‘ velosporti (MTB).
4. Place de la Concorde: BMX erkin uslubi (freestyle).

Bundan ko‘ringanidak Parij-2024 Olimpiadasida velosportning to‘rtta turi bo‘yicha ham musobaqalar bo‘lib o‘tdi. Bu olimpiadada ba’zi asosiyo‘zgarishlarga ruxsat berildi. Birinchisi ayollar jamoaviy sprintida velosipedchilar soni ikki kishidan uch kishiga oshdi. Ikkinchisi shosse velosporti uchun Polygone de Vincennes maxsus mashg‘ulot joyi etib belgilandi, bu esa sportchilarning tayyorgarligini Parij yo‘llari bandligiga bog‘liq bo‘lmagan holda o‘tkazish imkonini berdi. Xulosao‘rnida shuni aytish joizki velosport yosh sport turi bo‘lishiga qaramasdan tez suratlarda rivojlanmoqda. Bu sport turiga erkaklar bilan birgalikda, ayollarning ham



qiziqishlari tobora ortib borayotgani quvonarli albatta. o‘zbekistonda ham bu sport turiga yoshlarimizda bo‘lgan e‘tibor va qiziqishni ko‘rish yaxshi natijalardan deb aytsak, bejiz bo‘lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmurotov O.Yu “Velosport nazariyasi va uslubi” darslik. T.: «Barkamol fayz media», 2017. - 320 bet.

2. Union Cycliste Internationale UCI World Tour. [(2021-yil 21-fevralda kirilgan)]; Onlaynda mavjud: <https://www.uci.org/road/events/uci-worldtour>.

SPORT KURASHLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport kurashlari nazariyasi va uslubi kafedrasida katta o‘qituvchisi

I.M.Nig‘matov

Respublikamizda yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport texnik harakatlarni bosqichma-bosqich avtomatlashtirish, murakkab hujum va himoya harakatlarini tizimli o‘rgatish hamda takroriy mustahkamlash asosida mashg‘ulotlarni doimiy rivojlantirish orqali hal etilmoqda. Bu yo‘nalish yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini oshirish dolzarbligini saqlab qolmoqda. Yurtboshimizning jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlarni takomillashtirish bo‘yicha tashabbuslari doirasida “Sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoalari (yoshlar, o‘smirlar va kattalar) a‘zolari hamda sport-ta‘lim muassasalari sportchi o‘quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi, funksional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy o‘rganish, monitoring qilish va istiqbolini belgilash” kabi aniq vazifalar belgilandi. Bu esa mazkur sohada ilmiy-tadqiqot faoliyatini ommaviy sportdagi natijadorlikka yo‘naltirish zaruratini ta’kidlaydi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yunon-rim kurashi bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimi yetarli darajada ilmiy izlanmagan.

1. **Raqiblar uchun texnikaning minimal taktik informativligi** sport o‘yinlarida va yakkkurashlarda natijaning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu erda faqat taktik rejalarini niqoblash va kutilmagan harakat qilish imkonini bera oladigan texnikagina takomillashgan bo‘lishi mumkin. Shuning uchun texnik tayyorlanganlik darajasi sportchini shunday harakatlarni bajara olish qobiliyatini nazarda tutadiki, ular, bir tomondan, maqsadga erishish uchun etarli darajada samarali bo‘lsin, boshqa tomondan esa – sportchining taktik rejalarini niqobini oshkor qiladigan yaqqol ifodalangan informativ tafsilotlarga ega bo‘lmasin (V. N. Platonov, 1987).

Shartli ravishda, umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlik o‘zaro farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik vazifalari harakatlanish malaka va ko‘nikmalari fondini (harakatlanish maktabini) kengaytirishdan, shuningdek harakatlanish – tanlangan sport turida texnik takomillashishiga zamin yaratadigan koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashdan iborat.

Maxsus sport – texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi shunday musobaqa harakatlarini bajarish malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish hisoblanadi – ki, ular sportchiga musobaqalarda o‘z imkoniyatlaridan eng yuqori effektivlik bilan foydalanish imkonini beradi va sport bilan shug‘ullanish jarayonida texnik mahorat progressini ta’minlaydi.

Umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari texnik tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular quyidagi talablarga javob berishlari kerak:

1. Qismlar bo‘yicha bajarilishi musobaqa mashqlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlar. Ularning asosiy tuzilishi bo‘yicha musobaqa mashqlari qaytadan ishlab chiqaradigan qismlaridan farq qilmasliklari kerak.

2. Musobaqa mashqi fazasini shakllantirish yoki qayta tuzish tartibi tuzilma xususiyatlariga ham, sportchi tayyorlanganlik darajasiga, shu jumladan unda mavjud bo‘lgan harakatlanish tajribasiga, ham bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa kombinatsiyasi yoki uning tarkibiga kiradigan ayrim elementlari qanchalik murakkab bo‘lsa, hamma bo‘laklangan mashqlarni qaytadan jamlash va yaxlit musobaqa harakatining kerakli ritmini shakllantirish shunchalik qiyin bo‘ladi.



Bajariladigan fazalar doirasida harakatlanish vazifalarini, gavda holatlarini (boshlang‘ich va oxirgi), gavda bo‘laklarini o‘zaro joylashish tartibini; ana shundan keyin esa boshlang‘ich vaziyatdan oxirgi vaziyatga o‘tish usulini shakllantirish va aniqlashtirish kerak.

3. Harakat bir martadayoq yaxlit holda ustivorlik holdami yoki bo‘laklar bo‘yicha o‘rganilishidan qat’iy nazar, sportchi birinchi bosqichda harakatlarni nazorat qilish va unga tuzatmalar (korrektirovka) kiritishni (avval vizual kuzatish orqali, keyin esa kuzatishsiz) o‘rganishi kerak. Buning uchun har bir fazadagi bosh «nazorat nuqtalari»ni (harakatlanish apparati qismlarini vaziyati va o‘zaro joylashishini) bilishi kerak.

4. Musobaqa mashqini bo‘laklab bajarish malaka va ko‘nikmalarini mustahkamlash maqsadga muvofiq, agarda alohida qismlarni yaxlit holga birlashtirish uchun jiddiy to‘siqlar vujudga kemas. Bu ular bir biri bilan qanchalik organik bog‘langanligiga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, gimnastika kombinatsiyalarida

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Korobeynikov G, Xianyu W. Peculiarities of changes in the level of stress resistance of elite wrestlers to loads under conditions of anaerobic glycolysis in the process of long-term adaptation. Health technologies. 2025. - №3.1. – pp.6-15.

Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Умаров Д.Х., Шодмонов К.К., Мадрахимов Ш.Ф. Информационная модел всесторонней оценки факторов риска состояния здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов. “Фан-спортга” №4. 2020. – Б.19-27.

Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-rim kurashi. O‘quv –uslubiy qo‘llanama. T., “PRESS NASHRIUOTI”, 2017. – 132 b.

Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф.А.Керимов // Теория и практика физической культуры.1988.-№8. – С.27-28.

Matkarimov R.M. Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ishchanlik qobiluatini baxolashda mashg‘ulot yuklamalarining tavsifi. “Fan-sportga. №6. 2020. – B. 8-10.

Маткаримов Р.М., Иштаев Ж.М. Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов. “Фан-спортга” j. 2020. – №4. - С.21-22.

Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчилари- нинг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчик. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. - Б.20-27.

Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифици-рованных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчик, 2023. - 6-сон. - Б.3-13.

Tashnazarov D.Yu. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) // Mental enlightenment scientific – methodological journal: Jizzakh. 2025. – V6. - pp.119-134.

Ташназаров Д.Ю. Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида) // “Фан-Спортга” илмий назарий журнал. Чирчик. 2025. - 2-сон. Б.22-27.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish usulini kinematik asoslari (texnik harakat chap tomonga bajarilishi asosida) // Namangan davlat pedagogika instituti "Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali. Namangan. 2025. - 1-son. - B. 313-325.

Tashnazarov D.Yu. Yunon-rum kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini korrektsiyalash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Guliston davlat universiteti axborotnomasi. Gumanitar – ijtimoiy fanlar seriyasi. Guliston. 2025. - № 1. B. 97-99.

Tashnazarov D.Yu. Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini



takomillashtirishda tik turgan holatdan elkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnali. Farg‘ona. 2025. - 1-son. - B. 125-133.

ERKIN KURASHDA KUCH VA CHIDAMLILIKNI OSHIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

V.O.Temirov

Kalit so‘zlar: erkin kurash, kuch, chidamlilik, funksional tayyorgarlik, plyometrika, interval mashg‘ulot, HIIT, sport texnologiyalari, jismoniy sifatlar.

Ключевые слова: вольная борьба, сила, выносливость, функциональная подготовка, плиометрика, интервальная тренировка, HIIT, спортивные технологии, физические качества.

Kirish. Erkin kurash bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida keng ommalashgan, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biridir. Zamonaviy musobaqalar jarayonida texnik harakatlar tezligi, tashlashlar intensivligi va jang temposining oshishi sportchidan yuqori darajada kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik va chidamlilikni talab qilmoqda. Ayniqsa, musobaqaning so‘nggi daqiqalarida sportchining chidamlilik darajasi g‘alaba taqdirini hal qiluvchi omil bo‘lib qolmoqda.

Kuch va chidamlilik erkin kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlari sanaladi. Kuchning yetarli bo‘lishi sportchiga tashlash, ko‘tarish, ushlab turish, qarshi hujum kabi texnik harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi. Chidamlilik esa butun jang davomida barqaror harakatlanish, raqib bosimiga bardosh berish, musobaqa oxirida ham faol kurash olib borish imkonini beradi. Shuning uchun kurashchilarni tayyorlash jarayonida kuch va chidamlilikni ilmiy asosda rivojlantirish eng muhim vazifalardan biridir.

So‘nggi yillarda zamonaviy sport ilm-fani yuqori natijaga erishish uchun innovatsion metodlar, zamonaviy texnologiyalar, yuklama monitoring tizimlari, funksional mashg‘ulotlar va plyometrik mashqlarni qo‘llashni taklif etmoqda. Ushbu metodlar sportchining organizmiga kompleks ta‘sir ko‘rsatib, yuqori samaradorlik beradi. Erkin kurash bo‘yicha murabbiylar va sport maktablari zamonaviy yondashuvlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga keng tatbiq qilmoqda.

Ushbu maqolada erkin kurashchilarda kuch va chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy usullari tahlil qilinadi, ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida ularning samaradorligi yoritiladi. Shuningdek, 6 haftalik mashg‘ulot dasturi yordamida metodlarning amaliy natijalari statistik tahlil qilinadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar chiqarildi.

1. Erkin kurashda kuch va chidamlilik sportchining texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda musobaqadagi natijasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

2. Functional training, plyometrika, HIIT va og‘ir atletika elementlaridan kompleks foydalanish mushaklarning kuch, portlovchi kuch va chidamliligini 10–25% gacha oshiradi.

3. Zamonaviy texnologiyalar mashg‘ulot jarayonini aniq nazorat qilishga imkon beradi, bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi va tiklanishni tezlashtiradi.

4. 6 haftalik eksperiment zamonaviy yondashuvlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi.

5. Eng yaxshi natijalar kuch + chidamlilik + texnika + texnologiya modelida, ya‘ni kompleks yondashuv asosida erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.

2. Zatsiorsky, V. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2016.

3. Verkhoshanskiy, Y. Special Strength Training Manual. 2015.

4. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. Moskva, 2017.

5. UWW – United World Wrestling. Coaching Guide. 2023.

6. Hoffman, J. Physiological Aspects of Combat Sports. Routledge, 2020.
7. Tabata, I. Interval Training Science. Tokyo, 2019.
8. Platonov V. Periodizatsiya sport treningi. Kiev, 2015.
9. O‘zbekiston kurash federatsiyasi. Metodik qo‘llanma., 2022.

**UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA DARSLARIDA
O‘QUVCHILAR (O‘G‘IL VA QIZLAR)NING MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNI
BARTARAF ETISH YO‘LLARI**

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish
instituti Samarqand filiali v.v.b.dotsenti.

N.N.Adjiyev

Annotatsiya

Ushbu maqolada ayollar sport gimnastikasida uchraydigan asosiy muammolar, xususan gender tengsizligi, moddiy-texnik ta’minotning yetarli emasligi, ijtimoiy stereotiplar, murabbiylar va mutaxassislar yetishmovchiligi hamda sportchilarning sog‘lig‘ini muhofaza qilish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, sport gimnastikasi, ayollar sporti, sportchi qizlar, jismoniy tarbiya, sport infratuzilmasi.

Аннотация

В данной статье анализируются основные проблемы в женской спортивной гимнастике, в частности: гендерное неравенство, недостаточное материально-техническое обеспечение, социальные стереотипы, нехватка тренеров и специалистов, а также вопросы охраны здоровья спортсменок.

Ключевые слова: гендерное равенство, спортивная гимнастика, женский спорт, девушки-спортсменки, физическая культура, спортивная инфраструктура.

Abstract

This article analyzes the main problems in women's artistic gymnastics, particularly gender inequality, insufficient material and technical support, social stereotypes, a shortage of coaches and specialists, and issues of protecting athletes' health.

Keywords: gender equality, artistic gymnastics, women's sports, female athletes, physical education, sports infrastructure.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida gender tenglikni ta’minlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog‘liqni mustahkamlash, xar tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mehnat sevarlikka yo‘naltirilgandir. Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o‘quv dasturida o‘quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX sinflar jismoniy tarbiyasiga bo‘lingan.

Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya tizimli qo‘llash o‘quvchilarda odat tusiga kirib boradi. - Shu yoshdagi o‘quvchilar uchun vazifalar quyidagicha. - o‘quvchilarning sog‘lig‘i mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish; - muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish; - harakat sifatlarini tarbiyalash: qomatni to‘g‘ri o‘stirish malakalarni shakllantirish: ruxiy sifatlarni tarbiyalash, madaniy saviyani o‘stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg‘otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimda maktab jismoniy tarbiya dasturida o‘qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo‘lib, uning nazariy va amaliy bo‘limlari mavjuddir. - o‘quvchilarga nazariy ma’lumotda ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati, tartibi, jismoniy mashqlar bajarish vaqtida qiynalish, gigiyenik qoidalarga amal qilgan holda mustaqil mashg‘ulot bajarish uchun joy tanlash va jihozlarni saqlash; - amaliy mashg‘ulotlar bolalarning yoshga qarab saf mashqlari, tirmashib chiqarish va emaklash, gimnastika devorida va gimnastika o‘rindig‘ida mashq bajarish, katta va kichik to‘plar uzun qisqa arqonchalar bilan bajarilgan mashqlar, akrobatika, raqs mashq va qomatni rostlovchi mashqlar kiradi.

O‘rta sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida nazariy va amaliy mashg‘ulot berilgan bo‘lib, asosiy vazifalar quyidagicha; - jismoniy rivojlanishi har tomonlama mustahkamlash; har bir dars o‘tish jarayonida sog‘lomlashtirish, bilim berish va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi. Nazariy ma‘lumotda o‘quvchilar uchun zarur bo‘lgan quyidagi savollar kiritilgan: - Hukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g‘amxo‘rligi; - O‘zbekiston sportchilarining Olimpiada o‘yinlaridagi yutuqlari; - Gimnastika turlari sport gimnastikasi akrobatika, badiiy gimnastika, o‘quvchilarining jismoniy tarbiya bo‘yicha harakat tartibi; - Jismoniy tarbiya va sportni o‘quvchining o‘zi uchun ahamiyati kiritilgan. Amaliy mashg‘ulotlarda sinflar bo‘yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo‘linadi: Saf malakalarini yanada mustahkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, xar-xil to‘siqlardan oshib o‘tish: akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo‘g‘inlarning harakatchanligi: muvozanat saqlash mashqlari gimnastika jihozlari bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar: gimnastika otda tayanib va oddiy sakrashlar jihozlar bilan, gimnastika devorida va gimnastika o‘rindiqlarda bajariladigan mashqlar: to‘p otish harakatda bajariladigan mashqlar: to‘p otishlar harakatli o‘yinlar va estafetalar tavsiya etilgan.

Yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qo‘yilgan: — O‘quvchilarni navbatdagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlari” bosqichiga gimnastika va boshqa sport turlari bo‘yicha nazariy ma‘lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o‘rgatish; o‘quvchilarga bu mashqlarni har-hil sharoitlarda qo‘llash, o‘quvchi o‘zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo‘yicha hakamlik malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg‘ulotlar jarayonida sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan vazifalar amalga oshiriladi. O‘quv materiallarining asosiy mazmuni o‘zida kelayotgan o‘smir o‘quvchini xar tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan mudofaasiga tayyor o‘quvchilarni tayyorlashdir. Qizlar uchun mashqlar o‘g‘il bolalarnikidan farq qilib, ularni mehnat qilishga estetik harakatga va bo‘lg‘uvchi ona sifatida tarbiyalashga qaratilgan. Nazariy ma‘lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-hil turlarini mustaqil o‘tkazish uslublarida tashkillanishni: hukumat va vazirliklarni yaxshi bilishni, o‘zbek sportchilarini xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari bilan tanishish. Amaliy mashqlarga maxsus harakat mashqlarini shakllantirish va yanada takomillashtirish, tirmashib chiqish va emaklab, og‘irlik ko‘tarish, qo‘shpoyada mashq bajarishni, uzunasiga qo‘yilgan gimnastik otdan, ulochadan sakrash va akrobatik mashqlar. Qizlar uchun esa badiiy gimnastika mashqlari kiritilgan. Dasturda asosiy gimnastika bo‘yicha uyga beriladigan vazifalar va talablar kiritilgan.

Maktabda o‘quvchilar bilan gimnastikani dars va darsdan tashqari shakllarda ham o‘tkaziladi. Dars shakliga o‘quv darsi, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, umum jismoniy tayyorgarlik darslari davolash darslari mashg‘ulotlari kiradi. Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg‘ulotlarini asosiy shakl bo‘lib xisoblanadi.

Gender stereotiplari va ijtimoiy qarashlar — bu jamiyatda erkaklar va ayollarning xulq-atvori, ijtimoiy rollari hamda shaxsiy xususiyatlari haqida shakllangan, qat‘iy va ko‘pincha soddalashtirilgan qarashlardir. Ushbu tushunchalar insonlarga individual qobiliyatidan qat‘i nazar, faqat jinsi asosida ma‘lum vazifalarni yuklaydi.

Ba‘zi bir umum ta‘lim maktablarida moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi — ta‘lim, ishlab chiqarish yoki xizmat ko‘rsatish sohalarida zamonaviy asbob-uskunalar, texnologiyalar, binolar va infratuzilmaning yetishmasligi muammosi. Bu ish unumdorligini pasaytiradi, innovatsiyalarni to‘xtatadi va sifatni xalqaro standartlardan orqada qoldiradi.

Xulosa

Ayollar sport gimnastikasida gender tenglikni ta‘minlash sportning barqaror rivojlanishi uchun muhim omildir. Hozirgi zamonda bolalar va o‘smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri, organizmning tashqi omillariga nisbatan yuqori ta‘sirchanligi va moslanuvchanligi bo‘lib, bular natijasida qulay tashqi shart-sharoitda hamda har tomonlama oqilona majmualar ta‘lim tarbiya olib borilganda, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning



yaxshilanishi, ruxiy (psixik) takomillashuvi yuz beradi. Ko‘pgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uyg‘unlikda rivojlanishiga erishish uchun yordam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning va sport gimnastikani har bir yosh bosqichga, ayniqsa mushaklar faoliyatini kuchaytirishning ahamiyati juda katta.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma .Toshkent 2015 y
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2013
3. Сушко Г.К. Гимнастика и методика преподавания. Учебник. ТДПУ, 2008.

SPORTCHILARNING KUN TARTIBIDAGI OVQATLANISH RATSIONI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi

X.M.Qayumov

ANOTATSIYA:

Maqolada sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanish tizimini yo‘lga qo‘yish, O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi yordamida va sport shifokorlari assotsatsiyasi bilan hamkorlikda sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarning ovqatlanish tizimini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish haqida fikr bildirilgan.

Kalito‘zlar:konferensiya,tizim,ma’ruza,federatsiya,hamkorlik,murabbiylar,soha, qo‘mita,seminar,sportchi,oqsil,mahsulot,iste’mol.

АННОТАЦИЯ:

В статье высказывается мнение о том, как наладить систему правильного питания спортсменов с учетом видов спорта, с помощью Национального Олимпийского комитета Узбекистана и в сотрудничестве с Ассоциацией спортивных врачей

Ключевые слова:конференция,Система,лекция,Федерация,сотрудничество,тренеры,от расль, комитет,семинар,спортсмен,белок,продукт, потребление

ANOTATION:

The article expressed an opinion on the establishment of the proper nutrition system of athletes, on the proper organization of the nutrition system of athletes taking into account sports with the help of the National Olympic Committee of Uzbekistan and in cooperation with the assotation of sports doctors.

Keywords: conference, system, lecture, Federation, cooperation, coaches, field, shifkor,commit tee, work shop, athiete, protein, product, consumption.

Mavzuning dolzarbligi: Prezidentimizning 2017 yil 3-sonli qarori ijrosini ta’minlash bo‘yicha 4 aprel kuni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan O‘zbekiston Milliy Olimpia qo‘mitasi binosida sportchilar to‘g‘ri ovqatlanishining dolzarb muammuolari nomli halqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo‘lib o‘tdi. Unda Respublika Olimpiya Zahirolari sport maktab-internati murabbiylari, barcha sport federatsiya xodimlari va shu sohada faoliyat yuritayotgan shifokorlar, sport tibbiyoti mutaxassislari ham ishtirok etdilar.

Ushbu konferensiyani o‘tkazishdan maqsad sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarni ovqatlanish tizimini yo‘lga qo‘yish va amalga oshirishdan iborat. Seminarda sportchilarning rejali ovqatlanish, tabiiy oqsilga boy mahsulotlarni is’tamol qilish mavzusida ma’ruzalar tinglandi.

Tadqiqot maqsadi: Sportchining ratsionini tuzishda nimani yodda tutishingiz kerak.Umid qilamizki, to‘g‘ri ovqatlanish va sport bilan shug‘ullanadigan kontsepsiyalarning ajralmasligi sizni to‘liq qamrab oladi. Sportchilarning to‘g‘ri tartibda, tabiiy mahsulotlarni istemol qilishni ta’minlash va kuzatib borish. Energetik, fast-food, gazli va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish davomida organizmda kelib chiqayotgan turli xil kasalliklarning oldini olish va to‘g‘ri ovqatlanish rejasini yo‘lga qo‘yish.

Sportchilarning me’yoriy ovqatlanish rejasini nazorat qilish:Ovqat meyori kunlik energiya sarfini to‘liq qoplashi kerak. Agar ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan kam bo‘lsa, energiya balansi manfiy hisoblanadi. Bu holat bir necha kun, hafta davom etsa sportchi ozadi. Ovqat meyori (kalloriyasi) bilan organizmning energiya sarfi mosligini nazorat qilishning oddiy



usuli tana vaznini tarozida muntazam ravishda aniqlashdan iborat. Tana vaznining bir xilda saqlanishi ovqatlanish ya’ni ovqat miqdori me’yorida ekanligini ko’rsatadi. Muskullar rivojlanishi unchalik sezilarli bo’lmagan holda, teriosti yog’ to’qimasining qalinlashuvi tufayli tana vaznining me’yoriga nisbatan ortib borishi, ovqat miqdori ko’pligini energiya sarfi esa kamligini ko’rsatadi. Shuni ham e’tiborga olish lozimki, mashg’ulotni endigina boshlagan yosh sportchida keraksiz harakatlarni bajarishi, ortiqcha energiya sarflashi, teriosti yog’ qatlaminin kamayishi hamda ko’p terlashi natijasida suv yo’qotishi tufayli tana vaznini bir necha kun va hafta davomida 3 kg gacha kamayishi mumkin. Sportchining chiniqishi oshganisari, mashg’ulot jarayonida uning harakatlari tartibli me’yorida bo’ladi. Keraksiz harakatlarni qilmaydi. Shu bois uning tana vazni doimiylashadi yoki muskullarining yaxshi rivojlanishi hisobiga, tana vazni ma’lum darajada ko’payishi mumkin.

Ovqatlanishning kunlik kaloriyasi quyidagicha taqsimlanishi tavsiya etiladi:

- birinchi nonushta – kunlik ovqat kaloriyasining 25%ni
- ikkinchi nonushta kunlik ovqat kaloriyasining 10%ni
- tushlik – kunlik ovqat kaloriyasining 40-45%ni
- kechki ovqat – kunlik ovqat kaloriyasining 20-25%ni tashkil etadi.

Sportchilarning ovqatlanish rejimini tashkil etishda quyidagi masalalarga e’tibor berishimiz lozim:

- 1.Sharoit o’zgarishiga ko’ra ikkinchi nonushta o’rniga soat 16-17 larda (tushlik va kechki ovqat o’rtasida) ikkinchi nonushta berilishi mumkin.
- 2.Ovqatlanish rejimida ko’rsatilgan ovqat doimiy bo’lishi kerak. Bu ishtahaning yaxshi bo’lishini, ovqatning yaxshi hazim bo’lishini taminlaydi.
- 3.Ovqat ist’emol qilgandan keyin sport mashg’ulotlari o’tkazguncha orada 1,5-2 soat bo’lishi kerak.
- 4.Og’ir jismoniy mashg’ulotdan keyin 20-30 minut dam olib, so’ngra ovqatlanish lozim. Muhim ahamiyatga ega bo’lgan musobaqalarda kuniga 5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi.

Energiya sarfi: Ovqat moddalari tarkibiga oqsillar, yog’lar, uglevodlar, mineral maddalar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uchta organizmda parchalanib, energiya hosil qilad. Keying uchta esa eneregiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o’tishida muhim ro’l o’ynaydi. Bu moddalarning har biri o’ziga hos fiziologik xossaga ega. Shuning uchun ularning moddalar almashinuvi jarayonidagi ahamiyati bilan alohida tanishamiz.

Kurashchilarda oqsillar sarfi: Oqsillar, ya’ni protainlar odam organizmning sog’lig’i, normal o’sishi va rivojlanishida muhim rol o’ynaydi. Ular organizmda ikki xil fiziologik vazifani o’taydi. Plastik va energetik, oqsillarning plkastik ahamiyati shunda iboratki, ular barcha hujjatlarning eskirgan qismlari yangilanib turishida va ularning ko’payishida asosiy ro’l o’ynaydi. Oqsillarning energetik vazifasi shundan iboratki, ular organizmda kislarot ishtirokida oksidlanib, parchalanadi va energiya ajratadi. Bu energiya odam tanasi haroratining doimiyligini saqlash, ichki a’zolarining normal ishlashini ta’minlash, odamning harakatlanishi va ha xil ishlar bajarishi organizmdan tashqi muhitga issiqlik ajralishi ko’payadi. Gigiyena fanida aniqlanishicha, o’rta yoshli, aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug’ullanuvchilarning bir kecha-kundagi ovqat ratsioni quyidagicha bo’lishi mumkin. Go’sht 100-150 gr (haftada ikki marta shuncha miqdorda baliq iste’mol qilish mumkin) yog’ 100 gr bo’lib, yarmi mol yog’i va yarim o’simlik (paxta, zig’ir, kungaboqar) moyi bo’lishi lozim. Tuxum ikki kunda bir dona (go’sht, baliq bo’lmaganda ularning o’rniga tuxumni 3-4 tagacha ko’paytirish mumkin) sut va sut mahsulotlari 300-500 gr tvorog 50-100 gr (shuncha miqdorda qaymoq, pishloq iste’mol qilish mumkin) non 300-400 gr, shuning yarmi oq non va yarmi qora non bo’lishi kerak. Don va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar 60 gr (guruch, mosh, no’xat, loviya, grechka, makaron, vermishel, lag’mon, ugra kabilar). Bu mahsulotlar har kuni almashtirib ishlatiladi. Qand-shakar 30-35 gr, kartoshka 200-300 gr, sabzavotlar 200-400 gr (karam, sabzi, piyoz, lavlagi, turp, sholg’om kabilar). Bular miqdori ko’p bo’lsa, ham zarar qilmaydi. Sabzavotlarning yarmi xom holatda iste’mol qilingani ma’qul, mevalar 200-400 gr, ko’p bo’lsa ham zarar qilmaydi. Tuz 5-6 gr, (sabzavotlarga tuz sepmasdan iste’mol

qilgan ma’qul, ya’ni tuzni faqat issiq ovqatga ishlatish lozim, chunki tuzni ko‘p iste’mol qilish skleroz hamda buyrak va jigar tosh kasalliklariga sabab bo‘lishi mumkin).

Keling, qaysi jihatlar muvozanatli sportchining menyusiga moskelishi haqida gapiraylik:

Kantitativ tarkib - sportchilar imkon qadar ko‘proq yeyish kerakligi haqida fikr yuritishadi, keyin mushaklar tezroq o‘sadi. Lekin, aslida, shu tarzda, siz faqat ortiqcha kaloriyalardan kechikib ketadigan yog‘ni ko‘paytirishingiz mumkin. Sportchilarning menyusini, albatta, energiya bahosining balandligi – 2100 kkal (ayollar), 2700 kkal (erkaklar) bilan farqlash kerak, ammo sifati ham muhimdir. 2. Sifatli tarkib-oqsillar, yog‘lar, uglevodlar va mikroelementlar. Oqsillar,

Vaqt	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
7:30 8:00 Nonushta	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr
10:00 11:00 2-Nonushta	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.So‘k 100 gr 2.Qaymoq 50 gr 3.Olma 1 dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.Shirin choy 100 gr 2.Olma 1 dona 3.Quymoq 4-5 dona 4.Saryog‘ 30 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.So‘k 100 gr 2.Qaymoq 50 gr 3.Olma 1 dona 4.Non 200 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.Shirin choy 100 gr 2.Olma 1 dona 3.Quymoq 4-5 dona 4.Saryog‘ 30 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong‘oq 50 gr
12:30 13:30 Tushlik	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Non 100 gr 4.No‘xat sho‘rva 200 gr 5.Qozon kabob 200 gr	1.Choy 150 gr 2.Salat 150 gr 3.Qatiq 100 gr 4.Non 100 gr 5.Osh 300 gr go’sht 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Be‘rsh 200 gr go’sht 200 gr 4.Grechka 100 gr 5.Non 200 gr	1.Choy 150 gr 2.Salat 150 gr 3.Qatiq 100 gr 4.Non 100 gr 5.Osh 300 gr go’sht 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Makaroni sho‘rva 200 gr go’sht 200 gr 4.Garox 100 gr 5.Non 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Non 200 gr 4.Be‘rsh 150 gr go’sht 200 gr 5.Qozon kabob 200 gr	1.Choy 200 gr 2.Salat 100 gr 3.Qatiq 100 gr 4.Xamirli taom. go’sht 200 gr 5.Non 200 gr
15:30 16:00 2-Tushlik	1.So‘k 150 gr 2.Be‘lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Choy novotli 150 gr 3.Pirashki 2-3 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Koffee 100 gr 2.Pechoni 4-5 dona 3.Shokolad 1 dona	1.So‘k 150 gr 2.Be‘lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Choy novotli 150 gr 2.Pirashki 2-3 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Koffee 100 gr 2.Pechoni 4-5 dona 3.Shokolad 1 dona	1.So‘k 150 gr 2.Be‘lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona
18:00 19:00 Kechki ovqat	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho‘rva 250 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1dona	1.Choy 100 gr 2.Sho‘rva 200 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1dona	1.Choy 100 gr 2.Mastava 200 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Banan 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho‘rva 250 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1dona	1.Choy 100 gr 2.Sho‘rva 200 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1dona	1.Choy 100 gr 2.Mastava 200 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Banan 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho‘rva 250 gr go’sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1dona

uglevodlar va yoglarning kopchiligi juda yashi malum -30:60:10, har bir vitaminning do‘zasi yakka tartibda, lekin suv o‘rtacha kundan kam emas - kuniga kamida 2,5 litr talab qiladi. Assimilyatsiya – mashg‘ulotlar davomida to‘g‘ri oziqlanish mavzusining bu qismi asosan oqsillarga tegishli. Proteinlarni tanlashda birinchi navbatda ularning miqdori (ko‘pincha yog‘larning konsentratsiyasi oshganiga) mos kelmasligi va assimilyatsiya faktori bo‘yicha - eng yashi indikator 1.0 va taxminiy natijalarni ko‘rish kerak. Oziqlantirish rejimi - yaxshi, va oxirgi. Albatta, ozgina yeyish kerak. O‘zingizni bo‘ri ochlikka olib bormang, ammo ovatingiz yo‘q - kuniga 4-5 ta taom - bu norma ko‘payishi yoki kamayishiga qarab mahsulot vazni ortishi yoki kamayishi mumkin!

1.Ertalabgi nonushta: 1- badan tarbiya mashg‘ulotidan keyin beriladi.

Bu retsept ertalabgi nonushta bo‘lganligi, oshqozonda ortiqcha charchoq kuzatilmaganligi sababli tarkibi va kaloryasi kuchli taomlardan tuzildi.

Dushanba: Yakshanba kuni dam olish bo‘lganligi sababli, dushanba kuni mashg‘ulot og‘ir o‘tadi va bu kunlarda tanani tiklashga kerakli bo‘lgan ozuqalar istemol qilish tavsiya etiladi.

Manni kasha, 2 dona qaynatilgan tuxum, shirin choy 100 gr, kalbasa 100 gr, pishloq 50 gr. Manni kasha asosiy taom hisoblanib tarkibidagi vitamin, minerallar tanani kun davomidagi mashg‘ulotlarda ortiqcha charchoq hisqilishini oldini oladi. 2 dona tuxum tanani tetik bo‘lishi va ochlik hisini oldini olishda yordam beradi. Kalbasa, pishloq mahsulotlari qo‘shimcha ozuqa sifatida beriladi. Shirinchoy tarkibiy qismi uglevod bo‘lganligi sababli qonga tez so‘riladi va energiya hosil qiladi.

Seshanba: Sutli osh 200 gr, 2 dona qaynatilgan tuxum, koffee 100 gr, kalbasa 100 gr, pishloq 50 gr. Sportchilar birhil taomdan bezib qolmasliklari uchun retseptga biroz o‘zgarish kiritiladi va bu ikki xil retsept ketma ketlikda istemol qilish uchun taqdim etiladi.



2.Ikkinchi nonushta asosan: 2-mashg‘ulotdan keyin beriladi. Bu retsept yengil va tana uchun kerakli vitaminlarga ega bo‘lgan mahsulotlardan tuzildi. Dushanba: Bunda shirinchoy, banan 1 dona, tvarog 100 gr, non 100 gr, yong‘oq 50 gr, magiz 50 gr yeyish kerak. Tvarog yuqorida aytib o‘tganidek sut mahsulotlari tanani ancha tiklashga yordam beradi. Yong‘oq, magiz esa qon aylanishini yaxshilaydi va 3- mashg‘ulotga tanani tayyorlashga sezilarli darajada yordam beradi.

Seshanba: Shirinchoy 100 gr, qaymoq 30 gr, non 100 gr, yong‘oq 50 gr, magiz 50 gr, olma 1 dona.

Chorshanba: Novvotchoy 100 gr, quymoq 4-5 dona, saryog‘ 30 gr, olma 1 dona. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilish tavsiya etiladi .

3.Tushlik: Tushlik tanovvul qilish asosan kun tartibidagi mashg‘ulot jarayoniga qarab belgilanadi.

Dushanba: Dushanba kuni mashg‘ulotlar og‘ir bo‘lganligi sababli hazim bo‘lishi oson bo‘lgan taomlar istemol qilishingizni tavsiya etiladi. Misol uchun, choy 100 gr, salat 100 gr, non 100 gr, no‘xat sho‘rva 200 gr, go‘sht 200 gr, qozon kabob 250 gr.

Seshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, qatig‘ 100 gr, osh 300 gr, go‘sht 200 gr, non 100 gr. Seshanba kuni sportchilar dam olishlarini hisobga olgan holda, o‘yin mashg‘ulotlari o‘tqaziladi. Bu kunda mashg‘ulot yengil bo‘lganligi sababli og‘ir, yani hazim bo‘lishi qiyinroq bo‘lgan taom osh istemol qilinadi.

Chorshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, bo‘rsh 200 gr, go‘sht 200 gr, grechka 100 gr, non 200 gr. Chorshanba kuni uzoq masofaga yugurish bo‘lib o‘tadi va mashg‘ulot 2 mahal bo‘ladi. Shu sababli hazim bo‘lishi oson va kaloryasi kuchki og‘ir qiyinchilikka yetarli kaloryaga ega mahsulot istemol qilish talab etiladi va bu retseptni tavsiya etiladi. Payshanba; payshanba kuni ham seshanba kuni kabi o‘yin mashg‘ulotlari o‘tqazilganligi sababli seshanba kuni kabi retsept bilan ovqat istemol qilinadi.

Juma: Choy 100 gr, salat 100 gr, makaron sho‘rva 200 gr, go‘sht 200 gr, garo‘x 150 gr, non 200 gr.

Shanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, non 200 gr, qozon kabob 200 gr, bo‘rsh 150 gr, go‘sht 200 gr.

Yakshanba: Choy 200 gr, salat 100 gr, qatig‘ 100 gr, hamirli ovqat 200 gr, go‘sht 150 gr, non 200 gr. Hamirli ovqatlar tana uchun kerakli hamda mashg‘ulot bor kunlari oshqozonga og‘irlik qiganligini hisobga olgan holda, mashg‘ulot bo‘lmaydigan ya’ni yakshanba kuni istemol qilinadi.

4.-Tushlik: Ikkinchi tushlik 3-mashg‘ulot oldidan beriladi. Bu retsept mashg‘ulot oldidan kerakli vitaminlarni yetqazib berish va kam mahsulotkarni istemol qilgan holda oshqozonga ortiqcha qiyinchilik tug‘dirmaslik uchun tuzildi. Dushanba: So‘k 150 gr, bo‘lichka 100 gr, shokolad 1 dona.

Seshanba: Shirin choy 150 gr, perashki 2-3 dona, shokolad 1 dona.

Chorshanba: Koffee 150 gr, yubileyini pechoni 4-5 dona, shokolad 1 dona. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilishni tavsiya etiladi.

5.Kechki taom: Kechki taom mashg‘ulotdan keyin iste’mol qilinadi. Bu retsept mashg‘ulotdan keyin istemol qilinganligi sababli, tana azolarini yetarlicha charchaganini inobatga olgan holda kaloryasi kuchki va yengil taomlardan tuzildi.

Dushanba: Oddiy choy 100 gr, ilik sho‘rva 250 gr, go‘sht 100 gr, non 200 gr, olma 1 dona.

Seshanba: Choy oddiy 100 gr, bo‘rsh 250 gr, go‘sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona mandarin.

Chorshanba: oddiy choy 100 gr, mastava 250 gr, go‘sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona banan. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom iste’mol qilishni tavsiya etiladi.

Xulosa: o‘rnida shuni aytishimiz mumkinki, sportchilarning Mashg‘ulotdan oldingi va keyingi kun tartibidagi ratsional ovqatlanishlarida Fast-foodlar, shirin gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar, achchiq taomlarni mashg‘ulotdan oldin istemol qilish qilish mumkin emas.

Mashg‘ulotdan oldin va keyingi to‘g‘ri ovqatlanish tana tarkibining o‘zgarishiga olib keladi. Yog‘ qatlamining nisbatlarini kamaytirish, mushaklarning nisbatlarini oshirish yoki har bir narsani o‘zgarmagan holda qoldirish joiz.



Sportchilarning taomnomasidagi taomlar to‘g‘ridan-to‘g‘ri gormonal fonga ta‘sir qiladi va gormonlar tananing qobiliyatiga va maksimal ishlashga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Mutahassislar mashg‘ulotdan 30 daqiqa oldin oqsilli kokteyl ichishni maslahat beradilar oqsil ulushi tana vaznining 1 kg uchun 0,22gr bo‘lishi kerak. Oqsilli kakteyl bilan shakari kam bo‘lgan mevalar istemol qilishni tavsiya etadi. Misol uchun nok, olma, malina va hokozolar umuman olganda mashg‘ulotdan oldin ovqatlanish vaqti 2-3 soat oldin bo‘lishi kerak. Bunda sportchilarning istemol qilayotgan taomining tarkibi 30-35% oqsillar, 10-20% foydali yog‘lar, 50-60% uglevodlardan tashkil topgan bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotdan 20 daqiqa o‘tgach oqsilga boy bo‘lgan taomni yeyish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning mushaklari qayta tiklanishi uchun ularning organizimida faol so‘rish rejimi ishga tushadi va u organizimdagi oqsil va uglevodlarni so‘ra boshlaydi. Istalgan oqsilli taom to‘g‘ri keladi lekin sifatli va yog‘siz bo‘lishi kerak. Yog‘li taomlar sportchilarning istemol qilayotgan oqsilini qonga yetib borishiga qarshilik qiladi. Bunday holatlarda oqsillar mushaklarning o‘sishi uchun emas balki, kichrayishi uchun hizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Adilov S.Q. - Sport Pedagogik Mahoratini Oshirish (Erkin Kurash). O‘quv Qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar Akademiyasi Bosmaxonasida” Nashr Etilgan 2019. – B.221.

Ilyasovich, S. I., & Mavlon o‘g‘li, Q. X. (2022). Erkin Kurash To‘garaklariga Yosh Qizlarni Jalb Qilish Samaradorligi. Scientific Impulse, 1(5), 1686-1689.

Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Қажумов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). Спортчининг Умумий Ва Махсус Тайёргарлиги Бирлиги. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis), 1(4), 133-139.

Usmonova I.Z. Erkin Kurashchi qizlarni o‘quv-mashg‘ulot Jarayonlarida

Texnik Tayyorgarligi //Материалы Научной Конференции По Мультидисциплинарным Исследованиям. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 70-75.

Mavlon O‘g‘li Q. X. Et Al. Talaba Yoshlar Orasida Jismoniy Tarbiya Tizimini Tashkil Etish Uslublarini Takomillashtirish //Principal Issues Of Scientific Research And Modern Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1.

Mavlon O‘g‘li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. Erkin Kurashchi Qizlarning Jismoniy Sifatlarini Rivojlantirish Usullari //Proceedings Of International Conference On Modern Science And Scientific Studies. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 223-229.

Mavlon o‘g‘li Q. X. Sport kurashida olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida tezkorlik va chaqqonlikni sifatlarini ahamiyati va taxlil ko‘rsatgichlari: Qayumov Xalillillo Mavlon o‘g‘li, o‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi //Образование И Инновационные Исследования Международный Научно-Методический Журнал. – 2023. – №. 2. – С. 104-108.

Adilov S. Q., Anarbayerov T. R., Qayumov X. M. o‘g‘li. Sport Kurashlarida Chidamlilikni Rivojlantirish Uchun Aylanma Mashqlardan Foydalanish Samaradorligi //Academic Research In Educational Sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 846-851.

YUQORI NATIJALI SPORTDA AYOLLARNING STRESSGA CHIDAMLILIGI VA PSIXOLOGIK ADAPTATSIYASI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v.b. professori

F.J.Eshnazarova

Kalit so‘zlar: ayol sportchi, stress, psixologik adaptatsiya, emotsional barqarorlik, sport natijasi, ruhiy tayyorgarlik.

Ключевые слова: спортсменка, стресс, психологическая адаптация, эмоциональная устойчивость, спортивный результат, психологическая подготовка.

Keywords: female athlete, stress, psychological adaptation, emotional stability, sports performance, mental preparation.



Kirish. Yuqori natijali sport zamonaviy jamiyatda nafaqat jismoniy imkoniyatlar, balki ruhiy barqarorlik, irodaviy sifatlar va emotsional boshqaruv darajasini ham sinovdan o‘tkazadigan murakkab faoliyat turidir. Musobaqa jarayonida sportchi doimiy raqobat, ommaviy e’tibor, murabbiy talabi, natija uchun mas’uliyat va shaxsiy kutilmalar ta’sirida harakat qiladi. Ayniqsa, ayol sportchilarda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bir-biri bilan chambarchas bog‘langani sababli stressga javob reaksiyalari o‘ziga xos kechadi. Shu bois sportda gender tenglikni ta’minlash faqat ishtirok imkoniyatini kengaytirish bilan cheklanmaydi, balki ayol sportchilarning psixologik xavfsizligi va barqaror rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashni ham talab etadi [1, 2].

Sport psixologiyasida stressga chidamlilik shaxsning kuchli bosim, muvaffaqiyatsizlik xavfi va kutilmagan vaziyatlarga qaramay, faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Ayol sportchilar uchun bu jarayon vaziyatni to‘g‘ri baholash, diqqatni jamlash, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish, o‘ziga ishonchni saqlash va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitdan oqilona foydalanish orqali namoyon bo‘ladi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonlarida ko‘pincha jismoniy tayyorgarlik ustuvor qo‘yilib, psixologik moslashuvga yetarli e’tibor berilmaydi. Natijada musobaqa oldi xavotiri, ruhiy charchoq, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [3, 4].

Tadqiqotning maqsadi. Yuqori natijali sport bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning stressga chidamliligi va psixologik adaptatsiyasini empirik jihatdan o‘rganish, ularning sport natijalari bilan bog‘liqligini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqot davomida stress va psixologik moslashuvga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi; ayol sportchilarda stress omillari va koping-strategiyalar aniqlashtirildi; musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holat baholandi; stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari sport natijalari bilan solishtirildi; murabbiylar va sport tashkilotlari uchun psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga doir takliflar ishlab chiqildi.

Metodologiya. Tadqiqotda 60 nafar yuqori malakali ayol sportchi ishtirok etdi. Ular yengil atletika, tennis, kurash va gimnastika yo‘nalishlari bo‘yicha muntazam mashg‘ulot olib boruvchi sportchilardan iborat bo‘ldi. Tadqiqot 12 hafta davomida mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida olib borildi. Ma’lumotlar stress darajasini aniqlash testi, emotsional barqarorlik shkalasi, individual suhbat, kuzatish, sport natijalarini taqqoslash hamda oddiy statistik tahlil usullari yordamida yig‘ildi. Bunda sportchining subyektiv his-tuyg‘ulari, musobaqa oldi xavotiri, murabbiy bilan muloqot sifati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash holati alohida baholandi.

Psixologik adaptatsiya darajasi resilience, iroda kuchi, stress yuklamasi va emotsional beqarorlik kabi omillar bilan bog‘liq holda tahlil qilindi. Shartli tarzda adaptatsiya jarayonini $A = (R \times W) / (S + E)$ ko‘rinishida ifodalash mumkin. Bu yerda A - umumiy moslashuv darajasi, R - stressga chidamlilik koeffitsiyenti, W - iroda kuchi, S - tashqi stress yuklamasi, E - emotsional beqarorlik darajasidir. Ushbu yondashuv emotsional beqarorlik ortganda umumiy adaptatsiya pasayishini, stressga chidamlilik va iroda kuchi esa natijaga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tushuntirishga xizmat qiladi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari ayol sportchilarda musobaqa oldi stressi yuqori darajada namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Ishtirokchilarning 72 foizida musobaqa oldidan xavotir va ichki zo‘riqish kuchaygani qayd etildi. 61 foiz sportchi musobaqa vaqtida psixologik bosimni kuchli his qilishini bildirdi. Psixologik tayyorgarlik mashqlari bilan muntazam shug‘ullangan sportchilarda natijalar o‘rtacha 25 foizga yaxshiroq bo‘lgani kuzatildi. Ijobiy ijtimoiy muhit va murabbiy tomonidan qo‘llab-quvvatlash stress darajasini taxminan 30 foizga kamaytirishi aniqlandi. Stressga chidamlilik va sport natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlik $r = 0,73$ ko‘rsatkichida ifodalandi, bu ular orasida sezilarli ijobiy aloqadorlik borligini ko‘rsatadi. Suhbatlar shuni ko‘rsatdiki, sportchilar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, baholanish hissi, tanqidga sezgirlik va jarohat olish xavfini eng kuchli stress omillari sifatida ko‘rsatishdi. Shu bilan birga, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida nafas mashqlari, vizualizatsiya, ichki dialogni boshqarish va qisqa relaksatsiya usullaridan foydalangan sportchilarda diqqatni jamlash va o‘ziga ishonch nisbatan yuqori bo‘ldi. Ayol sportchilar uchun murabbiy bilan emotsional jihatdan barqaror, ishonchli va hurmatga asoslangan muloqot stressni yengishda muhim resurs sifatida namoyon bo‘ldi [5, 6].

Muhokama. Olingan natijalar sportdagi gender yondashuv psixologik tayyorgarlikda ham zarurligini tasdiqlaydi. Ayol sportchilarda stress ko‘pincha faqat tashqi musobaqa bosimi bilan emas, balki ichki emotsional baholash, o‘ziga qo‘yilgan talablar va ijtimoiy kutilmalar bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Ayrim sportchilar stressni natija uchun safarbarlik manbai sifatida qabul qilsa, boshqalar uni qo‘rquv va ikkilanish sifatida boshdan kechiradi. Demak, psixologik tayyorgarlikda bir xil standart mashqlar bilan cheklanish yetarli emas; har bir sportchining individual xususiyati, tajribasi, temperament tipi va ijtimoiy muhiti hisobga olinishi kerak.

Ayol sportchilarda koping-strategiyalar ko‘pincha emotsiyaga yo‘naltirilgan bo‘lishi kuzatildi. Bu holat qisqa muddatda xavotirni kamaytirishi mumkin, biroq uzoq muddatli bosim sharoitida psixologik charchoqni kuchaytiradi. Shu sababli muammoga yo‘naltirilgan koping, ya’ni vaziyatni tahlil qilish, xatolar ustida ishlash, musobaqa strategiyasini o‘zgartirish va real maqsad belgilash usullarini rivojlantirish zarur. Bunday yondashuv sportchini faqat emotsional tinchlantirishga emas, balki faol va ongli qaror qabul qilishga yo‘naltiradi [7, 8].

Amaliy tavsiyalar. Birinchidan, ayol sportchilar bilan ishlashda psixologik treninglar mashg‘ulot rejasining doimiy tarkibiy qismiga aylantirilishi lozim. **Ikkinchidan,** murabbiylar uchun sport psixologiyasi, gender sezgir muloqot va konfliktlarni boshqarish bo‘yicha qisqa o‘quv seminarlarini tashkil etish maqsadga muvofiq. **Uchinchidan,** musobaqa oldidan xavotir darajasini muntazam testlar orqali kuzatish, zarur hollarda individual maslahatlar berish kerak. **To‘rtinchidan,** nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy ichki dialog va relaksatsiya usullaridan tizimli foydalanish sportchilarning emotsional muvozanatini mustahkamlaydi. Beshinchidan, sport jamoalarida sog‘lom psixologik iqlim, o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirish sport natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Yuqori natijali sportda ayol sportchilarning muvaffaqiyati jismoniy tayyorgarlik bilangina emas, balki stressga chidamlilik va psixologik adaptatsiya darajasi bilan ham belgilanadi. Tadqiqot natijalari stressga chidamlilik sport natijasi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Psixologik tayyorgarlik mashqlarini muntazam qo‘llash, murabbiy bilan ishonchli muloqot, ijobiy ijtimoiy muhit va individual yondashuv ayol sportchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Demak, sport sohasida gender tenglikni rivojlantirishda ayollar uchun teng sharoit yaratish bilan birga, ularning psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan ilmiy-amaliy tizimni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

- 1) Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer Publishing Company, 1984. - 445 p.
- 2) Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. - Champaign: Human Kinetics, 2019. - 680 p.
- 3) Tenenbaum G., Eklund R.C. Handbook of Sport Psychology. 3rd ed. - Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. - 960 p.
- 4) Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress // Journal of Health and Social Behavior. - 1983. - Vol. 24, №4. - P. 385-396.
- 5) Martens R. Sport Competition Anxiety Test. - Champaign: Human Kinetics, 1977. - 150 p.
- 6) Duda J.L., Treasure D.C. Motivational processes and the facilitation of performance in sport // Journal of Sport Sciences. - 2010. - Vol. 28, №6. - P. 631-640.
- 7) Harris D.V. Women and Sport: A Reference Handbook. - Santa Barbara: ABC-CLIO, 2000. - 352 p.
- 8) Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: W.H. Freeman, 1997. - 604 p.

YOSH TENNISCHI QIZLARDA MUSOBAQA OLDI STRESSINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Oriental universiteti Samarqand kampusi magistranti

T.Sh.Fayziboyev



Kalit so‘zlar: yosh tennischi qizlar, musobaqa oldi stress, xavotir, start rutinasi, vizualizatsiya, ichki dialog, psixologik tayyorgarlik, ayollar sporti.

Ключевые слова: юные теннисистки, предсоревновательный стресс, тревожность, стартовая рутина, визуализация, внутренний диалог, психологическая подготовка, женский спорт.

Keywords: young female tennis players, pre-competition stress, anxiety, pre-performance routine, visualization, self-talk, psychological preparation, women’s sport.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natija faqat jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika bilan belgilanmaydi. Ayniqsa tennis kabi yakka kurash elementlari kuchli bo‘lgan sport turida sportchining ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlay olishi va musobaqa oldi hayajonni boshqarishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Yosh tennischi qizlarda bu masala yanada nozik ko‘rinishga ega: o‘smirlik davriga xos emotsional sezgirlik, baholanishdan qo‘rquv, ota-ona va murabbiy kutishlari, ijtimoiy solishtirish hamda xatoni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilish stressni kuchaytiradi [2].

Bugungi kunda ayollar sportidagi mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish muhim amaliy ahamiyatga ega. Chunki yosh sportchi qizlarda psixologik to‘siqlar vaqtida aniqlanmasa, ular sportni davom ettirishga bo‘lgan motivatsiyaning pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik, musobaqalarda barqaror o‘yin ko‘rsata olmaslik va hatto sportdan erta chekinish holatlariga olib kelishi mumkin. Shu bois tennis mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etish qizlarning sportdagi imkoniyatlarini kengaytiruvchi, gender tenglikni amalda qo‘llab-quvvatlovchi omillardan biri hisoblanadi.

Maqsad. Yosh tennischi qizlarda musobaqa oldi stressining psixologik tarkibini aniqlash, stressni kuchaytiruvchi omillarni tahlil qilish hamda uni kamaytirishga qaratilgan qisqa muddatli PRE-SET psixologik dasturining amaliy samaradorligini baholashdan iborat.

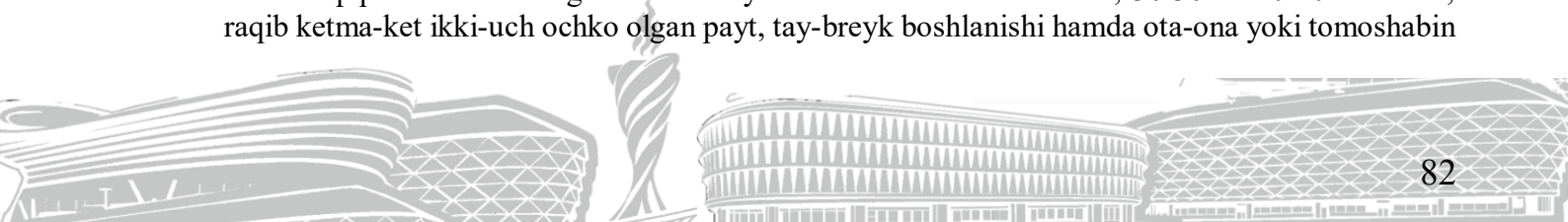
Tadqiqot vazifalari. Birinchidan, 12–16 yoshli tennischi qizlarda musobaqa oldi xavotir, somatik zo‘riqish va o‘ziga ishonch ko‘rsatkichlarini o‘rganish; ikkinchidan, stress holatining texnik-taktik ko‘rsatkichlar bilan bog‘liqligini aniqlash; uchinchidan, start rutinasi, nafas mashqi, vizualizatsiya va konstruktiv ichki dialog asosida psixologik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, suhbat, murabbiylar ekspert bahosi, sportchilarning o‘zini baholash varaqalari hamda musobaqa jarayonidagi texnik ko‘rsatkichlarni taqqoslash usullaridan foydalanildi. Kuzatuv jarayonida shartli ravishda 12–16 yosh oralig‘idagi 24 nafar tennischi qizning musobaqadan oldingi va musobaqa davomidagi emotsional holati tahlil qilindi. Stress ko‘rsatkichlari kognitiv xavotir, somatik zo‘riqish va o‘ziga ishonch bo‘yicha baholandi. Texnik-taktik ko‘rsatkich sifatida majburiy xatolar soni, birinchi servis foizi, tay-breykdagi barqarorlik va hal qiluvchi ochkolardagi qaror qabul qilish holatlari kuzatildi.

Asosiy qism. Yosh tennischi qizlarda musobaqa oldi stressi ko‘pincha “tana–fikir–xulq” zanjiri orqali namoyon bo‘ladi. Avval yurak urishining tezlashishi, nafasning qisqarishi, qo‘l mushaklarining taranglashishi kabi tana signallari paydo bo‘ladi. Sportchi bu belgilarni “men tayyor emasman” yoki “yutqazib qo‘yaman” degan xavotirli fikrlar bilan izohlaydi. Natijada servishga ehtiyotkor kirishish, zarbani kechiktirish, raketkani haddan ortiq siqish, raqib harakatiga shoshma-shosharlik bilan javob qaytarish kabi xulqiy belgilar kuchayadi. Bunday zanjir o‘z vaqtida uzilmasa, bitta xato navbatdagi xatolarni chaqiruvchi psixologik omilga aylanadi [1].

Tennisning o‘ziga xos jihati shundaki, sportchi har bir ochko uchun yakka tartibda mas’uliyatni his qiladi. Jamoaviy sport turlarida xatoni sheriklar bilan “bo‘lishish” imkoniyati mavjud bo‘lsa, tennisda xato bevosita sportchining o‘ziga bog‘langandek ko‘rinadi. Aynan shu holat yosh qizlarda baholanishga sezgirlikni oshiradi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, ayrim sportchilar o‘yin natijasini o‘z qadr-qimmatiga tenglashtirib yuboradi: “yutqazsam, demak men yomon o‘ynayman” yoki “murabbiy ishonchini yo‘qotaman” kabi fikrlar kognitiv xavotirni kuchaytiradi. Bandura ta’kidlagan o‘z-o‘ziga ishonch nazariyasiga ko‘ra, shaxs o‘z imkoniyatiga ishongan sari qiyin vaziyatlarda barqarorroq harakat qiladi [5].

Tadqiqot davomida eng stressli vaziyatlar sifatida servis tashlash, 30:30 va 40:40 hisoblari, raqib ketma-ket ikki-uch ochko olgan payt, tay-breyk boshlanishi hamda ota-ona yoki tomoshabin



tomonidan ortiqcha ishora berilishi aniqlanadi. Ayniqsa servis vaqtida “double fault” qo‘rquvi sportchining tana holatini o‘zgartirib, zarba ritmini buzadi. Bunday vaziyatlarda sportchi texnik ko‘nikmani unutmaydi, balki stress sababli uni to‘liq amalga oshira olmaydi. Demak, muammo ko‘pincha texnika yetishmasligida emas, balki mavjud texnikani bosim ostida qo‘llay olish ko‘nikmasida namoyon bo‘ladi.

Natijalar va tahlil. Kuzatuv natijalariga ko‘ra, kognitiv xavotir yuqori bo‘lgan sportchilarda majburiy xatolar soni ko‘proq uchradi. Shartli tahlilda kognitiv xavotir va majburiy xatolar o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik ($r=0,62$), o‘ziga ishonch va birinchi servis foizi o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik ($r=0,58$), somatik zo‘riqish va tay-breyk samaradorligi o‘rtasida esa salbiy bog‘liqlik ($r=-0,49$) kuzatildi. Bu natijalar psixologik tayyorgarlik tennisdagi aniq texnik ko‘rsatkichlarga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatadi.

Tajribaviy mashg‘ulot sifatida PRE-SET dasturi tavsiya etildi. Dastur to‘rtta asosiy elementdan iborat: birinchisi, qisqa nafas mashqi orqali tana tarangligini pasaytirish; ikkinchisi, vizualizatsiya yordamida muhim ochkolarni oldindan tasavvur qilish; uchinchisi, konstruktiv ichki dialog orqali xavotirli fikrni vazifaga yo‘naltirish; to‘rtinchisi, har bir servis yoki muhim ochko oldidan bir xil start rutinasini bajarish. Masalan, sportchi to‘pni ikki marta yerga uradi, chuqur nafas oladi, nigohini belgilangan nuqtaga qaratadi va “keyingi ochko uchun aniq reja” degan ichki buyruqni takrorlaydi. Bu sodda ketma-ketlik sportchiga nazorat qilinadigan jihatlariga qaytishga yordam beradi.

PRE-SET dasturining muhim afzalligi shundaki, u murabbiy tomonidan mashg‘ulot jarayoniga oson qo‘shiladi. Dastur alohida nazariy suhbat bilan cheklanmaydi, balki servis mashqlari, tay-breyk simulyatsiyasi va sparring o‘yinlarida muntazam takrorlanadi. Shu tariqa psixologik tayyorgarlik sportchining kundalik texnik mashg‘ulotlari bilan integratsiyalashadi. Williams va Krane fikriga ko‘ra, sport psixologiyasida eng samarali usullar musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarda qayta-qayta qo‘llanganda mustahkamlanadi [6].

Tadqiqot kuzatuvlari shuni ko‘rsatdiki, yosh qizlar stressni “yo‘qotish”dan ko‘ra uni “boshqarish”ni o‘rganganida barqarorroq natija ko‘rsatadi. Chunki musobaqa hayajoni mutlaqo yo‘qolmaydi; u sportchining faolligini oshiruvchi tabiiy holat ham bo‘lishi mumkin. Muhimi, hayajon sportchini falaj qilmasligi, balki vazifaga safarbar etishi lozim. Buning uchun murabbiylar “qo‘rqma”, “xato qilma” kabi umumiy buyruqlar o‘rniga “nafasni barqarorlashtir”, “keyingi ochkoga reja tuz”, “servisdan oldin rutiningni bajar” kabi aniq yo‘riqnomalar berishi maqsadga muvofiq.

Ayollar sportidagi psixologik to‘siqlarni kamaytirishda oilaning ham o‘rni katta. Ota-onaning haddan tashqari natijaga yo‘naltirilgan bahosi qizlarda tashqi bosimni kuchaytiradi. Aksincha, harakat, intizom, o‘shish va tajribani qadrlash sportchining ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi. Shuning uchun murabbiy, ota-ona va sportchi o‘rtasida yagona kommunikativ yondashuv ishlab chiqilishi lozim. Bunda sportchi qizning xatosi shaxsiy kamchilik sifatida emas, o‘shish uchun signal sifatida talqin qilinadi.

Xulosa. Yosh tennischi qizlarda musobaqa oldi stressi, avvalo, kognitiv xavotir, xatodan qo‘rquv, baholanishga sezgirlik va o‘ziga ishonch darajasi bilan bog‘liq. Tadqiqot natijalari stress ko‘rsatkichlari servis sifati, majburiy xatolar soni va hal qiluvchi ochkolardagi barqarorlikka ta’sir etishini ko‘rsatdi. PRE-SET dasturi nafasni boshqarish, vizualizatsiya, konstruktiv ichki dialog va start rutinasini birlashtirgani sababli yosh sportchi qizlarda stressni amaliy nazorat qilishga yordam beradi. Sport ta’limi muassasalari va tennis klublarida qizlar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlikni alohida qo‘shimcha mashg‘ulot emas, balki umumiy tayyorgarlik tizimining majburiy qismi sifatida yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar ro‘yxati

- 1) Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology: textbook. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 656 p.
- 2) Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping: monograph. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.



- 3) Selye H. The Stress of Life: monograph. – New York: McGraw-Hill Education, 1976. – 512 p.
- 4) Martens R. Sport Competition Anxiety Test: manual. – Champaign: Human Kinetics, 1977. – 150 p.
- 5) Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control: monograph. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.
- 6) Williams J.M., Krane V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance: textbook. – New York: McGraw-Hill Education, 2020. – 576 p.

YOSH BOKSCHI QIZLARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

B.M.Ishankulov

Kalit so‘zlar: ayollar sporti, bokschi qizlar, farmakologiya, innovatsion mashg‘ulot, sport zaxirasi, ko‘p yillik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова: женский спорт, женщины-боксеры, фармакология, инновационные тренировки, спортивный резерв, долгосрочная подготовка, технико-тактическая подготовка.

Keywords: women's sports, female boxers, pharmacology, innovative training, sports reserve, long-term training, technical and tactical training.

Kirish. Bugungi kunga kelib qizlarimiz va opa-singillarimiz har sohada o‘zlarini namoyon etishga harakat qilishmoqda. Farzandlariga mehribon ona, oilada yaxshi uy bekasi bo‘la olishadi va o‘zlari sevgan kasb bilan shug‘illanishadi. Hatto ular sport musobaqalarida ham ishtirok etib, faxrli natijalarni egallashmoqda. Shuni ham alahida ta’kidlash joizki, xotin-qizlarning muntazam sport bilan shug‘ilanishi doim tetik yurishlarida, sog‘-salomat bo‘lishlarida qolaversa, chiroyli ko‘rinishlarida ham o‘z ahamiyatiga egadir. Hozirgi kunda mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga ham katta e’tibor qaratib kelinmoqda. Bu e’tibor esa o‘z navbatida natijasini ham ko‘rsatdi. Xususan, sportning Boks turi bilan shug‘ullanib kelayotgan qizlar o‘z g‘alabalari bilan o‘zbek ayollar boksi tarixida yangi sahifa ochishdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Boksni tanlab nafaqat viloyat va mamlakat ichidagi musobaqalarda balki, jahon miqyosidagi yirik nufuzli bellashuvlarda ham ishtirok etib yuqori natijalarga erishayotgan qizlarimiz ham ko‘p.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Boks sport turi bo‘yicha xotin-qizlar Olimpiya o‘yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan.

Sportning ushbu turida sport zahiralarni tayyorlashning yurtimizdagi O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning hali etarlicha rivojlangani yo‘qligidan dalolat beradi, shuning uchun yoshl bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e’tibor qaratilishi zarur. Sohaning etakchi olimlari R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, F.A.Kerimov, F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Q.A.Umarov va boshqa ko‘pchilik mutaxassislarning fikriga ko‘ra, barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e’tibor berish lozim deb hisoblashgan.

So‘nggi yillarda boks sport turini yanada raqobatdosh, keskin va shiddatli tus olishi, shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham keskin ortib borishiga sabab bo‘lmoqda. Bugungi kunda terma jamoamizni xalqaro musobaqalarga yuqori darajada texnik-taktik tayyorlash uchun oldinga intilishda kuchi, aqliy va jismoniy tezkorligi, mehnatsevarlik jihatlarini oshirib, musobaqa muhitiga tayyorlash murabbiylar qarshisidagi turgan asosiy vazifa hisoblanadi. Sportchi qizlar musobaqaga tayyorgarlik jarayonlarida muntazam



ravishda boshqa davlatlar boks maktablari bilan, xususan, Rossiya, Qozog‘iston, Kuba kabi davlatlar bilan o‘quv yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazib, tajriba almashib kelmoqda. Bu esa qizlarimizda yangi ko‘nikma va malakani shakllantiradi. Undan tashqari mashg‘ulotlarni o‘g‘il bolalar bilan birgalikda olib borish qizlarimizning yuqori jismoniy tayyorgarlikda bo‘lishiga yordam beradi. Qizlarimizga kerakli bo‘lgan farmakologiya, vitaminizatsiya vositalari bilan ta‘minlash tizimi to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilganligi ham katta yordam bermoqda. Jamoada murabbiylar bilan birgalikda psixolog va tibbiyot xodimlari ham faoliyat yuritishmoqda. Undan tashqari, mamlakatimizda Boks sport turi bo‘yicha ichki raqobat ham yaxshilanib bormoqda, hozirda terma jamoamizda Osiyo va Jahon chempionatlarida yuqori natijalar qayd etgan yosh qizlarimiz ham mavjud. Ular ham hozirda rasmiy musobaqalarga murabbiylari nazorati ostida tayyorgarlik ko‘ryapti.

Bunda bokschi qizlarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi asosiy o‘rin tutadi. Bu jarayonda murabbiy zamonaviy boks oldinga qo‘yayotgan vazifalarni izchil hal etishi lozim bo‘ladi. Qo‘lga kiritilgan o‘rinlarni saqlab qolish uchun doimiy ravishda innovatsion mashg‘ulot vositalari va uslublarni izlab topish, sport zaxirasini shakllantirishga muhim jihati bo‘lib u ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralashni imkonini beradi.

Sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi - bu sport mahorati bosqichlari bo‘ylab ko‘tarilish jarayoni sifatida tushuniladi – bu sportda yuqori natijalarga erishishda yagona to‘g‘ri va asosiy yo‘l hisoblanadi.

Bugungi kunda zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda katta tadqiqot materiallari to‘plangan bo‘lib, ular sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining asosiy qoidalarini aniqlashtirishga imkon yaratadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili natijalariga ko‘ra, boks bilan shug‘ullanuvchi ayollarni tayyorlash tizimida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. Jumladan, A.M.Xodorovich ayollarning kardio-respirator tizimining funksional yuklamalarga javob reaksiyasini fiziologik jihatdan o‘rgangan. I.A.Sashenko ayollar boksida sportchilarni tayyorlash jarayonida tiklanish va ishlash qobiliyatini oshirish usullarini tadqiq etgan. A.A.Maksimova yuqori malakaga ega bo‘lgan ayol bokschilarda yopiq bosh jarohatlarini tiklash bo‘yicha davolash metodikalarini ishlab chiqqan. V.V.Lisitsin esa yuqori darajadagi ayol bokschilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga e‘tibor qaratgan. T.S.Saxtaganov esa (Qozog‘iston terma jamoasi misolida) yuqori darajadagi ayol bokschilarni maxsus psixologik tayyorlash masalalarini tadqiq etgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili natijasida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. A.R.Radzievskiy hammuallifligida ayollarda sport mashg‘ulotlarini menstrual sikl bosqichlarini hisobga olgan holda boshqarishning fiziologik asoslari o‘rganilgan. L.G.Shaxlina esa ayollar sport mashg‘ulotlarining biologik omillarini tadqiq qilgan. T.S.Soboleva ayollar sportidagi turli muammolarni tahlil qilgan. Yu.T. Poxopenchuk sport mahoratini oshirish va sog‘liqni saqlash maqsadida ayol sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga qaratilgan tadqiqotlar o‘tkazgan.

Shuningdek, B.I.Butenko, Yu.V.Veroxshanskiy va V.M.Klevenko tomonidan maxsus-harakat sifatlarini rivojlantirish va mashq qilishning turli uslublari o‘rganilgan. I.P.Degtyarev o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tuzilmasi va mazmuni, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va yo‘nalishini aniqlagan, sportchilar holatini va musobaqalar tizimini nazorat qilish vositalarini ishlab chiqqan.

Xulosa. Maxsus adabiyotlar tahlili va boks nazariyasi hamda metodikasi sohasidagi etakchi mutaxassislar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rov natijalari shunday xulosa qilishga imkon beradiki, sport fanida azaldan sport mashg‘uloti nazariyasi bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar birinchi o‘ringa chiqib, ba‘zan sportchi musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinmagan.

Aniq ko‘rinib turibdiki, sportchini ma‘lum bir natijani egallashga tayyorlashdan oldin yakkakurashning kechish sharoitlarini, organizmning alohida vazifalariga qo‘yiladigan talablarni, uning energiya sarflashi va boshqalarni bilish lozim, keyin esa shulardan kelib chiqib, mashg‘ulot jarayonini tuzish zarur.



Musobaqa harakatlari musobaqa faoliyatining birlamchi yaxlit (ajralgan emas) tarkiblaridan iborat. Bu tarkiblar musobaqa faoliyatining umumiy mantig‘iga bo‘ysunadi. Ular o‘zining operatsion tarkibiga ega, ya’ni harakatlarni birlashtiruvchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi.

Boksda qizlarning o‘quv janglari samaradorligini oshirish muammosi 12-14 yoshdagi yosh sportchi qizlarda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bu yosh davrida qizlar boks texnika asoslariga o‘rgatish yakunlanib boradi va texnik-taktik tayyorgarlik poydevorining shakllanishi boshlanadi.

Tayyorgarlik jarayonida bokschi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligi to‘g‘ri tashkil qilinganda, ya’ni samarali ilmiy-uslubiy va tibbiy ta‘minot bo‘lganda, yuqori malakali murabbiylar, zamonaviy moddiy-texnik baza mavjud bo‘lgan taqdirda yuqori natijalarga tayyorgarlik ko‘rish, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va oliy sport mahoratini saqlab qolish imkoni tug‘uladi. Sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o‘yinlarida yuqori sovrinlar uchun kurashishga, natijalarga erishishga qodir bo‘ladilar.

ADABIYOTLAR

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.

Namunaviy dastur “Boks bo‘yicha sport mahoratini oshirish (sport tayyorgarligi)” T-2021

Ishongulov, B. M. (2020). FACTORS INFLUENCING EXPLOSIVE POWER IN WRESTLERS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(4), 439-444.

Rajabov, G. U., & Mamatqulov, X. (2023). BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN XOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. *Zamonaviy fanlar bo'yicha akademik tadqiqotlar*, 2 (13), 36-45.

Khadiyatullayev, Z. S. (2024). Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*, 2(2), 332-348.

Хадиятуллаев, З. (2023). Боксчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. *Актуальные проблемы спортивной науки*, 1(1), 48-50.

A.M.Achilov, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov *Yosh bokschi larni tayyorlash asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma* - T.: Mumtoz so‘z, 2012. – 250 b.

R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev *Boks nazariyasi va uslubiyati. darslik*. -T.: 2016, - 542 b.

Abdullayev F.T. *Yosh bokschi larning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. UMID DEZIGN Monografiya* - T.: 2023. -96 b.

Abdullayev F.T. *Yosh bokschi larning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. Dis. p.f.n.*- T.: 2010. -126 b.

Turdiyev F.K., Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh. *Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Z.Sh. Xadiyatullayev – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2023. – 352 bet.*

Khadiyatullayev, Z. S. (2021). TRAINER'S PROFESSIONAL COMPETENCE IN IMPROVING THE TACTICAL TRAINING OF BOXING GIRLS. *Current Research Journal of Pedagogics*, 2(09), 142-145.

Турдиев, Ф. К., & Хадиятуллаев, З. Ш. (2022). Боксчи Қизларни Индивидуал Машғулот Жараёнида Техник-Тактик Ҳаракатларга Ўргатиш Усуллари. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 13, 69-74.

AYOLLARNING KARATE SPORTI BILAN SHUG‘ULLANISHI UCHUN MAVJUD TO‘SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Xorazm viloyati Bog‘ot tumani sport maktabi

Z.G‘.Masharipova

Kalit so‘zlar: ayollar sporti, karate, gender tenglik, jismoniy faollik, sportdagi to‘siqlar, o‘zini himoya qilish, murabbiylik, sport infratuzilmasi.

Ключевые слова: женский спорт, каратэ, гендерное равенство, физическая активность, барьеры в спорте, самооборона, тренерская деятельность, спортивная инфраструктура.

Kirish. Ayollar sportini rivojlantirish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va sportdagi gender tenglikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Karate sporti ayollar uchun jismoniy kuch, tezkorlik, moslashuvchanlik, intizom va o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. O‘zbekiston Respublikasida karate sportini rivojlantirish bo‘yicha 2023–2026-yillarga mo‘ljallangan asosiy yo‘nalishlarda qizlarni aniqlash, tanlash, sport maktablari va klublariga jalb etish, «Karate hamma uchun» dasturini amalga oshirish belgilangan [7, 1-band]. Xalqaro tashkilotlar ma‘lumotlarga asosan o‘smir qizlarning 49 foizi sportni tark etayotgani dolzarb muammolardan biridir [1]. Global tahlillarda qizlarning 84,7 foizi, o‘g‘il bolalarning 77,6 foizi yetarli jismoniy faollikka ega emasligi qayd etilgan [10].

Tadqiqotning manbaalari va uslublari. Mazkur tadqiqot ayollarning karate sporti bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiluvchi omillarni ilmiy asosda tahlil qilish va ularni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish maqsadida olib borildi. Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, statistik ma‘lumotlarni tahlil qilish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali ayollar sporti, karate mashg‘ulotlari, gender tenglik, jismoniy faollik, sportdagi ijtimoiy to‘siqlar va murabbiylik faoliyatiga oid nazariy qarashlar o‘rganildi. Rossiyalik va o‘zbekistonlik olimlarning jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi hamda ayollar sportiga oid ilmiy ishlari tahlil qilindi.

Rossiyalik olimlar E.V. Bochenkova va I.V. Tikhonova ayollarning yakkakurash sportiga jalb etilishida qiziqish, yangi faoliyatni sinab ko‘rish va o‘zini himoya qilish motivlari muhimligini ko‘rsatgan [8, 5–10-b]. S.S. Kopytina talaba qizlar jismoniy tarbiyasida ayollar boksi vositalaridan foydalanish o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishini asoslaydi [9, 235–239-b]. S.O. Tsekunov va N.A. Mudrenko Xabarovsk o‘lkasida 280 nafar maktab sportchisi ishtirokidagi so‘rov asosida karatega jalb etish omillari, musobaqa sifati, sovrinlar va motivatsiya sportga qiziqishni oshirishini aniqlagan [6, 95–100-b]. O‘zbekistonlik tadqiqotchi A. O‘razboyeva ilmiy ishlarida xotin-qizlar sportini rivojlantirishda morfo-funksional xususiyatlar va jismoniy tayyorgarlikni hisobga olish zarurligi ko‘rsatilgan [2, 149-b]. D. Jakbarova va M. Rustamovalar olib borgan tadqiqotlarida ayollar salomatligini mustahkamlash, psixofiziologik barqarorlik va ijtimoiy stereotiplar masalasini xotin-qizlar jismoniy tarbiyasining dolzarb yo‘nalishi sifatida talqin qilingan [3, 1804-b].

Bundan tashqari Z. Rahmatova va S.A. Axmedovalarning ilmiy izlanish xulosalari qizlar uchun sport dasturlari, zamonaviy sport texnologiyalari, trenerlar tayyorlash va motivatsiya tizimi zarurligini ko‘rsatadi [4, 441–445-b]. D.A. Soliyeva o‘quvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha tajribada 7–9-sinf o‘quvchilari, shu jumladan qizlar bilan ishlagan va 9 oy davomida maxsus mashqlar samaradorligini baholagan [5, 7–12-b].

Natijalar va tahlil. Ayollarning karate sporti bilan shug‘ullanishiga ta‘sir qiluvchi to‘siqlar bir nechta guruhga ajratildi. Ular ijtimoiy-madaniy qarashlar, psixologik ishonchsizlik, xavfsizlik, moliyaviy imkoniyat, sport zali sharoiti, ayol murabbiylar yetishmasligi va musobaqa imkoniyatlarining cheklanishi bilan bog‘liq.

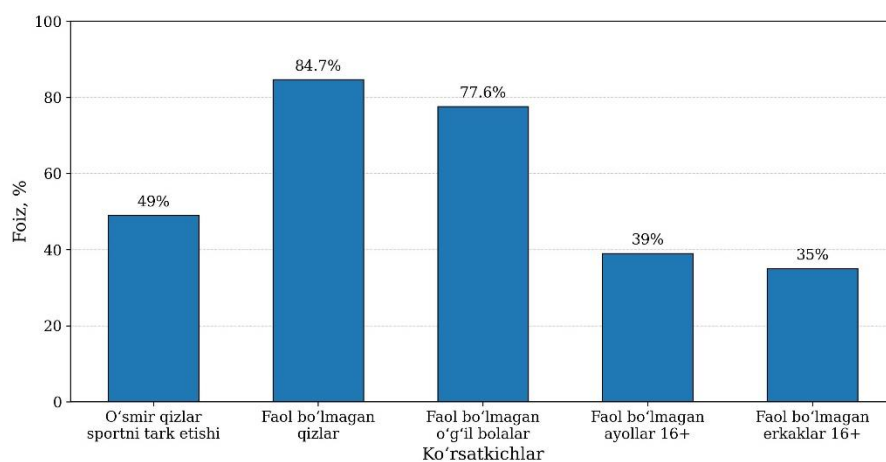
1-jadval.

Ayollarning karate sporti bilan shug‘ullanishiga ta‘sir qiluvchi asosiy to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari

№	To‘siq turi	Muammoning mazmuni	Ilmiy asos	Bartaraf etish yo‘li	Kutiladigan natija
---	-------------	--------------------	------------	----------------------	--------------------

1	Ijtimoiy-madaniy	Karate ayrim oilalarda erkaklarga xos sport sifatida qabul qilinadi	O‘smir qizlarning 49 foizi sportni tark etishi qayd etilgan	Ota-onalar, maktab va mahalla bilan tushuntirish ishlari	Qizlarning sportga kirishi va davomiyligi oshadi
2	Psixologik	Qizlarda tanqid, baholanish va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish kuzatiladi	Ayollar sportida motivatsiya va ijtimoiy stereotiplar muhim omil sifatida ko‘rsatilgan	Boshlang‘ich moslashuv guruhlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash	Mashg‘ulotga qatnash barqarorlashadi
3	Xavfsizlik	Kechki mashg‘ulotlar va yo‘l xavfsizligi ota-onalar qaroriga ta‘sir qiladi	Qizlarni sportga jalb etish davlat siyosatida alohida yo‘nalish sifatida belgilangan	Qulay jadval, nazorat va xavfsiz transport tizimi	Ota-onalar ishonchi ortadi
4	Moliyaviy	Sport kiyimi, himoya vositalari va musobaqa xarajatlari qamrovni kamaytiradi	Sport infratuzilmasi va motivatsion qo‘llab-quvvatlash zarurati ko‘rsatilgan	Imtiyozli guruh, homiylik va bepul sinov darslari	Kam ta‘minlangan oilalar qizlari qamrovi oshadi
5	Ayol murabbiylar	Qizlar ayol murabbiy bilan ishlashni qulay deb qabul qiladi	Ayollar sportini rivojlantirishda trenerlar tayyorlash muhim omil sifatida berilgan	Ayol sportchilarni murabbiylikka tayyorlash	Qulay sport muhiti shakllanadi
6	Infratuzilma	Alohida kiyinish xonasi va gigiyena sharoiti yetarli bo‘lmasligi mumkin	Sport inshootlari va jihozlar bazasini mustahkamlash vazifasi belgilangan	Zalda alohida kiyinish xonasi, sanitariya va kuzatuv tizimi	Qatnash darajasi oshadi
77	Musobaqa imkoniyati	Qizlar uchun turnirlar kam bo‘lsa, sport motivatsiyasi pasayadi	Karatega jalb etishda musobaqa sifati va rag‘bat omili muhim	Tuman, viloyat va respublika turnirlarini ko‘paytirish	Sport mahorati va reyting oshadi





1-rasm. Ayollar va qizlarning sportdagi ishtirokiga ta'sir qiluvchi ayrim ko'rsatkichlar

Diagrammadan ko'rinadiki, qizlarning jismoniy faolligi bo'yicha muammo global miqyosda ham dolzarb. Qizlar orasida yetarli jismoniy faollikka ega bo'lmaganlar ulushi o'g'il bolalarga nisbatan yuqori. Bu holat karate kabi yakkakurash sportlariga jalb qilishda maxsus pedagogik va tashkiliy yondashuvni talab qiladi [10].

Karate sportining ayollar uchun ijobiy ta'siri. Karate mashg'ulotlari ayollarda chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantiradi. Soliyeva tadqiqotida 7–9-sinf o'quvchilarida koordinatsion harakatlar maxsus testlar orqali baholangan va tajriba oxirida ijobiy o'sish aniqlangan [5, 7–12-b]. Karate texnikalari ayollarda o'zini himoya qilish ko'nikmasini ham shakllantiradi. Kopytina talaba qizlar jismoniy tarbiyasida yakkakurash elementlaridan foydalanish o'zini himoya qilish kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatadi [9, 235–239-b].

Muhokama. Ayollarning karate sportiga jalb qilinishi sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari, oila, mahalla va ommaviy axborot vositalari hamkorligini talab qiladi. O'zbekistonlik mualliflar xotin-qizlarning sportga jalb etilishida motivatsiya, sport infratuzilmasi, trenerlar tayyorlash va sportchi ayollar yutuqlarini targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi [4, 441–445-b]. Rossiya manbalari esa yakkakurashlarda motivatsiya, o'zini himoya qilish va musobaqa muhiti sportga jalb etishning amaliy omillari ekanini tasdiqlaydi [6, 95–100-b; 8, 5–10-b; 9, 235–239-b].

Karate sportida ayollar ishtirokini kengaytirish uchun uchta yo'nalish muhim. Birinchi yo'nalish xavfsiz va qulay sport muhitini yaratishdir. Ikkinchi yo'nalish ayol murabbiylar va sport yetakchilarini tayyorlashdir. Uchinchi yo'nalish ota-onalar va jamiyatda karate sportining sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va himoyaviy ahamiyatini tushuntirishdir. Tadqiqot davomida o'rganilgan adabiyotlar asosida quyida ayollar sportini rivojlantirish maqsadida mexanizm ishlab chiqildi

Taklif etilayotgan mexanizm

1. Sport maktablari va umumta'lim maktablarida qizlar uchun boshlang'ich karate guruhlarini ochish.
2. Ayol murabbiylar tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli sertifikat kurslarini tashkil etish.
3. Har bir sport zalida qizlar uchun xavfsiz kiyinish xonasi, gigiyena sharoiti va kuzatuv tizimini yaratish.
4. Kam ta'minlangan oilalar farzandlari uchun bepul yoki imtiyozli mashg'ulotlar joriy etish.
5. Mahalliy musobaqalarda qizlar toifasini alohida rivojlantirish.
6. Ota-onalar uchun karate sportining salomatlik va tarbiyaviy ahamiyati bo'yicha seminarlar o'tkazish.
7. Ayol karatechilar yutuqlarini ta'lim muassasalari va media orqali yoritish.
8. Sport kiyimi va himoya vositalarini xarid qilish uchun homiylik dasturlarini yo'lga qo'yish.

Xulosa. Ayollarning karate sporti bilan shug'ullanishiga ta'sir qiluvchi asosiy to'siqlar ijtimoiy qarashlar, xavfsizlik, moliyaviy xarajat, ayol murabbiylar yetishmasligi va sport infratuzilmasi bilan bog'liq. Rossiya ilmiy manbalari ayollarning yakkakurash sportlariga jalb etilishida motivatsiya, o'zini himoya qilish va musobaqa muhitining ta'sirini asoslaydi.

O‘zbekistonlik olimlar ishlari xotin-qizlar sportini rivojlantirishda salomatlik, psixofiziologik barqarorlik, motivatsiya, trenerlar tayyorlash va infratuzilmaning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Karate sporti ayollar uchun jismoniy salomatlik, o‘zini himoya qilish, intizom, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy faollikni rivojlantiruvchi samarali sport turi hisoblanadi. Ayollar karate sportini rivojlantirish uchun xavfsiz sport muhiti, ayol murabbiylar tayyorlash, moliyaviy qo‘llab-quvvatlash va ota-onalar bilan tizimli ishlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. UNESCO. Women and girls’ access to sport still lagging far behind. 2024. [\[havola\]](#)
2. O‘razboyeva A. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ayollarning o‘ziga xos bo‘lgan morfo-funksional xususiyatlari, jismoniy taraqqiyoti va uning tahlili. Models and Methods in Modern Science. 2024. 149-b. [\[havola\]](#)
3. Jakbarova D., Rustamova M. Xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirish. Modern Science and Research. 2025. 1804-b. [\[havola\]](#)
4. Rahmatova Z.A., Axmedova S.A. Xotin-qizlarning jismoniy madaniyat va sport sohasidagi qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarish imkoniyatlari. Лучшие интеллектуальные исследования. 2025. 441–447-b. [\[havola\]](#)
5. Soliyeva D.A. The ability to assess the degree of development of coordination abilities in students of grades 7–9 with the help of special tests. Eurasian Journal of Sport Science. 2021. 7–12-b. [\[havola\]](#)
6. Tsekunov S.O., Mudrenko N.A. Faktory vovlecheniya shkolnikov Khabarovskogo kraya v zanyatiya sportom «vsestilevoe karate». Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kultura. Sport. 2021. 95–100-b. [\[havola\]](#)
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi PQ-356-son qarori. Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. [\[havola\]](#)
8. Bochenkova E.V., Tikhonova I.V. Motivatsionnye aspekty zanyatiy zhenshchin edinoborstvami. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta. 2010. №4(17). 5–10-b. [\[havola\]](#)
9. Kopytina S.S. Primenenie sredstv zhenskogo boksa na zanyatiyakh fizicheskoy kulturoy studentok s tselyu razvitiya navykov samozashchity. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2023. №3. 235–239-b. [\[havola\]](#)
10. Duffey K., Barbosa A., Whiting S. et al. Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls. 2021. [\[havola\]](#)
11. Sport England. Active Lives Adult Survey and gender physical activity data. [\[havola\]](#)

13–15 YOSHLI SUZUVCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

D.M.Sherboyev

Kalit so‘zlar: suzish, 13–15 yosh, tezkor-kuch sifati, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, quruqlikdagi mashqlar, suvdagi mashqlar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: плавание, возраст 13–15 лет, скоростно-силовые качества, специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, упражнения на суше, упражнения в воде, учебно-тренировочный процесс.

Kirish. Hozirgi vaqtda sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish jismoniy tarbiya va sport nazariyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, suzish sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchining texnik-taktik tayyorgarligi, maxsus jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlari va psixologik barqarorligining kompleks rivojlanishiga bog‘liq. Shu jihatdan qaraganda, tezkor-kuch sifatlari suzuvchilarning maxsus tayyorgarlik tizimida yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi.



Zamonaviy suzish musobaqalari tahlili shuni ko‘rsatadiki, start, burilish va masofaning hal qiluvchi qismlarida namoyon bo‘ladigan yuqori tezlik ko‘p jihatdan sportchining qisqa vaqt ichida maksimal mushak kuchini yuzaga chiqarish qobiliyati bilan belgilanadi. Ayniqsa, 50 va 100 metr masofalarga suzishda natijaning katta qismi start platformasidan samarali chiqish, suv osti fazasida optimal tezlanish va burilishlarni tez bajarish bilan bog‘liq. Ushbu elementlarning barchasi esa sportchida rivojlangan tezkor-kuch sifatlarining mavjudligini talab etadi.

13–15 yosh davri organizmning intensiv o‘rish va rivojlanish bosqichi bo‘lib, bu davrda nerv-mushak apparati, harakat analizatori va energetik ta‘minot tizimlarida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Mazkur yosh oralig‘i tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun sezgir (sensitiv) davr sifatida baholanadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish nafaqat joriy sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchilarning kelajakdagi yuqori sport mahoratini shakllantirish uchun ham mustahkam poydevor yaratadi.

Mavzuning dolzarbligi. So‘nggi yillarda xalqaro sport amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini individuallashtirish va mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, yuqori malakali suzuvchilarning musobaqa natijalaridagi ustunlik ko‘pincha ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi, xususan, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan izohlanadi. Musobaqa faoliyatini biomekanik tahlil qilish natijalari start va burilish fazalarida yo‘qotilgan hatto 0,1–0,2 soniya ham yakuniy natijaga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Suzish nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish masalalari keng yoritilgan bo‘lsa-da, 13–15 yoshli suzuvchilar uchun yosh fiziologiyasi, biologik rivojlanish sur‘atlari va maxsus tayyorgarlik vositalarining o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan kompleks metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Amaliyotda esa ko‘plab murabbiylar tezkor-kuch tayyorgarligini umumiy kuch mashqlari bilan cheklab qo‘yadi, bu esa suzish texnikasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan maxsus harakat sifatlarining to‘laqonli rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, quruqlikdagi plyometrik va koordinatsion mashqlarni suvdagi maxsus tezkor-kuch mashqlari bilan uyg‘unlashtirgan, yosh sportchilarning morfofunktsional xususiyatlarini hisobga oluvchi metodikani ishlab chiqish va ilmiy jihatdan asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Muammoning ilmiy o‘rganilganlik darajasi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammosi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. V.N. Platonovning ko‘p yillik sport tayyorgarligi konsepsiyasida maxsus jismoniy tayyorgarlik sport natijalarining asosiy tarkibiy qismi sifatida baholanadi. Olimning ta‘kidlashicha, sportchining yoshi va tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda tanlangan maxsus mashqlar tizimi yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim omilidir.

N.J. Bulgakova, E.W. Maglisho va D.L. Costill tadqiqotlarida suzuvchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi tahlil qilinib, start va burilishlarning samaradorligi sport natijalariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi ilmiy asoslangan. Mualliflarning fikricha, start platformasidan depsinish kuchi, suv osti fazasidagi tezlanish va devordan itarilish samaradorligi sportchining portlovchi kuch qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq.

T.O. Bompa tomonidan ishlab chiqilgan sport tayyorgarligini davrlashtirish nazariyasida esa o‘smir sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, plyometrik vositalardan foydalanish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish zarurligi ta‘kidlangan. Biroq mavjud ilmiy ishlarda aynan 13–15 yoshli suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning kompleks metodikasi hamda quruqlik va suvdagi mashqlar o‘rtasidagi optimal nisbat masalalari yetarlicha yoritilmagan.

13–15 yoshli suzuvchilarning morfofunktsional rivojlanish xususiyatlari. O‘smirlik davri organizmning barcha tizimlarida faol biologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladigan bosqich hisoblanadi. Bu davrda mushak massasining ortishi, markaziy nerv tizimi faoliyatining takomillashuvi, harakat analizatorining rivojlanishi va mushaklararo koordinatsiyaning yaxshilanishi kuzatiladi. Aynan



ushbu omillar tezkor-kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirish uchun qulay fiziologik zamin yaratadi.

13–15 yosh oralig‘ida tez qisqaruvchi mushak tolalarining funksional faolligi ortib boradi, bu esa eksploziv xarakterdagi harakatlarni bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, suyak-mushak tizimining to‘liq shakllanib ulgurmaganligi sababli, yuqori og‘irlikdagi kuch mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq emas. Bunday sharoitda tana vazniga asoslangan mashqlar, plyometrik mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan dinamik mashqlar hamda suzish texnikasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan maxsus harakatlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Fiziologik nuqtayi nazardan, bu yoshda nerv impulsining uzatilish tezligi, sensor-motor reaksiyalar va harakatlarni boshqarish mexanizmlari takomillashadi. Natijada sportchi murakkab koordinatsion harakatlarni yuqori tezlikda va aniq bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan integratsiyalash mashg‘ulot samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Tezkor-kuch sifatlarining suzishdagi o‘rni. Suzish sportida tezkor-kuch sifati mushaklarning qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch hosil qilish va uni maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarda samarali namoyon etish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Mazkur sifatning rivojlanganlik darajasi sportchining start reaksiyasi, start platformasidan chiqish tezligi, suv ostidagi dastlabki harakatlar, burilishlardan keyingi tezlanish hamda masofaning yakuniy qismida yuqori tezlikni saqlab qolish imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli zamonaviy suzish nazariyasi va metodikasida tezkor-kuch tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida qaraladi.

Sport natijalarining tuzilishi tahlili shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa qisqa va o‘rta masofalarga suzishda (50 va 100 metr) musobaqa natijasining sezilarli qismi start va burilish elementlarining sifatli bajarilishiga bog‘liq. Ushbu texnik elementlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi esa sportchining portlovchi kuch imkoniyatlari va nerv-mushak tizimining funksional tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liq. Start platformasidan kuchli depsinish, suv ostida dastlabki metrlarni yuqori tezlikda bosib o‘tish va burilish vaqtida devordan maksimal kuch bilan itarilish tezkor-kuch sifatlarining amaliy namoyon bo‘lish shakllari hisoblanadi.

Biomekanik nuqtayi nazardan, suzishda harakat samaradorligi mushaklar tomonidan hosil qilinadigan kuchning kattaligi bilan bir qatorda, ushbu kuchni hosil qilish tezligiga ham bog‘liq. Agar sportchi zarur kuchni qisqa vaqt ichida hosil qila olsa, suv qarshiligini samarali yengib o‘tish va maksimal tezlikka tezroq erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu jihatdan, tezkor-kuch sifati sportchining suvdagi harakat iqtisodiylikini oshiradi, energiya sarfini optimallashtiradi va musobaqa davomida yuqori sur‘atni saqlab turishga yordam beradi.

Tezkor-kuch sifatlarining suzishdagi ahamiyati faqat start va burilishlar bilan chegaralanmaydi. Ular qo‘l va oyoq harakatlarining amplitudasi va chastotasini optimal darajada ushlab turish, eshish harakatlarining kuchini oshirish hamda suzish texnikasining barqarorligini ta’minlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, butterfly va erkin usulda suzishda qo‘l va oyoq harakatlarining sinxronligi hamda ularning yuqori tezlikda bajarilishi sportchining maxsus tezkor-kuch tayyorgarligiga bevosita bog‘liq.

13–15 yoshli suzuvchilar uchun tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega, chunki ushbu yosh davrida markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari, mushaklararo koordinatsiya va tez qisqaruvchi mushak tolalarining faolligi jadal rivojlanadi. Mazkur biologik xususiyatlar maxsus mashqlar yordamida portlovchi kuch va harakat tezligini samarali shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu bilan birga, ushbu yosh bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligini texnik tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirish kelgusida yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim omili hisoblanadi.

Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tezkor-kuch sifatlarini quruqlikdagi plyometrik mashqlar, tibbiy to‘plar bilan bajariladigan mashqlar, rezina amortizatorlardan foydalanish, shuningdek, suvdagi qisqa masofalarga maksimal tezlikda suzish, qarshilik bilan suzish va start-burilish elementlarini takroriy bajarish orqali kompleks ravishda rivojlantirish yuqori samara beradi. Bunday integrallashgan yondashuv sportchining umumiy va maxsus



jismoniy tayyorgarligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ta‘minlab, musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, tezkor-kuch sifatleri suzuvchining maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida nafaqat alohida jismoniy sifat, balki musobaqa faoliyatining barcha asosiy elementlarini birlashtiruvchi funksional omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ularning maqsadli va ilmiy asoslangan metodika yordamida rivojlantirilishi 13–15 yoshli sportchilarning start va burilish texnikasini takomillashtirish, masofa davomida yuqori tezlikni saqlab qolish hamda umumiy sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu bois, yosh suzuvchilarni tayyorlash tizimida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus vosita va usullardan kompleks foydalanish sport zaxirasini tayyorlashning muhim shartlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

1-jadval

Suzish musobaqasi elementlarida tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo‘lish xususiyatlari

Musobaqa elementi	Yetakchi jismoniy sifat	Tezkor-kuchning ahamiyati
Start platformasidan chiqish	Portlovchi kuch	Maksimal tezlanishni ta‘minlaydi
Suv ostidagi dastlabki faza	Tezkor-kuch va koordinatsiya	Tezlikni yo‘qotmasdan sirpanishni ta‘minlaydi
Burilish va devordan itarilish	Oyoq mushaklari tezkor-kuchi	Vaqt yo‘qotilishini kamaytiradi
Masofa davomida eshish harakatlari	Maxsus kuch chidamkorligi	Harakat samaradorligini saqlaydi
Finish tezlanishi	Tezkor-kuch chidamkorligi	Yakuniy natijani yaxshilaydi

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasining nazariy asoslari. Sport mashg‘ulotlari nazariyasida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bir qator metodik tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi tamoyili amal qilishi zarur. Ikkinchidan, mashg‘ulot vositalari sportchining yoshi, biologik rivojlanishi va individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim. Uchinchidan, tezkor-kuch mashqlari texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq holda qo‘llanilishi kerak.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda quyidagi metodlardan samarali foydalaniladi:

- takroriy metod;
- interval metod;
- plyometrik metod;
- qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlar;
- musobaqaga yaqinlashtirilgan yuqori intensivlikdagi mashqlar.

Mashg‘ulotlar davomida maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda bajariladigan qisqa muddatli mashqlar ustuvor hisoblanadi. Har bir takrorlanish orasidagi dam olish oralig‘i sportchining keyingi mashqni sifatli va yuqori tezlikda bajarishini ta‘minlaydigan darajada bo‘lishi kerak.

Quruqlik va suvdagi mashqlar uyg‘unligining ahamiyati. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda faqat quruqlikdagi yoki faqat suvdagi mashqlarni qo‘llash kutilgan natijani bermaydi. Yuqori samaradorlikka erishish uchun ushbu ikki yo‘nalishning optimal kombinatsiyasi zarur.

Quruqlikdagi mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini, koordinatsion qobiliyatlarni va umumiy harakat faolligini rivojlantirsa, suvdagi maxsus mashqlar ushbu sifatleri musobaqa faoliyati sharoitiga moslashtiradi. Natijada sportchi quruqlikda hosil qilgan kuch salohiyatini suv muhitida samarali amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. 13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivligini oqilona uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlarda yuqori hajmli kuch yuklamalaridan ko‘ra, maksimal tezlikda bajariladigan qisqa muddatli va dinamik xarakterdagi mashqlar ustun bo‘lishi kerak.

Tezkor-kuch mashqlarini haftasiga 2–3 marotaba mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llash tavsiya etiladi. Bunda organizmning funksional holati, tiklanish jarayonlari va individual

xususiyatlarini doimiy nazorat qilib borish zarur. Yuklamalarni rejalashtirishda mikro-, mezo- va makrosikl tamoyillaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi.

Xulosa. 13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yosh davrining morfofunktsional xususiyatlari nerv-mushak apparati va harakat koordinatsiyasining faol rivojlanishi bilan tavsiflanib, tezkor-kuch qobiliyatlarini maqsadli shakllantirish uchun qulay biologik asos yaratadi.

Tadqiqotlar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, quruqlikdagi plyometrik mashqlarni suvdagi maxsus yuqori intensivlikdagi mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, yuklamalarni individuallashtirish hamda tezkor-kuch tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan integratsiyalash 13–15 yoshli suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarni davrlashtirish tamoyillari asosida tashkil etish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ularning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

OTM TALABA KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDAGI MUOMMOLAR

O‘zbekiston Milliy Universiteti, Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi

S.B.Azimova

Kalit so‘zlar: kurash, yuklama, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, rejalashtirish.

Ключевые слова: борьба, нагрузка, технико-тактическая подготовка, физические качества, планирование.

Keywords: wrestling, training load, technical-tactical preparation, physical qualities, planning.

Kirish. Bugungi kunda Oliy ta‘lim muassasalarida kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalar tayyorgarligini samarali tashkil etish bugungi kunda sport pedagogikasining muhim masalalaridan biridir. Mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda me‘yorlash, ularning hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda texnik-taktik mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda yuklamalarni oqilona rejalashtirish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

F.A.Kerimov, V.S.Daxnovskiy, F.M.Pulatov,; A.N.Abdiyev, 2004; N.N.Azizov 2007; Z.A.Bakiyev, 2009; A.Yu.Bagdasarov, O.A.Akramov, A.A.Novikov, Kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik darajasini beqiyos ahamiyatini ta‘kidlagan holda, uni texnik-taktik mahoratni shakllantirishdagi asosiy omil bo‘lib xizmat qilishini ko‘rsatib o‘tganlar. Yakka kurash sport turlarida hujumkor texnik-taktik harakatlarni bajarishni o‘ziga hos xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, sportchilar barcha usullarini bir xil tarzda sifatli bajarsalarda. Bazilarini bajara olmaydilar. Bunga birinchi sabab, texnik-taktik darajasining pastligidan dalolat beradi.

Kurashchilar musobaqa davrida asosan o‘zlari yoqtirgan texnik darajasi yuqori bo‘lgan usullarni qo‘llashadi va ular yordamida g‘alabaga erishadilar. Musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik darajasi yuqori bo‘lgan kurashchi ko‘proq jismoniy sifatga ega bo‘lgan kurashchidan ko‘ra yaxshi natija ko‘rsatishi bayon qilingan. Avvalambor, o‘quv mashg‘ulotlari bellashuvlarda berilgan yuklamalarni nazorat qilish orqali, mahoratga ega sportchi kurash usullarini chiroyli va ko‘proq bajarishi har doim bellashuv natijalarini yaxshilashga olib keladi. Ikkinchidan, texnik-taktik mahoratga yo‘naltirilgan o‘quv mashg‘ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, kurashchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi N.M.Galkovskiy, [40], L.S.Xomenkov [171], V.M.Smenov, [146].

Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida yuklamalar darajasini sportchi organizmining hamma sistemalarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (ixtisoslashtirilgan) va ko‘shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo‘shib olib borilgan taqdirdagina sportchining jismoniy, irodaviy, harakat sifatleri muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini taminlaydi F.T.Abdullayev [12], I.P.Degtyarev [52], K.SH.Dunayev [56].

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o‘zaro muvofiq tarzda shakllantira borishda sportchining tayyorgarligiga, mashg‘ulot yuklamalari ijobiy ta’sir etadi. [F.A. Kerimov, V.P. Filin [86, 167] lar.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, oliy ta’lim muassasalarida kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarining tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda me’yorlash muhim pedagogik omillardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va tiklanish vositalarini oqilona rejalashtirish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik-taktik mahoratini takomillashtirish hamda funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga mos ravishda boshqarish musobaqa faoliyatining samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, texnik-taktik mahoratni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlanishi kurashchilarning harakat faoliyatini takomillashtirib, musobaqa natijalarining barqaror o‘shishiga zamin yaratadi.

Shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining o‘zaro uyg‘unlashtirilishi, kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirish orqali kurashchi talabalarining sport mahoratini yuksaltirish imkonini beradi. Shu sababli kurash sportida mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash va nazorat qilish tizimini takomillashtirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Керимов Ф.А. Разработка компьютерной системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности борьбы //Борьба среди детей и молодежи. - М.: 1998. - С. 67-68.
2. Пулатов Ф.М. Самбо курашчиларининг тайёргарлик босқичларида тренировка нагрузкаларини меъёрлаш. Автореф. дисс. ... пед. фан. док. - Т., 2002. - 18 б.
3. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослаштирувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. - Т., 2004. - 18 б.
4. Азизов Н.Н. Макали дзюдочиларни махсус ва мусобақа олди тайёргарликларини шакллантириш. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. - Т., 2007. - 18 б.
5. Бакиев З.А. Индивидуализации техногo-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Автореф. дисс. ... канд. пед. наука. - Т., 2009. - 18-19 с.
6. Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 2010. - 17-18 с.
7. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки: направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1988.
8. Новиков А.А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельности /Сб. междунар. науч. метод. конф. по спорт. борьбе. - Красноярск, 1997. - С. 48-55.
9. Новиков А.А., Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств //Теория и практика физической культуры. - М., 1983. - №11. - С. 20-22.
10. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры прдготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физической культуры. - Таллин, 1991. - №10. - С. 40-43.

SHAXMAT SOHASIDA GENDER TENGLIK: MUAMMOLAR VA YECHIMLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası o‘qituvchisi



D.Z.Davlatova

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxmat sohasida gender tenglik masalasi, ayol va erkak shaxmatchilar o‘rtasidagi ishtirok hamda natijalardagi tafovutlar, ularning kelib chiqish omillari va bartaraf etish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ayollarni shaxmat sportiga keng jalb etish, ularning professional faoliyatini qo‘llab-quvvatlash hamda sport boshqaruvida gender balansini ta‘minlashga oid taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar. gender tenglik, shaxmat, ayol shaxmatchilar, sport siyosati, intellektual sport, ta‘lim, teng imkoniyatlar.

Kirish. XXI asrda gender tenglik masalasi inson huquqlarini ta‘minlashning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Jamiyatning turli sohalarida, jumladan, ta‘lim, fan, siyosat va sportda erkaklar hamda ayollar uchun teng imkoniyatlar yaratish barqaror rivojlanishning asosiy shartlaridan hisoblanadi. Sportning intellektual turi bo‘lgan shaxmat ham gender tenglik masalasini o‘rganish uchun muhim maydon sanaladi.

Shaxmat jismoniy kuchdan ko‘ra aqliy salohiyat, strategik fikrlash va psixologik barqarorlikni talab qiladigan sport turidir. Shu sababli ushbu sportda erkaklar va ayollar o‘rtasidagi biologik farqlar natijalarga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmasligi kerak degan qarash mavjud. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, professional shaxmatda erkaklar soni va ularning yuqori reyting ko‘rsatkichlari ayollarnikiga nisbatan ustunlik qiladi. Mazkur maqolaning maqsadi shaxmat sohasida gender tenglikning hozirgi holatini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash hamda ularni hal etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Shaxmatda gender tenglik tushunchasi va uning ahamiyati.

Gender tenglik erkaklar va ayollarning huquq, majburiyat va imkoniyatlarining tengligini anglatadi. Sport sohasida bu tushuncha musobaqalarda qatnashish, murabbiylik faoliyati bilan shug‘ullanish, moddiy rag‘batlantirish va boshqaruv tizimlarida teng ishtirok etishni nazarda tutadi.

Shaxmat sportida gender tenglikning ahamiyati bir necha omillar bilan izohlanadi:

1. iste‘dodlarni aniqlash va rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiradi;
2. sport natijalari sifatini oshiradi;
3. qizlarning intellektual rivojlanishiga xizmat qiladi;
4. jamiyatda tenglik va adolat tamoyillarini mustahkamlaydi;
5. ayollarning ijtimoiy faolligini oshiradi.

Bugungi kunda ko‘plab davlatlarda qizlarni shaxmatga jalb etish bo‘yicha maxsus dasturlar amalga oshirilmoqda. Biroq ayrim hududlarda gender stereotiplari hanuzgacha saqlanib qolganligi sababli ayollarning ushbu sportdagi ulushi pastligicha qolmoqda.

Shaxmat sohasida gender tengsizligining asosiy muammolari.

Ishtirokchilar sonidagi nomutanosiblik.

Xalqaro shaxmat musobaqalari va federatsiyalar statistikasi ayol shaxmatchilar soni erkaklarga nisbatan kam ekanligini ko‘rsatadi. Ko‘plab mamlakatlarda qizlar bolalik davrida shaxmat bilan shug‘ullanishni boshlagan bo‘lsalar-da, o‘smirlik va professional bosqichlarda sportni tark etish holatlari ko‘proq uchraydi.

Buning sabablari quyidagilar bilan bog‘liq:

- a) oilaviy va ijtimoiy stereotiplar;
- b) ayollar uchun rol modellarning kamligi;
- c) professional rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi;
- d) iqtisodiy omillari.

Gender stereotiplari.

Jamiyatda ayrim hollarda shaxmat erkaklar sporti sifatida qabul qilinadi. Natijada qizlarning ushbu sport turiga qiziqishi yetarlicha rag‘batlantirilmaydi. Ba‘zi ota-onalar qizlarning boshqa faoliyat turlariga yo‘naltirilishini afzal ko‘radilar. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stereotiplarning mavjudligi sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bu esa musobaqa natijalarida ham aks etadi.

Moliyaviy va tashkiliy muammolar.



Professional sport bilan shug‘ullanish katta xarajatlarni talab qiladi. Musobaqalarda qatnashish, murabbiy xizmatlari va tayyorgarlik jarayonlari uchun mablag‘ zarur. Ayrim hollarda ayol shaxmatchilar erkaklarga nisbatan kamroq homiylik yordami oladilar. Bundan tashqari, ayrim mamlakatlarda ayollar uchun tashkil etiladigan musobaqalar soni ham cheklangan bo‘lishi mumkin.

Rahbarlik va murabbiylikdagi gender nomutanosibligi.

Shaxmat federatsiyalari, murabbiylik shtablari va hakamlik tizimlarida erkaklar ulushi yuqori. Bu esa qaror qabul qilish jarayonlarida gender muvozanatining yetarli emasligiga olib keladi. Ayol murabbiylar va rahbarlarning ko‘payishi yosh qizlar uchun motivatsiya manbai bo‘lishi mumkin.

O‘zbekistonda shaxmat va gender tenglik masalalari.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda shaxmat sportiga katta e‘tibor qaratilmoqda. Mamlakatda shaxmat maktablari soni ortib bormoqda, xalqaro turnirlar tashkil etilmoqda va yosh iste’dodlarni qo‘llab-quvvatlash tizimi rivojlantirilmoqda. Qizlarning shaxmat bilan shug‘ullanishiga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda. Maktab va maktabgacha ta’lim muassasalarida shaxmat to‘garaklarining faoliyati kengaytirilmoqda. Bu esa kelajakda ayol shaxmatchilar sonining ortishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ayrim hududlarda qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiluvchi ijtimoiy qarashlar saqlanib qolmoqda. Mazkur holat gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlarni talab etadi.

Xalqaro tajriba va ilg‘or amaliyotlar.

Dunyoning rivojlangan mamlakatlarida gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha turli dasturlar amalga oshirilmoqda.

Jumladan:

1. qizlar uchun bepul shaxmat kurslari tashkil etiladi;
2. ayol grossmeysterlar ishtirokida mahorat darslari o‘tkaziladi;
3. maxsus stipendiyalar ajratiladi;
4. gender diskriminatsiyasiga qarshi qat’iy siyosat yuritiladi;
5. ayol murabbiylar tayyorlash dasturlari amalga oshiriladi.

Mazkur tajribalar shuni ko‘rsatadiki, institutsional qo‘llab-quvvatlash gender tafovutlarini qisqartirishda muhim ahamiyatga ega.

Gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha taklif va tavsiyalar.

Shaxmat sohasida gender tenglikni mustahkamlash uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

Ta’lim tizimida qo‘llab-quvvatlash.

Qizlarni maktab yoshidan boshlab shaxmatga keng jalb etish lozim. **Buning uchun:**

1. maktablarda maxsus to‘garaklar tashkil etish;
2. qizlar o‘rtasida musobaqalar o‘tkazish;
3. iqtidorli o‘quvchilarni rag‘batlantirish zarur.

Axborot siyosatini kuchaytirish

Ommaviy axborot vositalarida muvaffaqiyatli ayol shaxmatchilar faoliyatini keng yoritish gender stereotiplarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Moliyaviy qo‘llab-quvvatlash.

Ayol sportchilar uchun:

1. grantlar;
2. stipendiyalar;
3. homiylik dasturlari;
4. xalqaro musobaqalarga yo‘llanmalar sonini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Murabbiy va rahbar ayollar sonini ko‘paytirish.

Ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash dasturlarini rivojlantirish yosh qizlar uchun qo‘shimcha motivatsiya yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish.

Gender va sport masalalariga oid ilmiy izlanishlarni kengaytirish, mavjud muammolarni statistik va sotsiologik jihatdan o‘rganish zarur. Bundan tashqari shaxmatchi onalar sonini oshirish

oilalarda intellektual muhitni mustahkamlaydi, bolalarning shaxmatga qiziqishini oshiradi, hamda kelajakda malakali shaxmatchilar va ayol murabbiylar zaxirasini shakillantirishga xizmat qiladi, shaxmatni biladigan onalar sonini oshirish uchun quyidagi chora –tadbirlarni amalga oshirish mumkin

1. Onalar uchun bepul shaxmat kurslarini tashkil etish – Maktablar, sport maktablari va mahallalarda qisqa muddatli o‘quv kurslarini yo‘lga qo‘yish.

2. "Ona va bola" shaxmat to‘garaklarini ochish – Onalar farzandlari bilan birgalikda shaxmat o‘rganishlari uchun qulay sharoit yaratish.

3. Onalar o‘rtasida shaxmat musobaqalarini o‘tkazish – Qiziqishni oshirish va faol ishtirokchilarni rag‘batlantirish.

4. Onlayn darslar va videokurslar tayyorlash – Vaqti cheklangan onalar uchun masofaviy ta’lim imkoniyatlarini kengaytirish.

5. Muvaffaqiyatli ayol shaxmatchilar va murabbiylar tajribasini targ‘ib qilish – ularning faoliyatini ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda yoritish.

6. Mahallalarda shaxmat festivallari va oilaviy turnirlar tashkil etish – Shaxmatni oilaviy qadriyat sifatida rivojlantirish.

7. Onalarni rag‘batlantirish tizimini joriy etish – Sertifikatlar, diplomlar va esdalik sovg‘alari bilan taqdirlash.

Xulosa. Shaxmat sporti intellektual salohiyatga asoslangan bo‘lib, erkaklar va ayollar uchun teng imkoniyatlar yaratish imkonini beradi. Biroq amaliyotda gender tengsizligiga olib keluvchi qator omillar mavjud. Ular orasida stereotiplar, iqtisodiy muammolar, murabbiylik va boshqaruv tizimidagi nomutanosiblik alohida o‘rin tutadi. Gender tenglikni ta’minlash uchun ta’lim tizimi, sport tashkilotlari, davlat organlari va fuqarolik jamiyati institutlarining hamkorligi zarur. Ayollarni shaxmatga keng jalb etish va ularning professional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki jamiyatda tenglik va adolat tamoyillarining mustahkamlanishiga ham xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar

Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. – New York: Routledge, 1990.

Coakley J. Sports in Society: Issues and Controversies. – New York: McGraw-Hill Education, 2017.

Hargreaves J. Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women’s Sports. – London: Routledge, 1994.

FIDE Handbook. International Chess Federation (FIDE) Official Regulations.

UNESCO. Gender Equality and Sport Policy Framework. – Paris, 2019.

United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. – New York, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasining Gender tenglikni ta’minlashga oid normativ-huquqiy hujjatlari.

Karimov B., Axmedova D. Sportda gender tenglik masalalari. – Toshkent: Fan, 2021.

Abdullayeva M. Ayollar sporti va uning ijtimoiy ahamiyati // Ilmiy axborotnoma. – 2022.

World Bank. Women and Sports Development Report. – Washington, 2021.

OTM KURASHCHI TALABALARINING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISHNING AHAMIYATI

O‘zbekiston Milliy Universiteti, Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi

S.B.Azimova

Kalit so‘zlar: kurash, yuklama, rejalashtirish, uslub, jismoniy tayyorgarlik, psixofunksional tayyorgarlik.

Ключевые слова: борьба, нагрузка, планирование, методика, физическая подготовка, психофункциональная подготовка.

Keywords: wrestling, load, planning, methodology, physical training, psychofunctional preparation.

Kirish. Hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy tayyorgarligi hamda psixofunksional tayyorgarlik darajasini baholash, shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish uchun bir necha samarali uslublar qo‘llanilmoqda. Kurashchilarni yuqori darajada tayyorlash texnologiyasi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va boshqarish, sportchilarning jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarligi darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilish kabi yo‘nalishlarda olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlarini talab etadi.

Shunga qaramay, hozirgi kungacha ushbu uslublar milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-kurashchilarni tayyorlash jarayonida yetarli darajada tatbiq etilmagan. Ayni paytda oliy ta‘lim muassasalarida talaba-kurashchilarni tayyorlashda ustuvor yo‘nalishdagi bir tomonlama yo‘naltirilgan yuklamalardan foydalanish uslublari eng samarali deb hisoblanadi. Shu bois, mazkur uslublarni milliy kurash mashg‘ulotlariga joriy etish hamda bu yo‘nalishda maxsus ilmiy tadqiqotlar olib borish zaruriyati mavjud.

Shu bilan bir qatorda, milliy kurash sport turida talaba-kurashchilarning musobaqa davridagi texnik-taktik mahoratini baholash, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish va me‘yorlashtirilgan mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish masalalariga bag‘ishlangan maxsus ilmiy ishlar hanz yetarli darajada o‘rganilmagan.

Sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish masalalari ko‘plab olimlar e‘tibor markazida bo‘lgan (L.S. Xomenkov, 1993; G.S. Tumanyan, 1998 va boshqalar). Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tanlangan (ustuvor) yo‘nalishdagi jamlangan va bir tomonlama yo‘naltirilgan yuklamalarni qo‘llash ko‘pincha yuqori samaradorlikni ta‘minlashi ta‘kidlangan (Yu.V. Verxoshanskiy, 1993; V.N. Pulatov, 1999; B.D. Berdikulov, 2004).

Kurash sportining o‘ziga xos xususiyatlari sportchilarning individual qobiliyatlari, ularning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali to‘g‘ri taqsimlashni taqozo etadi. Bu esa milliy kurash sport turida yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Zamonaviy sport tayyorgarligida quyidagi muhim uslubiy tamoyillar ajratib ko‘rsatiladi:

- sport mahoratini oshirish yo‘nalishidagi o‘zgarishlar, qoidalar va xalqaro musobaqa kalendari dinamikasini hisobga olib, dasturlarga tezkor tuzatishlar kiritish;
- mashg‘ulot jarayonini optimal darajada tashkil etish, turli yondashuvlarni rag‘batlantirish;
- tayyorgarlikning yillik sikllarida yangi, optimallashtirilgan mashg‘ulot uslublarini oqilona taqsimlash (23, 45, 59, 61, 71, 84, 87, 95, 106, 117).

G.S. Tumanyan (163, 164) fikricha, mashg‘ulot jarayonida hal qilinadigan vazifalarga qarab kompleks mashg‘ulotlarga nisbatan tanlangan yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish esa o‘zaro bog‘liq bo‘lgan tezkor, kundalik va istiqbolli (ko‘p yillik) rejalar tizimini shakllantirishdan iboratdir.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida yuklamalar darajasini sportchining barcha funksional tizimlariga mos ravishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirib olib borilganda, sportchining jismoniy, irodaviy va harakat sifatleri muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu esa sportchining har tomonlama kamol topishiga va yuqori sport natijalariga erishishiga imkon yaratadi (F.T. Abdullayev, 12; I.P. Degtyarev, 52; K.S. Dunayev, 56).

V.N. Platonov (127, 128) ta‘kidlaganidek, texnik va jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarining har tomonlama, garmonik rivojlanganlik darajasini ifodalaydi. Bunday yondashuv inson salomatligini, shu jumladan sportchining sog‘lom hayotiy faoliyatini shakllantirish nuqtai nazaridan ham maqsadga muvofiqdir.

Milliy kurashning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, ayrim yakka kurash turlarida kuch-tezkorlik sifati ustun bo‘lsa, boshqalarida chidamlilik yoki egiluvchanlik sifatleri yetakchi rol o‘ynaydi. Ammo bu, faqat bir sifat muhim, boshqasi esa ahamiyatsiz degani emas. Aksincha, har bir sifatni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamasining miqdori va sifatini to‘g‘ri nazorat qilish hal qiluvchi omildir (Бекетов Б.А., 1980).



Xulosa.Yuqoridagi ilmiy tahlillar va adabiyotlardan ushbularni xulosa qilish mumkinki, kurash bilan shug‘ullanuvchi OTM talabalari tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlash sport natijalari barqarorligini ta‘minlashning eng muhim omillaridan biridir. Yuklama hajmi, intensivligi va yo‘nalishini sportchining individual xususiyatlari hamda milliy kurashning o‘ziga xos talablari bilan uyg‘unlashtirish, tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlarda ustuvor (bir tomonlama yo‘naltirilgan) yuklamalardan oqilona foydalanish, ularni psixofunksional va jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan muvofiqlashtirish kurashchi talabalarining texnik-taktik mahoratini rivojlantirishda, musobaqa oldi tayyorgarlikni optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish, sportchining tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri boshqarish orqali kurashchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini samarali rivojlantirish mumkinligi aniqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.[А.И.Ленц, 1967; В.С.Дахновский, 1991; И.М.Смирнов, 1991; Л.Р. Айрапетьянц, 1992; Ф.А.Керимов, 1995; Ш.К.Шиян, 1997; Ф.М.Пулатов, 1999; Г.С.Туманян, 2001].

3 Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1996. - 24 с.

4.Бекетов В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов //Теория и практика физической культуры. - М., 1980. - №10. - С. 31-32

5. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С. 21-27.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING PEDAGOGIK MAHORATINI QADRIYATLI YONDASHUVLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY ZARURIYATI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

F.N.Kulbulov

Annotatsiya: Mazkur tezisda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini qadriyatli yondashuvlar asosida rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zarurati tahlil qilinadi. Zamonaviy ta‘lim tizimida yuz berayotgan transformatsion jarayonlar, yoshlar ma‘naviyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari kontekstida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetentligini takomillashtirishning nazariy asoslari yoritilgan. Shuningdek, qadriyatli yondashuvning pedagogik mahoratni rivojlantirishdagi imkoniyatlari hamda uning ta‘lim sifati va tarbiyaviy samaradorlikka ta‘siri ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: pedagogik mahorat, qadriyatli yondashuv, jismoniy tarbiya, kasbiy kompetentlik, milliy qadriyatlar, ma‘naviy tarbiya, ta‘lim sifati, innovatsion pedagogika.

Аннотация: В данном тезисе анализируется социально-педагогическая необходимость развития педагогического мастерства учителей физической культуры на основе ценностных подходов. Освещены теоретические основы совершенствования профессиональной компетентности учителя физической культуры в контексте трансформационных процессов, происходящих в современной системе образования, вопросов духовности молодежи и формирования здорового образа жизни. Также раскрыты возможности ценностного подхода в развитии педагогического мастерства и его влияние на качество образования и воспитательную эффективность.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, ценностный подход, физическое воспитание, профессиональная компетентность, национальные ценности, духовное воспитание, качество образования, инновационная педагогика.

Kirish. Dunyo ta‘lim tizimida inson kapitalini rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalash va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya fanining nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy va

ijtimoiy funksiyalari ham tobora ortib bormoqda. Shu bois jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan o‘z kasbining bilimdoni bo‘lish bilan birga, o‘quvchilarning ma‘naviy-axloqiy kamolotiga ta’sir ko‘rsata oladigan yuksak pedagogik mahorat egasi bo‘lish talab etiladi.

Bugungi kunda yoshlar ongiga turli mafkuraviy tahdidlarning kuchayishi, jismoniy faollikning pasayishi va axborot oqimlarining keskin ortishi pedagogik faoliyatni yangi yondashuvlar asosida tashkil etishni taqozo etmoqda. Ana shunday yondashuvlardan biri qadriyatli yondashuv bo‘lib, u ta’lim oluvchilarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish orqali ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Qadriyatli yondashuv pedagogik jarayonning mazmuni va maqsadini insonparvarlik, vatanparvarlik, sog‘lom turmush tarzi, mas’uliyat, adolat va hamkorlik kabi qadriyatlarga tayangan holda tashkil etishni nazarda tutadi. Mazkur yondashuv o‘qituvchining kasbiy faoliyatida ta’lim va tarbiyaning uzviyligini ta’minlashga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik mahorati quyidagi tarkibiy komponentlar bilan tavsiflanadi:

- pedagogik bilim va ko‘nikmalarning mukammalligi;
- kommunikativ kompetentlik;
- pedagogik takt va madaniyat;
- innovatsion faoliyatga tayyorlik;
- tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish qobiliyati;
- milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik.

Qadriyatli yondashuv asosida rivojlangan pedagogik mahorat o‘qituvchiga o‘quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ma‘naviy-axloqiy fazilatlarini ham shakllantirish imkonini beradi. Chunki sport va jismoniy mashqlar jarayonida intizom, iroda, sabr-toqat, halollik, jamoaviylik va o‘zaro hurmat kabi qadriyatlar tabiiy ravishda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini qadriyatli yondashuvlar asosida rivojlantirishning ijtimoiy zaruriyati quyidagi omillar bilan belgilanadi:

Birinchidan, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va zararli odatlarning oldini olish zarurati ortib bormoqda. Bu esa pedagogning tarbiyaviy salohiyatini kuchaytirishni talab etadi.

Ikkinchidan, ta’lim tizimida kompetensiyaviy yondashuvning joriy etilishi o‘qituvchilardan kasbiy faoliyatni shaxsga yo‘naltirilgan va qadriyatlarga asoslangan tarzda tashkil etishni taqozo etmoqda.

Uchinchidan, milliy o‘zlikni anglash va vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning imkoniyatlari keng bo‘lib, ulardan samarali foydalanish pedagogning mahorat darajasiga bog‘liq.

To‘rtinchidan, zamonaviy o‘quvchilarning ehtiyojlari va qiziqishlari o‘zgarib borayotgan sharoitda pedagogning kommunikativ, motivatsion va refleksiv kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash va malakasini oshirish tizimida qadriyatli yondashuv asosida pedagogik mahoratni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik mexanizmlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Masalaga oid tegishli adabiyotlarni o‘rganish asosida qadriyatlar ularning turlari, xususiyatlari ijtimoiy hayotdagi ahamiyatlari tegishli darajada tahlil etildi, o‘rganildi. Milliy qadriyatlar ularning turlari tarkibidan jismoniy tarbiya va sportga oid qadriyatlar turkumi aniqlandi. Dunyo va mahalliy olimlar tomonidan belgilab berilgan umumiy qadriyatlar tasnifiga asoslanib jismoniy tarbiya va sportning milliy qadriyatlari aniqlandi va tasniflab berildi. Unga kura jismoniy tarbiya va sportning milliy qadriyatlari, tabiiy qadriyatlar, ma‘naviy qadriyatlar, moddiy qadriyatlarga bo‘linadi va o‘z navbatida ular xam turlarga bo‘linadi. Buni quyidagida ko‘rsatib o‘tamiz.

Jismoniy tarbiya va sportning milliy qadriyatlari

Tabiiy qadriyatlar-Jismoniy tarbiya vositasi hisoblangan tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari, quyosh, yer, suv, toza havo, shuningdek inson iste’mol mahsulotlari bo‘lgan o‘simliklar dunyosi va hayvonot olami tabiiy qadriyatlarni tashkil etadi.

Ma’naviy qadriyatlar- jismoniy mashqlar , aqliy va jismoniy harakatli o‘yinlar, milliy sport turlari ularning ijtimoiy — pedagogik xususiyatlariga oid orttirilgan ilmiy, ma’naviy, ma’rifiy boyliklar.

xalq og‘zaki ijodi va yozma – adabiyotlar namunalarida shaxs jismoniy barkamolligiga oid talqinlar.

diniy qadriyatlarimizda inson jismoniy barkamolligi va salomatligini saqlashga, mustahkamlashga oid ko‘rsatmalar.

milliy mutafakkirlarimizning shaxs jismoniy barkamolligi va salomatligiga oid avlodlarga qoldirgan ilmiy ma’naviy meroslari.

jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy, ilmiy, ma’naviy ma’rifiy yutuqlari va boyliklaridan iborat.

So‘ngi yillarda Yangi O‘zbekistonda qadimiy qadriyatlarimiz, xususan milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini keng ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ularni umumjahon madaniy merosi durdonasiga aylantirish bo‘yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros tarzda saqlanib kelayotgan milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining boy an‘analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, O‘zbek sporti brendi ostida turli sport turlarining jahon arenalaridagi o‘rnini oshirish, yoshlarning milliy sport turlariga bo‘lgan qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg‘usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining O‘zbek millatiga xos sport turlari va xalq o‘yinlarini ilmiy asosda o‘rganish hamda targ‘ib etish yo‘lida xam qator amaliy ishlar bajarilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 6099-sonli” sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonining 24-bandida milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari tarixini o‘rganish asosida “O‘zbekiston Respublikasi milliy sport turlari va xalq o‘yinlari ensiklopediyasi”ni tayyorlash vazifalari qo‘yilgandi.

“O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari ensiklopediyasi” yurtimizdagi milliy sport turlari va o‘zbek xalqiga xos xalq o‘yinlari sohasidagi huquqiy, me’yoriy talablar, qoida, tushuncha va boshqa ma’lumotlardan tuzilgan bo‘lib, yosh avlodni ajdodlarimizdan o‘tgan vatanparvar, zabardast, dovyurak polvonlar kabi tarbiyalash hamda xalq harakatli o‘yinlarini ilmiy, amaliy jihatlarini o‘zlashtirib, jahon sport arenalarida yuqori natijalarga erishishlari nazarda tutilgan.

Xulosa.Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini qadriyatli yondashuvlar asosida rivojlantirish bugungi kunning muhim ijtimoiy-pedagogik ehtiyojlaridan biridir. Mazkur jarayon o‘quvchilarning jismoniy barkamolligi bilan bir qatorda ularning ma’naviy yetukligi, fuqarolik mas’uliyati va sog‘lom hayotiy pozitsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, pedagogik mahoratning qadriyatlar asosida takomillashuvi ta’lim sifatini oshirish, ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini kuchaytirish hamda jamiyatning barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo‘shadigan yoshlarni tarbiyasi imkonini beradi.

O‘rganilgan ilmiy natijalar asosida ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya va sport qadriyatlaridan foydalanishning samarali yo‘llari ishlab chiqilmoqda. Shuningdek, malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayoniga mos ravishda amaliyotiga qo‘llanib kelinmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
- 2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
- 3.Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
- 4.Musurmonova O. Pedagogik qadriyatlar va tarbiya nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2019.
- 5.Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
- 6.Ishmuhamedov R., Yo‘ldoshev M. Pedagogik mahorat va innovatsion texnologiyalar. – Toshkent, 2021.Texnologiyalar. – Toshkent, 2021.

GANDBOLCHILARDA JAMOA JIPSLIGINI BAHOLASHNING GENDER XUSUSIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

G.U.Kazakbaeva

Kalit so‘zlar: sport psixologiyasi, jamoa jipsligi, gender xususiyatlari, gandbolchilar, sport jamoasi, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy-psixologik muhit, jamoaga mansublik hissi.

Ключевые слова: спортивная психология, сплочённость команды, гендерные особенности, гандболисты, спортивная команда, межличностные отношения, социально-психологический климат, чувство принадлежности к команде.

Keywords: sports psychology, team cohesion, gender differences, handball players, team membership, interpersonal relationships, group dynamics, socio-psychological climate.

Kirish. Sport jamoasining jipsligi sport faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi. Jamoa a‘zolari o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, hamkorlik va birdamlik sportchilarning musobaqa faoliyati hamda psixologik barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sport jamoalarida shakllanadigan va aynan gandbol jamoalaridagi ijtimoiy-psixologik muhit va jipslik darajasini o‘rganish sport psixologiyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

Gandbol jamoalarida jipslikning namoyon bo‘lishi turli omillar, jumladan sportchilarning individual-psixologik va gender xususiyatlari bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Erkak va ayol sport jamoalarida o‘zaro munosabatlar, jamoaga mansublik hissi hamda jamoaviy hamkorlikning shakllanishida ayrim o‘ziga xos jihatlar kuzatilishi ehtimoldan xoli emas. Shu bois gandbol jamoalarida jipslikning gender jihatlarini o‘rganish alohida ilmiy qiziqish uyg‘otadi.

Sport jamoasi jipsligining ahamiyati ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan. Ayrim mualliflar [1], jipslikni sport faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida baholab, uning yuqori darajasi jamoaviy hamkorlik va sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ta’kidlaydilar [2]. Shu bilan birga, tadqiqotchilar [3], jipslik darajasi sportchilar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlar va nizolar bilan chambarchas bog‘liqligini qayd etganlar [4]. Adabiyotlarda [5, 6], sport jamoasi jipsligi emotsional va funksional (ishbilarmonlik) jihatlar orqali tavsiflanib, emotsional jipslik sportchilarning o‘zaro hissiy yaqinligini, funksional jipslik esa umumiy maqsadlarga erishish yo‘lidagi hamkorlikni aks ettirishi ko‘rsatilgan. Shuningdek, sport jamoasidagi ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit va qulay psixologik iqlim mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biri ekanligi ta’kidlangan [7, 8].

Yuqorida keltirilgan tadqiqotlar sport jamoasi jipsligining sport faoliyati samaradorligi hamda jamoa ichidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Biroq gandbol jamoalarida jipslikning gender jihatlarini, xususan erkak va ayol sportchilar tomonidan jamoaviy munosabatlarning qabul qilinishi hamda baholanishi masalalari yetarli darajada o‘rganilmagan. Shu nuqtai nazardan, sport jamoalarida jipslikning gender xususiyatlarini aniqlash sport psixologiyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotda sport jamoasi jipsligining gender xususiyatlarini o‘rganish maqsadida Yu.L. Xanning «Sport jamoasining jipsligini baholash» metodikasidan [9] foydalanildi. Tadqiqotda Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining Jizzax filialida tahsil olayotgan 23 nafar gandbolchi o‘g‘il bolalar hamda Guliston filialida shug‘ullanayotgan 23 nafar gandbolchi qizlar ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalarining tahlili sport jamoalarida jipslikning ayrim gender xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi. Yu.L. Xanning metodikasi bo‘yicha Jizzax filiali gandbolchilarida jamoa jipsligining o‘rtacha ko‘rsatkichi 21,7 ballni, Guliston filiali gandbolchilarida esa 20,96 ballni tashkil etdi. Mazkur natijalar har ikkala gandbol jamoalarida ham jamoa jipsligining nisbatan yuqori darajada shakllanganligini ko‘rsatadi.



Natijalarning qiyosiy tahlili o‘g‘il bolalar va gandbolchi qizlar jamoalari o‘rtasida jamoa jipsligining o‘rtacha ko‘rsatkichlari bo‘yicha katta tafovut mavjud emasligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, individual natijalar tahlilida ayrim o‘ziga xos jihatlar kuzatildi.

Individual natijalar tahlili jamoa jipsligining umumiy ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda ayrim gandbolchilarda past natijalar ham kuzatilganligini ko‘rsatdi. Jizzax filiali gandbolchilari orasida 15 balldan past natija faqat bitta sportchida (10 ball) qayd etilgan bo‘lsa, Guliston filiali gandbolchi qizlari orasida bunday natijalar to‘rtta sportchida (9, 11, 13 va 14 ball) aniqlandi. Shu bilan birga, har ikkala jamoadagi gandbolchilarning aksariyati 20–25 ball oralig‘idagi natijalarni namoyon etib, jamoa jipsligining yuqori darajada shakllanganligini tasdiqladi.

Past ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan gandbolchilarning javoblari alohida tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, yakuniy ballarning pasayishi asosan «bilmadim» yoki «javob berishga qiynalaman» javob variantlarining tanlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Mazkur javoblar gandbolchilarning jamoaga mansublik hissi, sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar hamda murabbiy bilan munosabatlarni baholashga oid savollarda ko‘proq uchradi.

E‘tiborga molik jihatlardan yana biri shundaki, gandbolchi qizlar orasida noaniq javoblar soni o‘g‘il bolalarga nisbatan ko‘proq uchradi. Bu holat gandbolchi qizlarning jamoa ichidagi munosabatlarni baholashda ehtiyotkorroq yondashishi yoki o‘z pozitsiyasini aniq ifodalashga nisbatan yuqoriroq talabchanligi bilan izohlanishi mumkin. Shu sababli ayrim hollarda past ko‘rsatkichlar jamoaga salbiy munosabatni emas, balki jamoaviy munosabatlarni baholashdagi noaniqlikni aks ettirgan bo‘lishi ehtimoldan xoli emas.

Xulosa. Olingan natijalar sport jamoalarida jipslikning yuqori darajada shakllanganligini ko‘rsatdi. Har ikkala jamoa sportchilari jamoaga mansublik hissi, o‘zaro hamkorlik va jamoaviy faoliyatga ijobiy munosabat bilan tavsiflandi. Shu bilan birga, natijalarning chuqurroq tahlili sportchilar tomonidan jamoa ichidagi munosabatlarni baholashda ayrim o‘ziga xos farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, o‘g‘il bolalar jamoa faoliyati va jamoa a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlarga nisbatan aniqroq pozitsiyani namoyon etgan bo‘lsalar, sportchi qizlar orasida «bilmadim» va «javob berishga qiynalaman» kabi javoblar nisbatan ko‘proq uchradi. Bu holat gandbolchi qizlarda jamoa ichidagi ijtimoiy-psixologik jarayonlarni baholashda ehtiyotkorlik, o‘zaro munosabatlarga yuqori sezgirlik yoki shaxslararo munosabatlarni murakkabroq qabul qilish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shunday qilib, aniqlangan farqlar jamoa jipsligining umumiy darajasida emas, balki sportchilarning jamoaviy munosabatlarni idrok etishi va baholash usullarida namoyon bo‘ldi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта // - М.: Физкультура и спорт, 1978. - с.75.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) // Учеб. пособие для студентов пед. институтов по специальности № 2114 "Физ. воспитание". - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.
3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192с.
4. Подоляк Я.В. Предупреждение и преодоление конфликтов // Я.В.Подоляк. Личность и коллектив: Психология военного управления. 4ч. - М.: Воениздат, 1985. - С. 108 - 110.
5. Лунева О.В., Хорошилова Е.А. Конфликт и способы его разрешения // Лунева О.В., Хорошилова Е.А. Психология делового общения. - М.: ВКШ при ЦК ВЛКСМ, 1987. - Гл. 6. - С. 71 - 79.
6. Общая психология: Учеб. для студентов педагогических институтов // А.В.Петровский, А.В. Бруслинский, В.П.Зинченко и др. Под ред. А.В.Петровского. - М.: Просвещение, 1986. - 464 с.
7. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для институтов физической культуры / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 143 с.



8. Тонков Е.Е. Теоретические основы педагогического управления организационными конфликтами [на материале правоохранительной деятельности]. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - Белгород, 1999. - 32 с.

9. Ю.Л. Ханин. Психология общения в спорте. // М.: Физкультура и спорт, 1980

**PARA STOL TENNISCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI
TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING
AHAMIYATI**

Marhamat tumani sport maktabi

S.X.Mamasidiqova

Kalit so‘zlar: para stol tennisi, mashg‘ulot jarayoni, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport natijalari, koordinatsiya, reaksiya tezligi.

Kirish

Bugungi kunda mamlakatimizda nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga keng jalb etish, ularning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Para stol tennisi paralimpiya sport turlari orasida eng ommabop yo‘nalishlardan biri bo‘lib, sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini muntazam takomillashtirib borishni talab qiladi. Shu sababli para stol tennischilarning mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Para stol tennischilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining sport natijalariga ta‘sirini o‘rganish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. Para stol tennischilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.
2. Maxsus mashqlar orqali koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirish imkoniyatlarini o‘rganish.
3. Mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan usullar samaradorligini baholash.
4. Sportchilarning texnik mahoratini oshirishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasini taklif etish.

Tadqiqotning dolzarbligi

Zamonaviy para stol tennisida muvaffaqiyatga erishish sportchilarning texnik mahorati bilan bir qatorda ularning jismoniy tayyorgarligiga ham bog‘liqdir. Ayniqsa, tezkor fikrlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va reaksiya tezligi musobaqa jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Para sportchilar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot usullarini ishlab chiqish sport natijalarini yaxshilash va sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan tadqiqot mavzusi nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Tezis

Para stol tennisi sport turi yuqori darajadagi diqqat, tezkor qaror qabul qilish va aniq texnik harakatlarni talab etadi. Sportchilar musobaqa davomida qisqa vaqt ichida raqibning harakatlarini baholab, mos ravishda javob qaytarishlari lozim. Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida para stol tennischilar bilan olib borilgan kuzatuvlar va amaliy mashg‘ulotlar natijasida koordinatsiya, reaksiya tezligi hamda qo‘l harakatlari aniqligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sport natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlandi. Xususan, turli yo‘nalishlarda to‘p uzatish mashqlari, tezkor harakatlanish elementlari va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga yordam berdi.

Mashg‘ulotlarda individual yondashuv asosida tashkil etilgan dasturlar sportchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib tuzilganda samaradorlik yanada ortishi kuzatildi. Shuningdek, maxsus jismoniy mashqlar orqali sportchilarning chidamliligi va harakat aniqligi yaxshilanishi natijasida musobaqa faoliyatidagi ko‘rsatkichlari oshgani aniqlandi.

Olingan natijalar para stol tennischilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlikning muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik va sport metodlaridan foydalanish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, para stol tennischilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari koordinatsiya, reaksiya tezligi va harakat aniqligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning texnik mahoratini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi.

Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, musobaqalardagi natijalarini yaxshilash va sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli para stol tennisi mashg‘ulotlarida ilmiy asoslangan maxsus tayyorgarlik usullaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
2. Isroilov Sh.J. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent, 2022.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2020.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.

AYOLLAR SPORTIDA DOPING XAVFI VA UNING OLDINI OLISHNING GENDER XUSUSIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti katta o‘qituvchisi

M.M.Saydaliyev

Kalit so‘zlar: ayollar sporti, tasodifiy doping, vaginal suppozitoriy, rektal shamcha, glyukokortikoidlar, farmakokinetika.

Ключевые слова: женский спорт, случайный допинг, вагинальные суппозитории, ректальные свечи, глюкокортикоиды, фармакокинетика.

Key words: women’s sports, inadvertent doping, vaginal suppositories, rectal suppositories, glucocorticoids, pharmacokinetics, professional development of specialists.

Kirish. Bugungi kunda jahon miqyosida va mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining SQ-297-IV-sonli qarori bilan tasdiqlangan "2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasi" [2] jismoniy tarbiya va sport tizimida ham xotin-qizlar uchun teng imkoniyatlar yaratish, ularning professional sportdagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlash vazifasini belgilaydi. Shu bilan birga, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 19-iyundagi "Davlat fuqarolik xizmatini yangi yondashuvlar asosida tashkil etish hamda professional va natijadorlikka yo‘naltirilgan davlat xizmatchilari korpusini shakllantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-95-son Farmoni [1] ham sohada professionalizm va mas‘uliyatni oshirishga xizmat qilmoqda.

Professional sportda natijalarga erishish yo‘lidagi raqobatning kuchayishi ayol sportchilar o‘rtasida ham taqiqlangan preparatlar va doping vositalaridan foydalanish xavfini yuzaga keltirmoqda. Doping vositalarining ayol organizmiga ta’siri erkaklarnikiga qaraganda ancha murakkab va zararli oqibatlariga olib keladi [8]. Ayniqsa, ayollarga xos fiziologik va ginekologik kasalliklarni davolash jarayonida qo‘llaniladigan dori vositalari tarkibida WADA tomonidan taqiqlangan moddalarning mavjudligi "tasodifiy doping" (inadvertent doping) xavfini keskin oshiradi. Shu sababli, sport mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida antidoping ta’limining gender jihatlariga alohida e’tibor qaratish bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir [15].

Tadqiqot maqsadi: Ayol sportchilarda ginekologik kasalliklar uchun qo‘llaniladigan vaginal suppozitoriyalar va rektal shamchalar tarkibidagi faol moddalarning farmakokinetik xususiyatlarini

tahlil qilish, ularning tasodifiy doping xavfini baholash hamda sport mutaxassislarining antidoping tayyorgarligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot ob’ekti va predmeti: Professional sport bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilar hamda jismoniy tarbiya va sport tizimidagi mutaxassislar (murabbiylar, sport shifokorlari) va ular bilan bog‘liq tasodifiy doping xavfi hamda uning oldini olishning uslubiy, pedagogik-tibbiy choralari.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqot 2025–2026-yillar davomida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti hamda uning mintaqaviy filiallarida olib borildi va yakunlandi. Tizimli yondashuv, qiyosiy farmakokinetik tahlil va sotsiologik monitoring (so‘rovnoma) metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda jami 124 nafar sport mutaxassisi (82 murabbiy, 22 sport shifokori, 20 metodist va tashkilotchi) ishtirok etdi; respondentlarning o‘rtacha yoshi $34,2 \pm 6,8$ yosh, o‘rtacha ish staji $11,4 \pm 5,2$ yilni tashkil etdi. Olingan ma‘lumotlar MS Excel 2019 va SPSS 26.0 dasturlari yordamida chastotali va korrelyatsion tahlil (Pirson koeffitsiyenti, $p < 0,05$) bilan ishlov berildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. WADA va UzNADA hisobotlari tahlil qilinganda, dunyo bo‘yicha qayd etiladigan ijobiy doping testlarining (Adverse Analytical Findings – AAFs) taxminan 10–12% qismi ehtiyotsizlik yoki bexabarlik natijasida yuzaga keladigan tasodifiy doping holatlariga to‘g‘ri keladi [3, 14]. Ayol sportchilar o‘rtasidagi tasodifiy doping holatlarining qariyb 5–8% qismi aynan ginekologik muommalarni o‘zboshimchalik bilan yoki klinik ginekolog tavsiyasi bilan noto‘g‘ri davolash jarayoniga to‘g‘ri keladi.

Klinik ginekologiyada yallig‘lanish va infeksiyon kasalliklarni davolashda tarkibida glyukokortikoidlar (prednizolon, deksametazon, gidrokortizon, metilprednizolon) bo‘lgan vaginal suppozitoriyalar va rektal shamchalar keng qo‘llaniladi. Glyukokortikoidlar WADA Taqiqlangan ro‘yxatining S9 guruhiga kiritilgan bo‘lib, musobaqa davrida tizimli (og‘iz orqali, rektal yoki inyeksion) yuborilishi taqiqlanadi [3, 4, 13].

Garchi vaginal yo‘l bilan yuborilgan suppozitoriyalar mahalliy ta’sir ko‘rsatishi ko‘zda tutilgan bo‘lsa-da, qin shilliq qavatining yuqori qon tomirlari bilan boy ta’minlanganligi tufayli faol moddalar tizimli qon aylanishiga tez va yuqori darajada so‘riladi (biomavjudlik darajasi 20–30% gacha yetadi) [11]. Masalan, tarkibida gidrokortizon yoki prednizolon bo‘lgan vaginal shamchalar qo‘llanganda, ularning yarim yemirilish davri ($t_{1/2}$) 1,5 dan 3,5 soatgacha bo‘lib, organizmdan siydik orqali chiqarilish muddati 24–48 soatgacha cho‘zilishi mumkin [5, 6].

WADA qoidalariga ko‘ra, glyukokortikoidlarning siydikdagi laboratoriya hisobot chegarasi (reporting threshold) 30 ng/ml etib belgilangan [4]. Vaginal suppozitoriyalarning tizimli so‘rilishi natijasida siydikdagi konsentratsiya ushbu ko‘rsatkichdan osongina oshib ketadi va tahlil natijasida ijobiy doping holati aniqlanadi [13]. Rektal shamchalar (masalan, proktologik yoki ginekologik muommolarda qo‘llanadigan prednizolon shamchalari) orqali yuborilgan glyukokortikoidlar esa musobaqa davrida mutlaqo taqiqlangan yuborish yo‘li hisoblanadi [6, 12].

Bundan tashqari, estetik sport turlarida (badiiy gimnastika, figurali uchish, suzish) tana vaznini nazorat qilish maqsadida diuretiklar va moddalar almashinuvini tezlashtiruvchi taqiqlangan dorilardan foydalanish ham tasodifiy dopingning muhim omili hisoblanadi [7, 14]. Shuningdek, hayz sikli davridagi og‘riqlarni qoldirish va jismoniy tiklanish uchun tarkibida taqiqlangan analgetiklar bo‘lgan preparatlarni qabul qilish ham xavf manbai bo‘lib xizmat qiladi [8, 16]. Ushbu omillarning barchasi ayol sportchilar uchun maxsus profilaktika choralari zarurligini ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan tahlillar natijasida ayollar sportida quyidagi asosiy kamchiliklar aniqlandi: klinik ginekologlarning WADA taqiqlangan ro‘yxati bilan tanish emasligi va sportchi qizlarga dori yozishda sport shifokori bilan maslahatlashmasligi; ayrim kombinatsiyalangan ginekologik shamchalar va kremlar tarkibida yashirin taqiqlangan gormonlar mavjudligi; terapevtik istisno (TUE) rasmiylashtirilmaganligi [10, 15]. Quyidagi jadvalda ayollar sportida dopingdan foydalanish xavflari va ularning gender xususiyatlari tizimlashtirilgan (1-jadval).

1-jadval.

Ayol sportchilar o‘rtasida doping xavfi omillari

T/r	Doping xavfi omillari	Gender xususiyati va namoyon bo‘lishi	Yechim va profilaktika choralari
1.	Ginekologik davolash vositalari (shamchalar, kremlar)	Shamollash va infeksiyalarga qarshi qo‘llaniladigan shamchalar tarkibidagi glyukokortikoidlar va gormonlar tufayli tasodifiy doping chiqishi.	Davolovchi ginekolog va sport shifokori o‘rtasida majburiy koordinatsiyani yo‘lga qo‘yish, dori tarkibini tekshirish.
2.	Tana vaznini nazorat qilish	Estetik sport turlarida vazn yo‘qotish uchun diuretiklar va moddalar almashinuvini tezlashtiruvchi taqiqlangan dorilarni qo‘llash.	To‘g‘ri ovqatlanish (nutrisiologiya) madaniyatini shakllantirish va diuretiklar xavfini tushuntirish.
3.	Gormonal o‘zgarishlar va jarohatlar	Hayz sikli davridagi og‘riqlarni qoldirish va jismoniy tiklanish uchun tarkibida taqiqlangan analgetiklar bo‘lgan preparatlarni qabul qilish.	Og‘riq qoldiruvchi dorilarning tarkibini UzNADA ilovasi orqali tekshirish.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida tahsil oluvchi murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma tahlili shuni ko‘rsatdiki, tinglovchilarning 70% dan ortig‘i ayol sportchilar mashg‘ulotlarida va davolanish jarayonida qo‘llaniladigan mahalliy ginekologik shamchalar doping testlarida ijobiy natija berishi mumkinligidan bexabar bo‘lgan [9]. Pirson korrelyatsion tahlili natijasida mutaxassislarning antidoping bilim darajasi bilan ularning ish staji o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik aniqlandi ($r = 0,42$, $p < 0,05$), ya‘ni ish staji oshgani sari bilim darajasi ham yuqoriroq bo‘lgan, ammo umumiy bilim darajasi hozircha yetarli emas.

Tavsiyalar. O‘tkazilgan tadqiqotlar asosida quyidagi tizimli choralar taklif etiladi: malaka oshirish o‘quv dasturlariga "Ayollar sportining tibbiy-biologik, ginekologik muommolari va antidoping profilaktikasi" maxsus mavzusini kiritish [15]; professional sportchi qizlarni davolashda faqat sport tibbiyotiga ixtisoslashgan ginekologlar xizmatidan foydalanish yoki dori tarkibini sport shifokori orqali majburiy tekshiruvdan o‘tkazish; ginekologik kasallikni davolashda taqiqlangan moddalar bo‘lgan shamchalardan foydalanish muqarrar bo‘lsa, musobaqadan avval UzNADA yoki tegishli xalqaro federatsiyaga TUE so‘rovi bilan murojaat qilish mexanizmini soddalashtirish [10]; sport maktablari va oliygohlarda qizlar uchun ginekologik dori vositalari xavfi haqida maxsus bukletlar tayyorlash va tarqatish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: O‘zbekiston sharoitida professional ayol sportchilar orasida eng ko‘p uchraydigan ginekologik kasalliklar va ularni davolashda qo‘llaniladigan vaginal suppozitoriyalarning tizimli farmakokinetik ta’siri hamda ularning antidoping testlarida ijobiy natija berish (30 ng/ml laboratoriya chegarasi) xavfi birinchi marta kompleks ravishda tahlil qilindi. Sport mutaxassislarni qayta tayyorlash tizimi uchun amaliy checklistlar ishlab chiqildi.

Xulosa. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish va gender tenglikni ta’minlash jarayonida sportchi qizlarning sog‘lig‘ini asrash va ularni kutilmagan doping mojarolaridan himoya qilish eng muhim vazifalardan biridir. Ayollar sportida ginekologik shamchalar va boshqa ginekologik preparatlar tarkibidagi taqiqlangan moddalar tufayli yuzaga keladigan doping xavfini inobatga olgan holda profilaktika ishlarini tashkil etish, sport mutaxassislarni tizimli ravishda qayta tayyorlash toza va xavfsiz sport muhitini yaratish imkonini beradi. Kelajakda gormonal kontratseptivlar va menstrual siklni boshqaruvchi dori vositalarining sport natijalari hamda doping nazoratiga ta’sirini yanada chuqurroq tadqiq etish lozim.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati:

1) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 19-iyundagi "Davlat fuqarolik xizmatini yangi yondashuvlar asosida tashkil etish hamda professional va natijadorlikka yo‘naltirilgan davlat xizmatchilari korpusini shakllantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF–95-son Farmoni.

2) O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining "2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash haqida"gi 2021-yil 25-maydagi SQ-297-IV-son qarori.

3) World Anti-Doping Agency (WADA). Prohibited List 2025. – Montreal: WADA, 2024. – URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-program/prohibited-list>

4) World Anti-Doping Agency (WADA). Guidelines for Glucocorticoids: Thresholds and TUE requirements. – Montreal: WADA, 2022.



- 5) Thevis M., Geyer H., Thomas A., Schänzer W. Glucocorticosteroids in doping analysis: an overview // *Journal of Analytical Toxicology*. – 2018. – Vol. 42, № 6. – P. 367–374. DOI: 10.1093/jat/bky038
- 6) Kuuranne T., Leinonen A. Metabolism of glucocorticoids and their detection in sports drug testing // *Drug Testing and Analysis*. – 2021. – Vol. 13, № 4. – P. 712–720. DOI: 10.1002/dta.2974
- 7) Handelsman D.J. Hormone use and abuse in strength training and sports // *Endocrinology and Metabolism Clinics*. – 2020. – Vol. 49, № 2. – P. 315–328. DOI: 10.1016/j.ecl.2020.02.001
- 8) Sharipov R.A. Sportda dopingga qarshi kurashishning huquqiy va uslubiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2023. – 145 b.
- 9) Mavlonov S.X., Toshpo‘latov O.A. Ayol sportchilar fiziologiyasi va sport tibbiyoti. – Toshkent: Meditsina, 2024. – 210 b.
- 10) Saydaliyev M.S. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining antidoping tayyorgarligini oshirish muommolari // *Malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimida innovatsiyalar*. – Toshkent, 2025. – B. 88–92.
- 11) UzNADA (O‘zbekiston Milliy antidoping agentligi). Terapevtik istisno (TUE) olish bo‘yicha yo‘riqnoma. – Toshkent: UzNADA, 2024. – 48 b.
- 12) Goebel C., et al. Systemic absorption of vaginal progesterone and its implications in anti-doping analysis // *Clinical Chemistry*. – 2019. – Vol. 65, № 9. – P. 1145–1151. DOI: 10.1373/clinchem.2019.303744
- 13) Sobolevsky T., Rodchenkov G. Mass spectrometric detection of glucocorticoids in human urine // *Journal of Chromatography B*. – 2015. – Vol. 983. – P. 60–68. DOI: 10.1016/j.jchromb.2014.12.004
- 14) Karimov F.A. O‘zbekiston sportchi ayollari o‘rtasida tasodifiy doping profilaktikasi masalalari // *Sport tibbiyoti va reabilitatsiya jurnali*. – 2024. – № 2. – B. 34–39.
- 15) Yusupov K.A. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini qayta tayyorlashda antidoping dasturlarini o‘qitish metodikasi. Monografiya. – Toshkent: Pedagogika, 2023. – 188 b.
- 16) European College of Sport Science (ECSS). Gender and Anti-Doping Education: A systematic review // *European Journal of Sport Science*. – 2022. – Vol. 22, № 8. – P. 1195–1205. DOI: 10.1080/17461391.2021.1987442

MAKTAB O‘QUVCHILARINI O‘QITUVCHILIK KASBIGA TANLAB OLISH MEXANIZMINI TAKOMILLASHTIRISHDA OLIMA AYOLLARNING ILMIY- PEDAGOGIK ROLI

Farg‘ona davlat universiteti Tarix fakulteti Sotsiologiya kafedrasida o‘qituvchisi

I.A.Nurmatova

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi maktab o‘quvchilarini o‘qituvchilik kasbiga tanlab olish mexanizmini takomillashtirish jarayonida olim ayollarning ilmiy – pedagogik faoliyati va ularning kasbga yo‘naltirish tizimidagi o‘rni yoritildi. Ayol olimlarning ilmiy tadqiqotlari asosida kasbiy tanlov jarayoni samarali tashkil etish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit sozlar. O‘qituvchilik kasbi, kasbga yo‘naltirish, tanlab olish mexanizmi, olim ayollar, pedagogik tadqiqot, kasbiy pedagogika tarixi, kasbiy ta‘lim.

Abstract. This thesis examines the scientific and pedagogical activities of female scientists and their role in the system of career guidance as part of the process of improving the mechanism for selecting high school students for the teaching profession. It analyzes the issues of effectively organizing the career selection process based on the scientific research of female scientists.

Keywords: Teaching profession, career guidance, selection mechanism, female scientists, pedagogical research, history of vocational pedagogy, vocational education.

Аннотация. В данной диссертации рассматривается процесс совершенствования механизма отбора школьников для обучения педагогическому делу, а также научная и педагогическая деятельность женщин-ученых и их роль в системе профориентации. На основе научных исследований женщин-ученых анализируются вопросы эффективной организации процесса профессионального отбора.

Ключевые слова: педагогическая профессия, профориентация, механизм отбора, женщины-ученые, педагогические исследования, история профессиональной педагогики, профессиональное образование.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida pedagog kadrlarni sifatli tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda maktab o‘quvchilarini o‘qituvchilik kasbga ongli ravishda yo‘naltirish va tanlab olish mexanizmini takomillashtirish alohida kasb etadi. Kasbiy faoliyat insonning shaxs sifatidagi kamolotida hal qiluvchi omillardan biri ekan, kasb tanlashni dolzarb ijtimoiy muammo deb tushunish o‘rinli bo‘ladi. Har qanday murakkab qarorni qabul qilishda bo‘lganidek kasbiy tanlovni amalga oshirishda adashmaslik uchun odam tajribali pedagogik-psixologik tayyorgarlik ko‘rgan mutaxassislariga muhtoj bo‘ladi. Kasbning inson hayotidagi o‘rni naqadar yuksak ekani ko‘pchilikka ayon. Inson o‘z hayotining katta qismini ma’lum faoliyat turi bilan shug‘ullanib o‘tkazishini e’tiborga olsak, kasb tanlash hayotiy yo‘lni tanlash bilan barobar ekanini tushunish qiyin emas. Kasblar olamining tobora kengayib borishi, ilmiy-texnikaviy taraqqiyotning jadallashuvi kasb tanlashdek azaliy masalani zamonaviy inson uchun jiddiy muammoga aylantirib qo‘ydi. Har qanday mehnat turi moddiy yoki ma’naviy boyliklar yaratishga yo‘naltirilgan ekan, davlatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta’minlovchi bosh omil sifatida gavdalanadi. Shunday ekan, kasb tanlash nafaqat alohida olingan insonning shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega muammo darajasida 5 talqin etilishi o‘rinlidir. Ushbu masalaga davlatimiz konstitutsiyasida ham alohida e’tibor qaratilib, 37-moddada “Har bir shaxs mehnat qilish, erkin kasb tanlash, adolatli mehnat sharoitlarida ishlash va qonunda ko‘rsatilgan tartibda ishsizlikdan himoyalaniş huquqiga egadir” degan qoidaning belgilab qo‘yilgani ham fikrimizni tasdiqlaydi. Inson kasb sohasidagi tanlovda adashmasligini ta’minlash, bunda unga amaliy yordam ko‘rsatish zarurati kasbga yo‘naltirish ishining vujudga kelishi uchun zamin hozirladi. Shu bilan birga zamonaviy jamiyatda kasbga yo‘naltirish, kasbiy rivojlanish va mehnat bozoriga mos kadrlar tayyorlash jarayonida olima ayollarning ilmiy- pedagogik faoliyati muhim o‘rin egallaydi. Pedagogika sohasida faoliyat yuritayotgan olima ayollar tomonidan ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar, diagnostika vositalar va motivatsion mexanizmlar o‘quvchilarning kasbiy qiziqishlarini aniqlash va ularni pedagogik faoliyatga yo‘naltirishda muhim ilmiy asos bolib xizmat qilmoqda. Bu esa kelgusida pedagog kadrlar sifatini oshirishga va ta’lim tizimi barqaror rivojiga ijobiy ta’sir korsatadi.

Asosiy qism. Maktab jarayonida o‘quvchilarni kasbga yo‘naltirishda ularning qiziqishlari, qobiliyatlari, psixologik xususiyatlari va mehnat bozori ehtiyojlarni hisobga olgan holda, ongli ravishda kasb tanlashiga komaklashuvchi pedagogik-psixologik tizimdir. Yoshlarni mustaqil mehnat faoliyatiga puxta tayyorlash va ularning kasb – hunarini o‘z qobiliyatlariga yarasha to‘g‘ri tanlashlariga erishish uchun o‘qituvchilarining pedagogik mahorati, bilim saviyasi, didaktik (shuningdek, akademik, tashkilotchilik, perseptik va h.k.) qobiliyatlari yuksak bo‘lishi, fan asoslarini turmush bilan bog‘lab o‘rganilishi, to‘g‘rak va qo‘shimcha yordamchi kurslar oqilona uyushtirilishi, ta’lim muassasalarida kasb – hunar to‘g‘risida ma’ruzalar o‘qilishi, suhbatlar, munozaralar o‘tkazilishi, sayoxatlar, uchrashuvlar, kasb – hunar fotoko‘rgazmalarini tashkil qilishlari zarur. Olima ayollarning innovatsion va raqamli texnologiyalarni kasbga yo‘naltirish tizimiga joriy etishdagi faoliyati onlayn diagnostika, masofaviy karyera konsultatsiyasi va electron portfel kabi zamonaviy mexanizmlarning rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Bu jarayon kasbga yo‘naltirishning samaradorligini oshirishga va ta’lim jarayonining shaxsga yo‘naltirilganligi kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, olima ayollarning ilmiy faoliyati kasb tanlashda gender tenglikni taminlash ijtimoiy stereotiplarni kamaytirish va qiz o‘quvchilarning texnika, tabiiy fanlar hamda IT yo‘nalishlariga bo‘lgan qiziqishini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Kasbga yo‘naltirishning asosiy maqsadi:

- O‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarni anglashiga yordam berish
- Qiziqish va moyilliklarni aniqlash
- Mehnat bozoriga mos kasblar haqida axborot berish
- Ongli va barqaror kasbiy tanlovni shakllantirish

- Notog‘ri kasb tanlashning oldini olish.
- Kasbga yo‘naltirishning asosiy vazifalari:
- Diagnostika: qobiliyat, qiziqish, temperament va shaxs tipin aniqlash,
 - Axborot berish: kasblar, yo‘nalishlar, oliy va o‘rta maxsus ta‘lim muassasalari, haqida ma‘lumot,
 - Maslahat: individual kasbiy maslahatlar,
 - Monitoring: o‘quvchining kasbiy rivojlanishini kuzatib borish.
- Kasbga yo‘naltirish shakllari:
- Kasblar haftaligi,
 - Oshiq eshiklar kuni,
 - Ustoz-shogird tizimi,
 - Trening va seminarlar,
 - Psixologik testlar,
 - Ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiyalar.

O‘zbekistondagi mashhur olimlar ayollar va pedagogik tadqiqot haqida.

Bu

boyisha eng mashhur olimlar ayol Komilova Hosiyat Komilovna.

Ilmiy hissasi:

- Zamanoviy o‘zbek tili grammatikasi,
- Til o‘qitish metodikasi,
- Pedagog kadrlar tayyorlash.

Komilova Hosiyat Komilovna o‘zbek ayollar arosida ilk ilmiy-pedagog olimlardan biri. O‘zbek tilining orfografiyasi, morfologiya va sintaksisi sohalarida ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan (“O‘zbek tilida tushum kelishigi vazifalari” va boshqalar). U yirik mutaxassis olimlar tomonidan tayyorlanib nashr etilgan “Hozirgi zamon o‘zbek tili” (leksikologiya, fonetika va morfologiya) nomli monografik asar hammuallifi.

Kasb- inson ish faoliyatining ma‘lum tajriba, tayyorgarlik talab etadigan faoliyat turi, sohasi, hunaridir. Kasbga umumiy yoki maxsus ma‘lumot hamda amaliy tajriba yoli bilan erishiladi. Qadimgi zamonda kasb-hunarmandlik san‘atga tenglashtirilgan. Kasbga bo‘lgan bunday munosabat jamiytning mehnat va ma‘naviyatlarini tashkil etgan. Ya.A.Komenskiy (1592-1670) hunar rolida demokratik qarashni jamiyat hayotida kasb muhimligini ta‘kidladi. U yoshlarni mehnat hayotiga tayyorlash zarur deb hisoblagan. Uning tasvirlashda hissiy narsalar dunyosi asarida bolalarning bolalarning diqqat e‘tiborini o‘z davrining ko‘p hunarlari, mehnat qurollari, ishlab chiqarish texnologiyalari bilan tanishtirishga katta e‘tibor qaratilgan.

Bugungi kunda kasbiy pedagogika jahon miqyosida tan olingan eng ilg‘or usullar va yo‘nalishlar bilan boyib bormoqda. Ayni vaqtda o‘zining keng tatbig‘ini kutayotgan, fanning boshqa sohalar bilan aloqadorlikda ishlab chiqilgan yangi konsepsiya va nazariyalar rivojlantirilmoqda. Kasbiy ta‘lim uzoq davr mobaynida har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalashga yo‘naltirildi, biroq, ushbu chora bitiruvchilarning kasbiy mahoratining shakllanish darajasini pasayishi hisobiga amalga oshirildi. Bu holat kasbiy mahorat va layoqatni oshirish, insonning butun umri davomida o‘z bilimni takomillashtirib borishi hamda o‘z-o‘zini tarbiyalash ehtiyoj ini oshirishga xizmat qilmas edi. Respublika xalq ta‘limi tizimida olib borilayotgan islohotlar natijasida kasbiy ta‘limni samarali tashkil etish, ishchi kasblariga maxsus tayyorlash, ta‘lim oluvchi shaxsida kasbiy mahorat va layoqat sifatlarini shakllantirish masalalariga alohida e‘tibor berilmoqda. Kasbiy mahorat deyilganda, bitiruvchining yuqori darajada kasbiy ko‘nikma va malakalarni egallaganligi tushuniladi, u shaxsning mehnat bozorida egallayotgan kasbi bo‘yicha raqobatbardoshlik darajasi aks ettirishida namoyon bo‘ladi. Kasbiy mahorat ishchi kuchlarining yuqori darajadagi moslashuvchanligi, yangiliklarni tez 13 o‘zlashtirishi, yangi ishlab chiqarish sharoitlariga oz vaqt ichida o‘ta olishi va faoliyat sohasini mustaqil tanlay olishi kabi sifatlar bilan belgilanadi. Mustaqil O‘zbekiston Respublikasida ta‘limni rivojlantirishning yangi bosqichida kasbiy pedagogika fanining asosiy vazifasi jahon talablari darajasida yangilanib borayotgan ishlab chiqarish sharoitlariga moslasha oladigan, iqtisodiyotimizni buyuk davlat

darajasiga ko‘taradigan mutaxassislarni tayyorlash, ushbu jarayonda asosiy omil sifatida berilaydigan axborotlar hajmini e‘tirof etish emas, balki ularga nisbatan ijodiy yondashuvni shakllantirish va mustaqil fikrlash kabi sifatlarini tarbiyalashdan iboratdir. Shu sababli bugungi kunda barcha fan sohalari, jumladan, kasb ta‘limi bo‘yicha yangi oquv darsliklari, qo‘llanma va tavsiyalarni yaratish muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda. Bu o‘rinda kasb ta‘limiga bo‘lgan e‘tiborning ortib borayotganligini quyidagilar bilan izohlash mumkin:

- ta‘lim islohotlari natijasida akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va boshqa turdagi o‘quv muassasalarining shakllantirilishi va rivojlanishi;

- oliy o‘quv yurtlarida kasb ta‘limini o‘qitilishning yo‘lga qo‘yilayotganligi, bu borada alohida fakultet va bo‘limlarning tashkil etilishi;

- kasbiy pedagogikaning boshqa fanlar bilan yanadajipsroq bog‘lanib borishi.

istiqbolda amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan bilim sohalari tutashuvida yangi konsepsiya va nazariyalarning yuzaga kelishi;

- kasbiy ta‘lim muassasalarining aholiga ta‘lim xizmatlarini ko‘rsatish borasidagi faoliyat turlarining ortib borishi, o‘z bazasida tayyor mahsulot ishlab chiqarishning yo‘lga qo‘yilishi;

- mehnatni tashkil qilishning ilg‘or shakllarini joriy etishi va boshqalar.

Kasbiy pedagogika fani shaxsni kasbiy faoliyatga tayyorlash, yosh avlodni kasbiy tarbiyalash, malakali ishchi kuchining yangi talablar darajasida faoliyat yuritishini ta‘minlashni ko‘zda tutadi.

Xulosa. Ushbu tezisda xulosa qilib shuni ta‘kidlash kerak “Maktab o‘quvchilarini o‘qituvchilik kasbiga yo‘naltirishda va tanlab olish mexanizimining takomillashtirishda olimlarning ilmiy-pedagogik faoliyati” muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Ularning tadqiqotlari asosida o‘quvchilarda kasbiy motivatsiya, pedagogik qobiliyati va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirishning samarali mexanizmlari ishlab chiqilmoqda. Bu esa kelajak pedagog kadrlarni ongli tanlash va ta‘lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.R.Abduraxmonov, Z.E.Abduraxmonova. Kasb psixologiyasi. Darslik T.: «Barkamol fayz media nashriyoti», 2018.

2. D.M.Anvarova, P.S.Ergashev. Kasbga yo‘naltirish va kasbga tanlash asoslari. O‘quv qo‘llanma T.: «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2016.

3. A.I.Avazboyev, Y.U.Ismadiyarov. Kasbiy pedagogika. O‘quv qo‘llanma T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU, 2014.

4. I.M.Sirojiddinova, O.X.Pulatova. Kasbiy psixologiya. O‘quv qo‘llanma Toshkent 2021.

5. O.O.Daminov. Kasbiy pedagogika. Darslik T.: “Adabiyot ushquni”, 2018.

Elektron manbalar

1. www.womeninscience.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziynet.uz

BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING HARAKATLANISH IMKONIYATLARINI KENGAYTIRISH USLUBIYATI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti O‘quv jarayonini metodik ta‘minlash bo‘limi bosh mutaxassisi

O.E.Umirzakova

Kalit so‘zlar: aerobik gimnastika stretching, kallanetika, harakatli o‘yinlar, estafetalar, mashqlar majmuasi, jismoniy jivojlanish, funksional holat.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, стретчинг, калланетика, подвижные игры, эстафеты, комплекс упражнений, физическое развитие, функциональное состояние.

Keywords: aerobik gymnastics, stretching, callanetics, active games, relay races, exercise complex, physical development, functional state.

Kirish. So‘nggi yillarda badiiy gimnastikaga bo‘lgan qiziqish nafaqat mamlakatimizda balki, global miqyosda ham ortib bormoqda. Sport-sog‘lomlashtirish guruhlarini ommaviy sportni

rivojlantirish va iqtidorli qizlarni saralab olish va ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida ilk poydevoridir. Sport maktablarida sport-sog‘lomlashtirish bosqichida shug‘ullanuvchilarda harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligidagi kamchiliklarini vositalar yordamida to‘ldirish asosiy vazifa hisoblanadi. Shuningdek kichik badiiy gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi, funksional holatini yaxshilash, motivatsiyasini oshirish, ruhiy va estetik salohiyatini shakllantirishda ushbu bosqich muhim rol o‘ynaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Sport-sog‘lomlashtirish bosqichidagi badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlariga yangicha pedagogik yondashuv qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Sport-sog‘lomlashtirish bosqichidagi badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlari mazmuniga aerobik gimnastika mashqlari hamda harakatli o‘yinlar va estafetalarni kiritib, noan‘anaviy mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Sport maktablarida sport-sog‘lomlashtirish bosqichidagi badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlarining tayyorlov qismida maxsus tayyorlov mashqlarini aerobik gimnastika uslubida tashkil etish. Mashg‘ulotning yakuniy qismida tiklovchi mashqlardan oldin harakatli o‘yinlar va estafetalar tashkil qilish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sport maktablarida sport-sog‘lomlashtirish guruhi mashg‘ulotlarining olib borilishi kuzatildi. Kuzatuv natijalariga ko‘ra, mashg‘ulot o‘tkazilishidagi bir xillik, individual yondashmaslik, shug‘ullanuvchilarning anatomik holatlarini inobatga olmaslik kabi holatlar aniqlandi. Bularning oqibatida shug‘ullanuvchilarda faollikning kamligi, zerikish, mashg‘ulotga qatnashish istagining pasligi kabi holatlar aniqlandi. Baholanki, sport-sog‘lomlashtirish bosqichida jismoniy faollik alohida rol o‘ynaydi. Umumiy jismoniy rivojlantirish va ijtimoiylashtirish jarayonida harakat faoliyatiga bo‘lgan biologik ehtiyoj va muammoga aylanadi. Badiiy gimnastika sport-sog‘lomlashtirish guruhlaridagi qizlarning jismoniy faoliyatga bo‘lgan ehtiyoji ancha yuqori, lekin u har doim ham to‘g‘ri bajarilmaydi. Sport maktabdagi mashg‘ulotlarda ham oilada ham qizlarning mustaqil jismoniy faoliyati tobora cheklanib bormoqda. Statik holatlar ko‘p bo‘lgan o‘quv mashg‘ulotlarining davomiyligi oshib bormoqda, bolalar telefon o‘yinlarini o‘ynashga, televizor ko‘rishga va boshqalarga ko‘proq vaqt ajratmoqdalar.

Bir qator tibbiy-pedagogik tadqiqotlarga ko‘ra, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning ta‘lim muassasalarida bo‘lish vaqtidagi jismoniy faolligi uyg‘oq vaqtining 40-50 foizidan kamini tashkil etadi, bu bola organizmining harakatga bo‘lgan biologik ehtiyojini to‘liq ta‘minlay olmaydi. Harakat tartibini tashkil etish va jismoniy faolligi mezonlarini tahlil qilish quyidagilarni aniqladi; kundalik tartibi, sayr vaqti, xona va ochiq joyda jismoniy tarbiya va gimnastika, o‘yin mashg‘ulotlarini oqilona tanlashni talab etadi.

Sport-sog‘lomlashtirish bosqichida asosiy harakatlar va maxsus mashqlarni qo‘llash orqali asosiy jismoniy sifatlarni, harakat ko‘nikmalarini va funksional qobiliyatlarni takomillashtirish va rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi. Aniqlanganlarni inobatga olib, tadqiqot dasturimizga sport maktablari sport-sog‘lomlashtirish guruhining mashg‘ulotlari mazmuniga aerobik gimnastika mashqlari hamda harakatli o‘yinlar va estafetalarni kiritdik.

Aerobika – ritmik musiqa ostida bajariladigan aerob mashqlardan iborat gimnastika bo‘lib, u mashqlarni bajarish ritmini saqlashga yordam beradi. Badiiy gimnastika-umumiy rivojlanish mashqlari, siklik harakatlar (yurish, yugurish, sakrash va burilish, muvozanat, raqs elementlari), ma‘lum bir sur‘atda va ritmda amalga oshiriladigan gimnastika mashqlari tizimidir

Aerobika mashqlari kichik badiiy gimnastikachi qizlarning tanasiga majmuaviy ta‘sir ko‘rsatadi. Mashqlar doimiyligi va majmuaviy ta‘siriga ko‘ra, yuklama asosan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari va tayanch-harakat tizimiga tushadi. Badiiy gimnastika mashqlari, harakatlar va ularning muvofiqlashtirish aralashmalari aerobik mashqlar majmualarida taqdim etiladi, kichik qizlarning harakatlanish qobiliyatini yaxshilaydi, shuningdek, to‘g‘ri qomatni va oqilona yurishni shakllantiradi, harakatlar madaniyati va to‘g‘ri xulq-atvorni tarbiyalaydi. Mashg‘ulot jarayonida bolaning jismoniy sifatlari shakllanib, bo‘g‘inlardagi harakatchanlik faolligini oshiradi.

Aerobik gimnastikaning o‘ziga xos xususiyati shundaki, mashg‘ulotdagi barcha mashqlar musiqa ostida bajariladi. Bu boradagi tadqiqotlar sport faoliyati jarayonida musiqadan



foydalanishning yaqqol ustunligini ko‘rsatadi. Musiqa, avvalo, psixikaga, markaziy asab tizimiga ta’sir etib, bilvosita jismoniy ish qobiliyatiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ritmik musiqa organizmni ma’lum ish tempiga moslashishiga yordam beradi, ish qobiliyatini oshiradi, charchashning kechikishiga olib keladi, bir xillikning salbiy ta’siriga qarshi kurashishda yordam beradi hamda tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Sport ta’lim tizimida sport-sog‘lomlashtirish bosqichida mashg‘ulot tuzilishi quyidagi qoidalarga muvofiq quyidagicha taqsimladik:

mashg‘ulot eng maqbul nisbati, tayyorgarlik qism uchun vaqtning 20%, asosiy qism uchun 70% va yakuniy qism uchun 10% tashkil etilishi maqsadga muvofiq deb o‘yladik.

O‘rgatish jarayonida samarali bo‘lgan va amalda yaxshi tashkil etilgan tana qismlari uchun “yuqoridan-pastga” ishlash ketma-ketligi bo‘yicha: dastlabki holatda bo‘yin, qo‘l va yelka-kamar, gavda va tos-son, oyoq mushaklari uchun mashqlarni muntazam ravishda ketma-ket bajarishni o‘z ichiga oladi.

Sport-sog‘lomlashtirish bosqichida mashg‘ulotlarining tayyorgarlik qismida aerobika mashqlari quvnoqlik, xushchaqchaqlik va mustaqillikni rivojlantirib, harakatga tabiiy ishonch va qulaylik beradi. Har bir harakatning muvaffaqiyatli hisoblangan ko‘rinishi kichik qizlarning badiiy gimnastikaga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshirishini ahamiyatli deb hisobladik. Shug‘ullanuvchilar yoshini, jismoniy rivojlanganligini, funksional holatini inobatga olgan holda bolalar aerobikasini tanladik. Fank-aerobika (Funk), Stretching (pozalar gimnastikasi) Kallanetik aerobika mashqlar majmualari ishlab chiqilib, mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida maxsus tayyorgarlik vaqtida berildi.

Fank-aerobika (Funk) – ushbu mashg‘ulot turi uchun harakatlarning o‘ziga xos texnikasi (prujinasimon yurish) va qo‘llarning erkin plastik harakatlari xosdir. Bu yo‘nalishda asosiy e’tibor harakatlarning raqsboqlik va emotsionalligiga qaratiladi.

Stretching (pozalar gimnastikasi) mushaklarni cho‘zish va bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish uchun eng qulay sharoitlarni ta’minlaydigan pozalar majmuasini o‘z ichiga oladi.

Kallanetika – bu statik mashqlar gimnastikasidir. Ushbu sog‘lomlashtiruvchi gimnastika tizimiga mushaklarning alohida guruhlariga tanlab ta’sir etish va ma’lum ish rejimiga muvofiq tanlangan turli mashqlar kiradi.

Sport-sog‘lomlashtirish guruhlaridagi shug‘ullanuvchilarining mashg‘ulotlari jarayonini qiziqarli, samarali va bolalarning yosh xususiyatlariga mos tarzda tashkil etishga yordam berish maqsadida, mashg‘ulotning yakuniy qismida foydalanish uchun estafeta va harkatli o‘yinlar majmuasi tuzildi. Berilgan estafeta va harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning harakat faolligini oshirishi hamda badiiy gimnastikada zarur bo‘lgan tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya aynan o‘yin orqali tabiiy ravishda rivojlanishini ahamiyatli deb hisobladik. Ayniqsa kichik yoshdagi qizlar uchun gimnastika mashqlarini o‘yin shaklida berish ularni tezroq o‘zlashtirishga olib keladi. Turli yo‘nalishlarda yugurish, sakrash, burilish va to‘siqlardan o‘tish kabi harakatlar orqali tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi, mushaklar uyg‘un rivojlanadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi deb hisobladik. Estafetalarining yana bir muhim jihati - koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishidir. Badiiy gimnastika uchun muhim bo‘lgan ritmni his qilish, harakatlarni aniq va uyg‘un bajarish aynan shu turdagi o‘yinlar orqali shakllanadi. Estafetalar mashg‘ulotlarda charchoqni kamaytirib, bolalarda motivatsiyani oshiradi. Natijada shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlarga qiziqish bilan qatnashadi va bu sport natijalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa Aerobik gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning qomatni to‘g‘rilash va tana balansini oshirishiga, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi: kuchni oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini (egiluvchanlikni) yaxshilaydi. Harakatlarni erkin va samarali bajarish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar va estafetalar badiiy gimnastika sport-sog‘lomlashtirish guruhlarida shug‘ullanuvchilarning jismoniy, funksional va psixologik rivojlanishida kompleks vosita sifatida katta ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati



O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarori.

Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang‘ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, T.: 2013-B. 69-94.

Usmonxodjayev T.S., Meliyev X.A. Bolalarning asosiy harakat faoliyatiga oid mashqlar va ularni o‘rgatish uslubiyoti. - T.: 2004. – 45 b.

Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебное пособие). Издательско-полграфический отдел 2006.

Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: Lider Precc, 2009. – 200 b.



XOTIN-QIZLARNING SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHIDA HOZIRDA MAVJUD TO‘SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

O‘ZDJTSU doktoranti

N.S.Kurbonova

Kalit so‘zlar: xotin-qizlar sporti, jismoniy faollik, gender tenglik, sport infratuzilmasi, mahalla, sog‘lom turmush tarzi, O‘zbekiston.

Keywords: women's sports, physical activity, gender equality, sports infrastructure, mahalla, healthy lifestyle, Uzbekistan.

Ключевые слова: женский спорт, физическая активность, гендерное равенство, спортивная инфраструктура, махалля, здоровый образ жизни, Узбекистан.

Kirish. Jismoniy faollik inson salomatligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni mushaklar faoliyati natijasida energiya sarflanishi bilan bog‘liq har qanday harakat sifatida izohlaydi; unga sport, yurish, velosiped haydash, o‘yinlar, mehnat va kundalik harakatlar ham kiradi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim tur onkologik kasalliklar, depressiya va xavotir belgilarini kamaytirishga katta yordam beradi.

O‘zbekistonda so‘nggi yillarda ommaviy sportni rivojlantirish, mahallalarda sport va jismoniy tarbiyaga imkoniyatlarni kengaytirish, oilaviy sportni rag‘batlantirish va xotin-qizlarni jismoniy faollikka jalb etish bo‘yicha amaliy ishlar olib borilmoqda. Xususan, mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish bo‘yicha Prezident qarorida sport inshootlarini jihozlash, ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va oilaviy sportni rag‘batlantirish kabi yo‘nalishlar belgilangan [1]. Shunga qaramay, ayol-qizlarning sportga muntazam jalb etilishida ayrim to‘siqlar saqlanib qolmoqda.

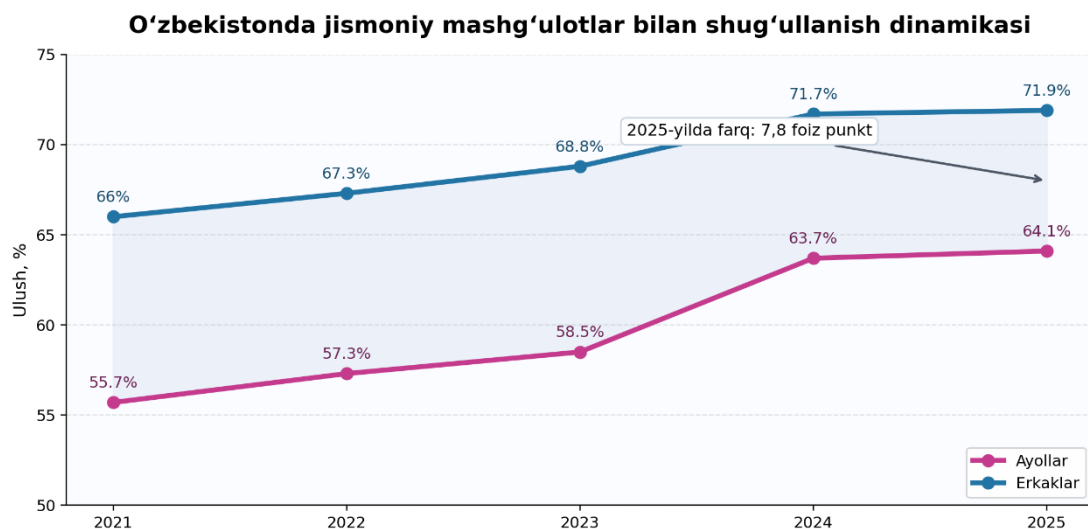
Tadqiqotning maqsadi — O‘zbekiston hududida xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga monelik qiluvchi omillarni ilmiy manbalar va rasmiy statistik ma’lumotlar asosida tizimlashtirish hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Ushbu maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi: xotin-qizlarning jismoniy faolligiga oid rasmiy statistik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish; ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan to‘siqlarni guruhlash; milliy qadriyatlarimizga mos tarzda bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish; mahalla, ta’lim muassasasi va sport tashkilotlari uchun amaliy mexanizmlar taklif etish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy tezisni tayyorlashda adabiyotlarni tahlil qilish, rasmiy statistik ma’lumotlarni qiyosiy o‘rganish, kontent-tahlil, tizimli yondashuv va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Asosiy manbalar sifatida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, UNESCO, O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumat portallarida e’lon qilingan materiallar hamda ayol-qizlar jismoniy faolligidagi to‘siqlar bo‘yicha sistematik sharhlar tahlil qilindi.

O‘zbekistonda ayol-qizlar jismoniy faolligining hozirgi holati. O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasining 2025-yil yanvar–avgust oylaridagi uy xo‘jaliklari tanlanma kuzatuvlari bo‘yicha, jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchi ayollar ulushi 64,1 foizni, erkaklar ulushi esa 71,9 foizni tashkil etgan [4]. 2021-yilda ayollar ko‘rsatkichi 55,7 foiz bo‘lgan bo‘lsa, 2025-yilda 64,1 foizga yetgan. Demak, besh yil ichida ayollar jismoniy faolligi 8,4 foiz punktga oshgan. Shu bilan birga, 2025-yilda erkaklar bilan farq 7,8 foiz punktni tashkil etmoqda.





Manba: O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasi, 2025-yil yanvar-avgust uy xo‘jaliklari tanlanma kuzatuvlari.

1-rasm. O‘zbekistonda jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish dinamikasi, 2021–2025-yillar.

Rasmda ko‘rinib turibdiki, xotin-qizlar sport faolligi barqaror o‘smoqda. Biroq o‘shining o‘zi muammoning to‘liq hal etilganini anglatmaydi. Muhim vazifa — sport bilan shug‘ullanishni vaqtinchalik tadbir emas, balki ayol-qizlarning kundalik sog‘lom turmush madaniyatiga aylantirishdir. SIAT statistik tizimida boshqa sport turlari bilan shug‘ullanuvchi ayollar ulushi 2015-yildagi 24,2 foizdan 2024-yilda 30,1 foizga yetgani qayd etilgan [5]. Bu ham ayol-qizlar sportdagi ishtiroki kengayayotganini yaqqol ko‘rsatadi.

Ayol-qizlarda sport bilan shug‘ullanishga to‘sqinlik qiluvchi omillar

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ayol-qizlarning sportdan chetda qolishi bitta sabab bilan izohlanmaydi. Duffey va hammualliflar tomonidan o‘tkazilgan sistematik sharhda o‘smir qizlar jismoniy faolligiga ta‘sir qiluvchi omillar individual, interpersonal va muhit darajalarida tahlil qilingan. Unda eng ko‘p uchraydigan to‘siqlar sifatida tengdoshlar, oila va o‘qituvchilar qo‘llab-quvvatlovining yetishmasligi, vaqt tanqisligi, xarajatlar va xavfsizlik masalalari ko‘rsatilgan [8]. O‘zbekiston sharoitida ham bu omillar mahalla, oila, ta‘lim muassasasi va sport obyektlari darajasida namoyon bo‘lishi mumkin.

1-jadval

Asosiy to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari

To‘siq turi	O‘zbekiston sharoitida namoyon bo‘lishi	Bartaraf etish yo‘llari
Ijtimoiy-madaniy	Qizlar sport bilan shug‘ullansa, oilaviy vazifalariga xalal beradi degan qarash; ayrim sport turlarini faqat o‘g‘il bolalarga xos deb bilish.	Ota-onalar bilan tushuntirish ishlari; mahallada ayollar sporti bo‘yicha ijobiy namuna yaratish; OAV va ijtimoiy tarmoqlarda sportchi ayollar obrazini ko‘paytirish.
Vaqt tanqisligi	O‘qish, uy ishlari, aka-uka va opa-singillarga qarash, transportga ketadigan vaqt tufayli mashg‘ulotga qatnashish qiyinlashadi.	Mashg‘ulotlarni maktab/OTMdan keyin qulay vaqtda tashkil etish; mahalla ichida yaqin sport inshootlarini ko‘paytirish; qisqa, lekin muntazam 30–45 daqiqalik dasturlar.
Xavfsizlik va infratuzilma	Sport obyektining uzoqligi, kechki vaqtda qatnov, yoritishning yetarli emasligi, alohida kiyinish xonasi yoki gigiyenik sharoit yetishmasligi.	Ayollar uchun alohida sport soatlari; xavfsiz transport yo‘nalishi; yoritilgan maydonlar; alohida kiyinish xonasi, dush va nazorat mexanizmi.
Iqtisodiy	Sport kiyimlar, abonement, musobaqa to‘lovi va jihoz xarajatlari ayrim oilalar uchun og‘ir bo‘lishi mumkin.	Bepul to‘garaklar; kam ta‘minlangan oilalar uchun sport jihozlari; mahalla va homiylik asosida imtiyozli dasturlar.
Pedagogik	Qizlarning qiziqishiga mos sport turlarining kamligi, darslarning faqat musobaqalashuvga yo‘naltirilishi, ayol murabbiylar yetishmasligi.	Qizlar tanloviga asoslangan modullar; raqobatdan ko‘ra sog‘lomlashtiruvchi va zavqli mashg‘ulotlar; ayol murabbiy va instruktorlar tayyorlash.
Psixologik-fiziologik	Tana qiyofasidan uyalish, terlash, menstrual sikl, sport kiyimiga moslashish, o‘ziga ishonchning pastligi.	Sport tibbiyoti va gigiyena bo‘yicha ochiq suhbat; siklga mos yuklama; qulay sport kiyimi; psixologik qo‘llab-quvvatlash va qizlar guruhlari.

Jadvaldan ko‘rinadiki, ayol-qizlar sport faolligini oshirish uchun faqat sport inshootini ochish yetarli emas. Mashg‘ulot joyi xavfsiz, qulay, ijtimoiy jihatdan qabul qilinadigan, moliyaviy jihatdan imkonli va psixologik qo‘llab-quvvatlangan bo‘lishi zarur.

O‘zbekiston hududida bartaraf etishning amaliy mexanizmlari

Birinchi yo‘nalish — mahalla darajasida xavfsiz va muntazam sport muhitini yaratish. Qizlar va ayollar uchun alohida mashg‘ulot soatlari, yaqin sport maydonchalari, yoritilgan hududlar, mahalla faollari va xotin-qizlar bo‘yicha mutaxassislar nazorati ishtirokni oshiradi. Sport vazirligi ma‘lumotiga ko‘ra, Namangan viloyatida “Ayollar sport - salomatlik markazi”ni tashkil etish doirasida mavjud 70 ta sport bazasi orqali 4 200 nafar xotin-qizni sportga jalb qilish belgilangan [2]. Bu tajriba boshqa hududlar uchun ham amaliy model bo‘la oladi.

Ikkinchi yo‘nalish — ayol murabbiylar, instruktorlar va sport yetakchilarini tayyorlash. Qizlar sportga kirib kelishida o‘ziga o‘xshash ijobiy namuna, ishonchli maslahat beruvchi va fiziologik holatlarni to‘g‘ri tushunadigan murabbiy muhim rol o‘ynaydi. Ayol murabbiylar sonini oshirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun genderga sezgir metodika bo‘yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish zarur.

Uchinchi yo‘nalish — moliyaviy va tashkiliy imkoniyatlarni kengaytirish. Sport formasi, oddiy inventar, abonement va musobaqalarga borish xarajatlari ayrim oilalar uchun to‘siq bo‘lishi mumkin. Shu sababli mahallalarda bepul yoki imtiyozli sport to‘garaklari, ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar qizlari uchun sport jihozlari, homiylik asosidagi “sport paketi” amaliy mexanizm sifatida qo‘llanishi mumkin.

To‘rtinchi yo‘nalish — sog‘lom targ‘ibot va axborot ishlari. Sportning ayol salomatligi, ruhiy tetiklik, intizom, jamoada ishlash, liderlik va hayotiy faollikni oshirishdagi roli oddiy, tushunarli va ishonarli shaklda yetkazilishi kerak. 2026-yilda Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi tomonidan yoritilgan “Ayollar sport olimpiadasi” tashabbusi mahalladan respublika darajasigacha xotin-qizlarning sportga qiziqishi va ishtirokini kengaytirishga xizmat qilishi ta’kidlangan [3].



2-rasm. Ayol-qizlar sport faolligini oshirish bo‘yicha to‘siq–yechim modeli.

Xulosa. O‘zbekiston hududida ayol-qizlarning sport bilan shug‘ullanishida ijobiy o‘sish kuzatilmoqda. 2021–2025-yillarda ayollar jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish ko‘rsatkichi 55,7 foizdan 64,1 foizga oshgani buni tasdiqlaydi. Biroq erkaklar bilan farq saqlanib qolayotgani sababli xotin-qizlar sport faolligini oshirish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlarni davom ettirish zarur.

Eng muhim natija shuki, ayol-qizlar sporti sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik va oilaviy farovonlikning ajralmas qismidir. Shuning uchun sport muhitini qizlar uchun xavfsiz, qulay, arzon, qiziqarli va qo‘llab-quvvatlovchi shaklda tashkil etish O‘zbekistonning sog‘lom va faol jamiyat qurish maqsadlariga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi qarori. Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida.

2. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. 2025-yilda “Xotin-qizlarni sportga jalb qilish bo‘yicha Namangan tajribasini yaratish” yuzasidan belgilangan vazifalar holati o‘rganilmoqda. 07.05.2025.

3. O‘zbekiston Respublikasi Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi. Xotin-qizlar salomatligi va faolligini mustahkamlash yo‘lida muhim tashabbus. 13.04.2026.

4. O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasi. O‘zbekistonda ayollarning 64 foizi sport bilan shug‘ullanadi. 14.10.2025.

5. O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasi, SIAT. Boshqa sport turlari bilan shug‘ullanuvchi ayollar ulushi. Yangilangan: 14.08.2025.

6. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. 26 June 2024.

7. UNESCO. Women and Sports. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport asosidagi yondashuvlar.

8. Duffey K., Barbosa A., Whiting S., Mendes R., Yordi Aguirre I., Teymbal A., Abu-Omar K., Gelius P., Breda J. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Frontiers in Public Health*, 2021, 9:743935. DOI: 10.3389/fpubh.2021.743935.

TRENERLARDA KASBIY DEFORMATSIYA: SHAKLLANISH OMILLARI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranti

Q.Uzaqbaeva

Kalit so‘zlar: deformatsiya, trener, ayol, kasb, stress, charchoq, sport faoliyati, befarqlik, formal munosabatlar, oila.

Ключевые слова: профессиональная деформация, тренер, женщина-тренер, профессия, стресс, утомление, спортивная деятельность, безразличие, формальные отношения, семья.

Keywords: professional deformation, coach, female coach, profession, stress, fatigue, sports activity, indifference, formal relationships, family.

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini modernizatsiya qilish, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish hamda sport faoliyatiga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi trenerlar kasbiy faoliyatining murakkablashuviga olib kelmoqda. Zamonaviy trenerdan yuqori kasbiy mahorat, tezkor qaror qabul qilish, psixologik barqarorlik, kommunikativ kompetentlik va doimiy o‘z ustida ishlash talab etiladi. Bunday sharoitda uzoq muddat davom etuvchi kasbiy yuklamalar, emotsional zo‘riqishlar, mas’uliyatning ortishi hamda kasbiy faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari trenerlarda kasbiy deformatsiyaning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Kasbiy deformatsiya esa shaxsning xulq-atvori, qadriyatlar, emotsional holati va boshqa psixologik xususiyatlarida ma’lum o‘zgarishlarni yuzaga keltirib, nafaqat uning kasbiy faoliyatiga, balki shaxsiy hayotiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli trenerlarda kasbiy deformatsiyaning shakllanish omillari va psixologik xususiyatlarini o‘rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi..

Umuman olganda ushbu muammo bo‘yicha xorijiy davlatlar olimlari tomonidan bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borilganligini ko‘rishimiz mumkin. Jumladan, A.V. Mishenko, S.P. Beznosov, V.V. Barabanshikova, O.A. Klimova, E.A. Kobaykovskaya, A.A. Kartuzov, N.V. Gordienko, N.B. Moskvina, N.V. Prokoptseva, A.K. Markova, R.M. Granovskaya kabi olimlar kasbiy deformatsiya masalasida tadqiqotlar olib borganlar.

E.F. Zeer tadqiqotida kasbiy deformatsiyani shaxsning professional rivojlanishidagi normal bosqichlardan biri sifatida talqin qiladi. Uning fikricha deformatsiya holati vaqtida aniqlanmasa, bu jarayon o‘qituvchining shaxsiy va professional o‘sishini to‘xtatib qo‘yishi mumkinligini ta’kidlaydi. Bu yondashuv pedagogik deformatsiyani butunlay salbiy emas, balki nazorat qilinishi lozim bo‘lgan rivojlanish jarayoni sifatida talqin qilish imkonini beradi[1].



Bu yerda o‘qituvchilardagi pedagogik faoliyat jarayonining trenerlarning kasbiy favoliyati bilan o‘xshash jihatlari kuzatiladi. Demakki, yukoridagi E.F. Zeerning fikrini trenerlar faoliyatiga ham joriy etish mumkin bo‘ladi deb hisoblaymiz.

Rossiyalik tadqiqotchilar T. L. Shabanova, A. M. Novikova va A. M. Romanova kasbiy deformatsiyaning sabablari sifatida haddan tashqari emotsional yuklama, mehnat jarayonining stereotiplashuvi va ijodiy yondashuvning kamayishini ko‘rsatadilar. Ularning fikricha, ayniqsa yosh mutaxassislarda kasbiy motivatsiya yetarlicha shakllanmagani bu jarayonni tezlashtiradi[1].

Taniqli sport ustasi A.A. Kartuzovning kuzatuvlariga ko‘ra, kasbiy faoliyatni uzluksiz, uzoq muddat yuqori tempda faol amalga oshirish natijasida kasbiy deformatsiyaga olib kelishi mumkin. Olimning fikriga ko‘ra, mazkur jarayon shaxsning kasbiga ortiqcha berilishi bilan bog‘liq bo‘lib, idrok, qadriyatlar tizimi va xulq-atvorda salbiy o‘zgarishlar shakllanishi orqali namoyon bo‘ladi. Kasbiy deformatsiya sharoitida kasb shaxsiyatning tarkibiy qismiga aylanib, professional rollar shaxsiy hayot doirasiga ham ko‘chiriladi. Muallif sport mutaxassislaridagi kasbiy deformatsiyani «material-press» modeli asosida izohlab, shaxs xususiyatlarining o‘zgarishini kasbiy muhit ta’siri bilan bog‘laydi. Bunda materialning egiluvchanligi yoki rigidligi trenerning individual-psixologik xususiyatlarini, press shakli kasbiy talablar va shart-sharoitlarni, press kuchi esa kasbning shaxs uchun ahamiyati, mas’uliyat darajasi, motivatsiya va tashqi nazorat omillarini ifodalaydi[2].

Kasbiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borgan rossiyalik psixolog L.P. Urvantsev professional deformatsiya muammosiga alohida to‘xtalib, muayyan ish sharoitlarida uzoq muddatli faoliyat va takroriy vazifalar diqqat va xotira kabi kognitiv jarayonlarni cheklab qo‘yishi, kasbiy stress tufayli yuzaga keladigan qattiqqo‘llik, empatiyaning pasayishi, kasbiy normalarning shaxsiy hayotga ta’sir qilishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin degan xulosaga keladi[4,5].

Kasbiy deformatsiya mavzusi pedagogik psixologiyada keng o‘rganilgan bo‘lib, bu borada P.O. Sadovnikova va E.E. Symanyukning ilmiy ishlari alohida tilga olinadi. E.E. Symanyuk kasbiy deformatsiyani alohida jarayon deb emas, kasbda rivojlanishdan to‘xtab qolish va emotsional yonish hodisalari bilan bog‘liq jarayon sifatida o‘rgangan. Symanyukning tahlil natijalariga ko‘ra kasbiy deformatsiyaning pedagogik stereotiplarning ustun bo‘lib qolishi, emotsional sovuqlik, befarqlik, formal munosabatlarga ortiqcha moyillik kabi ko‘rinishlari mavjud[3].

MDH davlatlaridan A.K. Mynbaeva, N. Anarbek, G.K. Akhmetova, yurtimiz olimlaridan P.M. Saidova, D.B. Botirova, D.A. Abdusamiyevlarning ilmiy ishlarida pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan kasbiy deformatsiya masalasi o‘qituvchi rakursida o‘rganilgan[1].

Biroq trenerlar faoliyatida, ularda kasbiy deformatsiya jarayoniga ta’sir etuvchi omillar, sabablar juda kam o‘rganilganligi yoki bizning manbalar va tahlillarimizda deyarli uchramaganligini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi.

Bizning fikrimizcha trenerlarning kasbiy faoliyatiga tashqi ta’sir sifatida kirib borayotgan zamonaviy innovatsion qurilmalar, sun’iy intellekt, turli ijtimoiy tarmoqlar, platformalar ijobiy ta’sir qilishi bilan bir vaqtda salbiy ta’siri ham kuzatilmoqda.

Bularning barchasi trenerlarga, ayniqsa ayol trenerlarga yanada ko‘proq ishlash talabini qo‘ymoqda. Vaholangki, ayol trenerlar bir vaqtning o‘zida ham trener, ham ona, ham umr yo‘ldosh, ham kelin (ayniqsa sharq oilalarida) vazifasini olib borishiga to‘g‘ri keladi. Bu esa ayol trenerlarda kasbiy deformatsiya shakllanishining asosiy omillari bo‘lib xizmat qiladi va albatta sportchilarga ham ta’sirini o‘tkazmay qolmaydi.

Shuningdek, ularning faoliyatini turli darajalarda (fiziologik, psixologik, texnik-taktik va boshqalar) chuqur o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq yildan-yilga ushbu mutaxassislarning kasbiy faoliyati tobora murakkablashib borayotgani qator muammolarning yuzaga kelishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, sport sohasidagi mutaxassislar shaxsida kasbiy deformatsiyaning shakllanishi hamda kasbiy muhitning deformatsiyalovchi omillariga nisbatan sezgirlik darajasi alohida dolzarblik kasb etmoqda. Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy adabiyotlarda mazkur muammo yetarli darajada o‘rganilmagan, u to‘liq ishlab chiqilmagan bo‘lib, konseptual va metodik tavsiyalar mavjud emasligi kuzatildi. Bularning barchasi ushbu muammoni bugungi kunda ilmiy tadqiq etish zaruratini belgilaydi.



Yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagicha xulosa qilsak bo‘ladi: izlanishlarimiz shuni ko‘rsatdi-ki, hozirgi kungacha kasbiy deformatsiya muammosi ko‘proq pedagoglarda, sport sohasida sportchilarda, kamdan-kam tadqiqotlar trenerlarda o‘rganilgan, lekin, aynan ayol trenerlarning kasbiy deformatsiya muammosi hanuzgacha ochiq holida qolmoqda. Vaholangki, kun sayin rivojlanib borayotgan davlatimizda ayollar sportning deyarli hamma turida faoliyat olib borayotganining guvohi bo‘lamiz, lekin ayrim ayol trenerlarimiz kasbdagi yuklamalar, talablar shu bilan birga oila, farzand tarbiyasi, sharq oilalarida esa qaynona va qaynotaga e‘tibor va g‘amxorlik qilish vazifasini kabilarni qator olib borayotganligi, hatto ayrim ayol trenerlarning yagona oila boquvchisiga aylanib qolganligi ularda yangi tadqiqotlar olib borishni talab qilmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati

Saidova P.M. O‘qituvchi faoliyatida kasbiy deformatsiyaning sabablari, rivojlanishi va salbiy oqibatlarini INTER EDUCATION & GLOBAL STUDY ISSN 2992-9024 (online) 2024, №5.

Картузова А.А. Профессиональная деформация личности тренера как научный феномен. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту наукова монографія за редакцією проф. С. Эрмакова. Харків 2007. 49-53 с.

Садовникова, П.О. Профессиональные деструкции педагогов и пути их коррекции / П.О. Садовникова, Э.Э. Сыманюк. – Екатеринбург, 2004.

Урванцев, Л.П. Влияние профессиональной деятельности на психику: факты, гипотезы, проблемы / Л.П. Урванцев // Психологические закономерности профессионализации. – Ярославль, 1991. – С. 59-78.

Узакбаева К.Б. Проблема профессиональной деформации у тренеров и степен ее изученности. Инновационный пут развития как ответ на вызовы нового времени – Международный научно-практический конференция 165-166-с – АЭТЕРНА УФА 2026.

O‘QUVCHI QIZLARNING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDAGI FAOLLIGIGA TO‘SQINLIK QILUVCHI OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Z.K.Abdusattarova

Kalit so‘zlar: o‘quvchi qizlar, jismoniy tarbiya darslari, jismoniy faollik, gender tenglik, motivatsiya, to‘sqinlik qiluvchi omillar, sog‘lom turmush tarzi.

Ключевые слова: школьницы, уроки физической культуры, физическая активность, гендерное равенство, мотивация, препятствующие факторы, здоровый образ жизни.

Keywords: schoolgirls, physical education classes, physical activity, gender equality, motivation, barriers, healthy lifestyle.

Kirish

So‘nggi yillarda o‘quvchi qizlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg‘ulotlariga keng jalb etish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya darslarida qizlarning faol ishtirokini ta‘minlash ularning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda psixologik va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning ta‘lim, sport va sog‘lom turmush tarziga oid imkoniyatlarini kengaytirish bo‘yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 25-maydagi SQ–297-IV-son qarori bilan tasdiqlangan “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasi”da xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faolligini oshirish, ular uchun teng imkoniyatlar yaratish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan [1].

Shu bilan birga, amaliyotda o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga turli ijtimoiy, psixologik va pedagogik omillar salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Mazkur holat qizlarning darslardagi ishtirokiga to‘sqinlik qiluvchi omillarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishning samarali yo‘llarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi – o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga to‘sqinlik qiluvchi omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Nazariy qism

So‘nggi yillarda o‘quvchi yoshlarning jismoniy faolligini oshirish global miqyosdagi ustuvor vazifalardan biriga aylandi. Buning asosiy sababi bolalar va o‘smirlar orasida kamharakatlilikning ortib borayotgani, raqamli texnologiyalardan foydalanish vaqtining ko‘payishi hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishning pasayishi bilan izohlanadi. Ayniqsa, o‘smir qizlarda jismoniy faollik darajasi o‘g‘il bolalarga nisbatan pastroq ekanligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan [4].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar har kuni kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishlari lozim. Shu bilan birga, harakatsiz o‘tkaziladigan vaqtni qisqartirish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashi, suyak va mushaklarni mustahkamlashi, psixosotsial holatni barqarorlashtirishi hamda o‘quvchilarning o‘quv faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi [7].

Biroq jismoniy faollikni ta‘minlashda faqat mashg‘ulotlar hajmi emas, balki jismoniy tarbiya darslarining sifati ham muhim ahamiyat kasb etadi. UNESCOning “Sifatli jismoniy tarbiya” konsepsiyasida ta‘kidlanishicha, zamonaviy jismoniy tarbiya darslari inklyuziv, qiziqarli va barcha o‘quvchilar uchun teng imkoniyatlarni yaratadigan shaklda tashkil etilishi lozim. Ayniqsa, qizlarning darslardagi ishtirokini oshirish uchun genderga sezgir yondashuv, o‘quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olish, interfaol metodlardan foydalanish hamda qulay psixologik muhit yaratish zarur [6].

O‘zbekiston Respublikasida ham o‘quvchi qizlarning jismoniy faolligini oshirish bo‘yicha tizimli islohotlar amalga oshirilmoqda. Shunga qaramay, amaliyotda o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligi kutilgan darajada emas. Mamatqulovanning tadqiqotlariga ko‘ra, darslarning an‘anaviy shaklda tashkil etilishi, mashg‘ulotlarning bir xilligi, qizlarning qiziqishlari yetarlicha hisobga olinmasligi hamda milliy va innovatsion vositalardan kam foydalanilishi o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi [5].

Bundan tashqari, qizlarning jismoniy faolligiga ta‘sir etuvchi omillar faqat pedagogik jihatlar bilan cheklanmaydi. O‘smir qizlar organizmining psixofiziologik xususiyatlari, tengdoshlarining fikri, uyatchanlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi va emotsional holat ham ularning darslardagi faolligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Biryukovanning tadqiqotlari o‘smir qizlar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ta‘lim muhiti, jismoniy faollik darajasi hamda ijtimoiy-psixologik omillar kompleks ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi [3].

Akbarova va hammualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalarida sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy rivojlanish va yetuklik ko‘rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlangan. Mualliflar muntazam jismoniy mashg‘ulotlar qizlarning nafaqat jismoniy holati, balki umumiy salomatligi va kelajakdagi reproduktiv salomatligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini ta‘kidlaydilar [2].

Demak, ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligi ko‘plab omillar – dars mazmuni, o‘qituvchining pedagogik mahorati, qo‘llaniladigan metodlar, psixologik muhit va gender xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli mazkur omillarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga ta‘sir etuvchi omillarni aniqlash maqsadida pedagogik kuzatish, ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili hamda onlayn so‘rovnoma usullaridan foydalanildi.

So‘rovnoma Google Forms platformasi orqali Toshkent viloyati Yangiyo‘l tumani 1-umumta‘lim maktabining 8–10-sinflarda tahsil olayotgan 52 nafar o‘quvchi qizlar o‘rtasida o‘tkazildi. Jumladan, tadqiqotda 8-sinfning 20 nafar, 9-sinfning 18 nafar va 10-sinfning 14 nafar o‘quvchi qizlari ishtirok etdi.



So‘rovnoma jismoniy tarbiya darslaridagi faollik darajasi, darslarga qiziqish, o‘qituvchining pedagogik faoliyati, baholash tizimi, darslarning tashkil etilish shakli hamda qizlarning darslarda o‘zlarini erkin his qilishiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlashga qaratilgan 10 ta savoldan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

So‘rovnoma natijalari o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligi yetarli darajada emasligini ko‘rsatdi. Xususan, respondentlarning 44,2 foizi darslarda kamdan-kam faol qatnashishini, 26,9 foizi esa faqat ba’zan faol ishtirok etishini qayd etdi. Faqatgina 9,6 foiz o‘quvchi qiz har doim faol qatnashishini bildirgan.

Mashg‘ulotlarning qiziqarlilik darajasini baholash natijalariga ko‘ra, respondentlarning 40,4 foizi darslarni qisman qiziqarli deb hisoblasa, 21,2 foizi ularni umuman qiziq emas deb baholagan. Bu esa jismoniy tarbiya darslari mazmunini zamonaviylashtirish va o‘quvchilarning qiziqishlarini inobatga olish zarurligini ko‘rsatadi.

So‘rovnoma ishtirokchilarining aksariyati jismoniy tarbiya darslarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini e’tirof etdi. Jumladan, respondentlarning 44,3 foizi ushbu darslarni muhim yoki juda muhim deb baholagan bo‘lsa, 38,5 foizi qisman muhim deb hisoblagan.

O‘qituvchilarning zamonaviy va interfaol metodlardan foydalanish darajasi bo‘yicha olingan natijalar ham e’tiborga loyiqdir. Respondentlarning yarmi (50,0 foiz) o‘qituvchilar bunday metodlardan faqat ba’zan foydalanishini ta’kidlagan, 15,4 foizi esa deyarli foydalanilmasligini qayd etgan. Bu holat darslarni tashkil etishda innovatsion yondashuvlarni kengroq joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

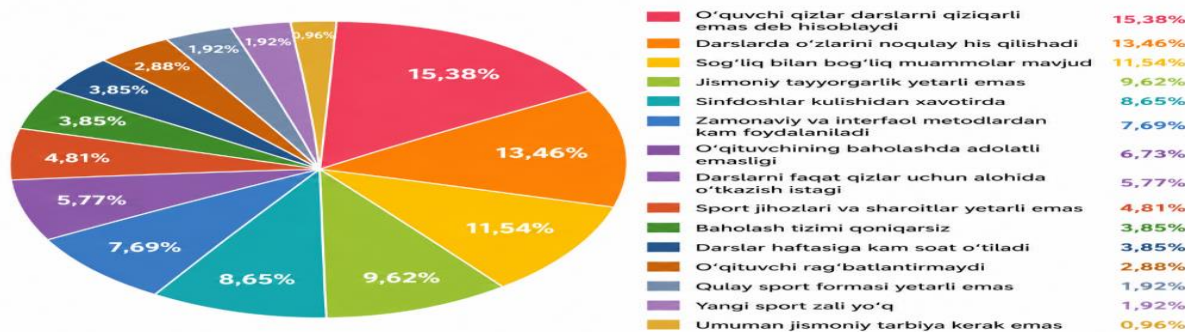
Baholash tizimi bo‘yicha olingan ma’lumotlarga ko‘ra, o‘quvchi qizlarning 32,7 foizi baholash jarayoni ba’zan adolatli, ba’zan esa adolatsiz ekanligini bildirgan. Respondentlarning 19,2 foizi o‘qituvchilarni umuman adolatli emas deb hisoblagan. Mazkur natijalar o‘qituvchilarning baholash mezonlarini yanada shaffof va tushunarli tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘zini erkin his qilish bo‘yicha natijalar ham qiziqarli ma’lumotlarni berdi. So‘rovda qatnashgan qizlarning 44,2 foizi darslarda o‘zini noqulay his qilishini, faqat 36,5 foizi esa doimo erkin his qilishini ma’lum qildi.

Darslarda faol qatnashishga to‘sqinlik qiluvchi asosiy omillar sifatida darslarning qiziq emasligi (28,8 foiz), uyatchanlik (25,0 foiz) va sog‘liq bilan bog‘liq muammolar (23,1 foiz) ko‘rsatildi. Bundan tashqari, respondentlarning ayrimlari jismoniy tayyorgarligining yetarli emasligi (13,5 foiz) hamda sinfdoshlarining salbiy munosabati (9,6 foiz) faollikka salbiy ta’sir qilishini ta’kidlagan.

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning 48,1 foizi jismoniy tarbiya darslarini faqat qizlar uchun alohida tashkil etish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. 25,0 foiz respondent esa qizlar va o‘g‘il bolalarning birgalikdagi mashg‘ulotlarini ma’qullagan.

Jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish bo‘yicha respondentlar rag‘batlantirish tizimini joriy etish (30,8 foiz), sport jihozlari va sharoitlarini yaxshilash (23,1 foiz) hamda o‘quvchilarning qiziqishlarini hisobga olishni (21,2 foiz) eng muhim omillar sifatida qayd etdilar.



1-rasm. O‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar (n=52).

Diagramma natijalaridan ko‘rinib turibdiki, o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar darslarning qiziq emasligi, darslarda o‘zini noqulay his qilish va sog‘liq bilan bog‘liq muammolardan iborat. Shuningdek, respondentlar jismoniy tayyorgarlik darajasining yetarli emasligi, sinfdoshlarning munosabati hamda darslarni tashkil etishdagi ayrim kamchiliklarni ham muhim omillar sifatida qayd etdilar.

Xulosa

Tadqiqot natijalari o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga pedagogik, psixologik va tashkiliy omillar sezilarli ta’sir ko‘rsatishini aniqladi. Xususan, darslarning qiziq emasligi, o‘quvchilarning darslarda o‘zini noqulay his qilishi hamda sog‘liq bilan bog‘liq muammolar asosiy to‘sqinlik qiluvchi omillar sifatida qayd etildi. Olingan natijalardan kelib chiqib, jismoniy tarbiya darslarini qizlarning qiziqishlari va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, interfaol metodlardan keng foydalanish, rag‘batlantirish mexanizmlarini takomillashtirish hamda qulay psixologik muhit yaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 25-maydagi SQ–297-IV-son qarori. “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2021.

2. Акбарова Г.Х., Мамасолиев Н.С., Назарова Г.У., Курбонова Р.Р. Indicators of Physical Development and Maturity Level of Sports Schoolgirls and Teenage Girls // International Journal of Scientific Pediatrics. – 2024. – Vol. 3, Issue 7. – P. 673–677. – DOI: 10.56121/2181-2926-2024-3-7-673-677.

3. Бирюкова Е.Г. Особенности формирования здоровья девушек старшего подросткового возраста в динамике завершения общего и начального профессионального образования: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Москва, 2007. – 24 с.

4. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54, No. 24. – P. 1451–1462. – DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

5. Mamatqulova M. Umumta’lim maktab o‘quvchi qizlarini jismoniy tarbiya darslariga jalb etishning dolzarb muammolari // Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Vol. 2, Issue 4. – B. 352–356.

AYOL YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA UCHRAYDIGAN IJTIMOIIY, FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK TO‘SIQLAR HAMDA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI.

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranati

U.A.Abdusamatova

Kalit so‘zlar: ayollar sporti, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, jismoniy qobiliyatlar.

Ключевые слова: женский спорт, физическое воспитание, физические упражнения, физические способности.

Ayollar va qizlarning sport bilan shug‘ullanishi, jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lishi tarixdan mavjud bo‘lgani qayd etilgan. Biroq, ishtirok etish ko‘rsatkichlari va musobaqalar millat, davr, geografiya va iqtisodiy rivojlanish bosqichiga qarab bir-biridan farq qiladi. Dastlab norasmiy tarzda sodir bo‘lgan bo‘lsa-da, zamonaviy sport davri erkaklar va ayollar uchun kech sanoat davrigacha paydo bo‘la boshladi.

Taxminan 1870-yilgacha ayollarning sportdagi faoliyati norasmiy va ko‘ngilochar xarakterga ega bo‘lib, qoidalar yo‘q edi va raqobatdan ko‘ra jismoniy faoliyatga ko‘proq urg‘u berilardi. Bugungi kunda ayollar sporti haqiqiy sportga xos bo‘lib, xalqaro miqyosda turli joylarda ham havaskor sport darajasida, ham professional darajada o‘tkazila boshlandi, lekin birinchi navbatda, ayollar sport o‘yinlarini tashkil etish va shu asnoda boylik to‘plash holatlari asosan rivojlangan mamlakatlarda uchraydi. XX asrning o‘rtalari va so‘ngida ayollarning sport bilan shug‘ullanishi

va ularning ommaviyligini ta’minlash, ayniqsa asr so‘nggi choragida juda katta e’tiborni o‘ziga qaratdi.

Bugungi kunda ishtirok etish darajasi va ko‘rsatkichlar mamlakat va sport turiga qarab sezilarli darajada farq qiladi. Ayollarning sport bilan shug‘ullanishi ortib borayotganiga qaramay, erkaklar demografik ko‘rsatkichlari hali ham yuqori. Bu demografik farqlar global miqyosda kuzatiladi. Ayollar ustunlik qiladigan sport turlari esa bundan mustasno. Qo‘shma Shtatlarda qizlarning sport bilan shug‘ullanishi G‘arbiy Yevropa va Lotin Amerikasi kabi dunyoning boshqa qismlaridagi davlatlarga qaraganda yuqoriroq ko‘rsatkichga ega.

Yengil atletika sport turini o‘rganishda kerakli-harakatli, iqtidorning vujudliligi kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikka qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi bilan bog‘liq xolda ko‘riladi. Ularning darajasi yuqoriligi sportchining sport yutuqlari, uning harakat tayyorgarligi bilan bogliqligini belgilaydigan ob’ektiv qonuniyatlardan kelib chiqadigan umumiy va maxsus yo‘naltirish vositalari yordamida ta’minlanadi. Bunday holat, shaxsan, tizimlarning bog‘liqligi organizmning a’zolari va funktsiyalari hamda turli hil harakatli ko‘nikma va bilimlar asosida shakllanadi. Jismoniy tayyorgarlik deganda insonning harakatli sifatleri darajasi kelib chiqqan holda turli hil muskul faoliyatiga qodirligi tushuniladi. O‘z navbatida jismoniy yoki harakatli sifat deganda insonning alohida harakatli imqoniyatlari nazarda tutiladi. Sport nazariyasida “tezlik qobiliyati”, “tezlik va kuch imqoniyati” tushunchalari bilan birgalikda kuch, tezlik va xakozo tushunchalari keng qo‘llaniladi. Falsafiy lug‘atda qobilyat deganada “sub’ektiv sharoitda belgilangan faoliyat turini tez bajarishi, shaxsning individual o‘ziga hos tomoni” deb tushunilishi, ularning ko‘nikma va bilim bilan ajralmas ekanligi hisobga olinsa, demak jismoniy qobilyat bu ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida jismoniy fazilatlarini rivojlanish darajasini belgilaydi

Ilmiy-uslubiy adabiyot taxlili shuni ko‘rsatadiki, yosh yengil atletikachi ayollarning jismoniy tayyorgarligini programmashtirish kabi, nazariya va amaliyot uchun muhim masalalarga, kerakli darajada e’tibor ajratilmayapti. Yosh yengil atletikachi ayollarning tayyorgarligini sifatli baxolash usuli xaqida mazmunli qarashlarga ega maslaxatlar bor. Shu bilan bog‘liq xolda mashg‘ulot jarayonining makbul tayyorgarligini ta’minlab beradigan, yani yosh yengil atletikachi ayollarning yillik stiklidagi har bir musoboqaga tayyorligini egallashi va saqlashi talab qilinadi. Bunday muhim masalani ko‘p ishlovni talab qiladigin jismoniy tayyorgarlik tuzilishining makbulligi raxbarligida jismoniy tayyorgarlikning rastional programmashtirish asosida echish mumkin.

Ayol yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan fiziologik, psixologik va ijtimoiy to‘siqlar sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu muammolarni bartaraf etishda kompleks yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Sport tayyorgarligi jarayonida nafaqat jismoniy sifatleri rivojlantirish, balki sportchining salomatligi, ruhiy holati va ijtimoiy muhitini ham hisobga olish yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Birinchi navbatda, mashg‘ulot jarayonini ayol organizmining o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Yuklamalarni individuallashtirish, mashg‘ulot va dam olish jarayonlarining o‘zaro mutanosibligini ta’minlash hamda tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchining funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, muntazam tibbiy nazoratni yo‘lga qo‘yish, ovqatlanish tartibini optimallashtirish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ayol sportchilarning jismoniy holatini barqaror saqlashda muhim o‘rin tutadi.

Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish ham muammolarni bartaraf etishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Musobaqalar oldidan yuzaga keladigan hayajon, stress va emotsional zo‘riqlashlarni kamaytirish uchun sportchilarda ijobiy motivatsiyani shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash hamda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish zarur. Mashg‘ulot jarayonida qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro ishonchni mustahkamlash ham psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

Ayollar sportining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy omillarni bartaraf etish ham alohida e’tibor talab qiladi. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ayollar sportiga bo‘lgan qiziqishni oshirish va sport bilan shug‘ullanish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish

muhim vazifalardan hisoblanadi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasini takomillashtirish, malakali murabbiylar va mutaxassislarni tayyorlash, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish ayol sportchilarning sport faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ayol yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillar sport natijadorligiga hamda sportchilarning salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ayol organizmining o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan individual javob reaksiyalari, tiklanish jarayonining kechishi hamda yosh va funksional holatdagi farqlar tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi.

Shu bilan birga, sport faoliyati davomida yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, musobaqa oldi hayajoni, motivatsiyaning pasayishi hamda emotsional charchoq sportchilarning funksional imkoniyatlari va musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish, sportchi va murabbiy o'rtasidagi o'zaro ishonchni mustahkamlash hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, ayollar sporti rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi ijtimoiy omillar, xususan, jamiyatdagi ayrim stereotiplar, oilaviy va ma'naviy bosimlar, sport infratuzilmasi hamda malakali mutaxassislar bilan ta'minlanganlik darajasi ham sportchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatlariga ta'sir etadi. Shu sababli ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sport bilan muntazam shug‘ullanish uchun qulay sharoitlarni yaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ayol yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, zamonaviy sport tibbiyoti va tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish, psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturlarini qo'llash mavjud muammolarni samarali bartaraf etishga xizmat qiladi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini kompleks ravishda nazorat qilish ularning sport mahoratini oshirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Demak, ayol yengil atletikachilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'zaro bog'liq holda hisobga olish, zamonaviy ilmiy yondashuvlardan samarali foydalanish hamda sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan tayyorgarlik jarayonini tashkil etish nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki ularning salomatligini mustahkamlash, sportdagi faolligini uzoq muddat davomida saqlab qolish va ayollar sportining yanada rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

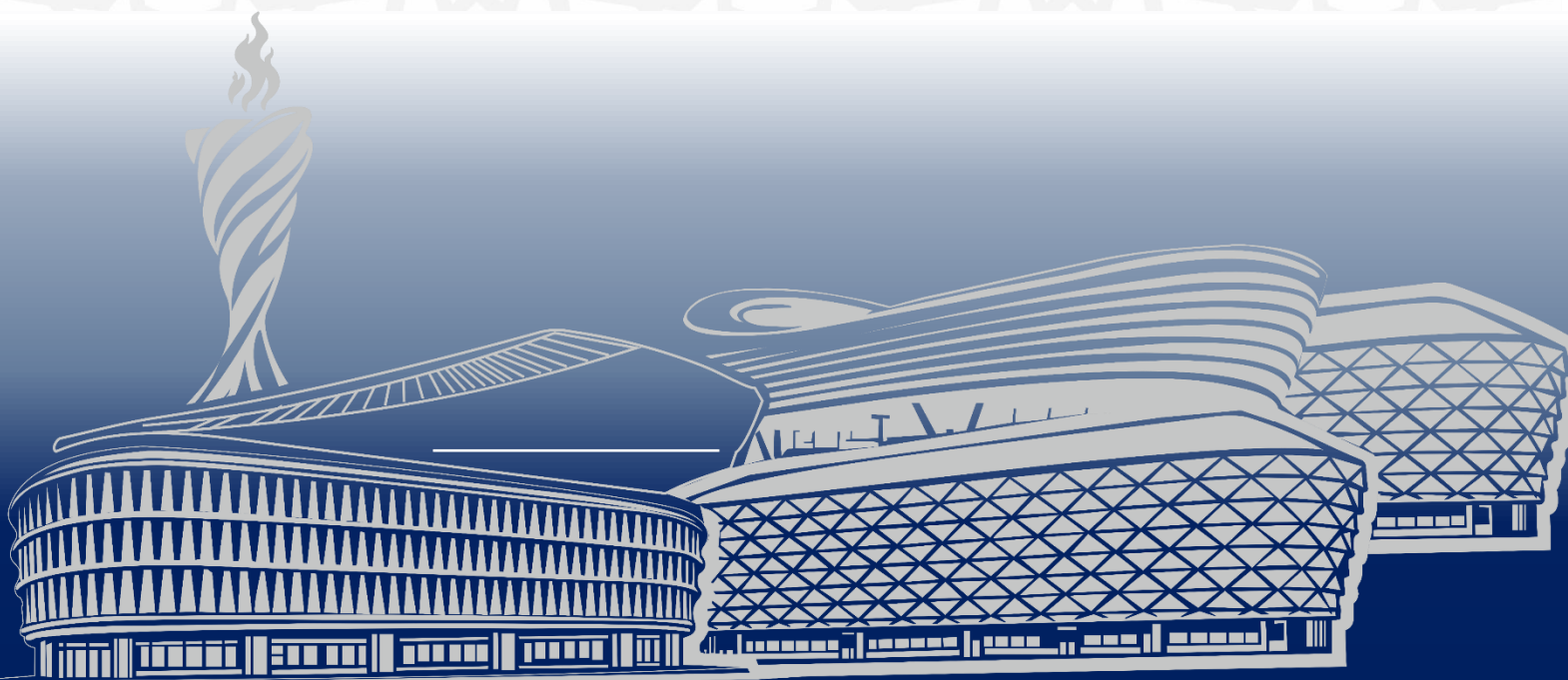
1. Abdullaev.A Xonkeldiev.Sh «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent 2005 yil.





O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
**SPORT
VAZIRLIGI**

**III SHO‘BA SPORT
BOSHQARUVIDA XOTIN-
QIZLARNING ISHTIROKI: LIDERLIK
VA MENEJMENT MASALALARI.**



TALABA-SPORTCHI QIZLARING SPORT BOSHQARUVI JARAYONLARIDA ISHTIROKINI RIVOJLANTIRISH: LIDERLIK KOMPETENSIYALARI VA SPORT MENEJMENTI MUAMMOLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari

M.M.Azizov

Annotatsiya

Mazkur tezisda talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlaridagi ishtirokini rivojlantirish masalalari, liderlik kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlar hamda sport menejmentida uchrayotgan muammolar tahlil qilingan. Sport tashkilotlari va ta‘lim muassasalarida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini kengaytirish, ularning liderlik salohiyatini rivojlantirish hamda sport menejmenti tizimida gender muvozanatini ta‘minlashning ustuvor yo‘nalishlari ilmiy asoslangan. Shuningdek, sport boshqaruvi tizimida ayol liderlar tayyorlashning zamonaviy mexanizmlari va xalqaro tajribalar o‘rganilib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: talaba-sportchi qizlar, sport boshqaruvi, liderlik kompetensiyasi, sport menejmenti, gender tenglik, sport tashkilotlari, boshqaruv salohiyati, ayol liderlar, sport ta‘limi, menejerlik faoliyati.

Kirish

Hozirgi globallashuv sharoitida sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki ijtimoiy boshqaruv, liderlik va inson kapitalini shakllantirishning muhim omiliga aylanmoqda. Sport tizimining samarali faoliyat yuritishi zamonaviy boshqaruv yondashuvlari, malakali menejerlar va yetuk liderlar faoliyatiga bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlaridagi ishtirokini rivojlantirish, ularda liderlik kompetensiyalarini shakllantirish va sport menejmenti sohasiga tayyorlash dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda xotin-qizlarning sport musobaqalaridagi ishtiroki ortib borayotgan bo‘lsa-da, sport tashkilotlari boshqaruvi, federatsiyalar, klublar va ta‘lim muassasalarining rahbarlik lavozimlarida ayollar ulushi nisbatan pastligicha qolmoqda. Bu esa sport boshqaruvi tizimida gender muvozanatini ta‘minlash hamda ayol liderlarni tayyorlash zaruratini yuzaga keltiradi.

Mavzuning dolzarbligi

Sport boshqaruvi tizimida malakali kadrlarni tayyorlash davlat sport siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Ayniqsa, talaba-sportchi qizlarning liderlik va menejerlik salohiyatini rivojlantirish sport tashkilotlarining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Bugungi kunda sport menejmentida uchrayotgan asosiy muammolar qatoriga ayollarning rahbarlik lavozimlarida yetarli darajada faoliyat yuritmasligi, liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarning kamligi, gender stereotiplarining mavjudligi hamda sport boshqaruvi bo‘yicha amaliy tajribaning yetishmasligi kiradi. Mazkur muammolarni bartaraf etish talaba-sportchi qizlarning boshqaruv faoliyatiga tayyorgarligini kuchaytirish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Shu sababli sport boshqaruvi jarayonlarida talaba-sportchi qizlarning ishtirokini rivojlantirishning ilmiy asoslarini ishlab chiqish va amaliy mexanizmlarini takomillashtirish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi

Talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlaridagi ishtirokini rivojlantirish, ularda liderlik kompetensiyalarini shakllantirish hamda sport menejmentida uchrayotgan muammolarni aniqlash asosida samarali boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi tizimidagi o‘rni va ahamiyatini tahlil qilish.
2. Liderlik kompetensiyalarining nazariy asoslarini o‘rganish.
3. Sport menejmenti faoliyatida uchrayotgan muammolarni aniqlash.

4. Talaba-sportchi qizlarning boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish omillarini tadqiq etish.
5. Sport tashkilotlarida ayol liderlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini o‘rganish.
6. Xalqaro tajribalar asosida sport menejmenti tizimini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- qiyosiy tahlil metodi;
- tizimli yondashuv;
- kuzatish metodi;
- statistik ma'lumotlarni umumlashtirish;
- hujjatlarni tahlil qilish;
- ilmiy manbalarni sintez qilish va umumlashtirish.

Mazkur metodlar sport boshqaruvi tizimida talaba-sportchi qizlarning ishtirokini har tomonlama o‘rganish imkonini berdi.

1-jadval

Talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlarida ishtirokini rivojlantirishga ta'sir etuvchi liderlik kompetensiyalari va sport menejmenti omillari

№	Liderlik kompetensiyalari	Mazmuni	Sport menejmentidagi ahamiyati	Kutilayotgan natija
1	Strategik fikrlash	Uzoq muddatli maqsadlarni belgilash va rejalashtirish qobiliyati	Sport tashkilotlarining rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishda ishtirok etish	Boshqaruv samaradorligi oshadi
2	Kommunikativ kompetensiya	Jamoa bilan samarali muloqot qilish ko'nikmasi	Sportchilar, murabbiylar va rahbariyat o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlaydi	Jamoaviy muhit yaxshilanadi
3	Qaror qabul qilish qobiliyati	Muammoli vaziyatlarda tez va asosli qarorlar qabul qilish	Sport tashkilotlarida operativ boshqaruvni ta'minlaydi	Tashkiliy barqarorlik kuchayadi
4	Tashkiliy boshqaruv kompetensiyasi	Resurslarni samarali rejalashtirish va boshqarish	Sport tadbirlari va loyihalarini muvaffaqiyatli tashkil etishga xizmat qiladi	Boshqaruv sifati oshadi
5	Jamoani boshqarish ko'nikmasi	Jamoani maqsad sari yo'naltirish va motivatsiyalash	Sport jamoalarining samarali faoliyat yuritishini ta'minlaydi	Natijadorlik ortadi
6	Innovatsion yondashuv	Zamonaviy boshqaruv texnologiyalaridan foydalanish	Sport menejmentida yangi usullarni joriy etishga yordam beradi	Raqobatbardoshlik oshadi
7	Konfliktlarni boshqarish kompetensiyasi	Kelishmovchiliklarni konstruktiv hal qilish qobiliyati	Sport jamoalarida sog'lom psixologik muhit yaratadi	Mojarolar kamayadi
8	Liderlik va motivatsiya	Jamoani ilhomlantirish va ortidan ergashtirish qobiliyati	Samarali sport rahbarlarini shakllantiradi	Ayol liderlar soni ortadi

Jadval ma'lumotlari talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi tizimidagi muvaffaqiyatli faoliyati ko'p jihatdan ularning liderlik kompetensiyalariga bog'liqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, strategik fikrlash, kommunikativ qobiliyat, qaror qabul qilish va jamoani boshqarish ko'nikmalari sport menejmentining muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish orqali talaba-sportchi qizlarning sport federatsiyalari, klublar, oliy ta'lim muassasalari hamda boshqa sport tashkilotlaridagi boshqaruv faoliyatida faol ishtiroki ta'minlanadi. Natijada sport menejmentida gender muvozanati mustahkamlanib, ayol liderlarning boshqaruvdagi ulushi ortadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari sport boshqaruvi tizimida talaba-sportchi qizlarning ishtirokini rivojlantirish sport sohasining barqaror taraqqiyoti uchun muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Tahlillar natijasida sport menejmentida muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur bo'lgan liderlik kompetensiyalari aniqlandi.

Ular quyidagilardan iborat:

- strategik fikrlash qobiliyati;
- kommunikativ kompetensiyalar;
- jamoani boshqarish ko‘nikmalari;
- qaror qabul qilish qobiliyati;
- innovatsion yondashuv;
- tashkiliy va menejerlik salohiyati;
- konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalari;
- motivatsion liderlik qobiliyati.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, talaba-sportchi qizlar sport faoliyati davomida intizom, mas’uliyat, tashabbuskorlik va jamoada ishlash kabi liderlik sifatlarini egallaydilar. Biroq mazkur sifatlarini sport menejmenti faoliyatiga yo‘naltirishga qaratilgan maxsus ta’lim dasturlarining yetarli emasligi ularning boshqaruv tizimidagi ishtirokini cheklamoqda.

Sport menejmenti tizimida quyidagi muammolar aniqlandi:

- ayol rahbarlar ulushining pastligi;
- sport tashkilotlarida gender muvozanatining yetarli emasligi;
- boshqaruv bo‘yicha amaliy tayyorgarlikning sustligi;
- mentorlik va kouching dasturlarining kamligi;
- liderlik kompetensiyalarini baholash tizimining rivojlanmaganligi;
- sport menejmentiga oid innovatsion ta’lim texnologiyalarining yetarli darajada qo‘llanilmasligi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talaba-sportchi qizlar uchun sport menejmenti va liderlik bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish, sport federatsiyalarida amaliyot dasturlarini joriy qilish hamda ayol rahbarlar ishtirokidagi mentorlik platformalarini yaratish boshqaruv salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sport tashkilotlarida genderga sezgir boshqaruv tizimini shakllantirish va ayollar uchun rahbarlik lavozimlariga ko‘tarilish imkoniyatlarini kengaytirish sport menejmentining samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlaridagi ishtirokini rivojlantirish zamonaviy sport tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sport menejmentida samarali faoliyat yuritish uchun liderlik kompetensiyalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Talaba-sportchi qizlarning boshqaruv salohiyatini rivojlantirish maqsadida sport menejmenti bo‘yicha maxsus ta’lim dasturlarini joriy etish, amaliyot va mentorlik tizimlarini kengaytirish, ayol rahbarlarni qo‘llab-quvvatlash hamda gender tenglik tamoyillariga asoslangan boshqaruv modelini takomillashtirish zarur.

Mazkur chora-tadbirlar sport boshqaruvi tizimida ayollarning faolligini oshirish, liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish va sport tashkilotlari faoliyatining samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.

O‘zbekiston Respublikasi Gender tenglik strategiyasi. – Toshkent, 2021.

Chelladurai P. Managing Organizations for Sport and Physical Activity. – New York: Routledge, 2022.

Hoye R., Parent M. The SAGE Handbook of Sport Management. – London: SAGE Publications, 2023.

Masteralexis L.P. Principles and Practice of Sport Management. – Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2022.



International Olympic Committee. Gender Equality and Leadership in Sport Report. – Lausanne, 2024.

UNESCO. Women, Sport and Leadership. – Paris, 2023.

Burton L.J. Women in Sport Leadership: Research and Practice for Change. – London: Routledge, 2021.

Northouse P.G. Leadership: Theory and Practice. – Thousand Oaks: SAGE Publications, 2022.

Abdullayev A., Xasanova M. Sport menejmentida liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2024. – №3. – B. 44–51.

Rahimova D. Talaba-yoshlarda sport boshqaruvi kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik asoslari // Zamonaviy ta’lim. – 2024. – №5. – B. 67–74.

BOSHLANG‘ICH SINIF QIZLARINING SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA LIDERLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

N.X.Abduxalikova

Annotatsiya

Mazkur tezisda boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari tadqiq etilgan. Sport faoliyati orqali qizlarda tashabbuskorlik, mas’uliyat, mustaqil qaror qabul qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish hamda kommunikativ kompetensiyalarni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Shuningdek, sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik yondashuvlarning liderlik sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: liderlik, sport faoliyati, boshlang‘ich sinf qizlari, pedagogik mexanizm, jismoniy tarbiya, tashabbuskorlik, mas’uliyat, jamoaviy faoliyat, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy faollik.

Kirish

Ta’lim tizimida har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichida o‘quvchilarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini, balki shaxsiy fazilatlarini ham rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday fazilatlardan biri liderlik sifatleri bo‘lib, u shaxsning tashabbuskorligi, mas’uliyatni his qilishi, jamoani boshqara olishi va samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Sport mashg‘ulotlari bolalarda jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda ijtimoiy va psixologik sifatleri ham shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf qizlarini sport faoliyatiga faol jalb etish orqali ularda liderlik salohiyatini rivojlantirish imkoniyatlari kengayadi. Shu nuqtai nazardan mazkur masalaning ilmiy-pedagogik jihatdan tadqiq etilishi muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi

Zamonaviy jamiyatda ayollarning turli sohalaridagi faolligi va liderlik salohiyatini rivojlantirish muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Liderlik sifatlerining ilk ko‘rinishlari aynan maktab yoshida shakllana boshlaydi. Boshlang‘ich sinf qizlarida ushbu sifatleri rivojlantirish kelajakda ularning ijtimoiy faolligi, mustaqil fikrlashi va jamiyat hayotidagi ishtirokini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Sport mashg‘ulotlari jamoaviy hamkorlik, mas’uliyat, tashabbuskorlik va qat’iyatlilik kabi liderlikka xos sifatleri shakllantirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Shu sababli sport mashg‘ulotlari orqali qizlarda liderlik sifatleri rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini aniqlash va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatleri rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini aniqlash va ularning samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari

1. Liderlik sifatlerining pedagogik va psixologik mohiyatini tahlil qilish.

2. Boshlang‘ich sinf qizlarida liderlik sifatlarini shakllantirish omillarini aniqlash.
3. Sport mashg‘ulotlarining liderlik sifatlarini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini o‘rganish.
4. Liderlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish.
5. Taklif etilgan mexanizmlarning samaradorligini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- Kuzatish metodi;
- Suhbat va so‘rovnoma metodi;
- Pedagogik monitoring;
- Taqqoslash va umumlashtirish metodlari;
- Statistik ma’lumotlarni tahlil qilish usullari.

Mazkur metodlar yordamida sport mashg‘ulotlari jarayonida qizlarning liderlik sifatlarini rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar o‘rganildi.

1-jadval

Boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari va ularning kutilayotgan natijalari

Pedagogik mexanizm	Mazmuni	Amalga oshirish shakllari	Rivojlantiriladigan liderlik sifati	Kutilayotgan natija
Motivatsion mexanizm	Qizlarda sport faoliyatiga qiziqish va faollikni oshirish	Rag‘batlantirish, maqto‘v, sport bayramlari, musobaqalar	Tashabbuskorlik, o‘ziga ishonch	Sport mashg‘ulotlarida faol ishtirok etish darajasi oshadi
Jamoaviy faoliyat mexanizmi	Jamoa tarkibida hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirish	Estafeta o‘yinlari, guruhli mashqlar, jamoaviy musobaqalar	Jamoani boshqarish, mas’uliyatlilik	Hamkorlik va liderlik qobiliyatlari rivojlanadi
Kommunikativ mexanizm	Muloqot va o‘z fikrini erkin ifodalash imkoniyatlarini yaratish	Guruhli topshiriqlar, sport muhokamalari, o‘yinli mashg‘ulotlar	Nutq madaniyati, muloqot kompetensiyasi	Ijtimoiy faollik va muloqot ko‘nikmalari takomillashadi
Mustaqil qaror qabul qilish mexanizmi	Turli sport vaziyatlarida tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rgatish	Harakatli o‘yinlar, sport topshiriqlari, musobaqa elementlari	Mustaqillik, qat’iyatlilik	Muammoli vaziyatlarda samarali harakat qilish ko‘nikmasi shakllanadi
Refleksiv baholash mexanizmi	O‘z faoliyatini tahlil qilish va baholashga o‘rgatish	O‘z-o‘zini baholash, fikr almashish, yakuniy muhokamalar	Tanqidiy fikrlash, o‘zini rivojlantirish	Shaxsiy rivojlanishga intilish kuchayadi
Tashkiliy-pedagogik mexanizm	Sport faoliyatida yetakchilik vazifalarini taqsimlash	Sardorlik, guruh rahbarligi, mas’ul topshiriqlar berish	Rahbarlik, javobgarlik	Liderlik salohiyati va boshqaruv ko‘nikmalari rivojlanadi

Jadval ma’lumotlari boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatlarini rivojlantirishda motivatsion, kommunikativ, tashkiliy-pedagogik va refleksiv mexanizmlarning o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilishi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu mexanizmlar orqali qizlarda tashabbuskorlik, mas’uliyatlilik, jamoani boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish va samarali muloqot olib borish kabi liderlik kompetensiyalari shakllanadi. Natijada sport faoliyati nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsiy va ijtimoiy yetuklikni ta’minlovchi samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlari boshlang‘ich sinf qizlarida liderlik sifatlarini rivojlantirish uchun qulay pedagogik muhit yaratishini ko‘rsatdi. Tahlillar natijasida quyidagi pedagogik mexanizmlar samarali ekanligi aniqlandi.

Motivatsion mexanizm

Qizlarda sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish, ularni rag‘batlantirish va muvaffaqiyatlarini e’tirof etish liderlik sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Rag‘batlantirish tizimi o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Jamoaviy faoliyat mexanizmi



Sport o‘yinlari va estafetalarda jamoa sardori vazifalarini bajarish qizlarda mas’uliyat hissi, tashabbuskorlik va boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantiradi. Jamoaviy faoliyat o‘zaro hamkorlik madaniyatini rivojlantiradi.

Kommunikativ rivojlantirish mexanizmi

Sport mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilar o‘rtasidagi muloqotning faollashuvi fikr almashish, o‘z nuqtai nazarini himoya qilish va boshqalarni tinglash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa liderlik kompetensiyalarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mustaqil qaror qabul qilish mexanizmi

Sport o‘yinlarida yuzaga keladigan turli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining shakllanishi qizlarning liderlik salohiyatini rivojlantiradi. Mustaqil harakat qilish tajribasi ularda javobgarlik hissini kuchaytiradi.

Refleksiv baholash mexanizmi

Mashg‘ulotlar yakunida o‘z faoliyatini tahlil qilish, yutuq va kamchiliklarni baholash qizlarning o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi hamda liderlik sifatlarining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport mashg‘ulotlarida yuqoridagi mexanizmlardan kompleks foydalanish qizlarning tashabbuskorligi, mas’uliyati, kommunikativ faolligi va jamoada ishlash ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatlarini rivojlantirish zamonaviy ta‘limning muhim vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sport faoliyati qizlarda tashabbuskorlik, mas’uliyat, muloqot madaniyati, mustaqil qaror qabul qilish va jamoani boshqarish kabi liderlik sifatlarini samarali shakllantiradi.

Liderlik sifatlarini rivojlantirishda motivatsion, jamoaviy faoliyat, kommunikativ rivojlantirish, mustaqil qaror qabul qilish va refleksiv baholash mexanizmlaridan foydalanish yuqori samaradorlikni ta‘minlaydi. Ushbu pedagogik mexanizmlarning ta‘lim amaliyotiga joriy etilishi boshlang‘ich sinf qizlarining shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga, kelajakda faol va tashabbuskor shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
4. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020.
7. Xoldorov F., Abdullayev A. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2019.
9. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policymakers. – Paris, 2021.
10. UNICEF. Child Development and Participation in Sport. – New York, 2022.



BOKS SPORTI TIZIMIDA XOTIN-QIZLARNING BOSHQARUV FAOLIYATIDAGI ISHTIROKINI OSHIRISH VA LIDERLIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 2-bosqich magistranti

A.A.Nabiyev

Annotatsiya

Mazkur tezisda boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini oshirish, ularning liderlik va menejerlik kompetensiyalarini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilingan. Sport boshqaruvi jarayonlarida ayollarning faol ishtiroki, gender tenglik tamoyillarini ta’minlash, zamonaviy liderlik ko’nikmalarini shakllantirish hamda sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko’ra, xotin-qizlarning boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish sport tashkilotlarida boshqaruv sifati, qaror qabul qilish samaradorligi va ijtimoiy faollikning oshishiga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: boks sporti, sport boshqaruvi, xotin-qizlar, liderlik, menejment, boshqaruv kompetensiyasi, gender tenglik, sport tashkiloti, pedagogik texnologiyalar, sport menejeri.

Kirish

Bugungi kunda dunyo sportida gender tenglikni ta’minlash, xotin-qizlarning sport boshqaruvi tizimidagi ishtirokini kengaytirish va ularning liderlik salohiyatini rivojlantirish muhim strategik vazifalardan biri hisoblanadi. Xalqaro sport tashkilotlari tomonidan sport sohasida ayollar ishtirokini oshirishga qaratilgan qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, boks sporti uzoq yillar davomida erkaklar ustunligi kuzatilgan sport turi sifatida shakllangan bo’lsa-da, so’nggi yillarda xotin-qizlarning ushbu sport turidagi ishtiroki nafaqat sportchi sifatida, balki murabbiy, hakam, menejer va rahbar sifatida ham ortib bormoqda.

Boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini kengaytirish sport tashkilotlarining innovatsion rivojlanishi, samarali boshqaruv mexanizmlarini joriy etish hamda ijtimoiy adolat tamoyillarini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi

Sport boshqaruvi tizimida xotin-qizlarning ulushi ortib borayotganiga qaramasdan, boks sporti tashkilotlarida rahbarlik lavozimlarida faoliyat yuritayotgan ayollar soni hali ham yetarli darajada emas. Bu holat ularning boshqaruv faoliyatiga tayyorlash, liderlik ko’nikmalarini shakllantirish va menejerlik kompetensiyalarini rivojlantirish bo’yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi.

Shuningdek, sport boshqaruvi jarayonlarida samarali kommunikatsiya, strategik rejalashtirish, jamoani boshqarish, qaror qabul qilish va innovatsion faoliyatni tashkil etish kabi ko’nikmalarni rivojlantirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Shu sababli boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini oshirishning ilmiy-pedagogik asoslarini tadqiq etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini oshirish hamda ularning liderlik va menejerlik kompetensiyalarini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi o‘rnini nazariy jihatdan tahlil qilish.
2. Xotin-qizlarning liderlik kompetensiyalarini shakllantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.
3. Sport boshqaruvida zarur bo‘lgan menejerlik kompetensiyalarining tarkibiy tuzilishini o‘rganish.
4. Xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatiga tayyorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, anketa so‘rovi, suhbat, taqqoslash, statistik tahlil, umumlashtirish hamda pedagogik diagnostika metodlaridan

foydalanildi. Shuningdek, sport tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan xotin-qiz murabbiylar, sport menejerlari va rahbar xodimlarning faoliyati o‘rganildi.

1-jadval

Boks sporti tizimida xotin-qizlarning liderlik va boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish mezonlari hamda ko‘rsatkichlari

№	Kompetensiya turi	Baholash mezonlari	Asosiy ko‘rsatkichlar
1	Strategik boshqaruv kompetensiyasi	Faoliyatni rejalashtirish va tashkil etish darajasi	Uzoq va qisqa muddatli rejalarni ishlab chiqish, resurslarni samarali taqsimlash
2	Liderlik kompetensiyasi	Jamoani boshqarish va motivatsiyalash qobiliyati	Tashabbuskorlik, mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olish, jamoani umumiy maqsad sari yo‘naltirish
3	Kommunikativ kompetensiya	Muloqot va hamkorlik samaradorligi	Murabbiylar, sportchilar va hamkor tashkilotlar bilan samarali aloqa o‘rnatish
4	Qaror qabul qilish kompetensiyasi	Muammoli vaziyatlarda boshqaruv qarorlarini qabul qilish sifati	Tezkorlik, xolislik, vaziyatni tahlil qilish asosida optimal yechim tanlash
5	Innovatsion kompetensiya	Zamonaviy boshqaruv texnologiyalarini qo‘llash darajasi	Raqamli boshqaruv vositalaridan foydalanish, yangi loyihalarni amalga oshirish
6	Kasbiy rivojlanish kompetensiyasi	O‘z ustida ishlash va malaka oshirish faolligi	Seminar, trening va malaka oshirish kurslarida muntazam ishtirok etish
7	Gender tenglik kompetensiyasi	Sport muassasasida inklyuziv boshqaruv muhitini yaratish	Xotin-qizlar manfaatlarini qo‘llab-quvvatlash, teng imkoniyatlarni ta‘minlash

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtiroki yildan-yilga ortib bormoqda. Biroq rahbarlik lavozimlarida faoliyat yuritayotgan ayollarning ulushi hali ham nisbatan past darajada saqlanib qolmoqda. Bunga boshqaruv tajribasining yetarli emasligi, liderlik ko‘nikmalarining to‘liq shakllanmaganligi hamda professional rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi sabab bo‘lmoqda.

Aniqlanishicha, sport boshqaruvi samaradorligini ta‘minlashda strategik fikrlash, kommunikativ kompetentlik, innovatsion yondashuv, jamoani boshqarish va muammoli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish kabi liderlik sifatleri muhim o‘rin egallaydi. Tadqiqot davomida ushbu kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, seminarlar va mentorlik dasturlarini joriy etish ijobiy natijalar berishi kuzatildi.

Shuningdek, boks sporti tashkilotlarida gender tenglik tamoyillarini kuchaytirish, xotin-qizlarni rahbarlik lavozimlariga tayyorlash bo‘yicha maxsus o‘quv dasturlarini ishlab chiqish hamda ularning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash boshqaruv samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Xulosa

Boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini oshirish zamonaviy sport boshqaruvining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari xotin-qizlarda liderlik va menejerlik kompetensiyalarini maqsadli rivojlantirish sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Liderlik sifatleri, strategik boshqaruv ko‘nikmalari, kommunikativ kompetentlik va innovatsion fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish xotin-qizlarning sport boshqaruvidagi mavqeini mustahkamlashga imkon yaratadi. Natijada boks sporti tizimida gender tenglik tamoyillari yanada takomillashib, boshqaruv jarayonlarining sifat ko‘rsatkichlari oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2020–2025.

Karimov F.A. Sport menejmenti va marketing asoslari. – Toshkent: O‘quv qo‘llanma, 2022.

Salomov R.S. Sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2018.

Aaker D. Leadership and Management in Sport Organizations. – New York: Routledge, 2020.

Hoye R., Smith A. Sport Management: Principles and Applications. – London: Routledge, 2021.

International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Report. – Lausanne, 2023.
Women in Sport Leadership Research Report. – London, 2022.
Jones G. Leadership in Sport Organizations. – Human Kinetics, 2021.

FUTBOLCHI QIZLARDA LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Sport jamoalarida liderlikning o‘rni, futbolchi qizlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida liderlik kompetensiyalarining ahamiyati hamda ularni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar o‘rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, liderlik sifatlarini shakllantirishga qaratilgan maqsadli pedagogik yondashuvlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi futbolchi qizlarning sport natijalari, jamoaviy hamkorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: futbolchi qizlar, liderlik, liderlik kompetensiyasi, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, jamoaviy faoliyat, kommunikativ ko‘nikmalar, motivatsiya, sport ta’limi, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Zamonaviy sport tizimida sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi, balki shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, futbol kabi jamoaviy sport turlarida liderlik sifatleri sportchilarning individual va jamoaviy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirish ularda mas’uliyat hissi, tashabbuskorlik, mustaqil qaror qabul qilish, jamoani boshqarish va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, liderlik kompetensiyalari qizlarning sport faoliyatidagi faolligini oshirib, kelajakda sport menejmenti va murabbiylik faoliyatiga tayyorlashda ham muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda ayollar futbolining rivojlanishi bilan bir qatorda futbolchi qizlarning liderlik salohiyatini shakllantirish masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jamoa ichida lider sportchilarning mavjudligi mashg‘ulotlar va musobaqalar samaradorligini oshiradi, jamoa a’zolari o‘rtasida hamjihatlikni mustahkamlaydi hamda sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab futbolchi qizlarda liderlik qobiliyatlari tabiiy ravishda shakllansa-da, ularni maqsadli pedagogik va psixologik ta’sirlar orqali rivojlantirish zarurati mavjud. Shu sababli futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirish mexanizmlarini ilmiy asosda o‘rganish sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlarini aniqlash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarining nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Liderlikning sport faoliyatidagi pedagogik va psixologik ahamiyatini tahlil qilish.
3. Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarining shakllanishiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.
4. Jamoaviy faoliyatda liderlik kompetensiyalarining namoyon bo‘lish xususiyatlarini o‘rganish.
5. Liderlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni tahlil qilish.
6. Futbolchi qizlarda liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari



Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish;
- kuzatish metodi;
- qiyosiy tahlil;
- sport jamoalari faoliyatini o‘rganish;
- pedagogik umumlashtirish;
- tizimli yondashuv;
- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish.

1-jadval

Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlari tavsifi

№	Mexanizm turi	Asosiy komponentlar	Amaliy qo‘llanilishi	Kutilayotgan natija
1	Pedagogik mexanizm	Jamoaviy topshiriqlar va hamkorlikdagi faoliyat	Mashg‘ulotlarda guruhli mashqlar va jamoaviy vazifalarni tashkil etish	Jamoadi ishlash va boshqaruv ko‘nikmalarining rivojlanishi
2	Pedagogik mexanizm	Mas’uliyat yuklash va vakolat berish	Sardorlik vazifalarini navbatma-navbat topshirish	Tashabbuskorlik va mas’uliyat hissining ortishi
3	Pedagogik mexanizm	Mustaqil qaror qabul qilishni rag‘batlantirish	O‘yin vaziyatlarini mustaqil tahlil qilish va yechim topish	Strategik fikrlash va liderlik qobiliyatining rivojlanishi
4	Pedagogik mexanizm	Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish	Jamoaviy muhokamalar va fikr almashish jarayonlarini tashkil etish	Samarali muloqot va jamoani boshqarish malakasining shakllanishi
5	Psixologik mexanizm	Ichki motivatsiyani rivojlantirish	Rag‘batlantirish va individual yutuqlarni e’tirof etish	Sport faoliyatiga qiziqish va faollikning ortishi
6	Psixologik mexanizm	O‘ziga ishonchni mustahkamlash	Psixologik treninglar va muvaffaqiyatli vaziyatlarni yaratish	Liderlik pozitsiyasini egallashga tayyorlikning kuchayishi
7	Psixologik mexanizm	Emotsional barqarorlikni rivojlantirish	Stressni boshqarish va musobaqaloid psixologik tayyorgarlik	Murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishi
8	Psixologik mexanizm	Irodaviy sifatlarini shakllantirish	Qiyinchiliklarni yengishga qaratilgan maxsus mashqlar	Qat’iyatlilik va maqsadga intiluvchanlikning ortishi
9	Pedagogik-psixologik mexanizm	Ijobiy jamoa muhitini yaratish	O‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlarni shakllantirish	Norasmiy liderlarning yuzaga kelishi va jamoa birligining mustahkamlanishi
10	Pedagogik-psixologik mexanizm	Ayol sportchilar tajribasidan foydalanish	Mashhur futbolchi ayollar bilan uchrashuvlar va motivatsion seminarlar	Liderlikka intilish va kasbiy o‘shish motivatsiyasining kuchayishi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari futbolchi qizlarda liderlik sifatlarining shakllanishi ko‘p omilli jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu jarayonda pedagogik va psixologik mexanizmlar o‘zaro uzviy bog‘liqlikda namoyon bo‘ladi.

Pedagogik mexanizmlar tarkibiga mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, jamoaviy topshiriqlardan foydalanish, sportchilarga mas’uliyat yuklash, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini yaratish hamda kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish kiradi. Murabbiy tomonidan demokratik boshqaruv usullarining qo‘llanilishi futbolchi qizlarning tashabbuskorligini va liderlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologik mexanizmlar esa sportchilarning ichki motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, emotsional barqarorligi, irodaviy sifatleri va muloqot madaniyatini rivojlantirish bilan bog‘liqdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘ziga ishongan va yuqori motivatsiyaga ega futbolchi qizlar jamoada lider sifatida shakllanishga ko‘proq moyil bo‘ladi.

Shuningdek, jamoada sog‘lom psixologik muhitning mavjudligi liderlik sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘zaro hurmat, hamkorlik va ishonchga asoslangan munosabatlar sportchilarning liderlik salohiyatini namoyon etishiga imkon yaratadi.

Tahlillar natijasida futbolchi qizlarda quyidagi liderlik sifatlarini rivojlantirish muhimligi aniqlandi:

- tashabbuskorlik;
- mas’uliyatlilik;
- qat’iyatlilik;

- kommunikativlik;
- tashkilotchilik;
- mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati;
- jamoani ruhlantirish va boshqarish ko‘nikmalari;
- emotsional barqarorlik.

Tadqiqot davomida futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- mashg‘ulotlarda kichik guruhlar bilan ishlash usullaridan foydalanish;
- sportchilarga jamoa sardori vazifalarini navbatma-navbat topshirish;
- psixologik trening va seminarlarni tashkil etish;
- jamoaviy muammolarni hal qilishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash;
- muvaffaqiyatga erishgan ayol sportchilar faoliyatini targ‘ib qilish;
- murabbiylarning liderlik pedagogikasi bo‘yicha malakasini oshirish.

Xulosa

Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik va psixologik mexanizmlarning uyg‘unligi futbolchi qizlarda liderlik kompetensiyalarining samarali rivojlanishini ta‘minlaydi.

Mashg‘ulot jarayonida maqsadli pedagogik yondashuvlar, qulay psixologik muhit va sportchilarning shaxsiy faolligini qo‘llab-quvvatlash orqali tashabbuskor, mas‘uliyatli va jamoani boshqara oladigan lider futbolchilarni tarbiyalash mumkin. Bu esa ayollar futbolining rivojlanishi, jamoaviy natijalarning yaxshilanishi va sportchi qizlarning shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
3. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
4. Ismoilov R.R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
5. Karimov B.B. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
6. Xudoyberdiyev N.T. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
7. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2023.
8. Martens R. Successful Coaching. – New York: Human Kinetics, 2022.
9. FIFA. Women’s Football Development Programme Report. – Zurich, 2024.



SPORT BOSHQARUVIDA GENDER KVOTALARINING GENDER TENGLIGIGA TA’SIRI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranti

G.B.Raxmonova

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport tashkilotlari va boshqaruv tizimida gender tengligini ta’minlashda maxsus kvotalarning o‘rni va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Ayollarning sportdagi ishtiroki xalqaro miqyosda (xususan, Olimpiya o‘yinlari misolida) o‘tib borayotgan bo‘lsa-da, boshqaruv va qaror qabul qilish darajasida hamon nomutanosiblik saqlanib qolmoqda. Tadqiqot doirasida sport boshqaruvidagi gender rejimlari o‘rganilib, gender kvotalarini joriy etishning tizimli ta’siri, mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish imkoniyatlari yoritilgan. Ishda ayollarning sport boshqaruvidagi ishtirok darajasi, gender rejimlari va kvotalarning soha rivojidagi ahamiyati xalqaro tajriba tahlillari asosida ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sport tashkilotlarida qaror qabul qiluvchi rahbarlik lavozimlarida gender muvozanatini barpo etish strategiyalarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, sport tashkilotlarida yetakchi ayol kadrlarni qo‘llab-quvvatlash va boshqaruvda teng huquqlilik muhitini yaratish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sport boshqaruvi, gender tengligi, gender kvotalari, gender rejimlari,

Dunyodagi o‘zgarishlar qatorida albatta gender tengligi ham rivojlanmoqda. Ammo, insonlar yangiliklardan doim qo‘rqishgan va uning ijobiy emas, salbiy tomonlari haqida ko‘p o‘ylashadi. Xususan, sport sohasida ham bir qator qiyinchiliklarga duch kelinmoqda. Bu muammolarning ba’zilari o‘z yechimini ham topmoqda. Bunga misol qilib, ayollarning sportdagi ishtiroki uchun muhim bosqich 2012-yilda London Olimpiya o‘yinlarida erishildi. Ushbu o‘yinlarda ayollar barcha sportchilarning 44,3% ini tashkil etdi [1]. Bruney, Qatar va Saudiya Arabistoni jamoalaridagi ayol sportchilarning ishtiroki Olimpiya o‘yinlari tarixida birinchi marta har bir

Milliy Olimpiya Qo‘mitasi (MOQ) ayollarni yuborganligini anglatadi. Bundan tashqari, 2012-yilda o‘yinlar dasturiga ayollar boksining qo‘shilishi bilan ayol sportchilar barcha ko‘rsatilgan sport turlarida birinchi marta raqobatlashdilar [1]. Biroq, maydonlardagi va musobaqalardagi bunday ijobiy dinamika sport tashkilotlarining yuqori boshqaruv organlarida to‘liq aks etayotgani yo‘q. Xalqaro miqyosda ayol sportchilar soni keskin ortgan bo‘lsa-da, qaror qabul qiluvchi va strategik rejalashtirishni amalga oshiruvchi rahbarlik lavozimlarida hamon erkaklar ustunligi, ya’ni an’anaviy gender rejimlari saqlanib qolmoqda. Ushbu nomutanosiblikni bartaraf etish va sport boshqaruvida teng huquqlilik hamda inklyuzivlikni ta’minlash maqsadida xalqaro sport federatsiyalari va milliy tashkilotlar tomonidan maxsus gender kvotalarini joriy etish amaliyoti keng qo‘llanilmoqda. Sport tashkilotlarida gender kvotalarining joriy etilishi shunchaki raqamli ko‘rsatkichlarni oshirish emas, balki boshqaruv madaniyatini o‘zgartirish, qarorlar qabul qilish jarayonida xilma-xillikni ta’minlash va ayollarning yetakchilik salohiyatini yuzaga chiqarishda muhim mexanizm hisoblanadi. Shunga qaramay, kvotalarning amaliyotga tatbiq etilishi va ularning real gender tengligiga ko‘rsatayotgan ta’siri darajasi ilmiy doiralarda ham, sport hamjamiyatida ham turli bahs-munozaralarga sabab bo‘lib kelmoqda.

Chunki, ayollarning maydondan tashqaridagi vakilligi maydondagi ishtiroki kabi rivojlanmadi, chunki ayollar sport boshqaruvida sezilarli darajada kam vakillikka ega[2].

MOQlarda ayollar vakilligining 17,6% va Xalqaro Federatsiyalarda (XF) 18,3% ekanligini xabar qiladi, bu erkaklar bilan tenglikdan ancha past. Sport boshqaruvidagi gender vakilligini global miqyosda kuzatuvchi Sydney Skorboard ma’lumotlariga ko‘ra, 44 ta ishtirokchi mamlakatning 40 tasida ayollar Milliy Sport Tashkilotlari (MST) kengashlarida 5% dan 30% gacha lavozimlarga ega[3]. Faqat 4 ta mamlakatda ayollarning MSTlardagi kengash vakilligi 30% dan oshadi: Kuk Orollari (50,5%), Fidji (32,5%), Norvegiya (39,4%) va Shvetsiya (32,1%). Ushbu tadqiqotning konteksti bo‘lgan Avstraliyada ayollar kengash vakilligi 22,3%. Ushbu ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, umuman olganda, ayollar MST kengashlarida kam vakillikka ega.



Gender xilma-xilligini oshirish uchun umumiy aralashuv gender maqsadlari va kvotalarining joriy etilishi bo‘ldi. Sport sohasida, garchi ayollarning sport boshqaruvidagi kam vakilligini o‘rganish va tushunish uchun o‘tib borayotgan tadqiqotlar markazida gender rejimi tushunchasi turibdi, bu gender munosabatlarining asosidir, u ijtimoiy hayotning to‘rtta o‘zaro bog‘liq o‘lchovlari bilan tavsiflanadi: ishlab chiqarish munosabatlari, kuch munosabatlari, emotsional munosabatlar va ramziy munosabatlar [4]. Ushbu tushuncha sport kengash boshqaruvi kabi tashkiliy jarayonlarda gender qanday ishlashini aniqlash va tushunish uchun nazariy asos beradi tengligini rivojlantirishga to‘sqinlik qiladimi yoki imkoniyatlar yaratadimi. Gender kvotalarining tasirini tahlil qilish uchun gender rejimi yondashuvini qo‘llash gender va sport boshqaruvi sohasiga yangi hissa qo‘shadi.

Xorijiy kengashlarda gender xilma-xilligini oshirishning eng umumiy aralashuvi gender maqsadlari va kvotalarining o‘rnatilishi bo‘ldi. Ikkala atama ham ayollar yoki har ikkala genderning minimal soni/foizini talab qilsa-da, asosiy farq kvotalarning majburiy, maqsadlarning ixtiyoriy ekanligidadir [5]. Ularning ishida, Rahbarlikdagi Ayollar uchun Maqsadlar va Kvotalar: Siyosat, Amaliyot va Psixologik Tadqiqotlarning Global Sharhi, kvotalarning tarafdorlari va qarshi dalillarni jamlagan foydali jadvalni ishlab chiqdilar[5]. Sport kengashlaridagi gender kvotalari va gender dinamiklari o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishda, ayniqsa nazariy jihatdan, eng muhim tadqiqotlar to‘plamlaridan biri genderli tashkilotlar va boshqaruv bilan bog‘liqdir.

Ikki o‘n yildan ko‘proq vaqt oldin tashkilotlar gender-neytral emas degan xulosaga keldi va ularni erkak va ayol, erkaklik va ayollik o‘rtasidagi farq bilan ularning asosiy komponentlarida (ya‘ni struktura, ideologiya, siyosat va amaliyot, o‘zaro ta‘sir va shaxsiyat) asosiy obraz sifatida ko‘rish kerak deya ta‘kidlangan [6]. Tashkiliy boshqaruvdagi gender tushunchasi bo‘yicha nazariy muhokamaning asosiy yo‘nalishlaridan biri gender haqiqatan ham ijtimoiy jarayon ekanligi, lekin u erkaklar va ayollar, erkak va ayol o‘rtasidagi jinsiy reproduktiv farqni shunday vujudga keltiradiki, undagi farqli munosabatlar majburiy ravishda ierarxik va tengsiz emas deb qaraldi [7].

Quyida Connell tomonidan sport kengashlari kabi tashkiliy sharoitlarda gender munosabatlari qanday ishlashini o‘rganish uchun ishlab chiqilgan model tasvirlangan.

Connellning To‘rt O‘lchovli Modeli Connell uchun gender munosabatlarining to‘rtta asosiy genderli va genderlashuvchi ijtimoiy amaliyot strukturalari mavjud. Ushbu gender munosabatlari o‘lchovlari ishlab chiqarish munosabatlari, kuch munosabatlari, emotsional munosabatlar va ramziy munosabatlar. Bulardan o‘zaro bog‘liqlik va ularning kombinatsiyasi Connell “gender rejimi” deb atagan gender munosabatlarining naqshini hosil qiladi [4].

Connellning gender rejimi yondashuvining birinchi o‘lchovi ishlab chiqarish munosabatlari gender bo‘yicha ish taqsimotini o‘z ichiga oladi. U ishlab chiqarish yoki ish gender bo‘yicha qanday tartibga solinishini bildiradi. “Ish” va “uy” sohasida ba‘zi vazifalar odatda erkaklar tomonidan, boshqalari ayollar tomonidan bajariladi. Sport boshqaruvida gender ish taqsimoti kengashdagi erkaklar va ayollarga taqsimlangan rollar va vazifalar - ish amaliyotlari bilan bog‘liq.

Ikkinchi o‘lchov kuch munosabatlari nazorat, hokimiyat va kuchning gender bo‘yicha qanday qo‘llanilishini o‘z ichiga oladi, ham individual, ham kollektiv (odamlar guruhlar yoki institutlar) darajada. Genderli nazorat, hokimiyat va kuch munosabatlarining eng umumiy shakllaridan biri patriarxat bo‘lib, unda erkaklar ayollarga ustunlik qiladi va shu orqali foyda yoki “dividend” oladi. Sport boshqaruviga qo‘llanilganda, bu o‘lchov odatda erkaklarning kengashdagi qaror qabul qilishdagi ustunligi va jarayonda o‘z manfaatlarini rivojlantirishini bildiradi.

Gender rejimining uchinchi o‘lchovi emotsional munosabatlar odamlar va guruhlar o‘rtasidagi bog‘lanish va dushmanlik gender bo‘yicha qanday tartibga solinishidir. Genderli emotsional munosabatlar sevgidan, mehribonlikdan va qo‘llab-quvvatlashdan dushmanlik, dushmanlik va nafratgacha bo‘lgan kontinuumda joylashgan. Emotsional bog‘lanish va dushmanlik bilan bog‘liq amaliyot strukturalari ko‘pincha boshqa genderli amaliyot strukturalari bilan o‘zaro bog‘liq, lekin gender va boshqaruv tashkiliy tadqiqotlarida kamdan-kam e‘tiborga olinadi. Sport boshqaruvidagi emotsional munosabatlar kengashlardagi erkaklar va ayollar o‘rtasidagi va ichidagi bog‘lanish va dushmanlik asoslari bilan bog‘liq bo‘lib, masalan, ular o‘z ishlarida bir-birlarini qanday qo‘llab-quvvatlashi yoki qarshilik va buzishi mumkin.

Gender rejimining oxirgi o‘lchovi ramziy munosabatlar. Bu amaliyot strukturalari gender qanday vakillik qilinishi va tushunilishini o‘z ichiga oladi, shu jumladan gender haqidagi mavjud e‘tiqodlar, munosabatlar va qadriyatlar. Bu erkak yoki ayol bo‘lish nimani anglatishi haqidagi bahs va munozaralar o‘tkaziladigan soha bo‘lib, u matnlarda, nutq va suhbatda gender qurilishlari kabi keng amaliyotlarni o‘z ichiga oladi va vizual san‘at, ijro san‘ati, sport, moda va hokazolar kabi madaniyatning son-sanoqsiz sohalari. Sport boshqaruviga nisbatan ramziy munosabatlar direktorlarning gender va gender tengligini tushunishida, shu jumladan kengashlardagi gender tengligi haqidagi e‘tiqodlar va kvotalardan foydalanishda amalga oshiriladi.

To‘rtta gender munosabatlari strukturasini ajratib ko‘rsatish mumkin bo‘lsa-da, bu ular alohida ishlashini anglatmaydi. Avval aytib o‘tilganidek, ular o‘zaro bog‘liq va bir-biri bilan o‘zaro ta‘sir qiladi. To‘rt o‘lchovli gender munosabatlari modelini qo‘llash orqali biz tashkilotda gender qanday ishlashini - faoliyatdagi gender rejimining turini aniqlashni va gender tengligi uchun istiqbollarni tahlil qilishimiz mumkin.

Sport tashkilotlarida gender tengligini ta‘minlash hamda qaror qabul qilish darajasida ayollarning ulushini oshirish bugungi kunda global sport hamjamiyatining strategik maqsadlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar va xalqaro tajriba tahlili shuni ko‘rsatadiki, gender kvotalari boshqaruvdagi an‘anaviy nomutanosiblikni tezroq va samaraliroq bartaraf etishda muhim huquqiy-tashkiliy mexanizm bo‘lib xizmat qiladi. Biroq, kvotalarning ta‘siri shunchaki raqamli ko‘rsatkichlar bilan cheklanib qolmasdan, sport tashkilotlarining ichki muhiti, qarorlar qabul qilish sifati va inklyuziv boshqaruv madaniyatining shakllanishiga bevosita daxldordir. O‘zbekistonda ham xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, xususan, sport sohasida ularning ishtirokini qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Shunga qaramay, mamlakatimiz sport federatsiyalari, assotsiatsiyalari va hududiy boshqarmalarining yuqori rahbariyat tarkibida ayollar ulushi hamon past darajada qolmoqda. Mavjud vaziyatni tubdan yaxshilash va ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish maqsadida O‘zbekiston sport boshqaruvi tizimida quyidagi ishlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi:

Ixtiyoriy va majburiy kvotalar tizimini joriy etish: Milliy Olimpiya va Paralimpiya qo‘mitalari, shuningdek, sport turlari bo‘yicha federatsiyalarning ijroiya qo‘mitalari hamda rahbariyat tarkibida ayollar uchun minimal kvota (masalan, dastlabki bosqichda kamida 20-30%) normalarini belgilash va buni tashkilot ustavlarida huquqiy jihatdan mustahkamlash;

“Sport menejmentida ayollar yetakchiligi” dasturlarini yaratish: O‘zbekiston davlat sport universiteti hamda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bazasida xotin-qizlar uchun sport menejmenti, marketingi va strategik boshqaruv bo‘yicha maxsus maqsadli malaka oshirish kurslari hamda mentorlik (ustoz-shogird) tizimini yo‘lga qo‘yish;

Zaxira kadrlar bazasini shakllantirish: Professional sport faoliyatini yakunlayotgan ayol sportchilar, murabbiylar va hakamlarni sport boshqaruvi sohasiga yo‘naltirish, ularni ma‘muriy boshqaruv kadrlar zaxirasiga kiritish mexanizmini yaratish;

Gender monitoring va ochiqlikni ta‘minlah: Har yili sport tashkilotlarida gender balansi holati bo‘yicha milliy reyting yoki statistik hisobotlarni e‘lon qilib borish, bu orqali federatsiyalar o‘rtasida sog‘lom raqobat va ochiqlik muhitini shakllantirish.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, sport boshqaruvida gender kvotalarining samarali tatbiq etilishi mamlakatimizda nafaqat xotin-qizlar sportini yangi bosqichga olib chiqadi, balki sport tashkilotlarini boshqarishda zamonaviy, demokratik va xalqaro talablarga mos keladigan yangicha boshqaruv modelini yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Donnelly, P, & Donnelly, M.K. (2013). The London 2012 Olympics: A gender equality audit.

Toronto, Canada: Centre for Sport Policy Studies, University of Toronto.

2. Henry, I., & Robinson, L. (2010). Gender equity and leadership in Olympic bodies.

Loughborough, UK: Centre for Olympic Studies and Research, Loughborough University and International Olympic Committee.

3. International Working Group on Women and Sport. (2012). Sydney scoreboard. Retrieved from <http://www.sydneycoreboard.com/>
4. Connell, R. (2009). Gender. Cambridge, UK: Polity Press. Connell, R., & Messerschmidt, J.W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. Gender & Society, 19, 829-859. doi: 10.1177/0891243205278639
5. Whelan, J., & Wood, R. (2012). Targets and quotas for women in leadership: A global review of policy, practice and psychological research. Melbourne, Australia: Centre for Ethical Leadership, Melbourne Business School.
6. Acker, J. (1990). Hierarchies, jobs, bodies: A theory of gendered organizations. Gender & Society, 4, 139-158. doi: 10.1177/089124390004002002
7. Connell, 2009; Connell & Messerschmidt, 2005; Ferree, Lorber, & Hess, 1999; Kvande, 2007; McNay, 2000; Moore, 1994. Connell, R. (2006). Glass ceilings or gendered institutions? Mapping the gender regimes of public sector worksites. Public Administration Review, 66, 837-849. doi: 10.1111/j. 1540 6210.2006.00652.x
8. Internet ma'lumotlari.

QISHLOQ JOYLARIDA XOTIN-QIZLARNING SPORTGA QIZIQISHI VA ULARNING IMKONIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

J.K.Axmedov

Annotatsiya: Mazkur maqolada qishloq joylarida istiqomat qiluvchi xotin-qizlarning sportga qiziqishi, ularning jismoniy faollik darajasi hamda sportning ijtimoiy hayotdagi o'rni tahlil qilingan. O'rganish davomida xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va infratuzilmaviy omillarga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, qishloq hududlarida sportni rivojlantirish, ayollar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va gender tengligini ta'minlashdagi ahamiyati yoritildi.

Kalit so'zlar: qishloq ayollari, sport, jismoniy faollik, xotin-qizlar, sog'lom turmush tarzi, gender tengligi, sport infratuzilmasi, ijtimoiy rivojlanish.

Аннотация: В данной статье анализируется интерес женщин, проживающих в сельской местности, к спорту, уровень их физической активности и роль спорта в социальной жизни. В ходе исследования были изучены социальные, экономические, культурные и инфраструктурные факторы, влияющие на участие женщин в спорте. Также была подчеркнута важность спорта в сельской местности для формирования здорового образа жизни женщин и обеспечения гендерного равенства.

Ключевые слова: сельские женщины, спорт, физическая активность, женщины, здоровый образ жизни, гендерное равенство, спортивная инфраструктура, социальное развитие.

Abstract: This article analyzes rural women's interest in sports, their level of physical activity, and the role of sport in their social life. The study examined the social, economic, cultural, and infrastructural factors influencing women's participation in sports. The importance of sports in rural areas for promoting healthy lifestyles and gender equality was also highlighted.

Keywords: rural women, sports, physical activity, women, healthy lifestyle, gender equality, sports infrastructure, social development.

Bugungi kunda dunyo miqyosida aholi salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va jismoniy faollikni oshirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xotin-qizlarning jamiyatdagi rolini oshirish, gender tenglik va oila masalalari

bo‘yicha respublika komissiyasi, O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatida Xotin-qizlar va gender tenglik masalalari qo‘mitasi tashkil etildi. Ayniqsa, xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishini qo‘llab-quvvatlash jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Qishloq joylarida yashovchi ayollar salomatligi, bandligi va ijtimoiy faolligini oshirishda sport muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratilayotgan bo‘lsa-da, qishloq joylarida bu borada ayrim muammolar saqlanib qolmoqda. Jumladan, sport inshootlarining yetarli emasligi, bo‘sh vaqtning cheklanganligi, an‘anaviy qarashlar va iqtisodiy omillar ayollarning sport faoliyatida ishtirok etishiga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli qishloq joylarida xotin-qizlarning sportga qiziqishini o‘rganish va ularning sportdagi o‘rnini ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Mavzuning nazariy asosini sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, gender tengligi va sog‘lom turmush tarzi konsepsiyalariga oid ilmiy qarashlar tashkil etadi. Qishloq ayollarining sportga qiziqishiga ta‘sir etuvchi omillar. Qishloq joylarida xotin-qizlarning sportga qiziqishi turli omillar bilan belgilanadi. Ushbu omillarni ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va infratuzilmaviy guruhlariga ajratish mumkin.

Ijtimoiy omillar: Oila va jamiyatning munosabati ayollarning sport bilan shug‘ullanishida muhim rol o‘ynaydi. Oila a‘zolarining qo‘llab-quvvatlashi mavjud bo‘lgan hollarda ayollar sport mashg‘ulotlarida faolroq ishtirok etadi. Aksincha, ayrim stereotiplar va an‘anaviy qarashlar sportni erkaklar faoliyati sifatida talqin qilib, ayollar ishtirokini cheklashi mumkin. Ta‘lim darajasi ham sportga qiziqishning muhim omili hisoblanadi. Oliy yoki o‘rta maxsus ma‘lumotga ega bo‘lgan ayollar jismoniy faollikning sog‘liq uchun foydasini chuqurroq anglaganligi sababli sport bilan ko‘proq shug‘ullanadilar.

Iqtisodiy omillar: Qishloqdagi oilalarining iqtisodiy holati sport mashg‘ulotlarida qatnashish imkoniyatlariga ta‘sir ko‘rsatadi. Sport kiyimlari, inventarlar va transport xarajatlari ayrim oilalar uchun qo‘shimcha moliyaviy yuk bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, qishloq ayollari ko‘pincha uy-ro‘zg‘or ishlari, dehqonchilik va boshqa mehnat faoliyati bilan band bo‘lgani sababli sport uchun yetarli vaqt ajrata olmaydilar.

Infratuzilmaviy omillar: Sport maydonchalari, fitnes zallari va sog‘lomlashtirish markazlarining mavjudligi ayollar sport faolligiga bevosita ta‘sir qiladi. Qishloq joylarida bunday obyektlarning kamligi yoki uzoqda joylashganligi sport bilan muntazam shug‘ullanish imkoniyatlarini kamaytiradi.

Madaniy omillar: Milliy qadriyatlar va urf-odatlar ayrim hollarda ayollarning sport bilan shug‘ullanishiga cheklovlar qo‘yishi mumkin. Biroq so‘nggi yillarda jamiyatda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan e‘tibor kuchayib, xotin-qizlarning sportdagi faolligi sezilarli ravishda ortmoqda.

Xotin-qizlar sportining ijtimoiy ahamiyati: Sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki muhim ijtimoiy institut ham hisoblanadi. Xotin-qizlarning sportdagi ishtiroki quyidagi yo‘nalishlarda muhim ahamiyatga ega:

Sog‘liqni mustahkamlashdagi o‘rni: Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, qandli diabet va boshqa kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Sport ayollarning reproduktiv salomatligini yaxshilashda ham muhim omil hisoblanadi.

Ijtimoiy faollikni oshirish: Sport tadbirlari va musobaqalarda ishtirok etish ayollarning muloqot doirasini kengaytiradi, liderlik qobiliyatlarini rivojlantiradi hamda jamiyatdagi faolligini oshiradi.

Gender tengligini ta‘minlash: Ayollarning sportdagi muvaffaqiyatlari gender stereotiplarini kamaytirishga xizmat qiladi. Sport orqali ayollar o‘z imkoniyatlarini namoyon etib, jamiyatda teng huquqli ishtirokchi sifatida shakllanadilar.

Yosh avlod tarbiyasidagi o‘rni: Sport bilan shug‘ullanuvchi onalar farzandlariga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ijobiy namuna bo‘la oladi. Bu esa kelajak avlodning jismoniy va ma‘naviy barkamol bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Qishloq joylarida ayollar sportini rivojlantirish muammolari: Tahlillar natijasida quyidagi asosiy muammolar aniqlandi: xotin-qizlar uchun sport inshootlarining yetishmasligi, malakali ayol



murabbiylar sonining kamligi, ayollar uchun maxsus sport dasturlarining yetarli emasligi, moliyaviy qo‘llab-quvvatlashning cheklanganligi, vaqt tanqisligi, ayrim hududlarda mavjud ijtimoiy stereotiplar. Mazkur muammolarni bartaraf etish sport siyosatining ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

O‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, qishloq joylarida xotin-qizlarning sportga qiziqishi yildan-yilga ortib bormoqda. Bunga davlat tomonidan yaratilayotgan imkoniyatlar, sog‘lom turmush tarzining ommalashuvi va sport infratuzilmasining rivojlanishi sabab bo‘lmoqda. Shu bilan birga, qishloq ayollarining sport bilan muntazam shug‘ullanish darajasi shahar ayollariga nisbatan pastroq ekanligi kuzatiladi. Bu holat infratuzilma va ijtimoiy omillar bilan izohlanadi. Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi ayollarda sog‘liq ko‘rsatkichlari yuqori, stress darajasi past va ijtimoiy faollik yuqori bo‘ladi. Bundan tashqari, sport ayollarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va jamiyat hayotidagi ishtirokini kengaytiradi.

Xulosa. Qishloq joylarida xotin-qizlarning sportga qiziqishi va ularning sportdagi o‘rni jamiyat rivojlanishining muhim omillaridan biridir.

O‘rganish natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Sport xotin-qizlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, qishloq ayollarining sportdagi faolligi ijtimoiy rivojlanish va gender tengligini ta‘minlashga xizmat qiladi, sport infratuzilmasini kengaytirish ayollar ishtirokini sezilarli oshiradi, oila va jamiyat tomonidan qo‘llab-quvvatlash sportga qiziqishni kuchaytiradi, qishloq xotin-qizlar uchun sportini rivojlantirish bo‘yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish zarur.

Takliflar: Har bir mahallada (qishloqda) xotin-qizlar uchun sport to‘garaklarini tashkil etish, qishloq joylarida zamonaviy sport maydonchalari sonini ko‘paytirish, xotin-qizlar uchun bepul yoki imtiyozli sport dasturlarini joriy etish, ayol murabbiylar tayyorlash tizimini rivojlantirish, ommaviy axborot vositalarida ayollar sportini keng targ‘ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 28-may. SQ-297-IV-son Qarori. “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash haqida”.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2026.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2018.

TALABA QIZLARNI OLIMPIYA RUHIDA TARBIYALASH

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida dotsenti.

O.A.A’zamxonov

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish va Olimpiya, jaxon chempionlarini tayyorlash maqsadida olimpiada g‘oyalarini targ‘ib qilish yo‘llari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Qaror, farmon, Olimpiya o‘yinlari, Los-Anjeles, talaba-qizlar sporti, o‘quvchi qizlar, jismoniy tarbiya, tashkiliy ishlar.

Annotation: This article describes ways to promote the ideas of the Olympics in order to improve a healthy lifestyle among female students and prepare Olympic and world champions.

Key words: Decision, decree, Olympic Games, Los Angeles, female student sports, female students, physical education, organizational work.

Аннотация. В данной статье описываются способы продвижения идей Олимпийских игр с целью улучшения здорового образа жизни среди студенток и подготовки олимпийских и мировых чемпионок.

Ключевые слова: Решение, указ, Олимпийские игры, Лос-Анджелес, женский студенческий спорт, студентки, физическое воспитание, организационная работа.



Kirish. Mamlakatimizda bugungi kunda olimpiya o‘yinlari ishtirokchilarni tayyorlashda unga chuqur ilmiy-uslubiy yondashuvni talab etadi. Turli davrlarda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasiga turlicha munosabatda bo‘lishgan. Munosabatlarning turlicha bo‘lishiga avvalo jamiyatdagi qonunlar, diniy qarashlar va xotin-qizlarni zaif jins, degan fikirlar sabab bo‘lgan. Sharqda, shuningdek bizning hududlarimizda ham o‘rta asrlarda xotin qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishiga, qarshiliklar ko‘p bo‘lgan.

Zamonaviy olimpiyada o‘yinlarida 1904-yildan boshlab ayollarga dastlab kamondan o‘q otish mashqlarida ishtirok etishga ruxsat berilgan 1908-yilda Londonda bo‘lgan olimpiyadada muzda figurali uchish va tennis mashqlarida, 1912-yildan suzish mashqlarida, 1928-yildan esa gimnastika va yengil atletikaning ayrim turlari bo‘yicha musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilgan. Har bir olimpiada o‘yinida ayollarning sport natijalari o‘sib borgan. Respublikamiz mustaqilligi tufayli o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlariga keng imkoniyat yaratildi, shunga qaramasdan bugungi kungacha olimpiyada o‘yinida o‘zbek qizlarimizning ishtiroki past darajada ekanligi sir emas. Bu hozirda, o‘quvchi qizlar o‘rtasida ma‘lum tashkiliy ishlarni olib borishni talab qiladi. Aytish mumkinki hozirda bu ishlar boshlangan va ular jadal suratlar bilan davom etib kelmoqda.

“Parij-2024” XXXIII Yozgi Olimpiya o‘yinlari tarixda birinchi marta gender tengligini to‘liq ta‘minladi: musobaqalarda ishtirok etuvchi 10714 nafar sportchining aynan 50% qismi (5357 nafari) erkaklar va 50% qismi ayollardan iborat bo‘ldi.

Olimpiya o‘yinlaridagi ushbu muhim o‘zgarishlarning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

Sportchilar soni: Erkak va ayol sportchilar soni mutlaq tenglik asosida ishtirok etdi.

Dastur va kvotalar: Dasturga kiritilgan jami 32 ta sport turining har birida teng imkoniyatlar va litsenziyalar taqsimlandi.

Tarixiy qadam: Bu yutuq Olimpiya harakati tarixida ilk bor ayollar va erkaklar o‘rtasida teng miqdordagi kvotalar ajratilishi bilan tarixga kirdi.

2024-yilgi Parij Olimpiadasida O‘zbekiston delegatsiyasi tarkibida rekord darajada - 31 nafar ayol sportchi ishtirok etdi. Bu ko‘rsatkich mamlakatimiz Olimpiada tarixidagi ayollar ishtiroki bo‘yicha mutlaq eng yuqori natija (rekord) bo‘ldi. Mamlakatimiz terma jamoasi jami litsenziyalarining qariyb 36 foizini aynan xotin-qizlar qo‘lga kiritishdi.

O‘zbekistonlik ayol sportchilar quyidagi asosiy sport turlarida qatnashdilar va yo‘llanmalarni rasmiylashtirdilar:

Ayollar kurashi (Erkin kurash): O‘zbekiston sporti tarixida ilk bor ayol kurashchi Olimpiada litsenziyasini qo‘lga kiritdi.

Kamondan o‘q otish: Ziyodaxon Abdusattorova ushbu sport turida Olimpiadada qatnashgan birinchi O‘zbekistonlik kamonchi ayol sifatida tarixga kirdi.

Suvga sakrash: Ushbu yo‘nalishda ham ayollar tarkibida ilk bor Olimpiya yo‘llanmalariga ega bo‘lindi

An‘anaviy va yetakchi sport turlari:

Boks: Bokschi qizlarimiz Parij o‘yinlariga ilk bor 4 ta litsenziya bilan yo‘l olishdi.

Dzyudo: Diyora Keldiyorova (-52 kg) ushbu sport turida nafaqat ishtirok etdi, balki O‘zbek dzyudosi tarixida ayollar o‘rtasida ilk oltin medalni qo‘lga kiritdi.

Taekvondo (WTF): Terma jamoa tarkibida 2 nafar ayol sportchi qatnashdi. Svetlana Osipova kumush medalni qo‘lga kiritib, taekvondo bo‘yicha shohsupaga ko‘tarilgan ilk ayol bo‘ldi.

Gimnastika: Badiiy gimnastika va sport gimnastikasi yo‘nalishlarida qizlarimiz jamoaviy hamda yakkalik bahslarida qatnashdilar.

Velosport va Eshkak eshish: Veloshosse hamda baydarka va kanoeda eshkak eshish (masalan, Yekaterina Shubina), akademik eshkak eshish (Anna Prakaten) yo‘nalishlarida munosib ishtirok etishdi.

Yengil atletika va Og‘ir atletika: Shuningdek, an‘anaviy ravishda ushbu turlarda ham litsenziyalar ta‘minlandi.

Mamlakatimiz sportchilari “Parij-2024” XXXIII Yozgi Olimpiya o‘yinlarida 13-ta medal: 8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronzani qo‘lga kiritdi.



Bu galgi o‘yinlarda O‘zbekiston sportchilari qayd etgan muhim natijalar:

- tarixda ilk marta O‘zbekistonlik ayol sportchi Olimpiadaning oltin medaliga sazovor bo‘ldi;
- erkaklar o‘rtasida boks sport turidan 7 ta vazn toifasidan 5 tasida chempion bo‘ldi;
- delegatsiyaning birdaniga uch a‘zosi Olimpiya o‘yinlarining ikki karra chempioniga aylandi;
- Olimpiadada ilk bor O‘zbekistonlik dzyudochilar 3 ta, taekvondochilar esa 2 ta medalga sazovor bo‘ldi.

-O‘zbekiston sportchilari “Parij-2024” Yozgi Olimpiadasida futbol, suvga suzish, kamondan otish va ayollar kurashi bo‘yicha debyut qildi.

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 26-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123 sonli Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-son Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 08-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-son Qarorlari misol bo‘la oladi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlashda Sport Vazirligi hamda Milliy Olimpiya qo‘mitasi va 26 ta sport federatsiyalari bilan hamkorlikda Los-Anjeles olimpiya o‘yinlarida kuchli 10-talikka kirish maqsad qilib belgilab olindi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish hamda milliy terma jamoa a‘zolarining kontingenti bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlar belgilab berildi.

Mamlakatimiz terma jamoasi Los-Anjeles Olimpiya o‘yinlarida 26-ta sport turidan tayyorgarlik ko‘rib kelmoqda xususan Ustuvor sport turlari bular: Boks, Dzyudo, Taekwando WTF, Erkin Kurash, Og‘ir atletika sport turlari mamlakatimizda ustuvor sport turi hisoblanadi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XVIII Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish hamda milliy terma jamoa a‘zolarining kontingenti bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlarga etiboringizni qaratishingiz mumkin ya’ni Ustuvor sport turlari bular: Para yengil atletika, Paradyudo, Parataekvondo (WT), Parasuzish, Parapauerlifting, Parao‘q otish kabi sport turlari Mamlakatimiz Paralimpiya sport turlaridan ustuvor sport hisoblanadi.

Mamlakatimizda talaba qizlar o‘rtasida olimpiyada g‘oyalarini tadbiiq etish, ularni olimpiyada g‘oyalari ruxida tarbiyalash uchun, maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg‘ulotlarga alohida e’tibor berish kerak. Hozirda, jismoniy tarbiya va sport ishlarining barchasi iqtisodiy darajaga bog‘lanib qolgan deya hisoblash unchalik to‘g‘ri emas. Aytish mumkinki, mutaxasislarda kasb mahorati va tashabbuskorlikning yetishmasligi kamchiliklarni yanada ko‘paytiradi.

O‘quvchi qizlarda o‘g‘il bolalarga nisbatan qat’iyatlilik, intilish, matonat, chidam kabi fazilatlar ancha yuqori turadi. Ularni tashabbusga boshlash kifoya. Hozirda Mamlakatimizda xotin-qizlarga yaratib berilgan imkoniyatlarning yaqqol misoli sihatida ko‘plab sportchi qizlarimizni misol keltirishimiz mumkin. Masalan, 2024-yilgi Parij olimpiya o‘yinlarida chinakkam qahramonlik ko‘rsatgan sportchi qizlarimiz dzyudo sport turidan oltin medal sohibasi Keldiyorova Diyora Mamlakatimiz tarixida dzyudo sport turidan birinchi oltin medalni qo‘lga kiritishi va Mamlakatimiz tarixida olimpiya o‘yinlarida birinchi ayol sportchi sifatida oltin medalni qo‘lga kiritdi bu tarixiy natija nafaqat Yurtimizda balki butun dunyo sportchilarida olam shumul voqea bo‘ldi desak adashmaymiz. Parij olimpiya o‘yinlarida taekwando wtf sport turi bo‘yicha kumush medal sohibasi Svetlana Osipova chinakam matonat ko‘rsatdi. Yurtimizda xotin-qizlarga sport bilan keng shug‘ullanishlari uchun barcha imkoniyatlar yaratilib berilgan buning isboti sifatida yuqorida keltirilgan sportchi qizlarimiz hamda boshqa nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindor sportchi qizlarni nomlarini keltirishimiz mumkin.



Xulosa. Nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindori bo‘lgan mahoratli sportchilarimiz namuna sifatida o‘quvchi qizlarga olimpiyada g‘oyalarini tadbiiq etishda ularni olimpiyada g‘oyalari ruhida tarbiyalash, nafaqat olimpiyadachilar tayyorlash millatni sog‘lomlashtirish hamdir. Shu nuqtai nazardan, biz o‘quvchi qizlarni olimpiyada g‘oyalari ruhida tarbiyalash yuzasidan qo‘yidagi tavsiyalarni beramiz. Talaba qizlarning jismoniy tarbiyasi yuzasidan ota onalar bilan targ‘ibot ishlari olib borish;

Jismoniy tarbiya maktab dasturi va boshqa ilmiy uslubiy qo‘llanmalar mazmunida olimpiya g‘oyalarini ko‘proq aks ettirish.

O‘quvchilar uchun olimpiyada chempionlari va ularning sport yutuqlarini aks ettiruvchi ommabop so‘ratli kitoblar chop etish;

Ilmiy tadqiqotlar yo‘nalishini, talaba qizlar jismoniy tarbiyasiga va sportiga bag‘ishlash;

Talaba-qizlarda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashni oshirish kurslari tashkil qilish va boshqalar;

Nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindori bo‘lgan sportchi qillar bilan davra suhbatini tashkil etish;

Talaba-qizlar o‘rtasida uch bosqichli sport musobaqasini Respublikamizda tashkil qilish.

Foydalanilgan Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Atayev. A. Q. Bolalarni chaqqon va baquvvat qilib tarbiyalash. T. O‘qituvchi nashriyoti. 1987 y.

2. Atayev. A. Q. Farzandlarimiz barkamol bo‘lsin. T. Ibn Sino nashriyoti 1993 y.

3. Atayev. A. Q. Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro mintaqaviy markaz. 2007.

4. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.: 2013.

5. Niyozov I. Olimpiya sport o‘yinlari. Uslubiy qo‘llanma. T.: 2006.

6. To‘xtamirzayev M., Turdiyev F.K., Rasulova M., “Olimp sari”. (o‘zbek va rus tillarida). T.: “Navro‘z”, 2017.

Xadiyatullayev Z.SH., “Olimpiya bilim asoslari”. (o‘zbek tilida). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - T.: “Umid design”– nashriyoti, 2022. – 177 b.

8. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari [Matn]: O‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.

VELOSPORTDA XOTIN-QIZLARNING ISHTIROKINI RIVOJLANTIRISH: MUAMMOLAR, IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR

Samarqand viloyat Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi

G.A.Kadirova

Kalit so‘zlar: velosport, xotin-qizlar sporti, gender tenglik, sog‘lom turmush tarzi, sport ta’limi, jismoniy faollik, sport menejmenti.

Ключевые слова: велоспорт, женский спорт, гендерное равенство, здоровый образ жизни, спортивное образование, физическая активность, спортивный менеджмент.

Keywords: cycling, women's sports, gender equality, healthy lifestyle, sports education, physical activity, sports management.

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotida xotin-qizlarning barcha sohalardagi faol ishtiroki muhim ahamiyat kasb etadi. Sport esa nafaqat sog‘lom turmush tarzining asosi, balki insonning ijtimoiy faolligi, liderlik qobiliyati va hayotiy maqsadlarini shakllantiruvchi muhim omildir. Velosport dunyo miqyosida ommalashib borayotgan sport turlaridan biri bo‘lib, uning inson salomatligiga, ekologiyaga va jamiyat rivojiga ijobiy ta’siri beqiyosdir. Velosport yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga yordam beradi, o‘pka faoliyatini yaxshilaydi hamda asab tizimini tinchlantirib, stress gormonlarini kamaytiradi. Bu bo‘g‘inlarga zarar yetkazmaydigan universal jismoniy mashg‘ulotdir. Velosport ayollar uchun ajoyib kardio mashg‘ulot bo‘lib, u ortiqcha vaznni yo‘qotishga, oyoq va qorin mushaklarini mustahkamlashga, stressni kamaytirishga va bo‘g‘imlarga ortiqcha yuklama bermasdan umumiy salomatlikni



yaxshilashga yordam beradi. Velosport nafaqat professional sportda balkim jamoat bilan birga yakka holda sog‘liq uchun ham shug‘ullansa bo‘ladigan sport turi hisoblanad.

ASOSIY QISM

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ayollar sportiga alohida e‘tibor qaratilib, qizlarni sportga keng jalb qilish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Velosport yo‘nalishida ham sport maktablari, federatsiyalar va mahalliy tashkilotlar tomonidan qizlar uchun yangi imkoniyatlar yaratilmoqda. Velosport bilan shug‘ullanish nafaqat jismoniy rivojlanishni ta‘minlaydi, balki qizlarda qat‘iyatlilik, mas‘uliyat, intizom va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Musobaqalarda qatnashish orqali ular xalqaro tajriba orttiradi, mamlakatimiz sport nufuzini oshirishga hissa qo‘shadi. Xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonayotgan professional jamoalar va yurtimizda ayollar sportini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan islohotlar buning asosiy omili bo‘lmoqda. Quvonarlisi shundan iboratki Tarixiy natijalar: O‘zbekistonning "Tashkent City Women Professional Cycling Team" ayollar jamoasi Markaziy Osiyoda birinchilardan bo‘lib nufuzli Jahon turnesi (World Tour) musobaqalarida, jumladan, afsonaviy Tour de France velopoygalarida qatnashish huquqini qo‘lga kiritdi.

Shu bilan birgalikda O‘zbekistonda ayollar jamoasida Olimpiada va jahon chempionatlari: Olga Zabelinskaya, Yanina Kuskova, Nafosat Koziyeva va Margarita Misyurina kabi o‘zbekistonlik velosportchi qizlar Osiyo chempionatlarida oltin medallarni qo‘lga kiritib, xalqaro reytinglarda yuqori o‘rinlarni egallab kelmoqda.

"Xotin-qizlar sport haftaligi": Har yili respublika miqyosida o‘tkaziladigan marafon va velosport haftaliklari turli yoshdagi qizlar, hatto uy bekaları va faol bo‘lmagan xotin-qizlarning ham velosiped haydashga bo‘lgan qiziqishini oshirmoqda

Biroq ayrim hududlarda velosport bilan shug‘ullanish imkoniyatlari hali ham yetarli darajada emas. Sport infratuzilmasining cheklanganligi, maxsus jihozlarning qimmatligi, malakali murabbiylar yetishmasligi va ayrim ijtimoiy stereotiplar qizlarning sportdagi faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Bugungi kunda velosportni rivojlantirish uchun qizlar o‘rtasida ommaviy velomarafonlar tashkil etish, maktab va oliy ta‘lim muassasalarida velosport to‘garaklarini kengaytirish, yosh sportchilarni moddiy va ma‘naviy rag‘batlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Velosport ayollarning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlashda ham muhim vosita hisoblanadi. Sport orqali shakllangan liderlik qobiliyatlari keyinchalik davlat boshqaruvi, ta‘lim, biznes va boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatga erishishga xizmat qiladi

XULOSA.

Velosportda xotin-qizlarning ishtirokini rivojlantirish gender tenglikni ta‘minlashning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ayollar uchun teng imkoniyatlar yaratish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va velosportni ommalashtirish orqali sog‘lom, faol va tashabbuskor avlodni tarbiyalash mumkin. Kelajakda ayollar velosportining yanada rivojlanishi mamlakatimiz sport salohiyatini oshirish bilan birga jamiyatda gender tenglik tamoyillarining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasida 2030-yilgacha gender tenglik strategiyasi.
3. O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasi materiallari.
4. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi (UCI) ma‘lumotlari.

SPORT TASHKILOTLARIDA AYOL LIDERLARNING ROLI VA BOSHQARUV SAMARADORLIGI

Buxoro viloyati sport boshqarmasi Axborot-tahlil va ijro intizomi sho‘ba boshlig‘i

N.B.Rajabova

Annotatsiya: Maqolada sport tashkilotlarida ayol liderlarning boshqaruv faoliyatidagi o‘rni, ularning tashkilot samaradorligiga ta‘siri hamda sport menejmentida gender tengligini ta‘minlash

masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, ayollarning sport boshqaruvidagi ishtirokini kengaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sport menejmenti, ayol lider, boshqaruv samaradorligi, gender tengligi, sport tashkiloti, liderlik, strategik boshqaruv.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, женщина-лидер, эффективность управления, гендерное равенство, спортивная организация, лидерство, стратегическое управление.

Keywords: sports management, female leader, management efficiency, gender equality, sports organization, leadership, strategic management.

Kirish Jahon miqyosida sport sohasi iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy taraqqiyotning muhim omillaridan biri sifatida rivojlanib bormoqda. Zamonaviy sport tashkilotlarini boshqarishda samarali liderlik, strategik rejalashtirish va inson resurslarini oqilona boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda sport boshqaruvi tizimida xotin-qizlarning ishtiroki ortib borayotgan bo‘lsa-da, ularning rahbarlik lavozimlaridagi ulushi hali ham erkaklarga nisbatan pastligicha qolmoqda. Ayollarning sport tashkilotlari faoliyatidagi ishtiroki nafaqat gender tengligini ta‘minlash, balki boshqaruv sifatini oshirish nuqtai nazaridan ham muhim hisoblanadi. Shu sababli sport menejmentida ayol liderlarning roli va ularning boshqaruv samaradorligiga ta‘sirini o‘rganish dolzarb ilmiy masala sanaladi.

Asosiy qism Liderlik nazariyalariga ko‘ra, samarali rahbar tashkilotning maqsadlarini belgilaydi, jamoani birlashtiradi va strategik qarorlar qabul qiladi. Ayol liderlar boshqaruv faoliyatida ko‘pincha demokratik va hamkorlikka asoslangan uslublardan foydalanadilar. Bunday yondashuv xodimlar motivatsiyasini oshirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda jamoaviy ishlash samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Ayol liderlar boshqaruv faoliyatida ko‘pincha demokratik, kommunikativ va hamkorlikka asoslangan uslublardan foydalanadilar. Bunday boshqaruv usuli xodimlarni qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish, ularning fikr va takliflarini inobatga olish hamda o‘zaro ishonch muhitini shakllantirishga yordam beradi. Natijada jamoa a‘zolarining tashkilot oldidagi mas‘uliyati va motivatsiyasi ortadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayol rahbarlar boshqarayotgan jamoalarda xodimlar o‘rtasidagi nizolar kamroq uchraydi, ichki kommunikatsiya samaraliroq bo‘ladi va mehnat unumdorligi yuqori darajada namoyon bo‘ladi. Sport tashkilotlarida ayol liderlarning faoliyati ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sport jamoalarida sportchilar, murabbiylar, tibbiyot xodimlari va ma‘muriy boshqaruv vakillari o‘rtasida samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish zarur. Ayol rahbarlar ko‘pincha empatiya, hissiy intellekt va muammolarni muzokaralar orqali hal qilish qobiliyatiga ega bo‘lib, bu omillar sport jamoalarida sog‘lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Bunday muhit esa sportchilarning ruhiy barqarorligi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va musobaqalardagi natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, ayol liderlar sport tashkilotlarida ijtimoiy mas‘uliyat, inklyuzivlik va gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Ular qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga ko‘maklashuvchi dasturlarni amalga oshirish, yosh mutaxassislarni qo‘llab-quvvatlash hamda sport muassasalarida teng imkoniyatlar yaratishga alohida e‘tibor qaratadilar. Natijada tashkilotning nafaqat sport natijalari, balki uning ijtimoiy nufuzi va jamoatchilik orasidagi obro‘si ham ortadi.

Sport tashkilotlarida ayol rahbarlarning faoliyati bir necha yo‘nalishlarda muhim ahamiyatga ega:

- sportchilar bilan samarali kommunikatsiya o‘rnatish;
- yosh qizlarni sportga jalb qilish;
- ijtimoiy loyihalarni rivojlantirish;
- sportda inklyuziv va gender teng muhitni shakllantirish;
- innovatsion boshqaruv texnologiyalarini joriy etish.

Sport tashkilotlari faoliyatida samarali kommunikatsiya boshqaruv samaradorligining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayol liderlar ko‘pincha ochiq muloqot, faol tinglash va o‘zaro ishonchga asoslangan boshqaruv uslubini qo‘llaydilar. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, bunday

yondashuv sportchilarning hissiy holatini barqarorlashtirish, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash hamda jamoa ichidagi nizolarni kamaytirishga yordam beradi. Natijada sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasi ortib, ularning sport natijalari yaxshilanadi. Sport menejmenti nuqtai nazaridan kommunikativ kompetensiyalarning rivojlanganligi sport tashkilotining ichki boshqaruv sifatini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Ayol liderlarning mavjudligi yosh qizlar uchun ijobiy rol modeli vazifasini bajaradi. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, yoshlar o‘zlariga yaqin bo‘lgan va muvaffaqiyatga erishgan shaxslarning faoliyatidan ilhomlanadilar. Sport tashkilotlarida ayol rahbarlarning faoliyati qizlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, ularning sportdagi ishtirokini kengaytirish va professional sport faoliyatini tanlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayon nafaqat sport ommaviyligini oshiradi, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini kuchaytirish va gender tengligini ta’minlashga ham xizmat qiladi.

Zamonaviy sport tashkilotlari nafaqat sport natijalariga, balki ijtimoiy mas’uliyat tamoyillariga ham e’tibor qaratishi lozim. Ayol liderlar boshqaruvida ko‘pincha bolalar, yoshlar, nogironligi bo‘lgan shaxslar va ehtiyojmand qatlamlarni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan ijtimoiy loyihalar samarali amalga oshiriladi. Bunday loyihalar sportning tarbiyaviy, ma’naviy va integratsion funksiyalarini kuchaytiradi. Shu bilan birga, tashkilotning ijtimoiy nufuzi ortib, jamoatchilik va homiylar bilan hamkorlik aloqalari mustahkamlanadi. Natijada sport tashkilotining ijtimoiy kapitali va barqaror rivojlanish imkoniyatlari kengayadi.

Inklyuziv boshqaruv sport tashkilotlarining zamonaviy rivojlanish tendensiyalaridan biri hisoblanadi. Ayol liderlar turli ijtimoiy guruhlar manfaatlarini hisobga oluvchi boshqaruv modelini qo‘llashga moyil bo‘ladilar. Bu esa sportda gender tenglikni ta’minlash, diskriminatsiya holatlarining oldini olish va barcha ishtirokchilar uchun teng imkoniyatlar yaratishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xilma-xillik va inklyuzivlik tamoyillariga asoslangan tashkilotlar innovatsion faoliyatda va strategik qarorlar qabul qilishda yuqori natijalarga erishadilar. Shu sababli sport tashkilotlarida gender muvozanatini ta’minlash boshqaruv samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Raqamli transformatsiya sharoitida sport tashkilotlari faoliyatiga zamonaviy boshqaruv texnologiyalarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayol liderlar innovatsion yondashuvlarni qo‘llash, yangi boshqaruv usullarini sinovdan o‘tkazish va raqamli vositalardan foydalanishga nisbatan yuqori moslashuvchanlikni namoyon etadilar. Masalan, sportchilar faoliyatini monitoring qilish, elektron boshqaruv tizimlarini joriy etish, ma’lumotlarni tahlil qilish va marketing strategiyalarini raqamlashtirish tashkilot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Innovatsion boshqaruv texnologiyalarining qo‘llanilishi resurslardan oqilona foydalanish, qaror qabul qilish tezligini oshirish va sport tashkilotlarining raqobatbardoshligini mustahkamlash imkonini beradi.

O‘zbekistonda ham sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosatida xotin-qizlarning sportdagi faolligini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Biroq sport federatsiyalari, klublar va ta’lim muassasalarida ayollarning yuqori boshqaruv lavozimlaridagi ulushi hali ham yetarli darajada emas.

Mazkur holatga quyidagi omillar sabab bo‘lishi mumkin:

- gender stereotiplarining saqlanib qolishi;
- boshqaruv tajribasiga ega ayol mutaxassislar sonining cheklanganligi;
- liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish imkoniyatlarining kamligi;
- rahbarlik va oilaviy mas’uliyat o‘rtasidagi muvozanat muammolari.

Sport sohasi tarixan erkaklar ustunlik qilgan faoliyat yo‘nalishlaridan biri sifatida shakllangan. Shu sababli jamiyatda sport boshqaruvi va rahbarlik lavozimlari ko‘proq erkaklar bilan bog‘lanadigan stereotipik qarashlar saqlanib qolgan. Gender stereotiplari ayollarning professional salohiyatini baholashda subyektiv yondashuvlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Natijada ayol mutaxassislarning rahbarlik lavozimlariga tayinlanish imkoniyatlari cheklanadi yoki ularning boshqaruv faoliyati erkak rahbarlarga nisbatan qat’iyroq mezonlar asosida baholanadi.



Sport menejmentida rahbarlik lavozimlariga tayinlanish uchun amaliy tajriba, tashkiliy ko‘nikmalar va professional tarmoq muhim ahamiyatga ega. Biroq ko‘plab mamlakatlarda, jumladan rivojlanayotgan davlatlarda ayollarning sport boshqaruvi tizimiga kirib kelish imkoniyatlari uzoq vaqt davomida cheklangan bo‘lgan. Natijada yuqori boshqaruv lavozimlarida faoliyat yuritish tajribasiga ega ayol mutaxassislar soni nisbatan kam shakllangan. Mazkur muammo “vertikal segregatsiya” hodisasi bilan ham izohlanadi. Ya’ni ayollar sport tashkilotlarida ko‘proq ijrochi yoki yordamchi lavozimlarda faoliyat yuritib, yuqori boshqaruv pog‘onalariga ko‘tarilish imkoniyatiga kamroq ega bo‘ladilar. Bunday vaziyat ayol kadrlar zaxirasining yetarli darajada shakllanmasligiga va rahbarlik lavozimlariga nomzodlar sonining cheklanishiga olib keladi. Natijada sport tashkilotlarida gender muvozanatini ta’minlash jarayoni sekinlashadi.

Zamonaviy sport menejmenti strategik fikrlash, muzokara olib borish, loyiha boshqaruvi, inson resurslarini boshqarish va raqamli texnologiyalardan foydalanish kabi murakkab kompetensiyalarni talab qiladi. Ayol mutaxassislarning ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish imkoniyatlari ayrim hollarda yetarli darajada shakllanmagan bo‘ladi. Ayniqsa, mentorlik dasturlari, malaka oshirish kurslari va professional rivojlanish platformalarining cheklanganligi ayollarning liderlik salohiyatini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi.

Inson kapitali nazariyasiga ko‘ra, ta’lim va kasbiy rivojlanishga kiritilgan investitsiyalar mehnat unumdorligi va boshqaruv samaradorligini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, ayol mutaxassislarning liderlik kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarning yetishmasligi sport tashkilotlari uchun ham salbiy oqibatlariga olib keladi. Chunki tashkilot malakali rahbar kadrlar zaxirasidan to‘liq foydalana olmaydi.

Ayol liderlar duch keladigan eng murakkab muammolardan biri professional faoliyat va oilaviy majburiyatlar o‘rtasidagi muvozanatni saqlash hisoblanadi. Sport boshqaruvi yuqori darajadagi mas’uliyat, doimiy safarlar, musobaqalar va ish vaqtining moslashuvchan emasligi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, jamiyatda oilaviy va tarbiyaviy vazifalarning asosiy qismi ko‘pincha ayollar zimmasiga yuklanadi. “Work-Life Balance” (ish va shaxsiy hayot muvozanati) konsepsiyasiga ko‘ra, professional va oilaviy rollar o‘rtasidagi ziddiyat ish samaradorligi, ruhiy salomatlik va kasbiy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sport tashkilotlarida moslashuvchan ish rejimi, masofaviy boshqaruv imkoniyatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining yetarli emasligi ayol rahbarlarning karyera rivojlanishini sekinlashtiradi. Natijada ayrim malakali mutaxassislar rahbarlik lavozimlaridan voz kechishga yoki kasbiy faoliyatini cheklashga majbur bo‘ladilar.

Amaliy tavsiyalar

Sport tashkilotlarida ayol liderlarning rolini kuchaytirish maqsadida quyidagi choralarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1. Sport menejmenti va liderlik bo‘yicha maxsus o‘quv dasturlarini tashkil etish.
2. Iqtidorli ayol mutaxassislar uchun mentorlik (mentorship) tizimini joriy qilish.
3. Sport federatsiyalari va klublarda gender balansini ta’minlashga qaratilgan strategiyalar ishlab chiqish.
4. Rahbarlik lavozimlariga tayinlashda professional kompetensiyalarni asosiy mezon sifatida belgilash.
5. Ayol rahbarlarning muvaffaqiyatli tajribalarini ommalashtirish va targ‘ib qilish.
6. Sport tashkilotlarida zamonaviy boshqaruv va raqamli menejment texnologiyalaridan foydalanishni kengaytirish.

Xulosa Sport tashkilotlarida ayol liderlarning faol ishtiroki boshqaruv samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ularning kommunikativ qobiliyati, jamoa bilan ishlash tajribasi va innovatsion yondashuvlari sport tashkilotlarining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ayollarning rahbarlik salohiyatini rivojlantirish, gender tengligini ta’minlash va boshqaruv tizimiga kengroq jalb etish sport menejmentining ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar



1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Sport va jismoniy tarbiya sohasini rivojlantirish bo‘yicha farmon va qarorlar to‘plami. Toshkent, 2020–2025.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonun. Toshkent, 2019.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga oid me‘yoriy-huquqiy hujjatlar. Toshkent, 2024.
4. Chelladurai P. Managing Organizations for Sport and Physical Activity. – Routledge, 2014.
5. O‘zbekiston Respublikasining Gender tenglikka oid normativ-huquqiy hujjatlar. <https://gov.uz/oz/suvchi/pages/gender-masalalariga-oid-hujjatlar>
6. Northouse P.G. Leadership: Theory and Practice. – Sage Publications, 2022.
7. O‘zbekiston Respublikasining xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risidagi Qonuni.

SPORT BOSHQARUVIDA XOTIN-QIZLARNING ISHTIROKI: LIDERLIK VA MENEJMENT MASALALARI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi O‘quv-uslubiy boshqarma uslubchisi

Y.Maxammadiyeva

Kalit so‘zlar: gender tenglik, sport boshqaruvi, sport menejmenti, liderlik, xotin-qizlar, boshqaruv kompetensiyasi, sport tashkilotlari, gender siyosati, rahbarlik faoliyati.

Ключевые слова: гендерное равенство, спортивное управление, спортивный менеджмент, лидерство, женщины, управленческая компетентность, спортивные организации, гендерная политика.

Keywords: gender equality, sports governance, sports management, leadership, women, managerial competence, sports organizations, gender policy.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasi nafaqat jismoniy tarbiya va musobaqalar tizimi, balki muhim ijtimoiy institut sifatida ham rivojlanib bormoqda. Sport tashkilotlarini samarali boshqarish, strategik rejalashtirish hamda inson resurslarini boshqarishda yuqori malakali rahbar kadrlarga ehtiyoj ortmoqda. Shu jihatdan sport boshqaruvida xotin-qizlarning faol ishtirokini ta‘minlash zamonaviy sport siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda gender tenglik masalasi xalqaro sport tashkilotlari faoliyatining muhim tarkibiy qismiga aylandi. Xalqaro olimpiya qo‘mitasi (IOC), UNESCO va BMT tomonidan sportda ayollar ishtirokini kengaytirish, ayniqsa, ularning rahbarlik lavozimlaridagi ulushini oshirishga qaratilgan qator tashabbuslar ilgari surilgan. UNESCO tomonidan ta‘kidlanishicha, sportda gender tenglikni ta‘minlash uchun ayollarni boshqaruv va qaror qabul qilish jarayonlariga keng jalb etish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.

Jahon amaliyoti sport tashkilotlarida ayollar rahbarligining ijobiy natijalarini ko‘rsatmoqda. BMTning Ayollar masalalari bo‘yicha tuzilmasi (UN Women) ma‘lumotlariga ko‘ra, 2023-yilda Xalqaro olimpiya qo‘mitasi a‘zolarining 41 foizini ayollar tashkil etgan bo‘lib, bu ko‘rsatkich 2013-yilga nisbatan ikki baravar oshgan. Bundan tashqari, IOC komissiyalarida gender tengligiga erishilgan, komissiyalarning 42,4 foiziga ayollar rahbarlik qilmoqda, Ijroiya kengashidagi ayollar ulushi esa 33 foizni tashkil etadi.

Biroq xalqaro sport boshqaruvida gender nomutanosibligi hanzu saqlanib qolmoqda. Sport Integrity Global Alliance (2023) tadqiqotlariga ko‘ra, xalqaro sport federatsiyalaridagi ijroiya lavozimlarining atigi 26,9 foizini ayollar egallaydi. Shuningdek, Yevropa sport tashkilotlari bo‘yicha “All In Plus” loyihasi natijalarida sport federatsiyalarining faqat 12 foizida ayollar prezident lavozimida faoliyat yuritishi, 29 foizida esa ayollar vitse-prezident yoki kengash a‘zolari sifatida ishtirok etishi aniqlangan.

Liderlik nazariyalarida ayollar boshqaruvining o‘ziga xos jihatlari keng o‘rganilgan. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda transformatsion liderlik modeli eng samarali boshqaruv usullaridan biri sifatida e‘tirof etiladi. Mazkur yondashuv jamoa a‘zolarini ilhomlantirish, ularning salohiyatini rivojlantirish, umumiy maqsadlarga erishishda hamkorlik muhitini shakllantirishga

qaratilgan. Tadqiqotlar ayol rahbarlar ko‘pincha aynan ushbu liderlik uslubidan samarali foydalanishini ko‘rsatadi. Natijada xodimlar motivatsiyasi oshib, tashkilotlarda innovatsion muhit shakllanadi.

Shu bilan birga, sport menejmentida ayollar faoliyatini cheklovchi qator omillar mavjud. Tadqiqotchilar bular qatoriga gender stereotiplari, kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining yetarli emasligi, mentorlik tizimining sustligi hamda ish va oilaviy majburiyatlarni uyg‘unlashtirishdagi murakkabliklarni kiritadilar. Ayollarning qaror qabul qilishdagi ishtiroki cheklanishi esa sport tashkilotlarining mavjud inson kapitalidan to‘liq foydalanishiga to‘sqinlik qiladi.

Sport tashkilotlari faoliyatida ayol rahbarlarning ishtiroki boshqaruv samaradorligini oshirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslangan. Ayollar kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy mas‘uliyat, xodimlarni qo‘llab-quvvatlash va jamoaviy boshqaruv tamoyillariga ko‘proq e‘tibor qaratadi. Bu esa tashkilotlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirib, qaror qabul qilish sifatini oshiradi.

O‘tkazilgan tahlillar asosida sport boshqaruvida xotin-qizlarning samarali faoliyat yuritishini ta‘minlash uchun quyidagi yo‘nalishlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi:

- sport menejmenti bo‘yicha ayollar uchun maxsus malaka oshirish dasturlarini joriy etish;
- sport federatsiyalarida gender balansini monitoring qilish tizimini yaratish;
- yosh mutaxassis ayollar uchun mentorlik va liderlik maktablarini tashkil etish;
- rahbarlik lavozimlariga tayinlashda teng imkoniyatlarni ta‘minlash;
- gender sezgir kadrlar siyosatini amalga oshirish.

Xulosa. Sport boshqaruvida xotin-qizlarning faol ishtirokini kengaytirish sport tashkilotlarining institutsional rivojlanishi va boshqaruv samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Gender tenglik tamoyillariga asoslangan boshqaruv modeli sport sohasida innovatsion yondashuvlarni joriy etish, inson kapitalidan samarali foydalanish va barqaror rivojlanishni ta‘minlash imkonini beradi. Shu sababli sport menejmentida ayollar liderligini qo‘llab-quvvatlash va ularning rahbarlik faoliyatidagi ulushini oshirish davlat siyosati hamda ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolishi lozim.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 25-maydagi SQ-297-IV-son “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 19-iyundagi PF–95-son Farmoni.

International Olympic Committee. *Gender Equality and Inclusion Report*. Lausanne, Switzerland.



WOMEN'S PARTICIPATION IN SPORTS MANAGEMENT: ISSUES OF LEADERSHIP AND MANAGEMENT

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Sh.D.Saidova

F.T.Umaralayeva

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sport boshqaruvida xotin-qizlarning ishtiroki, liderlik va menejment sohasidagi mavjud muammolar hamda ularni hal etish yo'llari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot sport sohasi boshqaruvida gender tengsizligini belgilovchi tizimiy, madaniy va tashkiliy omillarni aniqlashga qaratilgan. Jahon miqyosida to'plangan statistik ma'lumotlar va nazariy yondashuvlar asosida ayollarning sport institutlarida rahbarlik lavozimlarini egallashdagi to'siqlari o'rganilgan, shu bilan birga, ilg'or xalqaro tajribalar tahlil qilingan. Maqolada sport boshqaruvida gender balansi va tengligini ta'minlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport boshqaruvi, gender tengligi, xotin-qizlar liderligi, sport menejmenti, to'siqlar, gender siyosati.

ABSTRACT

This article scientifically analyzes the participation of women in sports management, existing challenges in the fields of leadership and management, and ways to address them. The research aims to identify systemic, cultural, and organizational factors that determine gender inequality in sports governance. Based on global statistical data and theoretical approaches, the barriers preventing women from occupying leadership positions in sports institutions are examined, along with analysis of advanced international practices. The article develops scientifically grounded recommendations for ensuring gender balance and equality in sports management.

Keywords: sports management, gender equality, women's leadership, sports management, barriers, gender policy.

Sport sohasida boshqaruv va liderlik masalasi bugungi kunda xalqaro hamjamiyatning diqqat markazida turibdi. Jahon miqyosida sport industriyasining jadal rivojlanib borayotgani, uning iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy ahamiyatining ortib borishi bilan birga, ushbu sohadagi qaror qabul qilish jarayonlarida gender tengsizligi muammosi yanada keskinlashmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida bevosita musobaqalarda ishtirok etuvchi ayollar soni sezilarli darajada oshgan bo'lsa-da, boshqaruv organlari va liderlik lavozimlarida ularning ulushi hanzugacha mutanosib emas.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) ma'lumotlariga ko'ra, 2023-yilgi hisobotda milliy olimpiya qo'mitalarining atigi 13,6 foizini ayollar boshqarmoqda. Bu ko'rsatkich jahon aholisidagi ayollar ulushidan ikki baravar kam. Sport federatsiyalari, professional ligalar va sport klublari kabi tashkilotlarda ham shu kabi tafovutlar kuzatilmoqda. Bunday holat nafaqat tenglik tamoyillariga zid keladi, balki sport tashkilotlarining samarali faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham ushbu muammo dolzarb bo'lib, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan islohotlar amalga oshirilayotgan bir davrda sport boshqaruvidagi gender muvozanatini ta'minlash masalasi alohida e'tiborni talab etmoqda. "Yangi O'zbekiston" qurilishi jarayonida ayollarning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy hayotdagi faolligini oshirishga qaratilgan davlat siyosati sport sohasi boshqaruviga ham tatbiq etilishi zarur.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, ushbu maqolada sport boshqaruvida gender tengsizligining tizimli tahlili O'zbekiston kontekstida xalqaro tajriba bilan qiyosiy o'rganilmoqda. Shu bilan birga, muammoning yechimi uchun aniq va qo'llaniladigan tavsiyalar taqdim etilmoqda.

ADABIYOTLAR SHARHI

Sport boshqaruvida gender tengsizligi masalasi xalqaro miqyosda keng tadqiq etilgan. Acosta va Carpenter (2020) o'tkazgan uzoq muddatli tadqiqot AQSh kollejlari sport boshqaruvida ayollar ulushining 1972-yildan beri sezilarli darajada kamayganini ko'rsatdi. 1972-yilda ayollar sport bo'limlari direktorlarining 90 foizdan ziyodini tashkil etgan bo'lsa, 2020-yilga kelib bu ko'rsatkich 24 foizgacha tushib ketgan. Tadqiqotchilar bu hodisani Title IX ta'limida gender tengligini ta'minlovchi qonunning paradoksal oqibati sifatida baholadilar.

Shaw va Hoeber (2003) ingliz sport tashkilotlarida o'tkazgan sifatli tadqiqotida gender diskurslarining tashkiliy madaniyatga singib ketganligi va bu holat ayollarning yuqori lavozimlarni egallashiga qanday to'sqinlik qilishini ko'rsatdi. Tadqiqotchilar "gender-neytral" deb e'lon qilingan tashkilotlarda ham ko'zga ko'rinmas gender to'siqlari mavjud ekanini aniqladi.

Claringbould va Knoppers (2008) gender boshqaruv munosabatlariga oid o'zlarining muhim nazariy ishlarida sport tashkilotlarida gender tengsizligining qayta ishlab chiqarilishida institutsional omillar hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidladilar. Ularning tadqiqotlari sport tashkilotlaridagi rasmiy va norasmiy me'yorlarning gender rollariga qanday ta'sir qilishini ochib berdi.

Yevropada o'tkazilgan tadqiqotlar ham shu tendentsiyani tasdiqlaydi. Adriaanse va Schofield (2014) Yevropa sport federatsiyalari boshqaruv kengashlarini o'rgangan holda, ayollarning ishtiroki 20 foizdan oshmaydi, degan xulosaga keldilar. Ushbu tadqiqot gender kvotalarining ta'sirini ham baholadi va ularning qisqa muddatli samarasi bo'lsa-da, madaniy o'zgarishsiz barqaror natija bermashini ko'rsatdi.

Xalqaro tadqiqotchilar o'rtasida sport boshqaruvida gender tengsizligini tushuntiruvchi asosiy nazariy yondashuvlar shakllanib bormoqda. Homans (1958) tomonidan yaratilgan ijtimoiy kapital nazariyasi, Bourdieu (1984) ning maydonda kurash konsepsiyasi va Kanter (1977) ning "tokenizm" nazariyasi ushbu sohadagi asosiy nazariy bazani tashkil etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot ikkilamchi ma'lumotlar tahlili, qiyosiy tahlil va tizimli adabiyotlar ko'rib chiqishi metodlarining uyg'unlashuviga asoslanadi. Tadqiqotda quyidagi manbalar qo'llanildi:

- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi, FIFA, UEFA va boshqa xalqaro sport tashkilotlarining rasmiy hisobotlari va statistik ma'lumotlari;
- 2015–2024-yillar oralig'ida chop etilgan xalqaro ilmiy jurnallardagi peer-reviewed maqolalar;
- BMT, Jahon iqtisodiy forumi va Yevropa Parlamenti tomonidan tayyorlangan gender tengligi bo'yicha hisobotlar;
- O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi rasmiy statistik ma'lumotlari.

Tadqiqot kontekstualizatsiya metodidan foydalangan holda O'zbekiston va xalqaro ko'rsatkichlarni solishtiradi. Ma'lumotlar tahlilida gender indeksleri, kvotalar va institutsional siyosat chora-tadbirlarining samaradorligini baholashga alohida e'tibor qaratildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Sport boshqaruvida ayollar: global statistika

Quyidagi jadval sport boshqaruvining turli darajalarida ayollar va erkaklar ulushini taqqoslaydi:

1-jadval.

Sport boshqaruvida gender taqsimoti (XOQ, 2023 ma'lumotlari asosida)

Ko'rsatkich	Ayollar ulushi (%)	Erkaklar ulushi (%)
Milliy olimpiya qo'mitalari prezidentlari	13.6	86.4
Xalqaro federatsiya prezidentlari	17.2	82.8
Milliy sport federatsiyalari rahbarlari	22.4	77.6
Sport klubllari boshqaruvi a'zolari	28.1	71.9
Milliy terma jamoalar menedjerlari	19.7	80.3

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, sport boshqaruvining barcha darajalarida ayollar ulushi 30 foizdan past. Bu holat "kritik massa" nazariyasiga ko'ra, ayollarning tashkiliy qaror qabul qilish jarayonlariga haqiqiy ta'sir ko'rsata olmasligi uchun etarli emas. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshqaruv organlarida ayollar ulushi 30 foizga etganda, gender xilma-xilligining tashkiliy samaradorlikka ijobiy ta'siri sezila boshlaydi.

Sport boshqaruvida ayollarga to'sqinlik qiluvchi omillar



Tadqiqot natijalariga asoslanib, sport boshqaruvida ayollarning kam ishtiroki bir nechta o'zaro bog'liq omillar bilan izohlanadi:

Tizimiy to'siqlar. Sport tashkilotlarining ko'pchiligi tarixan erkaklar tomonidan boshqarilgan va ularning tashkiliy madaniyati, rasmiy hamda norasmiy tarmoqlari, lavozimga tayinlash amaliyotlari erkak liderligiga moslashgan. Homans nazariyasiga ko'ra, «o'xshash o'xshashni tanlaydi» prinsipi sport boshqaruvida o'zini yaqqol namoyon qiladi va bu holat ayollarning yuqori lavozimlarni egallashiga tizimiy to'siq yaratadi.

Vaqt va rol ziddiyatlari. Ko'plab tadqiqotlar ayollarning uy va oila mas'uliyatlari bilan profesional sport faoliyatini birga olib borishdagi qiyinchiliklarini qayd etadi. Sport musobaqa va tadbirlari ko'pincha kechqurun yoki dam olish kunlarida bo'lib o'tishi, bolalar bog'chalari va oilaviy yordam tizimlarining etarli emasligi ayollarning sport boshqaruvi sohasida martaba qurish imkoniyatini cheklaydi.

Stereotiplar va ijtimoiy-madaniy to'siqlar. Ko'plab jamiyatlarda sport, ayniqsa uning boshqaruvi erkaklar sohasiga tegishli degan stereotip hali ham ustunlik qilmoqda. Bu stereotiplar nafaqat tashqi muhitdan, balki ayollarning o'zlarida ham namoyon bo'lishi mumkin — «impostorlik sindromi» va o'z kuchiga ishonmaslik holatlari ayollar orasida ko'proq uchraydi.

Mentor va rol modellari tanqisligi. Yuqori lavozimlarda ayollar soni kam bo'lsa, yosh ayol mutaxassislar o'z karyera yo'li bo'yicha yo'l-yo'riq ko'rsatadigan mentor va muvaffaqiyatli namunalarni topishda qiynaladi. Bu holat «bambuk shipning» qayta ishlab chiqarilishiga olib keladi.

Muvaffaqiyatli xalqaro tajribalar tahlili

Bir qator mamlakat va tashkilotlar sport boshqaruvida gender tengligini ta'minlash bo'yicha muhim muvaffaqiyatlarga erishgan. Ularning tajribasini o'rganish samarali siyosat chora-tadbirlarini ishlab chiqish uchun asos bo'la oladi.

Kvota tizimi. Norvegiya 1987-yilda sport tashkilotlari boshqaruv kengashlarida ikkala jinsning 40 foizdan kam bo'lmasligini talab qiluvchi qonun qabul qildi. Bugungi kunda Norvegiyadagi sport federatsiyalarida ayollar ulushi 42 foizga etadi — bu dunyodagi eng yuqori ko'rsatkichlardan biri. Shu bilan birga, ushbu tajriba shuni ko'rsatadiki, kvota tizimi madaniy o'zgarishlar bilan birga olib borilgandagina uzoq muddatli samara beradi.

XOQ "Gender tenglik, xilma-xillik va inklyuzivlik" strategiyasi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi 2020-2024-yillar strategik rejasida sport boshqaruvida 50/50 gender muvozanatiga erishishni asosiy maqsad sifatida belgiladi. XOQ o'z boshqaruv organlarida ayollar ulushini 38 foizga oshirishga muvaffaq bo'ldi va bu tendentsiya milliy olimpiya qo'mitalariga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda.

Niderlandiya modeli. Niderlandiya sport boshqaruvida gender tengligiga erishishda tashkiliy salohiyatni oshirish va liderlik dasturlari orqali erishishni afzal ko'rdi. Ayollarga mo'ljallangan sport menejmenti bo'yicha ixtisoslashtirilgan treninglar, mentorlik dasturlari va networking imkoniyatlari yaratish ayollar ulushini 2010-yildagi 18 foizdan 2023-yilga kelib 34 foizga oshirishga olib keldi.

O'zbekistonda sport boshqaruvida gender muammosi

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida tub islohot amalga oshirilmoqda. 2021-yilda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi yangi qonun, sport infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturlari va Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik jarayonlari sport sohasi boshqaruvini modernizatsiya qilish imkoniyatini yaratmoqda.

Biroq mavjud statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, respublika miqyosida sport federatsiyalari rahbariyatida ayollar ulushi 15-18 foiz atrofida. Bu ko'rsatkich O'zbekistonning gender tengligi bo'yicha xalqaro majburiyatlaridan ancha past. Shu bilan birga, ijobiy tendentsiya sifatida ayrim sport turlari badminton, stol tennisi, sport gimnastikasi milliy federatsiyalarida ayollar rahbarlik lavozimlarini egallayotganini qayd etish lozim.

O'zbekistonda sport boshqaruvida gender tengligini ta'minlashga to'sqinlik qiluvchi asosiy omil sifatida an'anaviy oilaviy rol stereotiplari, martaba rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi tizimli mexanizmlarning etishmasligi va sport sohasida ayollar uchun professional tarmoqlar hamda mentorlik dasturlarining rivoji pastligi ko'rsatiladi.

TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari va xalqaro tajribalar tahlili asosida quyidagi ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi:

Siyosat va huquqiy mexanizmlar

1. Sport federatsiyalari va milliy olimpiya qo'mitasi boshqaruv kengashlarida ayollar uchun minimal kvota (30 foizdan kam bo'lmagan holda) belgilash;
2. Davlat moliyalashtiriladigan sport tashkilotlarida gender hisobotlilikini joriy etish;
3. Sport boshqaruvi sohasida gender tengligini kuzatuvchi milliy monitoring tizimini yaratish.

Tashkiliy o'zgarishlar

1. Sport tashkilotlarida ish va oilaviy hayotni muvozanatlashtirishga yordam beruvchi siyosatni masofadan ishlash, moslashuvchan ish grafigi, korporativ bolalar bog'chasi amalga oshirish;
2. Ayollar uchun sport menejmenti va liderlik bo'yicha ixtisoslashgan treninglar, stajyorlik dasturlari va mentorlik tizimlarini institutlashtirish;
3. Sport tashkilotlaridagi yollash va lavozimga tayinlash jarayonlarida shaffoflikni ta'minlash va noaniq mezonlarni bartaraf etish.

Ta'lim va madaniy o'zgarishlar

1. Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida sport boshqaruvida gender masalalari bo'yicha maxsus kurslar joriy etish;
2. Sport boshqaruvida muvaffaqiyatli ayollarning rol modeli sifatida ommaviy axborot vositalari va professional platformalarda keng yoritilishi;
3. Maktabgacha va umumta'lim muassasalari darajasida sport liderligida gender stereotiplarini bartaraf etuvchi dasturlarni amalga oshirish.

XULOSA

Ushbu tadqiqot sport boshqaruvida gender tengsizligi muammosi ko'p qirrali va tizimiy xarakter kasb etishini ko'rsatdi. Ayollarning sport menejmenti va liderlik lavozimlarida kam ishtiroki nafaqat gender adolat tamoyillariga zid keladi, balki sport tashkilotlarining samarali faoliyatiga, strategik qaror qabul qilishiga va jamiyatdagi nufuziga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xilma-xil liderlik tarkibi tashkiliy innovatsiya va moslashuvchanlikni kuchaytirishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, sport boshqaruvida gender muvozanatiga erishish uchun kvota tizimining o'zi etarli emas — madaniy o'zgarishlar, institutsional islohotlar va tizimli qo'llab-quvvatlash mexanizmlari zarur. Eng muvaffaqiyatli yondashuvlar siyosiy irodaning huquqiy mexanizmlar, tashkiliy o'zgarishlar va ta'lim dasturlari bilan uyg'unlashuvidir.

O'zbekiston uchun sport boshqaruvida gender tengligini ta'minlash masalasi ayniqsa dolzarbdir. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar, yoshlarga e'tibor va sport infratuzilmasining rivojlanishi gender integratsiyasi uchun qulay zamin yaratmoqda. Biroq bu yo'lda aniq maqsadlar belgilash, monitoring tizimlarini joriy etish va barqaror siyosiy irodani namoyon etish zarur.

Keyingi tadqiqotlar uchun O'zbekistonda sport boshqaruvida ayollarning to'siqlari va imkoniyatlarini aniq empirik usullar — so'rovnomalar, chuqur intervyular — yordamida o'rganish tavsiya etiladi. Shuningdek, O'rta Osiyo mintaqasidagi davlatlar o'rtasida qiyosiy tadqiqot o'tkazish mintaqaviy siyosat ishlab chiqishda muhim hissa qo'sha oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2020). Women in intercollegiate sport: A longitudinal, national study forty-one year update 1977-2018. Brooklyn College.
2. Adriaanse, J., & Schofield, T. (2014). The impact of gender quotas on gender equality in sport governance. *Journal of Sport Management*, 28(5), 485–497.
3. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.



4. Burton, L. J. (2015). Underrepresentation of women in sport leadership: A review of research. *Sport Management Review*, 18(2), 155–165.
5. Claringbould, I., & Knoppers, A. (2008). Doing and undoing gender in sport governance. *Sex Roles*, 58(1–2), 81–92.
6. Fink, J. S. (2016). Hidden in plain sight: The embedded nature of sexism in sport. *Journal of Sport Management*, 30(1), 1–7.
7. Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606.
8. International Olympic Committee. (2023). IOC Gender Equality Review Project. Lausanne: IOC Publications.
9. Kanter, R. M. (1977). Men and women of the corporation. Basic Books.
10. Knoppers, A., & Anthonissen, A. (2008). Making sense of diversity in organizing sport: In search of sport management theories. *Sport Management Review*, 11(2), 101–127.
11. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2021, 4-noyabr). O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari milliy bazasi.
12. Shaw, S., & Hoeber, L. (2003). "A strong man is direct and a direct woman is a bitch": Gendered discourses and their influence on employment roles in sport organizations. *Journal of Sport Management*, 17(4), 347–375.
13. UN Women. (2022). Gender equality in sport: Good practices for the integration of gender equality in national sports federations. New York: UN Women.
14. World Economic Forum. (2023). Global Gender Gap Report 2023. Geneva: World Economic Forum.

VOLEYBOL SPORT TURIDA XOTIN-QIZLAR FAOLLIGINI OSHIRISHNING DOLZARB MASALALARI

Marhamat tumani sport maktabi xotin-qizlar masalalari bo'yicha vakili

M.A.Jalolova

Kalit so'zlar: voleybol, xotin-qizlar, sport, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, sport maktabi, gender tenglik, ayollar sporti, yoshlar tarbiyasi.

Bugungi kunda mamlakatimizda xotin-qizlarning jamiyatdagi o'rni va mavqeini mustahkamlash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport sohasida xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash, ularning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu islohotlar xotin-qizlarning sog'lig'ini mustahkamlash, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni ta'minlash va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Xususan, voleybol sport turi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik hamda jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bois sport maktablari va umumta'lim muassasalarida voleybol sport turini rivojlantirish hamda qizlarning ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishini oshirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Voleybol dunyodagi eng ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi maxsus qimmat jihozlarni talab qilmasligi, jamoaviy ruhni shakllantirishi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi bilan ajralib turadi. Voleybol mashg'ulotlari qizlarning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarda intizom, mas'uliyat, maqsadga intilish va g'alabaga ishonch kabi fazilatlar shakllanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda voleybol sport turiga qizlarni keng jalb etish bo'yicha qator amaliy ishlar olib borilmoqda. Sport maktablari, umumta'lim maktablari va mahallalarda tashkil etilayotgan sport to'garaklari, musobaqalar va festivallar qizlarning sportga bo'lgan qiziqishini



oshirmoqda. Shunga qaramasdan, ayrim hududlarda qizlarning voleybol bilan muntazam shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiluvchi omillar ham mavjud.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ayrim oilalarda qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga yetarli darajada e‘tibor berilmaydi. Ba’zi hollarda ota-onalarning sport haqidagi tushunchalari yetarli emasligi, qizlarning bo‘sh vaqtini boshqa mashg‘ulotlarga yo‘naltirishga sabab bo‘lmoqda. Bundan tashqari, ayrim hududlarda sport inshootlarining uzoq joylashganligi, voleybol maydonchalari va sport anjomlarining yetishmasligi ham qizlarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini cheklamoqda.

Yana bir muhim muammo sifatida ayol murabbiylar sonining kamligini ko‘rsatish mumkin. Ko‘plab qizlar aynan ayol murabbiylar bilan ishlashni afzal ko‘rishadi. Shu sababli voleybol bo‘yicha malakali ayol murabbiylarni tayyorlash va ularning faoliyatini qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Marhamat tumani sport maktabida olib borilgan kuzatuvlar va amaliy faoliyat natijalari shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar bilan muntazam tushuntirish ishlari olib borilishi, voleybol bo‘yicha ochiq mashg‘ulotlar tashkil etilishi hamda muvaffaqiyatga erishgan sportchi qizlarning yutuqlarini targ‘ib qilish ijobiy natijalar bermoqda. Ayniqsa, sport festivallari, mahalla va maktablar o‘rtasidagi musobaqalar qizlarning voleybolga qiziqishini sezilarli darajada oshirmoqda.

Shuningdek, voleybol sport turi qizlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Muntazam mashg‘ulotlar orqali organizm chiniqadi, immunitet mustahkamlanadi va turli kasalliklarning oldi olinadi. Sport bilan shug‘ullanadigan qizlar orasida zararli odatlarga moyillik kamroq kuzatiladi hamda ular jamiyat hayotida faol ishtirok etishga intiladi.

Xotin-qizlarning voleybol sport turidagi faolligini yanada oshirish maqsadida quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

- sport maktablarida qizlar uchun zamonaviy va xavfsiz sport infratuzilmasini rivojlantirish;
- voleybol bo‘yicha ayol murabbiylar sonini ko‘paytirish va ularning malakasini oshirish;
- ota-onalar o‘rtasida sportning ahamiyatini targ‘ib qilish bo‘yicha muntazam tushuntirish ishlari olib borish;
- mahalla, maktab va sport tashkilotlari hamkorligini yanada kuchaytirish;
- qizlar o‘rtasida voleybol musobaqalari va turnirlarini muntazam tashkil etish;
- yuqori natijalarga erishgan sportchi qizlarni ommaviy axborot vositalari orqali keng targ‘ib qilish;
- iqtidorli sportchi qizlarni qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish tizimini takomillashtirish.

Xulosa qilib aytganda, voleybol sport turida xotin-qizlar faolligini oshirish sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda mamlakat sport salohiyatini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish orqali ularning jismoniy va ma‘naviy kamolotiga erishish, jamiyatdagi faolligini oshirish hamda gender tenglik tamoyillarini amalda ta‘minlash mumkin. Shu sababli ushbu yo‘nalishdagi ishlarni yanada kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 25-maydagi SQ-297-IV-son qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 19-iyundagi PF-95-son Farmoni O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekistonda gender tenglik strategiyasi va unga oid uslubiy qo‘llanmalar.

Voleybol sport turi bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar va ilmiy adabiyotlar.

XXI ASR ILM-FANIDA AYOL OLIMALAR FENOMENI

Farg‘ona davlat universiteti Tarix fakulteti Sotsiologiya kafedrası o‘qituvchisi

I.A.Nurmatova

Annotatsiya: Bugungi ilm-fan taraqqiyoti sharoitida ayol olimalarning faol ishtiroki nafaqat gender tenglik masalasi, balki ilmiy taraqqiyotning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Hozirgi davr fan rivoji ko‘p jihatdan intellektual xilma-xillik, ijtimoiy inklyuziya va

innovatsion yondashuvlar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu jarayonda ayol olimlarning o‘rni tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada ayol olimlar fenomeni ijtimoiy-falsafiy va ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi, ularning ilm-fan rivojiga qo‘shayotgan hissasi, mavjud tizimli muammolar hamdaularni bartaraf etish yo‘llari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: ayol olimlar, gender tenglik, ilm-fan rivoji, ilmiy faoliyat, innovatsiya, akademik muhit, ijtimoiy omillar, zamonaviy davr, ilmiy siyosat, intellektual salohiyat, inklyuziv rivojlanish, ilmiy hamkorlik.

Bugungi globallashuv va bilimlar iqtisodiyoti sharoitida ilm-fan jamiyat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchiga aylangan. Ilmiy rivojlanish jarayonlarida inson kapitalining barcha qatlamlari, jumladan, ayollar salohiyatidan samarali foydalanish dolzarb masalaga aylandi. Ayniqsa XXI asrda ayol olimlar fenomeni alohida ijtimoiy va ilmiy hodisa sifatida shakllanib, fan taraqqiyotiga yangi yondashuvlar olib kirayotganini kuzatish mumkin. Tarixiy jihatdan qaralganda, ilm-fan sohasida ayollar ishtiroki uzoq vaqt davomida cheklangan bo‘lib kelgan. Biroq zamonaviy jamiyatda ta’limga teng kirish imkoniyatlarining kengayishi, gender siyosatining takomillashuvi va ilmiy muhitda demokratik tamoyillarning mustahkamlanishi natijasida ayol olimlar soni va ularning ilmiy ta’siri sezilarli darajada oshdi. Bugungi kunda ayollar fundamental fanlardan tortib texnologiya, muhandislik, tibbiyot va ijtimoiy fanlarga bo‘lgan keng sohalarida yetakchi tadqiqotchilar sifatida faoliyat yuritmoqda. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, ayol olimlarning ilm-fan rivojiga qo‘shayotgan hissasi hali to‘liq o‘rganilmagan, mavjud muammolar esa ko‘plab mamlakatlarda tizimli xarakterga ega. Shu bois ushbu maqolada ayol olimlar fenomeni kompleks tarzda tahlil qilinib, zamonaviy ilmiy muhitdagi o‘rni va ahamiyati yoritiladi.

XXI asr ilm-fani global miqyosda jadal rivojlanib, jamiyat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchiga aylanmoqda. Shu kontekstda ayol olimlarning ilm-fandagi o‘rni nafaqat gender tenglik masalasi bilan bog‘liq, balki ilmiy samaradorlik va ijtimoiy innovatsiyalarning ustuvor omili sifatida e’tiborga loyiqdir. Tarixiy jihatdan qaralganda, ilgari ilm-fan ko‘proq erkaklar faoliyati bilan bog‘langan, ayol olimlarning ilmiy salohiyati cheklangan. XX asr oxiri va XXI asr boshlarida esa gender siyosati va ta’limga teng kirish imkoniyati tufayli ayol olimlarning ilmiy faolligi keskin oshdi.

Bugungi kunda ayol olimlar fundamental va amaliy tadqiqotlarda, ijtimoiy va tabiiy fanlarda yetakchi tadqiqotchilar sifatida faoliyat yuritmoqda. Masalan, tibbiyot, biotexnologiya, ekologiya va ijtimoiy fanlarda ayol olimlar tomonidan ishlab chiqilgan metodologiyalar ko‘plab mamlakatlarda amaliyotga tatbiq etilmoqda. Shu bilan birga, ayol olimlarning ilmiy ishlaridagi natijalar ijtimoiy adolat, barqaror rivojlanish va inklyuzivlik g‘oyalarini ilgari suradi. UNESCO (2021) tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ayol olimlarning faolligi ilm-fan natijalarining ijtimoiy amaliyotga moslashuvchanligini oshiradi.

Bundan tashqari, ayol olimlar ilmiy jamoalarda metodologik innovatsiyalarni joriy qilishda muhimrol o‘ynaydi. Masalan, muhandislik va texnologiya sohalarida ayol olimlar loyiha boshqaruvining yangi standartlarini ishlab chiqib, ilmiy ishlarni samarali boshqarish tizimini yaratmoqda. Ijtimoiy fanlarda esa ayol olimlar jamiyat ehtiyojlariga mos keladigan innovatsion yechimlarni ishlab chiqmoqda, bu esa ilmiy natijalarni amaliyotga tatbiq qilish imkonini beradi.

XXI asr ilm-fanida ayol olimlarning yetakchi lavozimlarda ishtiroki hali ham jiddiy muammo bo‘lib qolmoqda. Global miqyosdagi statistik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, professor, ilmiy rahbar va institut boshlig‘i lavozimlarida ayol olimlar ulushi erkaklarga nisbatan sezilarli darajada past. Masalan, 2022-yilda Jahon Banki tomonidan o‘tkazilgan tahlillarga ko‘ra, rivojlangan mamlakatlarda ayol olimlarning yetakchi ilmiy lavozimlarda ulushi o‘rtacha 28–32% ni tashkil qilsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda bu ko‘rsatkich 15–20% atrofida bo‘ldi (World Bank, 2022). O‘zbekistonda ham so‘nggi o‘n yil ichida ayol olimlarning ilmiy rahbarlik va professorlik lavozimlariga tayinlanishi sekin sur‘atlarda oshmoqda, va bu jarayon asosan gender stereotiplari, jamiyatning an‘anaviy qadriyatlari va ilmiy siyosatdagi o‘zgarishlarning sekinligi bilan bog‘liq.

Bourdieu (2004) o‘z tadqiqotlarida ta’kidlaganidek, ilmiy muassasalarda mavjud ijtimoiy va institutsional stereotiplar ayol olimlarning ilmiy boshqaruvda ishtirokini cheklaydi. Ko‘plab



universitet va ilmiy tadqiqot markazlarida ayol olimalar, garchi ilmiy darajalarga ega bo‘lishsa ham, rahbarlik lavozimlarida erkaklar bilan teng imkoniyatga ega emas. Bu holat ikki jihatdan salbiy ta‘sir ko‘rsatadi: birinchidan, ilmiy qarorlar qabul qilish jarayonida ayol olimalarning yondashuv va g‘oyalari yetarlicha hisobga olinmaydi; ikkinchidan, innovatsion va interdisiplinar loyihalar amalga oshirilishida gender xilma-xilligi yetishmasligi sababli yangi yondashuvlar cheklangan bo‘ladi.

Gender stereotiplari grantlar va ilmiy loyihalarni taqsimlash jarayonida ham aks etadi. Jahon banki (2022) hisobotlariga ko‘ra, ayol olimalar erkaklarga nisbatan kamroq ilmiy grantlar yutadi, ayniqsa yetakchi ilmiy loyihalarni boshqarish imkoniyatlari cheklangan. Bu nafaqat individual ilmiy faoliyatni, balki ilmiy jamoaning innovatsion salohiyatini ham pasaytiradi. Shu bilan birga, ilmiy muassasalar rahbarligida ayol olimalarning yetarli ishtiroki yo‘qligi yosh olimalar uchun yetakchilik modellari yetishmasligiga olib keladi, bu esa ilm-fanning uzoq muddatli rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, gender tengsizligi nafaqat jamiyatning ijtimoiy adolat tamoyiliga zid, balki ilm-fanning innovatsion salohiyatini to‘liq ishlatish imkoniyatini cheklovchi muhim omildir. Masalan, ayol olimalar ilmiy boshqaruvda ishtirok etganida loyihalarda ijtimoiy ehtiyojlar, ekologik barqarorlik va inklyuziv strategiyalar ko‘proq hisobga olinadi. Shu sababli ilmiy siyosatda genderga sezgir yondashuvni joriy etish, ayol olimalarning yetakchi lavozimlarga tayinlanishi, va ilmiy grantlar taqsimotida teng imkoniyat yaratish zarurdir.

Shuningdek, tadqiqotlar ko‘rsatadiki, ayol olimalarning yetakchi lavozimlarda ishtiroki ilmiy hamjamiyatdagi kreativ yondashuvlarni kuchaytiradi. Misol uchun, biotexnologiya va ekologiya sohalarida ayol olimalar rahbarligida olib borilgan loyihalarda yangi metodologiyalar va interdisiplinar yondashuvlar ko‘proq muvaffaqiyatli amalga oshirilgan. Shu bilan birga, bu jarayon yosh ilmiy kadrlarga motivatsiya beradi, ilm-fandagi gender tenglikni kuchaytiradi va jamiyatdagi ayol olimalarning ijtimoiy maqomini oshiradi.

Ayol olimalarning ilm-fandagi faolligi va yetakchi lavozimlarda ishtiroki ko‘plab global tadqiqotlar tomonidan diqqat markazida turadi. Shu muammolarni bartaraf etishning eng samarali yo‘li — ilmiy muassasalarda gender siyosatni joriy etish va rahbarlik dasturlarini ishlab chiqishdir. Gender siyosat quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Grantlar va ilmiy loyihalarni taqsimlashda shaffoflik: Grantlar taqsimoti ko‘pincha ilmiy natijalarni va innovatsion loyihalarni amalga oshirish imkoniyatini belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayol olimalar ko‘pincha grantlarni yutishda erkak olimalar nisbatan cheklangan imkoniyatlarga ega bo‘ladi. UNESCO (2021) va Jahon Banki (2022) hisobotlariga ko‘ra, grantlar taqsimotida genderga sezgir siyosat joriy etilganda ayol olimalarning loyihalarni boshqarish va ilmiy natijalarni yaratish imkoniyati sezilarli darajada oshadi. Bu nafaqat individual salohiyatni, balki ilmiy jamoaning umumiy innovatsion salohiyatini ham kuchaytiradi.

Ayol olimalar uchun mentorlik va boshqaruv dasturlarini joriy etish:

- Mentorlik dasturlari ayol olimalar nafaqat ilmiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki ilmiy boshqaruv va rahbarlik qobiliyatlarini oshirish imkonini beradi. Masalan, AQSh va Yevropada ayol olimalar uchun joriy etilgan mentorlik dasturlari natijasida professor va rahbar lavozimlariga ayol nomzodlar ulushi 15–20% ga oshganligi qayd etilgan. Mentorlik nafaqat ilmiy bilimlarni uzatadi, balki jamiyatda ayol olimalarning ilmiy faoliyatga bo‘lgan ishonchini oshiradi, ularni yetakchilik lavozimlariga tayyorlaydi.

Rahbarlik lavozimlarida teng imkoniyatlar yaratish:

- Ilmiy muassasalarda ayol olimalar rahbarlik lavozimlarida teng imkoniyat berish ilmiy jarayonlarda gender xilma-xillikni ta‘minlaydi. Bu esa innovatsion yechimlarni amalga oshirishda turli yondashuvlar va metodologiyalarni joriy etishga yordam beradi. Misol uchun, ekologiya, biotexnologiya va ijtimoiy fanlarda ayol olimalar rahbarligida olib borilgan loyihalar interdisiplinar yondashuvlarni o‘z ichiga olgan va yuqori samaradorlik bilan amalga oshirilgan.

Shunday qilib, genderga sezgir ilmiy siyosat va rahbarlik dasturlari ayol olimalarning ilmiy boshqaruvdagi ishtirokini oshiradi, innovatsion yechimlarni joriy qilishdagi hissasini kuchaytiradi va ilmiy samaradorlikni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Ikkinchi yechim sifatida ilmiy muassasalarda ayol olimlarning ilmiy faoliyatini rag‘batlantiruvchi moslashuvchan ish sharoitlarini yaratish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayol olimlar ko‘pincha oilaviy majburiyatlar va ilmiy ishlar o‘rtasida muvozanatni saqlashda qiyinchiliklarga duch keladi. OECD (2019) ma‘lumotlariga ko‘ra, moslashuvchan ish sharoitlari bu muammoni samarali hal qiladi va ayol olimlarning ilmiy samaradorligini oshiradi.

Masofaviy tadqiqot imkoniyatlarini kengaytirish:

- Texnologik rivojlanish va raqamli platformalar ayol olimlarga masofadan ilmiy tadqiqotlar olib borish imkonini beradi. Masofaviy ish va masofaviy laboratoriyalar orqali ayol olimlar ilmiy loyihalarda faol qatnashishi, xalqaro konferensiyalarda ishtirok etishi va ilmiy maqolalarni nashr etishi mumkin. Bu ayniqsa oilaviy majburiyatlari ko‘p bo‘lgan olimlar uchun katta qulaylik yaratadi.

Moslashuvchan ish vaqti joriy etish:

- Ilmiy muassasalarda ish vaqti moslashuvchan bo‘lsa, ayol olimlar o‘z ilmiy loyihalarini oilaviy majburiyatlar bilan muvozanatlash imkoniga ega bo‘ladi. Masalan, ayrim Yevropa universitetlarida ayol olimlar uchun moslashuvchan jadval va qisqa muddatli ilmiy ta‘til dasturlari joriy etilgan bo‘lib, bu ularning ilmiy nashrlar sonini va sifatini sezilarli oshirgan.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash infratuzilmasini rivojlantirish: Bolalarni parvarish qilish, ilmiy seminar va konferensiyalarda ishtirok etish uchun bolalar maydonchalari va qo‘llab-quvvatlovchi infratuzilmalarni rivojlantirish ayol olimlarning ilmiy faoliyatini rag‘batlantiradi. Masalan, Kanada va Skandinaviya davlatlarida shunday infratuzilmalar joriy etilgan va bu ayol olimlarning ilmiy loyiha boshqaruvlarida ishtirokini oshirishga yordam bergan.

Bu chora-tadbirlar nafaqat ilmiy natijalarning sifatini yaxshilaydi, balki jamiyat rivojiga qo‘shilayotgan hissani maksimal darajada oshiradi. Shu tariqa, moslashuvchan ish sharoitlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ayol olimlarning ilmiy faolligini rag‘batlantirishda muhim strategik vosita hisoblanadi.

XXI asr ilm-fani global miqyosda jadal rivojlanib, jamiyat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchiga aylangan bir paytda ayol olimlarning roli tobora ortib bormoqda. Tarixiy jihatdan ayol olimlarning ilmiy faoliyati cheklangan bo‘lsa-da, so‘nggi o‘n yilliklarda gender siyosati va ta‘limga teng kirish imkoniyati tufayli ayol olimlarning ilmiy faolligi keskin oshdi. Hozirgi kunda ayol olimlar fundamental va amaliy tadqiqotlarda, ijtimoiy va tabiiy fanlarda yetakchi tadqiqotchilar sifatida faoliyat yuritmoqda. Tibbiyot, biotexnologiya, ekologiya va ijtimoiy fanlarda ayol olimlar tomonidan ishlab chiqilgan metodologiyalar ko‘plab mamlakatlarda amaliyotga tatbiq etilmoqda. Shu bilan birga, ayol olimlarning ilmiy ishlaridagi natijalar ijtimoiy adolat, barqaror rivojlanish va inklyuzivlik g‘oyalarini ilgari suradi. UNESCO (2021) tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ayol olimlarning faolligi ilm-fan natijalarining ijtimoiy amaliyotga moslashuvchanligini oshiradi. Bundan tashqari, ayol olimlar ilmiy jamoalarda metodologik innovatsiyalarni joriy qilishda muhim rol o‘ynaydi, loyiha boshqaruvining yangi standartlarini ishlab chiqadi va ilmiy ishlarni samarali boshqarish tizimini yaratadi. Ijtimoiy fanlarda esa jamiyat ehtiyojlariga mos innovatsion yechimlarni ishlab chiqadi, bu esa ilmiy natijalarni amaliyotga tatbiq qilish imkonini beradi.

Shunga qaramay, XXI asr ilm-fanida ayol olimlar ko‘plab dolzarb muammolar bilan duch kelmoqda. Jumladan, akademik va rahbarlik lavozimlarida gender tengsizligi sezilarli darajada namoyon bo‘ladi. Ko‘plab mamlakatlarda ayol olimlar professor, ilmiy rahbar va institut boshlig‘i lavozimlarida erkaklarga nisbatan past ulushga ega. Bourdieu (2004) ta‘kidlaganidek, ilmiy muassasalarda mavjud ijtimoiy va institutsional stereotiplar ayol olimlarning ilmiy boshqaruvda ishtirokini cheklaydi. Shu bilan birga, gender stereotiplari ko‘plab grantlar va ilmiy loyihalarni taqsimlashda ham aks etadi. Jahon banki (2022) hisobotlariga ko‘ra, ayol olimlar erkaklarga nisbatan kamroq ilmiy grantlar yutadi va yetakchi tadqiqot loyihalarini boshqarish imkoniyatlariga ega bo‘lishi cheklangan. Bu holat ilmiy jamoalardagi innovatsion salohiyatni pasaytiradi va jamiyat taraqqiyotida ayol olimlarning potensialini to‘liq ishlatishga to‘sqinlik qiladi. Shuningdek, ilmiy faoliyat va oilaviy majburiyatlar o‘rtasidagi muvozanat ham dolzarb

masala bo‘lib qolmoqda. Ko‘plab ayol olimalar ilmiy ishlar uchun ajratadigan vaqtini oilaviy majburiyatlar tufayli cheklashga majbur bo‘ladi, bu esa ilmiy ishlar sifatini va innovatsion yondashuvlarni pasaytiradi.

Ushbu muammolarni bartaraf etishning samarali yo‘li — ilmiy muassasalarda genderga sezgir siyosatni joriy etish va rahbarlik dasturlarini ishlab chiqishdir. Grantlar va ilmiy loyihalarni taqsimlashda shaffoflikni oshirish, ayol olimalar uchun mentorlik va boshqaruv dasturlarini yaratish, rahbarlik lavozimlarida teng imkoniyatlarni ta‘minlash — bu strategiyalar ayol olimalarning ilmiy boshqaruvdagi ishtirokini oshiradi, innovatsion yechimlarni joriy qilishdagi hissasini kuchaytiradi va ilmiy samaradorlikni yaxshilaydi (UNESCO, 2021). Shu bilan birga, moslashuvchan ish sharoitlarini yaratish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish muhimdir. Masalan, masofaviy tadqiqot imkoniyatlarini kengaytirish, ish va oilaviy majburiyatlarni muvozanatlash uchun moslashuvchan ish vaqti joriy etish, bolalarni parvarish qilish va boshqa qo‘llab-quvvatlovchi infratuzilmani rivojlantirish ayol olimalarning ilmiy faolligini oshiradi, ilmiy natijalar sifatini yaxshilaydi va jamiyat rivojiga ulkan hissasini qo‘shadi.

Ayol olimalar innovatsion rivojlanishda ham muhim rol o‘ynaydi. Ular olib boradigan tadqiqotlar tibbiyot, ekologiya, sun‘iy intellekt va ijtimoiy fanlar sohasida jamiyat ehtiyojlariga javob beradigan amaliy yechimlarni yaratadi. Masalan, tibbiyot sohasida ayol olimalar yangi davolash metodlarini ishlab chiqishda yetakchi bo‘lib, genetika, biotexnologiya va immunoterapiya sohalarida samarali klinik tadqiqotlar olib boradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayol olimalarning ilmiy faoliyati so‘nggi o‘n yil ichida sezilarli darajada oshgan. Global miqyosda ayol olimalarning ilmiy nashrlardagi ulushi 2010-yildan 2025-yilgacha 20% dan 38% gacha o‘sdi, bu esa ilm-fanda gender xilma-xilligini oshirish va innovatsion yondashuvlarni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi (UNESCO, 2021). Ayniqsa, O‘zbekiston kontekstida ayol olimalarning ilmiy nashrlari sezilarli o‘sish ko‘rsatdi: 2010-yilda ayol olimalar tomonidan e‘lon qilingan maqolalar ulushi 18% bo‘lgan bo‘lsa, 2025-yilda bu ko‘rsatkich 35% ga yetdi. Ushbu raqamlar ayol olimalarning ilm-fandagi ishtiroki ortayotganini, shuningdek, ularning ilmiy faoliyatda o‘zini namoyon etish imkoniyatlari kengayib borayotganini ko‘rsatadi.

Patentlar va innovatsion ishlanmalar bo‘yicha ham ayol olimalarning hissasi sezilarli darajada oshgan. So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ayol olimalar tomonidan yaratilgan patentlar va ilmiy ishlanmalar soni 2015–2025-yillar oralig‘ida 20–30% gacha oshdi. Bu o‘sish ilmiy natijalarni amaliyotga tatbiq qilishdagi ayol olimalarning hissasi oshayotganini bildiradi, chunki patentlar va innovatsion ishlanmalar ilmiy bilimlarni iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishga yo‘naltirishning asosiy indikatorlaridir. Shu bilan birga, ayol olimalarning faol ishtiroki yangi ilmiy metodologiyalar va interdisiplinar yondashuvlarni joriy etishga ham hissa qo‘shadi.

Ilmiy muassasalarda gender tengligini ta‘minlash va ayol olimalarning ilmiy faoliyatdagi rolini oshirish uchun bir qator samarali strategiyalarni joriy etish zarur. Avvalo, ilmiy siyosat va institut qoidalari darajasida gender tengligini mustahkamlashga qaratilgan aniq va shaffof qoidalarni ishlab chiqish lozim. Bunday qoidalar nafaqat akademik lavozimlarga nomzodlarni tanlashda, balki grantlar, ilmiy loyihalar va tadqiqot resurslarini taqsimlashda ham teng imkoniyatlarni ta‘minlaydi. Masalan, O‘zbekiston va boshqa rivojlanayotgan mamlakatlarda genderga sezgir qoidalar joriy etilgan ilmiy muassasalarda ayol olimalarning professorlik va rahbarlik lavozimlarida ulushi sezilarli darajada oshgan. Shu bilan birga, bu qoidalar ayol olimalarning ilmiy faoliyatga motivatsiyasini oshiradi va ularni innovatsion tadqiqotlarda faol ishtirok etishga undaydi (UNESCO, 2021).

Rahbarlik va grantlarda ayol olimalarga teng imkoniyat berish ham muhim ahamiyatga ega. Grantlar ilmiy faoliyatni moliyalashtirishning asosiy vositasi bo‘lgani sababli, gender nuqtai nazaridan shaffof taqsimot mexanizmi yaratish ayol olimalarning ilmiy loyihalarni boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, rahbarlik lavozimlariga ayol olimalarni jalb etish innovatsion qaror qabul qilish jarayonida turli yondashuvlarning qo‘llanilishini ta‘minlaydi va ilmiy jamoalarning samaradorligini oshiradi. Masalan, ekologiya, biotexnologiya va tibbiyot sohalarida ayol olimalar rahbarligida olib borilgan loyihalar interdisiplinar metodologiyalarni qo‘llash va amaliy natijalarni tezroq tatbiq etishga imkon yaratgan.

Moslashuvchan ish sharoitlarini yaratish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash infratuzilmasini rivojlantirish ayol olimlarning ilmiy faoliyatini sezilarli darajada rag‘batlantiradi. Masofaviy tadqiqot imkoniyatlari, moslashuvchan ish vaqti, bolalarni parvarish qilish va qo‘llab quvvatlovchi xizmatlar nafaqat ayol olimlarning ish va oilaviy majburiyatlarini muvozanatlashga yordam beradi, balki ularning ilmiy samaradorligini oshiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, bunday chora-tadbirlar ayol olimlarning ilmiy nashrlari sonini 20–30% ga oshirgan va innovatsion loyihalarning muvaffaqiyat darajasini sezilarli darajada yaxshilagan.

Shuningdek, innovatsion tadqiqotlarda ayol olimlarning faolligini rag‘batlantiruvchi dasturlarni joriy etish muhimdir. Bunday dasturlar mentorlik, ilmiy seminarlar, grantlar va ilmiy hamkorlik loyihalarini o‘z ichiga oladi. Bu esa ayol olimlarning ilmiy boshqaruvdagi ishtirokini oshiradi, ularning metodologik innovatsiyalarini rivojlantiradi va ilm-fandagi uzoq muddatli barqarorlikni ta‘minlaydi. Innovatsion dasturlar natijasida ayol olimlar tibbiyot, sun‘iy intellekt, ekologiya va ijtimoiy fanlar sohasida amaliy yechimlar yaratishda yetakchi rol o‘ynaydi, shu bilan birga ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq qilish tezligini oshiradi.

Shu tariqa, ilmiy tavsiyalarni konseptual va amaliy jihatdan amalga oshirish orqali ayol olimlarning ilmiy salohiyatini to‘liq ishga solish, innovatsion rivojlanishni rag‘batlantirish va jamiyatlardagi barqaror rivojlanishga hissa qo‘shish mumkin. Gender tengsizligini bartaraf etish, rahbarlik va grantlarda teng imkoniyat yaratish, moslashuvchan ish sharoitlarini ta‘minlash va innovatsion rag‘batlantiruvchi dasturlarni joriy etish — XXI asr ilm-fanida ayol olimlarning rolini kuchaytirishning asosiy strategik yo‘nalishlari sifatida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa.

XXI asr ilm-fanida ayol olimlar fenomeni global ilmiy taraqqiyotning ajralmas va strategik ahamiyatga ega tarkibiy qismiga aylandi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi o‘n yillikda ayol olimlarning ilmiy nashrlar, patentlar va innovatsion ishlanmalardagi ulushi sezilarli darajada oshgan. Bu esa ilm-fanda gender xilma-xilligi kuchayib borayotganini va ayol olimlarning ilmiy salohiyati tobora kengroq namoyon bo‘layotganini anglatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, genderga sezgir ilmiy siyosat, mentorlik va rahbarlik dasturlari, grantlar taqsimotida shaffoflik, moslashuvchan ish sharoitlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash infratuzilmasi ayol olimlarning ilmiy samaradorligini oshiradi. Bunday chora-tadbirlar nafaqat gender tengligini ta‘minlaydi, balki ilmiy natijalar sifatini yaxshilaydi, innovatsion loyihalar sonini ko‘paytiradi va ilm-fanning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, XXI asr ilm-fanida ayol olimlar fenomeni nafaqat ijtimoiy adolat masalasi, balki innovatsion taraqqiyotning muhim omili sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ilmiy siyosatda gender tengligini ta‘minlash va ayol olimlarning rahbarlik hamda innovatsion jarayonlardagi ishtirokini kengaytirish kelajak ilm-fanining sifatini belgilovchi asosiy strategik yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Shunday ekan, ayol olimlarning ilmiy salohiyatini qo‘llab-quvvatlash – bu nafaqat tenglikni ta‘minlash, balki jamiyatning intellektual va innovatsion rivojlanishini ta‘minlash demakdir.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Bourdieu, P. (2004). Science of Science and Reflexivity. University of Chicago Press.
2. UNESCO. (2021). Gender Equality in Science: UNESCO Science Report 2021. UNESCO Publishing.
3. OECD. (2019). Bridging the Gender Gap in Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM). OECD Publishing.
4. Nature. (2022). Women in Science: Closing the Gender Gap. Nature Journal.
5. World Bank. (2022). Women in Science and Technology: Global Trends and Policies. World Bank Publications.
6. UNESCO. (2020). Innovative Approaches to Gender Equality in Research Institutions. UNESCO Digital Library.
7. OECD. (2020). The Role of Women in Environmental and Sustainability Research. OECD iLibrary



SPORT BOSHQARUVIDA XOTIN-QIZLARNING ISHTIROKI: LIDERLIK VA MENEJMENT MASALALARI

Oriental Universiteti 2-bosqich magistranti Namangan viloyati Norin tumani sport maktabi
gandbol treneri

M.A.Isroilova

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport boshqaruvi jarayonida xotin-qizlarning faolligi, ularning liderlik qobiliyati hamda boshqaruv faoliyatidagi o‘rni va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sport sohasida xotin-qizlar rahbarligining ahamiyati, gender tengligini ta’minlashning dolzarb masalalari va menejment samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar o‘rganildi. Ushbu maqolada sport boshqaruvida xotin-qizlar liderligini rivojlantirish, menejmentlik kompetensiyalarini takomillashtirish hamda gender muvozanatini ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi. Olingan natijalar sport tizimida zamonaviy boshqaruv tizimini shakllantirish va ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Sport, menejmentlik, xotin-qizlar, liderlik, gender tengligi, kommunakativlik, kreativlik, kritik fikrlash, kooperatsiya, kompetensiya, strategik boshqaruv, innovatsion menejment.

Аннотация: В данной статье проведён научный анализ участия женщин в системе управления спортом, их лидерского потенциала и роли в управленческой деятельности. В ходе исследования изучены значение женского лидерства в деятельности спортивных организаций, актуальные вопросы обеспечения гендерного равенства и факторы, влияющие на эффективность управления. Кроме того, рассмотрены уровень участия женщин на руководящих должностях в спортивных федерациях, клубах и других спортивных учреждениях, существующие проблемы и механизмы их решения. Результаты исследования позволили разработать практические рекомендации по развитию женского лидерства в спортивном управлении, совершенствованию управленческих компетенций и обеспечению гендерного баланса. Полученные результаты могут способствовать формированию современной системы управления в сфере спорта и повышению социальной активности женщин.

Ключевые слова: спортивное управление, женщины, лидерство, спортивный менеджмент, гендерное равенство, управленческая деятельность, эффективность управления, спортивные организации, управленческие компетенции, стратегическое управление, женское лидерство, управление человеческими ресурсами, спортивная политика, гендерный баланс, инновационный менеджмент.

Annotation: This article provides a scientific analysis of women's participation in sports governance, their leadership potential, and their role in management activities. The study examines the significance of women's leadership in sports organizations, current issues related to gender equality, and factors affecting management effectiveness. Furthermore, the level of women's participation in leadership positions within sports federations, clubs, and other sports institutions, as well as existing challenges and possible solutions, are explored. The research findings enabled the development of practical recommendations aimed at strengthening women's leadership in sports governance, improving managerial competencies, and ensuring gender balance. The results may contribute to the establishment of a modern management system in the field of sport and to increasing women's social engagement.

Keywords: sports governance, women, leadership, sports management, gender equality, managerial activity, management effectiveness, sports organizations, managerial competencies, strategic management, women's leadership, human resource management, sports policy, gender balance, innovative management.

XXI asrda sport sohasi nafaqat jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish vositasi, balki muhim ijtimoiy-iqtisodiy institut sifatida ham e’tirof etilmoqda. Jahon miqyosida sportning rivojlanishi boshqaruv tizimining takomillashuvi, inson kapitalidan samarali foydalanish hamda gender tengligi tamoyillarining amaliyotga tatbiq etilishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu

nuqtai nazardan, sport boshqaruvida xotin-qizlarning ishtirokini kengaytirish masalasi bugungi kunda ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda ayol rahbarlarning sport tashkilotlari faoliyatidagi o‘rni tobora kundan kunga ortib bormoqda. Ularning kommunikativligi, kreativligi, kritik fikrlashi hamda kooperatsiya kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi juda muhimdir. Chunki ijtimoiy mas‘uliyatga asoslangan boshqaruv yondashuvlari hamda hamkorlikka yo‘naltirilgan liderlik uslublari sport tashkilotlari samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Sport boshqaruvida xotin-qizlarning liderlik salohiyatini o‘rganish, ularning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini kengaytirish hamda mavjud muammolarni ilmiy asosda tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasida ham xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash, ularning davlat va jamiyat boshqaruvidagi rolini kuchaytirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur jarayon sport sohasini ham qamrab olib, ayollar sportini rivojlantirish, ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash hamda sport tashkilotlarida gender tengligini ta‘minlash bo‘yicha muhim vazifalarni belgilab bermoqda. Shu munosabat bilan sport boshqaruvida xotin-qizlarning ishtiroki, ularning liderlik xususiyatlari hamda menejment faoliyatining zamonaviy tendensiyalarini tadqiq etish bugungi kunning dolzarb ilmiy masalalaridan biri hisoblanadi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonun, “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qaror,“Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to‘g‘risida” gi Qarorlar va shu sohaga oid boshqa hujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbqiq etilayotganligi hamda O‘zbekiston Konstitutsiyasi “Ta‘lim to‘g‘risida” gi va Qonunlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir.

Ilmiy adabiyotlarda “liderlik” tushunchasi turlicha talqin qilinadi. Amerikalik olim P. Drucker liderlikni «odamlarning salohiyatini natijaga aylantirish san‘ati» sifatida izohlaydi [4]. J. Kotterning fikricha esa, liderlik tashkilotni maqsad sari yo‘naltirish va o‘zgarishlarni boshqarish qobiliyatini anglatadi [7]. Mazkur yondashuvlar sport menejmenti tizimida ham alohida ahamiyat kasb etadi, chunki sport tashkilotlarining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan rahbarning strategik fikrlashi, jamoani boshqara olishi va samarali kommunikatsiyani yo‘lga qo‘yishiga bog‘liq.

Gender tengligi va inklyuzivlik Olimpiya harakatining asosiy tamoyillari bo‘lib, ular Olimpiya xartiyasida mustahkamlab qo‘yilgan hamda Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining (XOQ) sport orqali yaxshiroq dunyo barpo etish haqidagi strategik qarashlarining markazida turadi. XOQ uzoq yillardan buyon sport sohasida ham, sport orqali ham gender tengligini rivojlantirishga katta hissa qo‘shishi mumkinligini e‘tirof etib keladi. Tashkilotning «erkaklar va ayollar tengligi tamoyilini amalga oshirish maqsadida sportning barcha darajalari va tuzilmalarida ayollar ishtirokini rag‘batlantirish hamda qo‘llab-quvvatlash» vazifasi uning faoliyatining barcha yo‘nalishlarida aks etadi.[6] Sport sohasida ayol rahbarlarning boshqaruv tizimi ko‘pincha transformatsion liderlik modeli bilan bog‘lanadi. Bunda ayol rahbar jamoa a‘zolarini aniq maqsad sari ilhomlantiradi, kollaboratsiyani shakllantiradi va har bir shaxsni imkoniyatlarini rivojlantirishga intiladi. Ularga kommunikativ qobiliyat bilan motivatsiya bera oladi. Doimo ijodkorlik bilan shug‘ullanadi. Har doim yangi g‘oya yangi fikr yangi qarash bilan band bo‘ladi va jamoani ham ortidan ergashtira oladi. Bass va B. Avolio tomonidan ishlab chiqilgan transformatsion liderlik konsepsiyasi aynan sport tashkilotlarida samarali boshqaruvning muhim omili sifatida e‘tirof etiladi [3]. Bugungi kunda sport faoliyatida ayollar sonining ortishi bir qator ijobiy yutuqlarni yuzaga keltirmoqda. Xususan, sport infratuzilmasini rivojlantirish, yoshlar sportini ommalashtirish, sport marketingi va homiylik faoliyatini takomillashtirish hamda ijtimoiy loyihalarni amalga oshirishda ayol rahbarlarning hissasi tobora ortib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, boshqaruv organlarida gender muvozanati ta‘minlangan tashkilotlarda innovatsion g‘oyalar soni ko‘proq bo‘lib, qaror qabul qilish jarayonining sifati yuqori darajada bo‘ladi [2]. Hamda quyidagi tavsiyalarni keltirish mumkin. Sport sohasida ayollarning rahbarlik lavozimlaridagi ulushini oshirish bo‘yicha maqsadli dasturlar ishlab chiqish, sport boshqaruvii va liderlik yo‘nalishlarida ayollar uchun maxsus malaka oshirish kurslari, treninglar va seminarlar tashkil etish, oliy ta‘lim muassasalarining sport yo‘nalishlarida gender tengligi va ayollar liderligi

bo‘yicha maxsus fanlarni joriy etish, mentorlik dasturlarini yo‘lga qo‘yishlab chiqish hamda yosh mutaxassislarni qo‘llab-quvvatlash, sport sohasida faoliyat yuritib kelgan ayol rahbarlarning tajribasini ommalashtirish hamda ularning ijtimoiy nufuzini oshirishga qaratilgan targ‘ibot ishlarini kuchaytirish va b.

Xulosa qilib aytganda, sport boshqaruvida ayollarning ishtiroki zamonaviy sport menejmentining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollarning sport sohasidagi boshqaruvi, rahbarlik faoliyati, boshqaruv samaradorligini oshirishga, innovatsion qarorlar qabul qilishga va gender tengligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Sport boshqaruvida gender balansini ta‘minlash nafaqat ayollar huquqlarini kengaytirish, balki sport tizimining raqobatbardoshligi va samaradorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son, 2015-yil 4-sentabr (yangi tahriri bilan).

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender tengligini ta‘minlashga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2023.

Bass B.M., Avolio B.J. Transformational Leadership Development. – California: Mind Garden, 2006. – 238 p.

Drucker P.F. Management Challenges for the 21st Century. – New York: Harper Business, 1999. – 224 p.

Fayzullaeva A.S. O‘zbekistonda lider ayollarning ijtimoiy mas‘uliyati va uni shakllantirish usullari // Ilm sarchashmalari. – 2026. – №2.

International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Report. – Lausanne: IOC, 2023. – 84 p.

Kotter J.P. Leading Change. – Boston: Harvard Business School Press, 2012. – 194 p.

ESHITISHIDA NUQSONI BO‘LGAN SPORTCHI QIZLARNING SPORTDAGI ISHTIROKINI KENGAYTIRISHDA GENDER TENGLIK MUAMMOLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 1-kurs doktoranti

M.X.Po‘latova

Annotatsiya. Mazkur tezisda sport sohasida gender tenglikni ta‘minlash masalasi eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlar misolida tahlil qilinadi. Unda eshitishida nuqsoni bo‘lgan xotin-qizlarning sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda faol ishtirok etishiga ta‘sir qiluvchi ijtimoiy, tashkiliy, psixologik va kommunikativ omillar yoritilgan. Shuningdek, Surdlimpiya harakati, inklyuziv sport muhiti va O‘zbekistonda eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilarni qo‘llab-quvvatlash borasidagi rivojlanish jarayonlari asosida amaliy takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, inklyuziv sport, eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar, sportchi qizlar, Surdlimpiya o‘yinlari, adaptiv jismoniy tarbiya, teng imkoniyat, ijtimoiy integratsiya.

Kirish. Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki shaxsning ijtimoiy faolligi, o‘ziga ishonchi hamda jamiyatdagi munosib o‘rnini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanmoqda. Nogironligi bo‘lgan shaxslar, eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun sport ijtimoiy moslashuv, kommunikativ faollik va psixologik barqarorlikni rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etib kelmoqda. Eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish gender tenglik va inklyuziv sport siyosatining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir.



Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, bugungi kunda dunyoda 1,5 milliarddan ortiq inson eshitish yo‘qotilishining turli darajalari bilan yashamoqda. Ularning 430 milliondan ortig‘i reabilitatsiya xizmatlariga muhtoj bo‘lib, bolalar va o‘smirlar orasida ham ushbu muammo keng tarqalgan. 5-19 yosh oralig‘idagi 95 milliondan ortiq bola va o‘smir eshitish bilan bog‘liq muammolarga ega. Bundan tashqari, 12-35 yoshdagi 1 milliarddan ortiq yoshlar baland ovozli musiqa va xavfsiz bo‘lmagan tinglash odatlari sababli eshitish qobiliyatini yo‘qotish xavfi ostida turibdi. Bu esa kelajakda eshitishda nuqsoni bo‘lgan yoshlar qizlarning ta’lim, sport va ijtimoiy hayotdagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlash zaruratini yanada oshiradi (1-rasmga qarang).

1-rasm. JSST ma’lumotlari.

JSST MA’LUMOTLARI BO‘YICHA ESHITISH BILAN BOG‘LIQ GLOBAL HOLAT

Dolzarblik ko‘rsatkichlari



Manba: Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST/WHO), “Deafness and hearing loss”, 3 mart 2026.

Sport bilan shug‘ullanish masalasida ham global holat bir xil emas. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha kattalarning 31 foizi va o‘smirlarning 80 foizi yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas. Bu ko‘rsatkichlar nogironligi bo‘lgan eshitishda nuqsoni bor qizlar orasida sportga jalb qilish masalasi yanada murakkab va tizimli yondashuvni talab etishini ko‘rsatadi. Chunki bunday sportchi qizlar bir vaqtning o‘zida ikki yo‘nalishdagi to‘siqlarga duch keladi birinchisi gender stereotiplari, ikkinchisi eshitishdagi cheklovlar bilan bog‘liq kommunikativ va tashkiliy muammolardir.

Eshitishda nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlarning sportga jalb etilishida bir qator muammolar mavjud. Ayrim oilalarda qiz bolaning sport bilan muntazam shug‘ullanishiga nisbatan ehtiyotkor yoki salbiy qarashlar saqlanib qolgan.

Ikkinchidan maxsus tayyorgarlikka ega murabbiylar, imo-ishora tilini biladigan sport mutaxassislari va surdopedagogik yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlari barcha hududlarda bir xil emas. Uchinchidan sport mashg‘ulotlarida vizual signallar, yozma ko‘rsatmalar, video-tahlil va moslashtirilgan xavfsizlik belgilarining yetarli darajada qo‘llanilmasligi sportchi qizlarning mashg‘ulot jarayonida to‘liq ishtirok etishiga to‘sqinlik qiladi.

Surdlimpiya o‘yinlari eshitishda nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun eng nufuzli xalqaro sport musobaqasi hisoblanadi. Ushbu o‘yinlar 1924-yilda Parij shahrida “International Silent Games” nomi bilan boshlangan bo‘lib, bugungi kunda global inklyuziv sport harakatining muhim qismiga aylangan. Tokyo–2025 Surdlimpiya o‘yinlarida 79 davlatdan qariyb 3 ming nafar sportchi ishtirok etgani eshitishda nuqsoni bo‘lgan sportchilarning xalqaro maydondagi faolligi ortib borayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, mazkur musobaqalarda erkak sportchilar soni ayollarga

nisbatan yuqoriligi sportda gender muvozanatini ta’minlash masalasi hali ham dolzarb ekanini anglatadi.

O‘zbekiston tajribasida ham eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilarni qo‘llab-quvvatlash borasida muayyan rivojlanish kuzatilmoqda. O‘zbekiston Surdlimpiya harakati xalqaro tizimga integratsiyalashgan bo‘lib, mamlakat sportchilari Surdlimpiya o‘yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelmoqda. Tokyo–2025 Surdlimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston delegatsiyasi 34 nafar sportchi bilan qatnashgani, ulardan 5 nafari ayol sportchilar ekani e’tiborga molik. Bu ko‘rsatkich mamlakatda eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlar uchun imkoniyatlar yaratilayotganini ko‘rsatsada, ayollar ulushini oshirish bo‘yicha qo‘shimcha tizimli ishlar zarurligini ham namoyon etadi.

Mazkur muammolarni hal etish uchun birinchi navbatda sport maktablari, ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalari va sport federatsiyalari o‘rtasida uzviy hamkorlikni kuchaytirish zarur. Eshitishida nuqsoni bo‘lgan qizlarni sportga erta yoshdan jalb qilish, ularning qiziqishi va jismoniy imkoniyatlariga mos sport turlarini tanlash, ota-onalar bilan tushuntirish ishlarini olib borish muhim ahamiyatga ega. Qizlar uchun xavfsiz, qulay va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi mashg‘ulot muhitini yaratish ularning sportga muntazam qatnashishini ta’minlaydi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish murabbiylarning inklyuziv kompetensiyasini oshirishdir. Murabbiylar eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar bilan ishlash metodikasi, vizual ko‘rsatmalar, imo-ishora tili asoslari, individual yondashuv va musobaqa jarayonida xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lishi lozim. Mashg‘ulotlarda faqat og‘zaki tushuntirish bilan cheklanib qolmasdan, video-tahlil, piktogramma, rangli signallar, qo‘l belgilaridan foydalanish sportchi qizlarning texnik-taktik harakatlarni samarali o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Uchinchi yo‘nalish sport infratuzilmasini moslashtirishdir. Sport zallari va maydonlarida vizual ogohlantirish tizimlari, yozma ko‘rsatmalar, yoritilgan signal belgilar, xavfsizlik yo‘riqnomalari va moslashtirilgan axborot vositalari bo‘lishi zarur. Bu nafaqat eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar, balki barcha ishtirokchilar uchun xavfsiz va qulay sport muhitini yaratadi.

Xulosa qilib aytsak eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish gender tenglikning amaliy ifodasidir. Bunda sportga jalb qilish, murabbiylar malakasini oshirish, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish, Surdlimpiya harakati imkoniyatlaridan samarali foydalanish va inklyuziv infratuzilmani rivojlantirish asosiy vazifalar hisoblanadi. Eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlarning sportdagi faolligi ularning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ijtimoiy mavqeyi, ruhiy barqarorligi va kelajakdagi hayotiy imkoniyatlarini ham kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. 2019-yil 2-sentabr.

O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Surdlimpiya sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalar tarkiblarini tasdiqlash to‘g‘risidagi hujjatlar.

M.A.Ibragimov Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurshini o‘rgatishning optimal nisbatlari, 2024. – 64 c. 20.

Байкина, Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха / Н.Г. Байкина. Запорожье: ЗГУ 2003.-120 с. 21.

Буканов В.Д. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта. Борба Греко-римская. Для спортсменов полного цикла обучения (этапы НП, СС, ССМ, ВСМ). Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по греко-римской борьбе утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145 //В.Д.Буканов., Москва 2013. – 30 с. 22. Бекмирзаева Х.Ф. 14-16 ёшдаги имконияти чекланг



Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // Academic research in educational sciences. Чирчик. 2021. - №5 - С. 124-158. 49.

Светличная Н.К. Вопросы повышения физической активности подростков и молодежи в современных условиях сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород, 2021. - С. 107-110. 50.

Svetlichnaya N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical culture В сборнике: Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. - С. 412- 414

ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В РАСШИРЕНИИ УЧАСТИЯ ДЕВУШЕК-ПАРА-НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОК В СПОРТЕ

Соискатель научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Узбекистан

Р.А.Лутфуллина

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы гендерного равенства в развитии женского пара-настольного тенниса. Несмотря на активное развитие паралимпийского спорта, участие девушек с инвалидностью в систематических занятиях спортом остается ограниченным под влиянием социальных, психологических, организационных и инфраструктурных факторов. Проведен анализ существующих барьеров, препятствующих вовлечению девушек в пара-настольный теннис, а также определены основные направления повышения доступности данного вида спорта. Особое внимание уделено роли государственных программ, спортивных организаций, семьи и тренеров в формировании равных возможностей для девушек с инвалидностью. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к обеспечению гендерного равенства в системе подготовки спортсменок.

Ключевые слова: гендерное равенство, пара-настольный теннис, девушки, спортсменки, инвалидность, адаптивный спорт, паралимпийский спорт, спортивная подготовка, инклюзия.

Введение. В последние годы вопросы обеспечения гендерного равенства приобретают особую актуальность во всех сферах общественной жизни, включая физическую культуру и спорт. Одним из приоритетных направлений государственной политики многих стран становится создание равных возможностей для участия женщин и мужчин в спортивной деятельности независимо от состояния здоровья. Паралимпийский



Рисунок 1. Структурная схема методики исследования

спорт способствует социальной интеграции лиц с инвалидностью, укреплению здоровья, развитию физических качеств и повышению качества жизни. Однако участие девушек с ограниченными возможностями здоровья в пара-настольном теннисе остается значительно ниже по сравнению с мужчинами. Это связано с существованием ряда социальных, экономических, культурных и организационных барьеров. Во многих случаях девушки с инвалидностью сталкиваются с недостаточной информированностью о возможностях занятий спортом, ограниченным доступом к специализированной спортивной инфраструктуре, отсутствием квалифицированных тренеров, способных работать с данной категорией спортсменов, а также недостаточной поддержкой со стороны семьи и общества.

Методы. Исследование выполнено на основе анализа современной научной литературы по вопросам гендерной политики, адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта. При оценке существующих проблем рассматривались четыре основные группы факторов: социально-психологические; организационно-педагогические; материально-технические; информационно-мотивационные. Комплексный подход позволил определить взаимосвязь между условиями спортивной подготовки и уровнем вовлеченности девушек с инвалидностью в занятия пара-настольным теннисом.

Результат. Проведенный анализ показал, что одной из основных причин низкой вовлеченности девушек в пара-настольный теннис является недостаточная доступность специализированных спортивных программ. Существенным препятствием остается ограниченное количество спортивных секций, адаптированных для девушек с различными формами инвалидности. Во многих регионах отсутствуют специализированное оборудование, доступная спортивная инфраструктура и квалифицированные специалисты по адаптивному спорту. Исследование показало, что создание благоприятной образовательной и спортивной среды значительно повышает мотивацию девушек к регулярным тренировкам. Большую роль играет индивидуальный подход тренера, психологическая поддержка спортсменов и учет особенностей их функционального состояния.

Эффективность подготовки возрастает при использовании адаптированных методик обучения техническим действиям, индивидуальном планировании тренировочных нагрузок и современных средств контроля физической подготовленности. Важным условием обеспечения гендерного равенства является расширение участия женщин-тренеров и специалистов в области адаптивного спорта, проведение специальных спортивных мероприятий среди девушек, организация информационных кампаний по популяризации женского паралимпийского спорта, а также совершенствование нормативно-правовой базы поддержки спортсменов.

Вывод. Полученные результаты свидетельствуют о том, что обеспечение гендерного равенства является одним из ключевых условий дальнейшего развития женского пара-настольного тенниса. Расширение участия девушек в спортивной деятельности возможно только при комплексном решении социальных, организационных, педагогических и инфраструктурных проблем. Существенное значение имеют совершенствование системы подготовки тренерских кадров, создание доступной спортивной среды, внедрение адаптированных методик обучения, государственная поддержка женского паралимпийского спорта и формирование позитивного общественного отношения к достижениям спортсменок с инвалидностью. Реализация данных направлений позволит увеличить количество девушек, систематически занимающихся пара-настольным теннисом, повысить уровень их спортивного мастерства и создать условия для полноценной реализации принципов гендерного равенства в современном адаптивном спорте.

Литература

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. 2019-yil 2-sentabr.

O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.



O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Surdlimpiya sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalar tarkiblarini tasdiqlash to‘g‘risidagi hujjatlar.

Светличная Н.К. Вопросы повышения физической активности подростков и молодежи в современных условиях сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород, 2021. - С. 107-110. 50.

Svetlichnaya N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical cultureВ сборнике: Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. - С. 412- 414





O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
**SPORT
VAZIRLIGI**

**IV SHO‘BA. SPORT TA‘LIMI VA
OMMAVIY SPORTDA GENDER
TENGLIKNI RIVOJLANTIRISH.**



**SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA TALABA-SPORTCHI QIZLAR O‘RTASIDA
GENDER TENGLIK TAMOYILLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA
TASHKILIY ASOSLARI**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori

M.X.Mirjamolov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o‘quv ishlari bo‘yicha direktor
o‘rinbosari

M.M.Azizov

Annotatsiya

Mazkur tezisda sport ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik va tashkiliy asoslari tahlil qilingan. Sport ta’limi tizimida qizlarning teng huquqli ishtirokini ta’minlash, gender madaniyatini shakllantirish, ta’lim-tarbiya jarayonida gender yondashuvlarni joriy etish hamda sport muassasalarining tashkiliy faoliyatini takomillashtirish masalalari ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, sport ta’lim muassasalarida gender tenglikni ta’minlashga qaratilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar va tashkiliy mexanizmlar asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, talaba-sportchi qizlar, sport ta’limi, pedagogik yondashuv, tashkiliy mexanizmlar, gender madaniyati, sport tarbiyasi, ta’lim jarayoni, xotin-qizlar sporti, sport pedagogikasi.

Kirish

Jahon miqyosida gender tenglikni ta’minlash barqaror rivojlanishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Xususan, sport ta’limi tizimida xotin-qizlar uchun teng imkoniyatlar yaratish, ularning sport faoliyatidagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlash va gender madaniyatini rivojlantirish dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Sport ta’lim muassasalari nafaqat yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash vazifasini ham bajaradi. Shu bois talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini shakllantirish va rivojlantirish sport ta’limining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Gender tenglikka asoslangan ta’lim muhiti sportchi qizlarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi, sport natijalarini yaxshilashi hamda ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda sport ta’lim muassasalarida gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha muayyan yutuqlarga erishilgan bo‘lsa-da, ayrim muammolar saqlanib qolmoqda. Jumladan, sportning ayrim turlarida gender stereotiplari mavjudligi, ayol murabbiylar ulushining yetarli emasligi, rahbarlik lavozimlarida ayollar ishtirokining pastligi hamda gender madaniyatini shakllantirishga qaratilgan pedagogik faoliyatning yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmaganligi ushbu masalaning dolzarbligini belgilaydi.

Sport ta’lim muassasalarida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish nafaqat talaba-sportchi qizlarning huquqlarini ta’minlashga, balki sport tizimining samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli gender tenglikning pedagogik va tashkiliy asoslarini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi

Sport ta’lim muassasalarida talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik va tashkiliy asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Gender tenglikning sport ta’limi tizimidagi nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Talaba-sportchi qizlarning sport ta’lim muassasalaridagi faoliyatiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.
3. Gender tenglikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini tahlil qilish.
4. Sport ta’lim muassasalarida mavjud tashkiliy sharoitlarni baholash.
5. Gender madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ta’lim-tarbiya jarayonlarini o‘rganish.

6. Gender tenglikni ta’minlashning samarali tashkiliy modelini ishlab chiqish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- qiyosiy tahlil metodi;
- kuzatish metodi;
- pedagogik monitoring;
- tizimli yondashuv;
- statistik ma’lumotlarni umumlashtirish;
- hujjatlarni tahlil qilish;
- ilmiy manbalarni sintez qilish va umumlashtirish.

Mazkur metodlar sport ta’lim muassasalarida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik va tashkiliy jihatlarini chuqur o‘rganish imkonini berdi.

1-jadval

Sport ta’lim muassasalarida talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik va tashkiliy omillari

№	Yo‘nalishlar	Asosiy mazmuni	Amalga oshirish mexanizmlari	Kutilayotgan natijalar
1	Pedagogik ta’minot	Gender tenglikka asoslangan ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etish	Genderga yo‘naltirilgan darslar, seminarlar va treninglar	Talaba-sportchi qizlarda gender madaniyati shakllanadi
2	O‘quv-uslubiy faoliyat	Gender masalalarini o‘quv dasturlariga integratsiyalash	Maxsus modullar, metodik qo‘llanmalar va amaliy mashg‘ulotlar	Gender tenglik bo‘yicha bilim va ko‘nikmalar rivojlanadi
3	Murabbiy va pedagoglar kompetentligi	Gender yondashuvlarini qo‘llash salohiyatini oshirish	Malaka oshirish kurslari va metodik seminarlar	Ta’lim sifati va samaradorligi ortadi
4	Tashkiliy boshqaruv	Muassasada gender tenglik siyosatini amalga oshirish	Ichki nizomlar, dasturlar va monitoring tizimi	Teng imkoniyatlar muhiti yaratiladi
5	Sport infratuzilmasi	Qizlar uchun qulay va xavfsiz sport sharoitlarini yaratish	Zamonaviy sport inshootlari va xizmatlar	Sport mashg‘ulotlarida ishtirok faolligi oshadi
6	Ijtimoiy-ma’naviy muhit	Gender stereotiplarini kamaytirish va ijobiy munosabatlarni shakllantirish	Ma’rifiy tadbirlar, davra suhbatlari va targ‘ibot ishlari	Ijtimoiy faollik va motivatsiya kuchayadi
7	Liderlik va tashabbuskorlikni rivojlantirish	Talaba-sportchi qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlash	Liderlik maktablari, mentorlik va volontyorlik dasturlari	Ayol liderlar salohiyati rivojlanadi
8	Monitoring va baholash	Gender tenglik holatini muntazam tahlil qilish	So‘rovnoma, monitoring va statistik tahlillar	Gender siyosatining samaradorligi oshadi

Jadval ma’lumotlari sport ta’lim muassasalarida talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish kompleks pedagogik va tashkiliy yondashuvni talab qilishini ko‘rsatadi. Pedagogik omillar gender madaniyatini shakllantirishga xizmat qilsa, tashkiliy omillar sport ta’lim muassasasida teng imkoniyatlar muhitini yaratishga qaratiladi. Ayniqsa, murabbiylarning gender kompetentligini oshirish, liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish va muntazam monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish gender tenglik siyosatining samaradorligini ta’minlovchi muhim omillar hisoblanadi. Natijada talaba-sportchi qizlarning sport, ta’lim va ijtimoiy faoliyatdagi ishtiroki kengayib, ularning shaxsiy hamda kasbiy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari sport ta’lim muassasalarida gender tenglikni rivojlantirishning samaradorligi pedagogik va tashkiliy omillarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Pedagogik jihatdan gender tenglikni rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- genderga sezgir ta’lim muhitini yaratish;
- gender stereotiplarini bartaraf etishga qaratilgan tarbiyaviy faoliyatni tashkil etish;
- talaba-sportchi qizlarning liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish;
- gender tenglik masalalarini o‘quv dasturlariga integratsiyalash;
- murabbiy va pedagoglarning gender kompetentligini oshirish.

Tahlillar natijasida talaba-sportchi qizlarda gender madaniyatini shakllantirish sport faoliyatidagi faollik, o‘ziga bo‘lgan ishonch va motivatsiyaning ortishiga xizmat qilishi aniqlandi. Tashkiliy jihatdan esa quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega ekanligi belgilandi:

- sport ta’lim muassasalarida gender tenglik siyosatini joriy etish;
- ayol murabbiylar va pedagoglar ulushini oshirish;
- sport infratuzilmasini qizlar ehtiyojlariga moslashtirish;
- gender monitoring tizimini tashkil etish;
- sport boshqaruvi organlarida ayollar vakilligini kengaytirish.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sport ta’lim muassasalarida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish uchun maxsus treninglar, seminarlar, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar va mentorlik dasturlarini joriy etish muhim natijalar beradi.

Shuningdek, ta’lim muassasalari, sport federatsiyalari va jamoat tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish gender tenglikka oid tashabbuslarning samaradorligini oshiradi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, gender tenglik tamoyillariga asoslangan sport ta’limi muhiti talaba-sportchi qizlarning sport natijalari, ijtimoiy faolligi va kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Sport ta’lim muassasalarida talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish sport tizimini modernizatsiya qilishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari gender tenglikni ta’minlashda pedagogik va tashkiliy mexanizmlarning uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Genderga yo‘naltirilgan ta’lim texnologiyalarini joriy etish, murabbiy va pedagoglarning gender kompetentligini oshirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish hamda ayollarning sport boshqaruvidagi ishtirokini kengaytirish talaba-sportchi qizlarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, sport ta’lim muassasalarida gender tenglik madaniyatini shakllantirish orqali sportning ommaviyligi, ta’lim sifati va ijtimoiy adolat tamoyillari yanada mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Gender tenglik strategiyasi. – Toshkent, 2021.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlashga oid farmon va qarorlari.

UNESCO. Gender Equality in Education and Sport. – Paris, 2023.

United Nations. Gender Equality and Women's Empowerment in Sport. – New York, 2022.

Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

Hargreaves J. Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports. – London: Routledge, 2020.

Burton L.J. Women in Sport Leadership: Research and Practice for Change. – London: Routledge, 2021.

Karimov B., Ismoilova N. Sport ta’limida gender tenglikni rivojlantirishning pedagogik asoslari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2024. – №2. – B. 35–42.

Rahimova D. Sport ta’lim muassasalarida gender madaniyatini shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari // Pedagogik mahorat. – 2024. – №4. – B. 61–68.

Abdullayeva M. Talaba-yoshlar sportida gender tenglikni ta’minlashning tashkiliy mexanizmlari // Zamonaviy ta’lim. – 2023. – №6. – B. 49–56.



OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA AYOLLARNING ROLI VA AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.N.Shopulatov

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayollarning jismoniy tarbiya va sportga qadriyatli yondashuvni shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Milliy qadriyatlar, oilaviy tarbiya, jamoaviylik va sog‘lom turmush tarzi tamoyillarining inson salomatligiga ta’siri yoritilgan. Tadqiqot davomida ota-onalar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari asosida sportning salomatlikni ta’minlash, intizomni shakllantirish va shaxsiy rivojlanishdagi o‘rni asoslangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, qadriyatli yondashuv, bolalar tarbiyasi, motivatsiya, jamoaviylik, salomatlik.

Аннотация. В данной статье с научно-педагогической точки зрения проанализировано значение женщин в формировании ценностного отношения к физическому воспитанию и спорту. Освещено влияние национальных ценностей, семейного воспитания, коллективизма и принципов здорового образа жизни на здоровье человека. На основе результатов анкетного опроса, проведённого среди родителей, обоснована роль спорта в укреплении здоровья, формировании дисциплины и личностном развитии.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, ценностный подход, воспитание детей, мотивация, коллективизм, здоровье.

Jamiyatimizda jismoniy barkamollik va sog‘lom turmush tarzi qadimdan muhim qadriyat sifatida shakllangan. Mazkur qadriyatlarni avloddan-avlodga yetkazishda ayollar, ayniqsa onalarning o‘rni beqiyos hisoblanadi. Oila muhitida bolaning dastlabki tarbiyasi, kun tartibi, jismoniy faollikka munosabati va sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalari ko‘p jihatdan ayollar tomonidan shakllantiriladi. Shu bois ommaviy sportni rivojlantirish jarayonida xotin-qizlarning ishtiroki va ta’siri alohida ahamiyat kasb etadi.

Mahalla muhiti, oilaviy tarbiya va jamoaviylik an‘analari insonni jismonan faol bo‘lishga, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga undaydi. Bu jarayonlarda ayollar nafaqat farzandlarni sportga jalb qiluvchi tarbiyachi, balki oilada sog‘lom turmush tarzi targ‘ibotchisi sifatida ham muhim vazifani bajaradi. Ayniqsa, onaning sportga bo‘lgan ijobiy munosabati farzandlarda jismoniy faollikka qiziqishning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Madaniyat jamiyat uchun ahamiyatli bo‘lgan qadriyatlar va amaliy faoliyatlar majmuasi sifatida insonning hayot tarziga ta’sir ko‘rsatadi. Sport esa mazkur qadriyatlarni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Ayollarning sport tadbirlarida faol ishtirok etishi, bolalar va yoshlarga namuna bo‘lishi, shuningdek, mahalla va ta’lim muassasalarida tashkil etiladigan ommaviy sport tadbirlarida yetakchilik qilishi aholi o‘rtasida sport madaniyatini yuksaltirishga xizmat qiladi.

O‘zbek xalqining jamoaviylik, hamjihatlik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash kabi milliy qadriyatlari ommaviy sportni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ayollar ushbu qadriyatlarni oila va jamiyat hayotiga tatbiq etish orqali farzandlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini rag‘batlantiradi. Natijada sport nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta’minlaydi, balki iroda, mas’uliyat, intizom va raqobatbardoshlik kabi muhim shaxsiy sifatlarni ham shakllantiradi.

Sog‘lom turmush tarzi konsepsiyasiga ko‘ra, jismoniy faollik inson hayotining tabiiy qismiga aylanishi lozim. Bu jarayonda ayollarning o‘rni alohida bo‘lib, ular oila a’zolarida sportni kundalik ehtiyoj sifatida qabul qilish madaniyatini shakllantiradi. Sport majburiyat emas, balki sog‘liq, quvonch va ijtimoiy faollik manbai sifatida qabul qilingandagina barqaror natijalarga erishish mumkin.

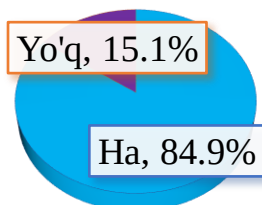
Mazkur nazariy qarashlarni asoslash maqsadida ilmiy tadqiqot ishlari tashkil etildi. Tadqiqot doirasida 99 nafar ota-ona o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazilib, ularning farzandlarini sport bilan shug‘ullantirishdan kutayotgan natijalari hamda bu jarayonda onalarning ishtiroki va ta’siri o‘rganildi. Olingan natijalar oilada ayollarning faol pozitsiyasi farzandlarning sport

mashg‘ulotlariga jalb etilishi va ularning sog‘lom turmush tarziga amal qilishida muhim omil ekanligini ko‘rsatdi.

Savollarga berilgan javoblarning tahlili quyidagicha bo‘ldi.

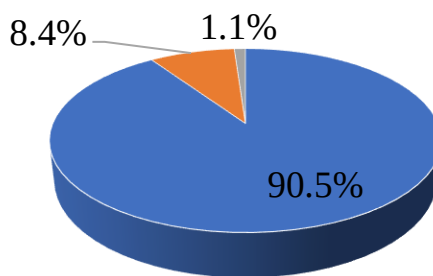
1.Savol. Farzandingiz sport bilan shug‘ullanadimi? nomli savolga ota-onalarning 84,9% “Ha” deb javob bergan bo‘lsa, 15,1% “Yo‘q” deb javob berishgan.

FARZANDINGIZ SPORT BILAN SHUG‘ULLANADIMI?



2.Savol. “Quyidagi fikrga munosabatingiz: “Sportning asosiy vazifasi – sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash” fikriga to‘liq qo‘shilganlar 90,5%, qisman qo‘shilganlar 8,4% hamda qo‘shilmaganlar 1,1% tashkil qildi.

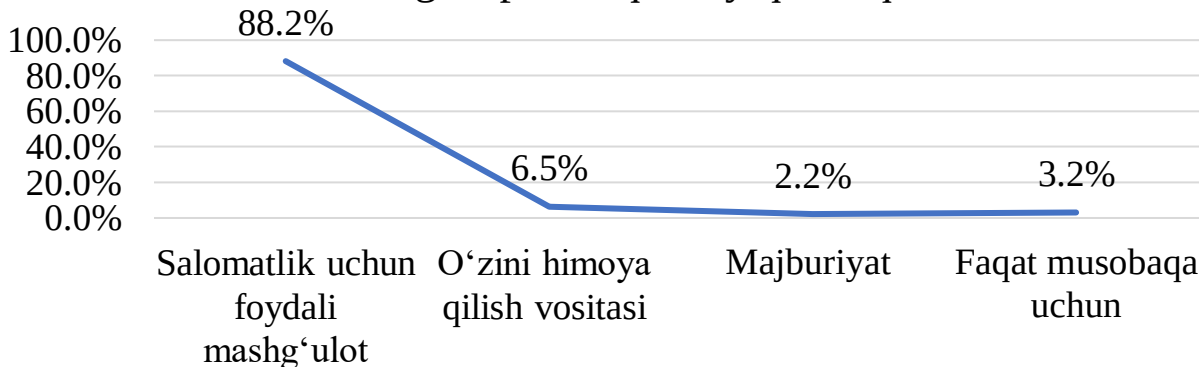
Quyidagi fikrga munosabatingiz: “Sportning asosiy vazifasi – sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash”



■ To‘liq qo‘shilaman ■ Qisman qo‘shilaman ■ Qo‘shilmayman

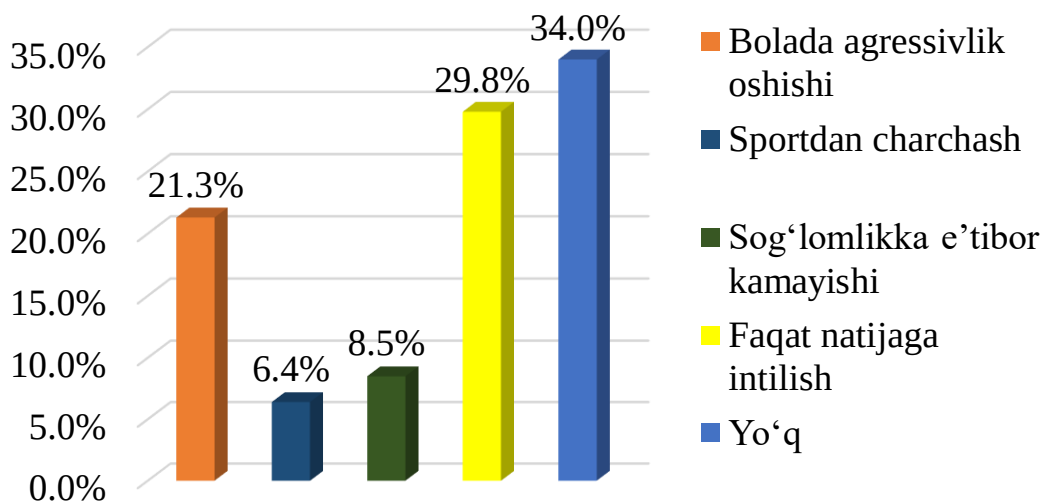
3.Savol. “Farzandingiz sportni qanday qabul qiladi?” nomli savolga so‘rovnoma ishtioq etganlarning 88,2% “Salomatlik uchun foydali mashg‘ulot”, 6,5% “O‘zini himoya qilish vositasi”, 2,2% “Majburiyat” hamda 3,2% “Faqat musobaqa uchun” deb javob berishgan.

Farzandingiz sportni qanday qabul qiladi?



4.Savol. “Siz quyidagi holatlarni kuzatganmisiz?” nomli savolga tadqiqotda ishtirok etganlarning 21,3% “Bolada agressivlik oshishi”, 6,4% “Sportdan charchash”, 8,5% “Sog‘lomlikka e‘tibor kamayishi”, 29,8% “Faqat natijaga intilish”, 34% “Yo‘q” variantlarini belgilashgan.

Siz quyidagi holatlarni kuzatganmisiz?



Mazkur tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, avvalo, bolalarni qo‘rqitish, jazolash yoki “kimnidir yengish” g‘oyasi asosida tarbiyalash ko‘proq individual (yakka) natijaga yo‘naltirilgan psixologik modelni shakllantiradi. Bunday muhitda o‘sgan bola asosan shaxsiy yutuq, shaxsiy ustunlik va o‘zini isbotlashga intilgan holda rivojlanadi. Bu esa yakkakurash sport turlarida (boks, kurash, taekvondo va boshqalar) muvaffaqiyatga erishish uchun muayyan darajada mos keladi, chunki bu sportlarda natija to‘g‘ridan-to‘g‘ri individual tayyorgarlik, iroda va raqibni yengish qobiliyatiga bog‘liq.

Xulosa qilib aytganda, qo‘rqitish va “ustun kelish”ga asoslangan tarbiya modeli o‘zbek sportchilarida kuchli individual raqobatchilikni shakllantirib, yakkakurash sportlarida yuqori natijalarga xizmat qilmoqda. Biroq aynan shu omillar jamoaviy sport turlarida zarur bo‘lgan hamkorlik, ishonch va jamoaviy fikrlashning yetarli darajada shakllanmasligiga sabab bo‘lib, natijalarning past bo‘lishiga olib kelmoqda. Shuning uchun tarbiya jarayonida sportni, avvalo, salomatlik, hamkorlik va shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida qayta konseptualashtirish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdurahmon ibn Muhammad ibn Xaldun. Muqaddima. Toshkent: “TRUST AND SUPPORT” nashriyoti, 2024. – 400 b.
2. Makiavelli, Nikollo. Hukmdor [Matn] / N.Makiavelli. – Toshkent: “DAVR PRESS” NMU, 2019. – 144 b.
3. Jozef Nay. Yumshoq kuch (jahon siyosatida muvaffaqiyat vositasi).-Toshkent: 2023, “Trans and support” – 287 b.
4. Hans Rosling. Faktidorlik/Tarjimon: Ziyodaxon G‘ayratova.-Toshkent: NIHOL, 2021. – 344 b.

SPORT MAKTABLARI VA FUTBOL AKADEMIYALARIDA QIZLAR O‘RTASIDA GENDER TENGLIK TAMOYILLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari tahlil qilingan. Qizlarning futbol bilan

shug‘ullanishiga ta’sir etuvchi pedagogik, tashkiliy va ijtimoiy omillar o‘rganilib, sport ta’lim muassasalarida gender tenglikni ta’minlashning samarali mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari qizlar futbolini rivojlantirishda qulay pedagogik muhit yaratish, teng imkoniyatlarni ta’minlash va gender stereotiplarini bartaraf etish muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, qizlar futboli, sport maktablari, futbol akademiyalari, sport pedagogikasi, sport ta’limi, pedagogik shart-sharoitlar, ayollar sporti, sport tarbiyasi, teng imkoniyatlar.

Kirish

Hozirgi davrda sport tizimini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri xotin-qizlarning sport faoliyatidagi ishtirokini kengaytirish va gender tenglik tamoyillarini amaliyotga samarali joriy etish hisoblanadi. Ayniqsa, futbol kabi ommaviy sport turida qizlarning faol ishtirokini ta’minlash nafaqat sport natijalarining oshishiga, balki yoshlarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda mamlakatimizda sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar futbolini rivojlantirishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq ayrim hududlarda qizlarning sport mashg‘ulotlariga jalb etilishi, ularga yaratilayotgan imkoniyatlar va gender tenglik tamoyillarining amaliyotga tatbiq etilishida ayrim muammolar saqlanib qolmoqda. Shu sababli mazkur masalani ilmiy jihatdan tadqiq etish dolzarb ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi

Sport maktablari va futbol akademiyalarida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish yosh qizlarning sport faoliyatiga faol jalb etilishi, ularning jismoniy va ma’naviy rivojlanishi hamda kelajakda yuqori malakali sportchilar sifatida shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Amaliyotda ayrim hollarda qizlar futboliga nisbatan mavjud stereotip qarashlar, sport infratuzilmasidagi kamchiliklar va pedagogik yondashuvlarning yetarli darajada takomillashmaganligi gender tenglik tamoyillarining to‘liq amalga oshirilishiga to‘sqinlik qilmoqda. Mazkur muammolarni bartaraf etish sport pedagogikasi va sport menejmentining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Gender tenglik tamoyillarining sport ta’limidagi nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar uchun yaratilgan pedagogik sharoitlarni tahlil qilish.
3. Gender tenglikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillarni aniqlash.
4. Qizlar futbolining rivojlanishiga to‘sqinlik qiluvchi muammolarni o‘rganish.
5. Xalqaro tajribalarni tahlil qilish va ilg‘or yondashuvlarni aniqlash.
6. Gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish;
- qiyosiy tahlil;
- kuzatish metodi;
- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish;

1-jadval

Sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari

№	Pedagogik shart-sharoitlar	Mazmuni	Gender tenglikni rivojlantirishdagi ahamiyati
1	Teng sport imkoniyatlarini yaratish	Qizlar va o‘g‘il bolalar uchun bir xil mashg‘ulot sharoitlarini tashkil etish	Sport faoliyatida teng ishtirok etish imkoniyatlarini ta’minlaydi

2	Genderga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuv	Mashg‘ulotlarda qizlarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish	Sportga qiziqish va motivatsiyani oshiradi
3	Malakali murabbiylar bilan ta‘minlash	Gender masalalaridan xabardor va zamonaviy metodlarni qo‘llay oladigan murabbiylarni jalb etish	Ta‘lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi
4	Ayol murabbiylar faoliyatini kengaytirish	Futbol akademiyalarida ayol mutaxassislar ulushini ko‘paytirish	Qizlar uchun ijobiy namuna va motivatsion muhit yaratadi
5	Ijoiy psixologik muhitni shakllantirish	O‘zaro hurmat, hamkorlik va teng munosabatlarni rivojlantirish	Gender kamsitilishining oldini oladi
6	Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish	Sportning qizlar rivojlanishidagi ahamiyati bo‘yicha targ‘ibot ishlari olib borish	Qizlarning futbol bilan muntazam shug‘ullanishini qo‘llab-quvvatlaydi
7	Gender stereotiplarini bartaraf etish	Tarbiyaviy tadbirlar va ma‘rifiy dasturlarni tashkil etish	Futbolning qizlar uchun ham mos sport turi ekanligi haqidagi qarashlarni shakllantiradi
8	Moddiy-texnik bazani rivojlantirish	Zamonaviy sport inshootlari va jihozlar bilan ta‘minlash	Mashg‘ulotlar sifati va sport natijalarini yaxshilaydi
9	Qizlar futbolini ommalashtirish	Musobaqalar, seminarlar va sport festivallarini tashkil etish	Sportga jalb etilgan qizlar sonining ortishiga xizmat qiladi
10	Gender monitoring tizimini joriy etish	Sport muassasalarida gender ko‘rsatkichlarini muntazam tahlil qilish	Gender tenglik siyosatining samaradorligini oshiradi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport maktablari va futbol akademiyalarida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning samaradorligi bir qator pedagogik shart-sharoitlarga bog‘liq.

Birinchidan, sport ta‘lim muassasalarida qizlar uchun teng imkoniyatlar yaratilishi muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar uchun zarur sport inshootlari, zamonaviy jihozlar va malakali murabbiylar bilan ta‘minlanganlik qizlarning sport faoliyatidagi faolligini oshiradi.

Ikkinchidan, genderga sezgir pedagogik yondashuvlarni joriy etish zarur. Mashg‘ulotlar jarayonida qizlarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning qiziqish va ehtiyojlariga mos metodlardan foydalanish sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, sport muassasalarida ijobiy psixologik muhit yaratish gender tenglik tamoyillarining shakllanishida muhim o‘rin tutadi. O‘zaro hurmat, hamkorlik va teng munosabatlarga asoslangan muhit qizlarning sportga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi.

Tadqiqot davomida gender tenglikni rivojlantirishning asosiy pedagogik shart-sharoitlari sifatida quyidagilar aniqlandi:

- teng ta‘lim va sport imkoniyatlarini yaratish;
- gender stereotiplarini bartaraf etishga qaratilgan tarbiyaviy ishlarni tashkil etish;
- malakali ayol murabbiylar sonini oshirish;
- ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- qizlar futbolini ommaviy axborot vositalarida keng targ‘ib qilish;
- sport muassasalarida gender monitoring tizimini joriy etish.

Tahlillar natijasida ma‘lum bo‘ldiki, gender tenglik tamoyillariga asoslangan pedagogik faoliyat qizlarning futbolga qiziqishini oshiradi, sport mashg‘ulotlarida muntazam ishtirok etishiga yordam beradi hamda ularning sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa

Sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirish sport ta‘limi tizimini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari gender tenglikni ta‘minlash uchun qulay pedagogik muhit yaratish, teng imkoniyatlarni kengaytirish va gender stereotiplarini bartaraf etish zarurligini ko‘rsatdi.

Sport muassasalarida genderga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarning qo‘llanilishi qizlarning futbol bilan muntazam shug‘ullanishini rag‘batlantiradi, ularning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishini ta‘minlaydi hamda ayollar futbolining ommaviyligi va raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.
4. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Ismoilov R.R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
6. Karimov B.B. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
7. Xudoyberdiyev N.T. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. FIFA. Women’s Football Strategy. – Zurich, 2024.
9. UEFA. Women’s Football Development Report. – Nyon, 2024.

O‘ZBEKISTONDA SPORT TURIZMINI RIVOJLANTIRISHDAGI GENDER MASALALARI VA ISTIQBOLLARI

Turizm va mehmondo‘stlik yo‘nalishi 2-kurs talabasi Qoraqalpog‘ davlat universiteti
Iqtisodiyot fakulteti

N.A.Qosbaeva

Kalit so‘zlar: sport turizmi, gender tenglik, ommaviy sport, ayollar turizmi, xalqaro tajriba, ekoturizm, ijtimoiy to‘siqlar.

Ключевые слова: спортивный туризм, гендерное равенство, массовый спорт, женский туризм, международный опыт, экотуризм, социальные барьеры.

Keywords: sports tourism, gender equality, mass sports, women's tourism, international experience, ecotourism, social barriers.

KIRISH.

Bugungi kunda jahon turizm industriyasida jismoniy faollik va sayohatni o‘zida mujassam etgan sport turizmi (piyoda yurish, tog' turizmi, veloturizm) eng tez rivojlanayotgan tarmoqlardan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish hamda turizm salohiyatini oshirish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq, sport turizmi yo‘nalishlarida, xususan, faol va ekstrimal sayohatlarda xotin-qizlarning ishtiroki hamda ushbu sohadagi tadbirkorlik subyektlarida ayol gidlari (yo‘l boshlovchilari) ulushi hali ham past darajada qolmoqda. Sport turizmida gender tenglikni ta‘minlash -sohani diversifikatsiya qilish va xotin-qizlar uchun yangi ish o‘rinlarini yaratishda muhim ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega.

Ushbu tadqiqotning maqsadi O‘zbekistonda sport turizmini rivojlantirishda xotin -qizlarning ishtirokini kengaytirish, mavjud ijtimoiy-madaniy to‘siqlarni tahlil qilish va sohaga gender yondashuvlarini joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism va tahlillar. O‘zbekiston tabiati va relyefi (Chorvoq, Mo‘ynoq, Zamin, Boysun va boshqalar) sport turizmini rivojlantirish uchun ulkan salohiyatga ega. Ammo o‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ichki va tashqi turizmida sport turlari bo‘yicha tashkil etiladigan turlarda (masalan, tog‘li hududlarga uzoq muddatli piyoda sayohatlar - hiking va trekkingda) ishtirok etuvchi mahalliy xotin-qizlarning ulushi umumiy sayyohlarning 20-25 foizidan oshmaydi.

Buning asosiy sabablari sifatida quyidagi omillarni ko‘rsatish mumkin:

1. Ijtimoiy-stereotipik to‘siqlar: Jamiyatda faol va ekstrimal sport turlari yoki uzoq muddatli sayohatlar qiz bolalar uchun xavfli yoki nomunosib degan noto'g'ri qarashlarning mavjudligi.

2. Xavfsizlik va infratuzilma: Sport turizmi obyektlarida, dam olish zonolari va lagerlarda xotin-qizlar uchun maxsus sanitar-gigiyenik sharoitlarning va xavfsizlik tizimining yetarli darajada rivojlanmaganligi.

3. Kadrlar yetishmovchiligi: Tog‘ gidlari, instruktorlar va sport turizmi menejerlari orasida ayol mutaxassislarning nihoyatda kamligi (respublika bo‘yicha faol gidlarning atigi 10% ini ayollar tashkil etadi).

Xalqaro tajribaga ko‘ra (masalan, Shveysariya va Avstriya), sport turizmida xotin -qizlar uchun maxsus yo‘nalishlar (“Women-only tours”) va xavfsiz infratuzilma yaratilishi ichki turizm oqimini 40% gacha oshirishga xizmat qilgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR.

O‘zbekistonda sport turizmida gender tenglikni ta’minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish uchun quyidagi choralarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

Turizm va sport yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalarida xotin-qizlar uchun tog‘ gidi, instruktor va sport turizmi tashkilotchisi mutaxassisliklari bo‘yicha qisqa muddatli bepul kurslarni tashkil etish;

“Sog‘lom hayot” dasturlari doirasida mahallalarda xotin-qizlar o‘rtasida ekologik va sport turizmi festivallarini (piyoda yurish, velomarafonlar) muntazam o‘tkazish;

Sport turizmi marshrutlarida xotin-qizlar xavfsizligini ta’minlovchi standartlarni kuchaytirish va raqamli texnologiyalar imkoniyatlaridan keng foydalanish.

ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO‘YXATI;

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-maydagi PQ–297-IV-sonli qarori // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.

2. Aliyeva N.A. O‘zbekistonda sport va ekologik turizmni rivojlantirish istiqbollari // Turizm va mehmondo‘stlik tadqiqotlari jurnali, №2, 2024. 56–61-betlar.

3. Smith J. Gender Equality in Sports and Adventure Tourism // International Journal of Tourism Research, Vol. 14, 2022. pp. 112–118.

4. UNWTO. Global Report on Women in Tourism (Second Edition). World Tourism Organization, Madrid, 2020.

5. UNESCO. Sport for Development and Peace: Towards Gender Equality in Sport // UNESCO Publishing, 2021.

6. World Bank. Women, Tourism and Empowerment: Opportunities for Inclusive Growth. Washington, DC, 2019.

7. OECD. Gender Equality and Tourism Policy: Best Practices and Emerging Trends. OECD Publishing, 2022.

PROFESSIONAL SPORT VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIGINI RIVOJLANTIRISH BORASIDA DOPING VA HALOLLIK MASALASI DOLZARB MUAMMO SIFATIDA

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti

S.D.Kobilov

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport sohasida dolzarb muammolardan biri hisoblangan doping va halollik masalasi tahlil qilinadi. Dopingning mohiyati, uning kelib chiqish sabablari hamda sportchi salomatligi va jamiyatga salbiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, sportda halollik tamoyilining ahamiyati va dopingga qarshi kurashish yo‘llari ilmiy asosda bayon qilingan.

Аннотация: В данной статье рассматривается одна из актуальных проблем современного спорта — вопрос допинга и честности. Раскрываются сущность допинга, причины его распространения, а также его негативное влияние на здоровье спортсмена и общество в целом. Особое внимание уделяется принципам честной игры (fair play) и их значению в формировании нравственных качеств спортсменов. Также анализируются эффективные меры борьбы с допингом.

Annotation: This article examines one of the most pressing issues in modern sports - doping and fairness. It explores the concept of doping, its causes, and its negative impact on athletes' health and society as a whole. Special attention is given to the principles of fair play and their role in shaping the moral qualities of athletes. The article also discusses effective measures to combat doping.

Kalit so‘zlar: doping, halollik, sport etikasi, sog‘lom turmush tarsi, sportchi, tarbiya, raqobat, jismoniy madaniyat.

Ключевые слова: допинг, честность, спортивная этика, fair play, здоровый образ жизни, спортсмен, воспитание, конкуренция, физическая культура

Keywords: doping, fairness, sports ethics, fair play, healthy lifestyle, athlete, education, competition, physical culture



Doping - sportchining jismoniy yoki ruhiy imkoniyatlarini sun’iy ravishda oshirish maqsadida taqiqlangan moddalar yoki usullardan foydalanishdir. Bunday vositalar sport natijalarini vaqtincha yaxshilashi mumkin, ammo sog‘liq uchun jiddiy xavf tug‘diradi.

1. Dopingning kelib chiqish sabablari - yuqori natijaga erishish bosimi, trener yoki tizim ta’siri, bilim yetarli darajada emasligi, kuchli raqobat va boshqa omillar ta’siri.

2. Dopingning salbiy oqibatlari — sog‘liqning yomonlashuvi, yurak – qon tomir kasalliklari, ruhiy buzilishlar, sportchining diskvalifikatsiyasi.

3. Sportda halollik tamoyillari – halollik sportning asosiy qadriyatlaridan biridir. U qoidalariga rioya qilish, raqibni hurmat qilish va adolatli kurashni anglatadi.

4. Doping va halollik o‘rtasidagi ziddiyat – doping halollik tamoyiliga zid bo‘lib, sport natijasini sun’iy ravishda o‘zgartiradi. Halol sport esa tabiiy mehnat va iste’dodga asoslanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi: Sportda doping va halollik masalalari so‘nggi yillarda nafaqat sport nazariyasi va amaliyotida, balki sport etikasi, tibbiyot va huquq sohalarida ham keng tadqiq etilayotgan dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Mazkur masala bo‘yicha xalqaro va milliy miqyosda qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

O‘zbekiston Respublikasida dopingga qarshi kurash tizimini takomillashtirish bo‘yicha muhim huquqiy asoslardan biri O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PQ–5057-son qarori hisoblanadi. Ushbu hujjatda Milliy antidoping agentligi faoliyatini rivojlantirish, xalqaro standartlarni joriy etish hamda sportchilar o‘rtasida dopingga qarshi targ‘ibot ishlarini kuchaytirish vazifalari belgilangan. Qaror mamlakatda sportning halollik va adolat tamoyillari asosida rivojlanishiga xizmat qilmoqda.[1].

Doping muammosini xalqaro miqyosda tartibga soluvchi asosiy hujjat sifatida Jahon antidoping agentligi (WADA) tomonidan ishlab chiqilgan “World Anti-Doping Code” alohida ahamiyatga ega. Mazkur kodeksda taqiqlangan moddalar va usullar ro‘yxati, doping nazoratini tashkil etish, sportchilarning huquq va majburiyatlari hamda qoidabuzarliklar uchun javobgarlik masalalari batafsil yoritilgan. Kodeks sportda tenglik va halollik tamoyillarini ta’minlashning asosiy xalqaro mexanizmi sifatida e’tirof etiladi.[2].

D. Mottramning “Drugs in Sport” asarida sportda qo‘llaniladigan doping vositalarining turlari, ularning organizmga ta’siri va sport natijalariga ko‘rsatadigan samarasiga ilmiy jihatdan baho berilgan. Muallif doping moddalarining qisqa muddatli natija berishiga qaramay, uzoq muddatda inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishini asoslab bergan. Ushbu asar sport tibbiyoti va antidoping nazorati bo‘yicha muhim manbalardan biri hisoblanadi.[3].

V. Møllerning “The Ethics of Doping and Anti-Doping” nomli tadqiqotida doping muammosi axloqiy va falsafiy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Muallif sportdagi halollik, adolat, teng imkoniyatlar va sportchining ma’naviy mas’uliyati masalalariga alohida e’tibor qaratadi. Tadqiqotda dopingning nafaqat sog‘liq uchun, balki sportning ma’naviy qadriyatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy dalillar asosida yoritilgan.[4].

Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda dopingning psixologik omillari, sportchilarga ko‘rsatilayotgan bosim, raqobat muhiti va motivatsion omillar bilan bog‘liq jihatlari ham keng o‘rganilgan. Tadqiqotchilar sportchilarni muntazam ravishda ma’rifiy dasturlar orqali o‘qitish, antidoping madaniyatini shakllantirish va halol sport tamoyillarini targ‘ib qilish dopingning oldini olishning eng samarali yo‘llaridan biri ekanligini ta’kidlaydilar.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, dopingga qarshi kurash faqat nazorat va jazolash choralarini kuchaytirish bilan cheklanib qolmasdan, sportchilar ongida halollik, mas’uliyat va sog‘lom turmush tarziga sodiqlik kabi qadriyatlarni shakllantirish orqali amalga oshirilishi lozim. Shu sababli sportda halollik tamoyillarini rivojlantirish va antidoping ta’limini takomillashtirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqotda sportda doping va halollik masalasining nazariy hamda amaliy jihatlarini o‘rganish maqsadida bir qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini sport etikasi, antidoping siyosati va sportchilar tarbiyasiga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida O‘zbekiston Respublikasi va xalqaro sport

tashkilotlarining me‘yoriy-huquqiy hujjatlari, Jahon antidoping agentligi (WADA) kodeksi, ilmiy adabiyotlar hamda mavzuga oid ilmiy maqolalar tahlil qilindi.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

- Nazariy tahlil usuli – doping va halollik tushunchalarining mazmun-mohiyatini ochib berish, ularning sport faoliyatidagi o‘rni va ahamiyatini aniqlash maqsadida ilmiy manbalar, monografiyalar va normativ hujjatlar o‘rganildi.

- Qiyosiy tahlil usuli – milliy va xalqaro antidoping tizimlari, shuningdek, halol sport tamoyillarini ta‘minlash bo‘yicha mavjud tajribalar o‘zaro solishtirildi.

- Tizimli yondashuv usuli – dopingning kelib chiqish sabablari, uning sportchi salomatligi, sport natijalari va jamiyatga ta‘siri o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilindi.

- Umumlashtirish usuli – o‘rganilgan ilmiy manbalar va amaliy tajribalar asosida sportda dopingga qarshi kurashishning samarali yo‘llari yuzasidan xulosalar shakllantirildi.

- Tavsifiy (deskriptiv) usul – sportda halollik tamoyillari, dopingning salbiy oqibatlari hamda profilaktik chora-tadbirlar izchil yoritib berildi.

Tadqiqot obyekti sifatida sport faoliyatida doping va halollik masalalari tanlandi. Tadqiqot predmeti esa dopingning sportchi faoliyati va sport etikasi tamoyillariga ta‘siri hamda unga qarshi kurashish mexanizmlaridan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, ular sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari hamda ta‘lim muassasalari uchun dopingning oldini olish, sportda halollik madaniyatini shakllantirish va sog‘lom raqobat muhitini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Tahlil va natijalar: Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar hamda antidoping siyosati bo‘yicha mavjud manbalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, doping zamonaviy sportning eng dolzarb muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda. Doping vositalaridan foydalanish sport natijalarini sun‘iy ravishda yaxshilash imkonini bersa-da, uning sportchi salomatligi va sportning ma‘naviy qadriyatlariga salbiy ta‘siri yuqori ekanligi aniqlandi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, dopingdan foydalanishning asosiy sabablari sifatida yuqori natijaga erishish bosimi, kuchli raqobat muhiti, trener va sport tizimining ta‘siri hamda antidoping qoidalari bo‘yicha bilimlarning yetarli emasligi qayd etildi. Ayniqsa, professional sportda muvaffaqiyat, moddiy manfaat va ommaviy e‘tirofga erishish istagi ayrim sportchilarni noqonuniy vositalardan foydalanishga undashi mumkin.

O‘rganilgan manbalarda dopingning salbiy oqibatlari keng yoritilgan bo‘lib, uning yurak-qon tomir tizimi, jigar, buyrak va asab tizimiga jiddiy zarar yetkazishi ta‘kidlangan. Shuningdek, doping sportchilarda ruhiy beqarorlik, depressiya, agressivlik va motivatsion muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligi aniqlandi. Bundan tashqari, doping qoidalarini buzgan sportchilarga nisbatan qo‘llaniladigan diskvalifikatsiya chorasi nafaqat ularning sport faoliyatiga, balki obro‘-e‘tiboriga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Sport etikasi nuqtai nazaridan olib borilgan tahlillar halollik tamoyili sportning asosiy qadriyatlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Qoidalarga rioya qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish va adolatli raqobat sportchining nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy kamolotini ham ta‘minlaydi. Doping esa ushbu tamoyillarga zid bo‘lib, sportning tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatini pasaytiradi.

Tadqiqot davomida dopingga qarshi kurashning samarali yo‘nalishlari ham tahlil qilindi. Ular orasida antidoping nazoratini kuchaytirish, sportchilar va trenerlarning bilim darajasini oshirish, huquqiy mexanizmlarni takomillashtirish hamda halol sport madaniyatini targ‘ib qilish eng muhim omillar sifatida baholandi.

Olib borilgan tahlillar asosida quyidagi natijalarga erishildi:

- Doping sport natijalarining haqqoniyligini buzuvchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi.

- Dopingning qo‘llanilishi sportchi sog‘lig‘i uchun jiddiy xavf tug‘dirishi va uzoq muddatli salbiy oqibatlarga olib kelishi tasdiqlandi.



- Sportda halollik tamoyillariga rioya qilish sportchilarning ma’naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi belgilandi.

- Dopingga qarshi kurashishda profilaktik va ma’rifiy ishlar nazorat choralardan kam bo‘lmagan darajada muhim ekanligi asoslandi.

- Antidoping ta’limini takomillashtirish va halollik madaniyatini rivojlantirish sportda sog‘lom raqobat muhitini yaratishga xizmat qilishi aniqlandi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari sportda yuqori natijalarga erishishning eng maqbul yo‘li mehnat, intizom, sabr-toqat va halollikka asoslangan faoliyat ekanligini yana bir bor tasdiqladi.

Xulosa va takliflar: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, doping sportning asosiy tamoyillari bo‘lgan halollik, adolat va teng raqobatga jiddiy zarar yetkazadi. Doping vositalaridan foydalanish sport natijalarini sun’iy ravishda oshirishi bilan birga, sportchi salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda sportning tarbiyaviy ahamiyatini pasaytiradi. Sportda haqiqiy muvaffaqiyatga erishish mehnat, intizom, sabr-toqat va halollik kabi qadriyatlarga asoslanishi lozim.

Takliflar.

- Sportchilar va trenerlar uchun antidoping ta’lim dasturlarini muntazam tashkil etish.

- Sport maktablari va oliy ta’lim muassasalarida sport etikasi hamda halol sport tamoyillariga oid mashg‘ulotlarni kengaytirish.

- Musobaqalarda doping nazorati tizimini yanada takomillashtirish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

- Ommaviy axborot vositalari orqali halol sport va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish.

- Yosh sportchilar orasida halollik, mas’uliyat va sport madaniyatini shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy tadbirlarni kuchaytirish.

Mazkur takliflarning amaliyotga joriy etilishi sportda sog‘lom raqobat muhitini yaratish, doping holatlarining oldini olish hamda halol sport tamoyillarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston respublikasi milliy antidoping agentligi faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ -5057- sonli qarori 2021-yil 6-aprel.

2. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code. – Montreal, 2021. – 184 b.

3. Mottram D. Drugs in Sport. – London: Routledge, 2011. – 432 b.

4. Møller V. The Ethics of Doping and Anti-Doping. – New York: Routledge, 2010. – 198 b.

JISMONIY TARBIYADA GENDER TENGLIK MASALALARI

Jizzax viloyati Arnasoy tumani sport maktabi yo‘riqchi-uslubchisi

G.B.Duvlanova

Annotatsiya: Mazkur tezisda jismoniy tarbiya jarayonida gender tenglikni ta’minlash masalalari yoritilgan. Unda o‘g‘il va qiz bolalarning sport mashg‘ulotlarida teng ishtirok etishi, mavjud stereotip qarashlarni kamaytirish hamda ta’lim jarayonida barcha uchun qulay pedagogik muhit yaratishning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida gender yondashuvni qo‘llash orqali o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi, o‘zaro hurmat va teng imkoniyatlar madaniyatini shakllantirish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, gender tenglik, teng imkoniyatlar, sport mashg‘ulotlari, pedagogik yondashuv, xotin-qizlar faolligi, sog‘lom turmush tarzi.

Ключевые слова: физическое воспитание, гендерное равенство, равные возможности, спортивные мероприятия, педагогический подход, женский активизм, здоровый образ жизни.

Keywords: physical education, gender equality, equal opportunities, sports activities, pedagogical approach, women's activism, healthy lifestyle.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida har bir o‘quvchi va talabani shaxsiy imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishi hamda jamiyatda faol ishtirok etishi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya jarayonida gender tenglik masalasi

alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki shaxsda intizom, iroda, o‘zaro hurmat, jamoada ishlash va sog‘lom raqobat kabi ijtimoiy fazilatlarni ham shakllantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘g‘il va qiz bolalar uchun teng imkoniyatlar yaratish ta’lim jarayonining adolatli va samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi. Biroq ayrim hollarda sport turlarini tanlash, mashg‘ulot yuklamalarini belgilash yoki o‘quvchilarning faolligini baholashda gender stereotiplari uchrab turadi. Bu esa qizlarning sport mashg‘ulotlaridagi ishtiroki va o‘ziga bo‘lgan ishonchiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [1].

Shu bois jismoniy tarbiyada gender tenglikni ta’minlash, barcha o‘quvchilar uchun qulay pedagogik muhit yaratish hamda sportga bo‘lgan qiziqishni jinsidan qat’i nazar qo‘llab-quvvatlash dolzarb masalalardan biridir. Mazkur mavzuni o‘rganish orqali jismoniy tarbiya jarayonida teng imkoniyatlar, adolatli yondashuv va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishning muhim jihatlari yoritiladi.

Jismoniy tarbiyada gender tenglikni ta’minlashning asosiy yo‘nalishlari

Jismoniy tarbiya jarayonida gender tenglikni ta’minlash o‘quvchi va talabalarning sport mashg‘ulotlarida teng ishtirok etishi, jismoniy imkoniyatlarini erkin namoyon qilishi hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonda faqatgina o‘g‘il va qiz bolalarga bir xil sharoit yaratish emas, balki ularning individual imkoniyatlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda pedagogik yondashuvni tashkil etish zarur [2].

Jismoniy tarbiya darslarida uchraydigan gender stereotiplari ayrim sport turlarini faqat o‘g‘il bolalar yoki faqat qiz bolalar uchun mos deb baholash holatlarida namoyon bo‘ladi. Bunday qarashlar o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini cheklashi, ayniqsa qizlarning faol ishtirokiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng imkoniyatlar, adolatli baholash, sog‘lom raqobat va o‘zaro hurmat muhitini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Yo‘nalishlar	Mazmuni	Kutiladigan natija
Teng imkoniyat yaratish	O‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy tarbiya darslarida faol ishtirokini ta’minlash	Sport mashg‘ulotlarida adolatli ishtirok kuchayadi
Gender stereotiplarini kamaytirish	Sport turlarini jinsga qarab cheklamasdan, qiziqish va qobiliyat asosida tanlashga yo‘naltirish	O‘quvchilarda erkin tanlov va o‘ziga ishonch ortadi
Qulay pedagogik muhit yaratish	Mashg‘ulotlarda o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom raqobatni shakllantirish	Dars samaradorligi va o‘quvchilarning faolligi oshadi
Individual yondashuv	O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi va imkoniyatlarini hisobga olish	Har bir o‘quvchining rivojlanish imkoniyati kengayadi
Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	Jismoniy faollik, sport madaniyati va muntazam mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirish	O‘quvchilarda sog‘lom hayotga ijobiy munosabat shakllanadi

Demak, jismoniy tarbiyada gender tenglikni ta’minlash ta’lim jarayonining adolatli, samarali va zamonaviy tashkil etilishiga xizmat qiladi. Bu yondashuv orqali o‘quvchi va talabalarda nafaqat jismoniy faollik, balki ijtimoiy mas’uliyat, o‘zaro hurmat va teng imkoniyatlar madaniyati ham shakllanadi [3].

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng imkoniyatlar muhitini shakllantirish

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng imkoniyatlar muhitini shakllantirish zamonaviy ta’lim jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki jismoniy tarbiya faqatgina jismoniy mashqlarni bajarish yoki sport ko‘nikmalarini egallash bilan cheklanmaydi. U o‘quvchi va talabalarda sog‘lom turmush tarzi, irodaviy sifatlari, jamoada ishlash madaniyati, o‘zaro hurmat va mas’uliyat hissini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bois mazkur jarayonda har bir ishtirokchiga jinsidan qat’i nazar teng sharoit yaratish muhim pedagogik vazifa sifatida qaraladi. Bugungi kunda ayrim ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda gender stereotiplari uchrab turadi. Masalan, ayrim sport turlari faqat o‘g‘il bolalarga, boshqalari esa faqat qiz bolalarga mos degan qarashlar mavjud. Bunday yondashuv o‘quvchilarning qiziqishi, qobiliyati va individual imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Ayniqsa, qiz bolalarning sport mashg‘ulotlaridagi faolligi pasayishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning susayishi yoki ayrim sport turlaridan chetda qolishi ana shunday stereotiplarning salbiy oqibatlaridan biridir.

Jismoniy tarbiya darslarida teng imkoniyatlarni ta’minlash uchun o‘qituvchi mashg‘ulotlarni adolat, hurmat va qo‘llab-quvvatlash tamoyillari asosida tashkil etishi lozim. Bunda

o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, yoshi, qiziqishi, sog‘lig‘i va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi zarur. Mashg‘ulot jarayonida o‘g‘il va qiz bolalarning imkoniyatlarini sun‘iy ravishda cheklash emas, balki ularning har biriga mos yondashuvni tanlash muhimdir. Gender tenglikka asoslangan jismoniy tarbiya jarayoni o‘quvchilarda sog‘lom raqobat, o‘zaro yordam, jamoaviylik va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Bunday muhitda o‘quvchilar sportni faqat kuch yoki natija bilan emas, balki sog‘lom hayot, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy madaniyat bilan bog‘liq jarayon sifatida anglay boshlaydilar. Natijada jismoniy tarbiya darslari barcha o‘quvchilar uchun qiziqarli, foydali va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan faoliyatga aylanadi [4].

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng imkoniyatlar muhitini shakllantirish gender tenglikni ta‘minlashning muhim shartidir. Bu jarayon o‘quvchi va talabalarning sportdagi faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jamiyatda adolat, hurmat va tenglik tamoyillarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Gender yondashuv asosida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish

Jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda gender yondashuv muhim pedagogik ahamiyatga ega. Chunki ta‘lim muassasalarida o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari, psixologik holati va sportga bo‘lgan munosabati turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda barcha o‘quvchilarga bir xil talab qo‘yish bilan birga, ularning individual xususiyatlarini ham hisobga olish zarur. Gender yondashuv, avvalo, o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlarida erkin va faol ishtirok etishini ta‘minlashga xizmat qiladi. Bunda qiz bolalarning faolligini oshirish, ularning sportga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlash va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, o‘g‘il bolalarda ham hurmat, hamkorlik, mas‘uliyat va sog‘lom raqobat madaniyatini shakllantirish jismoniy tarbiya darslarining tarbiyaviy vazifalaridan biridir [5].

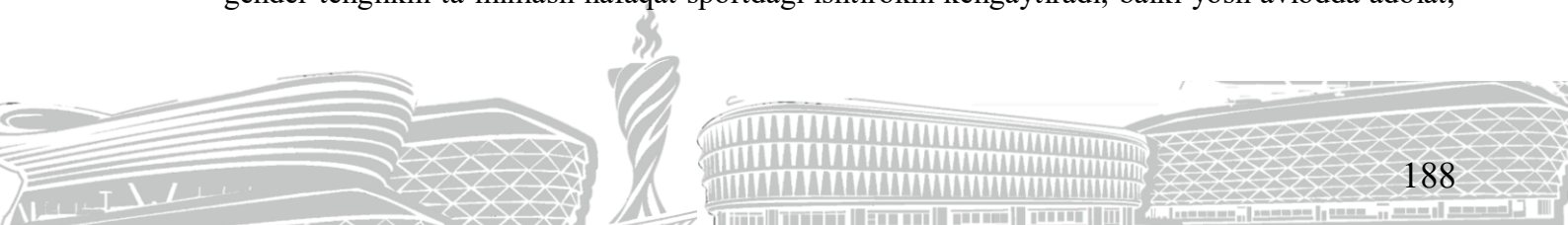
Amaliyotda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport turlarini jinsga qarab cheklash, qizlarning faolligini past baholash yoki o‘g‘il bolalardan faqat yuqori natija kutish kabi holatlar uchraydi mumkin. Bunday yondashuv ta‘lim jarayonida tenglik tamoyillariga zid bo‘lib, o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois darslarda har bir o‘quvchining qobiliyati, tayyorgarlik darajasi va qiziqishiga mos mashg‘ulot shakllarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya jarayonida gender yondashuvni qo‘llash darslarning samaradorligini oshiradi. O‘qituvchi mashg‘ulotlarda adolatli baholash, teng ishtirok, o‘zaro hurmat va ijobiy psixologik muhitni ta‘minlasa, o‘quvchilarning sportga bo‘lgan munosabati yanada kuchayadi. Natijada jismoniy tarbiya darslari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi, balki ijtimoiy tarbiya beruvchi muhim vositaga aylanadi.

Gender yondashuv asosida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish o‘quvchi va talabalarning sportdagi faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ta‘lim jarayonida teng imkoniyatlar madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiyada gender tenglik masalalari bugungi ta‘lim jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘g‘il va qiz bolalarga teng imkoniyat yaratish ularning sport mashg‘ulotlarida faol ishtirok etishi, jismoniy imkoniyatlarini namoyon qilishi hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. Gender tenglikka asoslangan yondashuv o‘quvchilarda o‘zaro hurmat, sog‘lom raqobat, jamoaviylik va ijtimoiy faollik kabi muhim sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, sport turlarini jinsga qarab cheklash, qizlarning faolligini past baholash yoki o‘quvchilarga bir tomonlama yondashish kabi stereotip qarashlarning kamayishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida adolatli baholash, individual imkoniyatlarni hisobga olish, qulay pedagogik muhit yaratish va barcha o‘quvchilarni faol ishtirokga jalb etish gender tenglikni ta‘minlashning asosiy shartlaridan biridir. Bunday yondashuv dars samaradorligini oshirib, o‘quvchi va talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Demak, jismoniy tarbiyada gender tenglikni ta‘minlash nafaqat sportdagi ishtirokni kengaytiradi, balki yosh avlodda adolat,



tenglik, hurmat va sog‘lom hayot madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli mazkur masalani ta’lim jarayonida izchil qo‘llash va rivojlantirish dolzarb pedagogik vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

UNESCO. Gender equality: Women empowerment in sports and science. – Paris: UNESCO, 2024.

World Health Organization. Physical activity and adolescents: gender differences in participation. – Geneva: WHO, 2022.

UN Women. Women and girls in sport: gender equality through sport. – New York: UN Women.

Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2015)2 on gender mainstreaming in sport. – Strasbourg, 2015.

Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents. // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2020.

MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH TIZIMIDA GIMNASTIKA

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v.v.b.dotsenti.

N.N.Adjiyev

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari yoritilgan bo‘lib, jismoniy mashqlarning organizmga ta’siri va pedagogik jarayonning o‘zaro uyg‘unligi, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarga mashg‘ulotlarning foydasi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o‘tkazish metodikasi va harakatli o‘yinlar haqidagi tushuncha va bilimlarni berish bizning oldimizga qo‘yilgan tajribada batafsil yoritilgan. Ushbu maqolada o‘sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, harakatli o‘yin, jismoniy rivojlanish, musiqali gimnastika, top, arqon.

Abstract. This article covers the content and objectives of physical education for preschool children, highlighting the influence of physical exercises on the body and the interconnection of the pedagogical process, the benefits of training for preschool children, the significance and technique of physical exercises, the methodology for conducting them, and the provision of concepts and knowledge regarding active games. This article describes methods for organizing gymnastics sessions in physical education classes for the younger generation.

Keywords: physical education, physical exercise, active games, physical development, musical gymnastics, ball, rope.

Kirish.

Gimnastika tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirishning maxsus vositalariga ega: u harakatlarni oldindan shartlashilgancha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg‘ulotlarning kun tartibiga, harakatlarning ongliligi va mustaqilligini, ijodiy tashabbusni ko‘zda tutadigan ta’lim jarayonini tashkil etishning o‘ziga xos uslubiga ega. Bularning hammasi intizomni, diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, iroda va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son qarori, maktabgacha ta’lim bola shaxsini sog‘lom va yetuk jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyor holda shakllantirish maqsadini ko‘zlaydi.

Gimnastika umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy mashqlarni shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq qo‘llashga hamda jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirish va ta’lim-tarbiyaviy vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga imkon beradi. Umumrivojlantiruvchi gimnastikaning vazifasi salomatlik, umumjismoniy tayyorgarlikni mustahkamlashdan iboratdir. U harakat ko‘nikmalarini



takomillashtirish va mustahkamlashga, to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini yaxshilash hamda organizmni chiniqtirishni ta‘minlashga qaratilgan.

- Asosiy gimnastika tarkibiga saflanish, umumrivojlantiruvchi va asosiy harakatlar kiradi. Mashqlarni bajarishda gimnastika jihozlaridan foydalaniladi.

Asosiy gimnastika kishi organizmidagi funksional jarayonning kuchayishiga, uning jismoniy rivojlanishiga, xilma-xil harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga, jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga, o‘zlashtirilgan harakat faoliyatidan turli hayotiy vaziyatlarda mustaqil va ijodiy foydalana olishga, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay bilishga, harakat faoliyatining asosiy qonuniyatlarini anglashga, egallangan bilim va ko‘nikmalarning hayot va faoliyat uchun ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

- Gigiyenik gimnastika – kishi salomatligini mustahkamlash va saqlashga, to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga, organizmning asosiy tizimlar funksiyasini (nafas olish, qon aylanish, almashinish jarayonlarining faollashishi) takomillashtirishga qaratilgandir.

Maktabgacha yoshdagi o‘g‘il va qizlarning rivojlanishi va o‘sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etish, rivojlantirish, shakllantirish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish va har tomonlama uyg‘un rivojlantirish, maktabgacha ta‘limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy talablaridan hisoblanadi.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarda bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishda quyidagilar birinchi darajali vazifalar sanaladi

- Sog‘lomlashtiruvchi vazifalar. bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning shakl va funksiyalarini uyg‘un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta‘sirlarga chidamliligini kuchaytirish, uzoq umr ko‘rishini ta‘minlash.

- Ta‘limiy vazifalar. Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarga xos bo‘lgan o‘ta qabul qiluvchanlikni, sharoitning o‘zgarishiga yengil moslashish qobiliyati bir qator ta‘limiy vazifalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi, chunonchi: kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlarning chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko‘z bilan chamalashni o‘stirish, to‘g‘ri qaddi - qomat, gigiyena ko‘nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish. va bolalarni tartib intizomga ozodalikka vaqti kelganda mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Boladagi harakat ko‘nikmalari emaklash, yurish, yugurish, velosipedda uchish nisbatan yengil shakllanadi va ular bolaning muhit bilan aloqasini osonlashtiradi. Bola chanada uchayotib qor, shamolning, suvda suzayotib suvning xossalari bilan tanishadi. Jismoniy mashqlar, gigiyena malakalarini egallash bilan bog‘liq bo‘lgan dastlabki bilimni shakllantiradi. Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarga mashg‘ulotlarning foydasi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o‘tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o‘yinlar, gimnastika mashqlari, jamoa bo‘lib o‘ynaladigon estafetali harakatli o‘yinlar haqidagi tushuncha va bilimlarni berish muhim hisoblanadi. Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo‘nalishini yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga, to‘la aylanish, jismoniy tarbiya jihozlarini nomi va nima maqsadda ishlatilishi, ularni asrash va tutish, kiyim - kechak va poyabzalga qarash qoidasini bilishlari kerak. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida bolada tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur. Tarbiyaviy vazifalar. Bolalarda sport mashg‘ulotlariga muhabbatni, sportchilarning yutuqlariga qiziqishni tarbiyalash lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari uyushqoqlik, intizomlilik, kamtarlik, ko‘ngilchanilik va axloqiy fazilatlar, halollik, haqqoniylik, o‘rtoqlik hissi, o‘zaro yordam, jamoada shug‘ullanish malakasi, jismoniy tarbiya jihozlarini ehtiyot qilish, topshiriqni mas‘uliyat bilan bajarishlarini tarbiyalash, shuningdek, irodaviy fazilatlar, botirlik, qat‘iylilik, o‘z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sahvatotlilik, chidamlilikni namoyish qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini muntazam ravishda tashkil qilish, bolalarning taog‘ri rivojlanishi uchun asosiy omillardan biridir. Bog‘cha yoshdagi bollarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqtirishning o‘ziga xos xususiyatlari, turli xil harakatli o‘yinlar ko‘rinishida tashkil qilish maqsadga muvofiq. Harakatli o‘yinlar orqali yosh avlodni

jamoaga bo‘lib ishlashga, hamjihatlikka vaqti kelganda mustaqil qaror qabul qilishga vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashga o‘rgatadi. Harakatli o‘yinlar bolalar sog‘ligini mustahkamlash, organizmning shakl va funksiyalarini uyg‘un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta’sirlarga chidamlilikni kuchaytirish, uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydi.

Gimnastika turlari va ularning xarakteristikasi: Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish jarayonida gimnastikaning vazifalari asta-sekin aniqlandi va uning asosiy turlari belgilandi, Chunonchi: 1) umumrivojlantiruvchi gimnastika, bunga asosiy, gigiyenik gimnastika va boshqalar kiradi; 2) sportning ko‘rinishlaridan biri sifatidagi sport yo‘nalishidagi gimnastika. U umumiy jismoniy tayyorgarlikning ommaviy darajaga erishuvini, o‘sishi va saqlanishini ta’minlaydi. Bu turga sport gimnastikasi, atletika, badiiy gimnastika va boshqalar kiradi; 3) amaliy turi — professional-amaliy, davolash gimnastikasi va boshqalar.

Foydalanilgan adabiyotlar

Eshtayev A.K. Gimnastika. O‘quv uslubiy qo‘llanma. T- 2015.

Qodirova F.R, Toshpo‘latova SH.Q, Kayumova N.M., Agzamova M.N. “Maktabgacha pedagogika” T.: Tafakkur, T- 2019. Darslik.

Takomillashtirilgan “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi, T- 2022 y.

Maxkamjonov K.M. “Harakat go‘zallik va salomatlik garovi”. -T.: 2002.

Xasanova, G. (2020). “Мактабгача таълим ташкilotларида халқ оғзаки ижоди воситаларидан фойдаланишнинг педагогик мазмуни”. Архив Научных Публикаций JSPI.

SPORT SOHASIDA XOTIN-QIZLARNI QO‘LLAB-QUVVATLASH VA GENDER MADANIYATINI OSHIRISH

Buxoro viloyati sport boshqarmasi Axborot-tahlil va ijro intizomi sho‘ba boshlig‘i

N.B.Rajabova

Annotatsiya: Mazkur tezisda sport sohasida xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash, gender tenglikni ta’minlash, gender madaniyatini rivojlantirishning dolzarb masalalari hamda ularning yechimlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: sport, xotin-qizlar, gender tenglik, gender madaniyati, ayollar sporti, sog‘lom turmush tarzi, sport boshqaruvi.

Ключевые слова: Спорт, женщины и девушки, гендерное равенство, гендерная культура, женский спорт, здоровый образ жизни, управление спортом.

Keywords: Sport, Women and Girls, Gender Equality, Gender Culture, Women's Sports, Healthy Lifestyle, Sports Management.

Kirish. Dunyoda xotin-qizlar va erkaklarga bir xil huquq hamda imkoniyatlar yaratish orqali jamiyatning barcha sohalarida gender tengligini ta’minlash ayollarni ijtimoiy-siyosiy sohadagi huquqlarini kafolatlashning muhim yo‘nalishi sifatida belgilangan. Respublikamizda xotin-qizlarning haq-huquqlarini himoya qilish, manfaatlarini ta’minlash, ularni jamiyatning teng huquqli, faol va bunyodkor a’zosiga aylantirish, davlat jamiyati organlarida xizmat mavqeini oshirishda ayollarga teng imkoniyatlar yaratish, ayollarga bo‘lgan kamsitish va zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Jumladan, sport sohasida ham jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda xotin-qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish, ularni qo‘llab-quvvatlash va teng imkoniyatlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Asosiy qism. Ayollarning sport bilan shug‘ullanishi nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki ularning ijtimoiy faolligi va liderlik qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Global miqyosda gender tengligi masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sport sohasida erkaklar va ayollar uchun teng imkoniyatlar yaratish, stereotiplarni bartaraf etish hamda xotin-qizlarning sportdagi faolligini oshirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

So‘nggi yillarda ayollar sportini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Sport maktablari, to‘garaklar va musobaqalarda qizlarning ishtiroki ortib bormoqda. Shunga qaramay, ayrim hududlarda infratuzilma yetishmasligi, gender stereotiplari va axborot-targ‘ibot ishlarining kamligi kabi muammolar saqlanib qolmoqda. Sport inson salomatligini

mustahkamlash, irodani chiniqtirish va jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiluvchi muhim sohalaridan biridir. Bugungi kunda sportda gender madaniyatini rivojlantirish masalasi dolzarb kasb etmoqda.

Gender tenglikni ta’minlash maqsadida:

- Qizlarni sportga keng jalb qilish;
- Ayol sportchilarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash;
- Sport infratuzilmasini oshirish;
- Gender madaniyatini targ‘ib qilish zarur.

Qizlarning sport faoliyatida faol ishtiroki gender tenglikka erishishning eng muhim shartlaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi qizlarda jismoniy salomatlik, psixologik barqarorlik, liderlik qobiliyati va ijtimoiy faollik darajasi yuqori bo‘ladi. Sport qizlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, stereotipik gender qarashlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Sotsiologik nazariyalarga ko‘ra, sport maydoni ijtimoiylashuvning muhim instituti hisoblanadi. Agar qizlar bolalik davridan sportga jalb qilinsa, ular jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantiradi va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish imkoniga ega bo‘ladi. Biroq ko‘plab jamiyatlarda “sport erkaklar faoliyati” degan stereotiplar qizlarning sportga kirib kelishini cheklaydi. Shu sababli maktablarda sport to‘garaklarini ko‘paytirish, oilalar o‘rtasida targ‘ibot ishlarini kuchaytirish hamda qizlar uchun maxsus sport dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gender tenglikka erishishda ayol sportchilarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash alohida ahamiyatga ega. Ko‘plab mamlakatlarda ayol sportchilar erkak sportchilarga nisbatan kamroq moliyaviy resurslar, homiylik mablag‘lari va mukofot pullariga ega bo‘lishadi. Bu holat sportdagi gender nomutanosiblikning asosiy sabablaridan biridir. Iqtisodiy nazariyalar nuqtai nazaridan qaralganda, sportchi faoliyatining samaradorligi uning resurslar bilan ta’minlanganlik darajasiga bog‘liq. Yetarli moliyaviy yordam sportchilarga sifatli mashg‘ulotlar o‘tkazish, zamonaviy jihozlardan foydalanish va xalqaro musobaqalarda qatnashish imkonini beradi. Shu sababli ayol sportchilar uchun stipendiyalar, grantlar va maxsus moliyaviy dasturlarni kengaytirish zarur. Ma’naviy qo‘llab-quvvatlash ham moddiy yordam kabi muhimdir. Psixologik tadqiqotlar sportchilarning muvaffaqiyatida ijtimoiy e’tirof va rag‘batlantirish muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Ommaviy axborot vositalarida ayol sportchilar yutuqlarining keng yoritilishi, davlat mukofotlari bilan taqdirlanishi va ularning jamiyatdagi ijobiy obrazini shakllantirish qizlarning sportga qiziqishini oshiradi.

Sport infratuzilmasi gender tenglikni ta’minlashning moddiy asosini tashkil etadi. Zamonaviy sport inshootlari, mashg‘ulot maydonlari, fitnes markazlari va sport maktablarining yetarli emasligi ayniqsa qizlar va ayollarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini cheklaydi. enderga sezgir infratuzilma tushunchasi ham muhim ahamiyatga ega. Bu sport obyektlarida ayollar uchun alohida kiyinish xonalari, xavfsizlik tizimlari, sanitariya-gigiyena sharoitlari va qulay transport infratuzilmasining mavjudligini nazarda tutadi. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, bunday sharoitlarning mavjudligi ayollar va qizlarning sport mashg‘ulotlarida ishtirok etish darajasini sezilarli oshiradi. Shuningdek, qishloq hududlarida sport obyektlarini ko‘paytirish gender tenglikni hududiy jihatdan ham ta’minlashga xizmat qiladi. Chunki chekka hududlarda yashovchi qizlarning sport imkoniyatlari ko‘pincha shaharlarga nisbatan cheklangan bo‘ladi.

Gender tenglikning barqaror ta’minlanishi jamiyatda gender madaniyatining shakllanishiga bog‘liq. Gender madaniyati deganda ayol va erkaklarning teng huquq hamda imkoniyatlarga ega ekanligini tan olishga asoslangan qadriyatlar, qarashlar va ijtimoiy me’yorlar tizimi tushuniladi. Gender madaniyatini targ‘ib qilish ta’lim muassasalari, sport tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari va fuqarolik jamiyati institutlari orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, sportda muvaffaqiyat qozongan ayollar obrazini ommalashtirish yosh qizlarning sportga qiziqishini oshiradi va jamiyatdagi stereotiplarni kamaytiradi. Shuningdek, murabbiylar, sport menejerlari va sport tashkilotlari rahbarlari uchun gender masalalari



bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish ham muhimdir. Bu sport muhitida inklyuziv va adolatli boshqaruvni shakllantirishga yordam beradi.

Tahlil. Gender madaniyati sport muhitida o‘zaro hurmat, tenglik va adolat tamoyillarini shakllantiradi. Bu esa ayollarni nafaqat sportchi, balki murabbiy, hakam va sport menejeri sifatida ham faoliyat yuritishiga xizmat qiladi. Gender madaniyati insonlarning jinsi sababli emas, balki qobiliyati, bilimi va mehnatiga qarab baholanishini targ‘ib qiladi. Bu madaniyat oilada, ta‘lim muassasalarida va sport sohasida tenglik, o‘zaro hurmat hamda adolatli bo‘lishni mustahkamlaydi.

Gender madaniyatning bir nechta tamoyillari mavjud:

- Jamiyat hayotida faol ishtirok etishni qo‘llab-quvvatlash;
- Erkak va ayollarning teng huquqliligi;
- O‘zaro hurmat va bag‘rikenglik qiyofasida;
- Kamsitish va stereotiplarga qarshi kurash;
- Ta‘lim va mehnatda teng imkoniyatlar yaratish.

Sotsiologik nazariyalarga ko‘ra, jamiyatning barqaror rivojlanishi barcha ijtimoiy guruhlarining faol ishtirokiga bog‘liq. Agar aholining muayyan qismi, xususan ayollar, qaror qabul qilish jarayonlaridan chetda qolsa, jamiyatning inson kapitalidan to‘liq foydalanish imkoniyati kamayadi. Shu sababli gender madaniyati ayollarning siyosat, biznes, fan, ta‘lim, sport va boshqaruv tizimlaridagi ishtirokini kengaytirishni qo‘llab-quvvatlaydi. Ijtimoiy inklyuziya nazariyasi ham jamiyatning har bir a‘zosi ijtimoiy hayotda o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerakligini ta‘kidlaydi. Ayollarning mehnat bozoridagi faolligi, tadbirkorlikdagi ishtiroki va rahbarlik lavozimlaridagi ulushining ortishi iqtisodiy rivojlanishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Huquqiy davlat nazariyasiga ko‘ra, demokratik jamiyatning asosiy belgilaridan biri fuqarolarning teng huquqliligini ta‘minlashdir. Gender tengligi ayollar va erkaklarning siyosiy huquqlar, ta‘lim olish, mehnat qilish, mulkka egalik qilish va boshqaruvda ishtirok etish imkoniyatlarining teng bo‘lishini talab qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gender tengligi ta‘minlangan mamlakatlarda iqtisodiy o‘sish sur‘atlari yuqori, ijtimoiy barqarorlik mustahkam va inson taraqqiyoti ko‘rsatkichlari yaxshiroq bo‘ladi. Chunki teng huquqli muhit har bir shaxsning o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etishiga imkon yaratadi. Shuningdek, teng huquqlilik faqat qonunchilik bilan cheklanib qolmasdan, amaliy hayotda ham ta‘minlanishi lozim. Chunki huquqiy tenglik va haqiqiy teng imkoniyatlar bir-birini to‘ldiruvchi tushunchalardir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘zaro hurmatga asoslangan munosabatlar oilada, mehnat jamoalarida va jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantiradi. Hurmat mavjud bo‘lgan muhitda nizolar kamayadi, hamkorlik va ijtimoiy birdamlik kuchayadi.

Bag‘rikenglik esa turli qarashlar, hayotiy tanlovlar va ijtimoiy rollarga nisbatan tushunish va qabul qilish munosabatini anglatadi. Gender madaniyati ayol va erkaklarning jamiyatdagi o‘rni haqidagi turli fikrlarga nisbatan konstruktiv yondashuvni rivojlantiradi.

Gender madaniyatining muhim tamoyillaridan biri jinsga asoslangan kamsitish va stereotiplarga qarshi kurashishdir. Gender stereotiplari – bu ayol va erkaklarning jamiyatdagi roli va imkoniyatlari haqidagi oldindan shakllangan tasavvurlar bo‘lib, ular ko‘pincha shaxslarning rivojlanish imkoniyatlarini cheklaydi. Ijtimoiy konstruktivizm nazariyasiga ko‘ra, gender rollari biologik omillar emas, balki ijtimoiy muhit ta‘sirida shakllanadi. Masalan, “rahbarlik erkaklarga xos”, “texnika sohasi erkaklar uchun”, “tarbiyaviy faoliyat ayollarga mos” kabi qarashlar gender stereotiplarining ko‘rinishlaridir.

Ta‘limdagi gender tengligi ayol va erkaklarning barcha bosqichlarda sifatli ta‘lim olish imkoniyatlariga ega bo‘lishini nazarda tutadi. Ta‘lim insonning bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirib, uning mehnat bozoridagi imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli qizlar va o‘g‘il bolalar uchun teng ta‘lim sharoitlarini yaratish jamiyat taraqqiyotining muhim omilidir. Mehnat sohasida esa teng imkoniyatlar ishga qabul qilish, lavozimda o‘sish, malaka oshirish va mehnatga haq to‘lash jarayonlarida kamsitishning mavjud bo‘lmasligini anglatadi. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, gender tengligi ta‘minlangan tashkilotlarda mehnat unumdorligi, innovatsion faoliyat va boshqaruv samaradorligi yuqori bo‘ladi. Shuningdek, ayollarning iqtisodiy mustaqilligi

oilalarning farovonligini oshirish, kambag‘allikni kamaytirish va jamiyatning ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Gender madaniyati jamiyatda adolat, tenglik va hamjihatlilikni qaror toptirishga xizmat qiladi. Gender madaniyatning shakllanishi oiladan boshlanadi. Ota-onalar farzandlarini tenglik, hurmat va ma’suliyat ruhida tarbiyalashi muhimdir. Ta’lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va jamoat tashkilotlari ham gender madaniyatini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Uning rivojlanishi har bir insonning o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etishga va jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shishga imkon yaratadi.

Mamlakatimizda xotin-qizlarni sportga keng jalb qilish ularni qo‘llab-quvvatlash uchun sport infratuzilmasini rivojlantirish, malakali murabbiylar tayyorlash, iqtidorli sportchilarni rag‘batlantirish hamda ommaviy sport tadbirlarini ko‘paytirish muhim ahamiyatga ega. Natijada ayol sportchilar xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib, yurtimiz sharafiga himoya qilishga munosib hissa qo‘shishga muvaffaq bo‘ladilar.

Taklif va tavsiyalar:

1. Xotin-qizlar uchun sport inshootlari va to‘garaklar sonini oshirish;
2. Gender tenglik bo‘yicha targ‘ibot va tushuntirish ishlarini kuchaytirish;
3. Ayol murabbiylar va sport rahbarlarini tayyorlash dasturlarini kengaytirish;
4. Iqtidorli ayol sportchilarni grant va stipendiyalar bilan qo‘llab-quvvatlash;
5. Ta’lim muassasalarida gender madaniyatiga oid seminar va treninglarni muntazam tashkil etish.

Xulosa: Sport sohasida xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender madaniyatini oshirish jamiyat rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Ayollar uchun teng imkoniyatlar yaratish, ularning sportdagi faolligini rag‘batlantirish va gender madaniyatini yuksaltirish orqali sog‘lom, faol va adolatli jamiyatni shakllantirish mumkin. Xotin-qizlar uchun sport bilan shug‘ullanish uchun keng imkoniyatlar yaratish va gender tenglik tamoyillarini keng targ‘ib etish orqali sport sohasida adolat va tenglik muhitini shakllantirish mumkin. Shu bois sportda xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Gender tenglikka oid normativ-huquqiy hujjatlari. <https://gov.uz/oz/suvchi/pages/gender-masalalariga-oid-hujjatlar>
2. Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida. 2019-yil 2-sentabr, O‘RQ–562-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. O‘zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga oid me‘yoriy-huquqiy hujjatlar va statistik ma’lumotlar. – Toshkent, 2024.



SPORT SOHASIDA GENDER TENGLIKNI TA’MINLASHNING DOLZARB MASALALARI VA ISTIQBOLLARI

Buxoro viloyati sport boshqarmasi

G.B.Gulyamova

Annotatsiya. Mazkur tezisda sport sohasida gender tenglikni ta'minlashning nazariy va amaliy jihatlarini, xotin-qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish masalalari hamda mavjud muammolar va ularni bartaraf etish mexanizmlari tahlil qilingan. Shuningdek, sport tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali ayollar uchun yaratilayotgan imkoniyatlar yoritilgan.

Kalit soʻzlar: gender tenglik, sport siyosati, xotin-qizlar sporti, sport boshqaruvi, raqamlashtirish, sport infratuzilmasi, sogʻlom turmush tarzi.

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida gender tenglikni ta'minlash masalasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ayollar va erkaklar uchun teng imkoniyatlarni yaratish, xotin-qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirish hamda ularning salohiyatini ro'yobga chiqarish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanib, bugungi kunda mamlakatimizda gender tenglikni ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, Xotin-qizlarning barcha sohalarda, jumladan jismoniy tarbiya va sport tizimida ham faol ishtirok etishi uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Bu borada amalga oshirilayotgan islohotlar ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi, sport tashkilotlarida faoliyat yuritishi va rahbarlik lavozimlarida ishlashi uchun qulay sharoitlar yaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularning jamiyat hayotidagi faolligini oshirish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayon sport sohasini ham qamrab olib, ayollar sportini rivojlantirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish va sport xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilmoqda.

Asosiy qism. Sport sohasida gender tenglikni ta'minlashning asosiy maqsadi xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanishi, sport musobaqalarida qatnashishi va sport tashkilotlarida faoliyat yuritishi uchun teng sharoitlar yaratishdan iboratdir. So'nggi yillarda mamlakatimizda qizlarni sportga jalb etish, ayollar o'rtasida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va professional sportchilarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Sport sohasida gender tenglikni ta'minlash nafaqat ayollar salomatligini mustahkamlash, balki jamiyatda sogʻlom turmush tarzini keng targ'ib etishning muhim omillaridan biridir. Ayniqsa, qizlarni sport mashg'ulotlariga keng jalb etish orqali ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini yuksaltirish, ijtimoiy faolligini oshirish hamda kelajakda yetuk mutaxassis va sportchilar sifatida shakllanishiga erishiladi.

Shuningdek bugungi kunda sport sohasiga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish va raqamlashtirish jarayonlari ham gender tenglikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Raqamli platformalar orqali sport tadbirlari, musobaqalar va sport to'garaklari haqida tezkor ma'lumotlar berilishi xotin-qizlarning sport faoliyatidagi ishtirokini yanada kengaytirishga xizmat qilmoqda.

Biroq, ayrim hududlarda sport infratuzilmasining yetarli emasligi, ayollar sportiga nisbatan saqlanib qolayotgan ijtimoiy stereotiplar hamda malakali murabbiylar sonining cheklanganligi gender tenglikni ta'minlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shuningdek, sport tashkilotlarida ayol rahbar va mutaxassislar ulushini oshirish ham dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Sport sohasini raqamlashtirish jarayonlari gender tenglikni ta'minlashda yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Elektron platformalar orqali sport to'garaklari, musobaqalar va treninglar haqidagi ma'lumotlarning ommalashtirilishi xotin-qizlarning sportga qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda. Bundan tashqari, masofaviy treninglar va raqamli monitoring tizimlari sport faoliyatini yanada samarali tashkil etish imkonini bermoqda.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport sohasida gender tenglikni ta'minlash xotin-qizlarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirishga, sogʻlom avlodni tarbiyalashga hamda mamlakatimiz

sport salohiyatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Sport sohasida gender tenglikni ta'minlash jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirish va inson kapitalini rivojlantirishning muhim omili bo'libgina qolmay, mazkur yo'nalishda sport infratuzilmasini rivojlantirish, raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, ayollar sportini qo'llab-quvvatlash hamda gender tenglik tamoyillarini keng targ'ib etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.

O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.

Sport sohasini raqamlashtirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar.

SPORT TA'LIMI VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIKNI RIVOJLANTIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Xorazm viloyati Shovot tumani 2-son sport maktabi Yengil

Atletika Treneri

S.D.Jumaniyazova

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya, sport ta'limi va ommaviy sport sohalarida gender tenglikni rivojlantirish masalalari va ahamiyatini atroflicha yoritadi. Gender tenglikning sportdagi ijtimoiy, pedagogik va madaniy ahamiyati chuqur tahlil qilinadi. Qolaversa, zamonaviy sport tizimida ayollar va erkaklar o'rtasidagi teng imkoniyatlarni yaratish bo'yicha olib borilayotgan global va mahalliy islohotlar, innovatsion yondashuvlar, ijtimoiy stereotiplarni engishning samarali yo'llari keng yoritiladi. O‘zbekiston tajribasi asosida gender tengligi uchun sharoit yaratish, sportni ayollar va qizlar uchun ommalashtirish borasida ko'plab misollar, muammolar va takliflar ilgari suriladi. Ta'lim tizimi orqali gender balansi va jamiyatdagi tenglik madaniyatini tarkib toptirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Gender tenglik, sport ta'limi, ommaviy sport, ayollar sporti, teng imkoniyatlar, ijtimoiy tenglik, inkluziv sport.

Аннотация: В данной статье всесторонне рассматриваются вопросы и значение развития гендерного равенства в сфере физического воспитания, спортивного образования и массового спорта. Подробно анализируется социальное, педагогическое и культурное значение гендерного равенства в спорте. Кроме того, широко освещаются глобальные и локальные реформы, инновационные подходы и эффективные способы преодоления социальных стереотипов в современной спортивной системе. На основе опыта Узбекистана приводятся многочисленные примеры, проблемы и предложения по созданию условий для гендерного равенства и популяризации спорта среди женщин и девочек. Рассматриваются пути формирования культуры гендерного баланса и равенства в обществе посредством системы образования.

Ключевые слова: Гендерное равенство, спортивное образование, массовый спорт, женский спорт, равные возможности, социальное равенство, инклюзивный спорт.

Abstract: This article comprehensively covers the issues and importance of developing gender equality in the fields of physical education, sports education and mass sports. The social, pedagogical and cultural significance of gender equality in sports is analyzed in depth. In addition, global and local reforms, innovative approaches, and effective ways to overcome social stereotypes in the modern sports system are widely covered. Based on the experience of Uzbekistan, many examples, problems and proposals are put forward to create conditions for gender equality and popularize sports for women and girls. Ways to create a culture of gender balance and equality in society through the education system are considered.

Keywords: Gender equality, sports education, mass sports, women's sports, equal opportunities, social equality, inclusive sports.

Bugungi kunda jamiyatda gender tengligiga erishish inson huquq va erkinliklarini ta’minlash borasidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar, bolalar va ayollar uchun teng imkoniyatlarni yaratish, ularni sport hayotiga faol jalb qilish va jismoniy tarbiya sohasida ajratilgan stereotiplardan voz kechish zamonaviy davlat siyosatining muhim yo‘nalishiga aylanmoqda. O‘zbekiston Respublikasi ham BMT va xalqaro tashkilotlarning gender muammolariga oid dasturlarini qabul qilib, ta’lim va sport sohasida qizlar va o‘g‘il bolalarga, ayollar va erkaklarga teng imkoniyat yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlarni amalga oshirib kelmoqda. Sport nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, balki ijtimoiy faol fuqarolar, o‘zini-o‘zi qadrlash va hurmat qilish madaniyatini tarkib toptiradi. Sport vositasida yoshlar va bolalarda liderlik, o‘zaro hamkorlik, intizom, irodalilik va raqobatlashish kabi fazilatlar rivojlanadi. Biroq, tarixan sport ko‘plab jamiyatlarda ko‘proq erkaklar faol ishtirok etadigan soha sifatida qaralgan. Stereotiplar, an’anaviy qarashlar, ayrim urf-odatlar va madaniy cheklovlar natijasida sportda gender tengligi to‘la ta’minlanmagan edi. Shu sababli, bugun sport ta’limi va ommaviy sportda gender tomonlama tenglikka erishish muhim va dolzarb masala hisoblanadi [1].

Gender tenglikka erishishda birinchi navbatda jismoniy tarbiya va sport ta’limining ahamiyati kattadir. Maktabgacha ta’lim, maktab va texnikum, OTMlarda sport mashg‘ulotlarining muvozanatli va inklyuziv (barchani qamrab olgan) bo‘lishi har ikki jins uchun sportga teng kirish imkonini beradi. Bu borada sport mashg‘ulotlari dasturlarida qizlar va o‘g‘il bolalarni birdek jalb qilish, har biri uchun sharoitlar yaratish, turli sport turlari orqali ayollar va erkaklarni yangi yutuqlarga yetishtirish oldida muhim asos bo‘lib xizmat qiladi. Afsuski, bir necha o‘n yillar davomida ayrim sport turlari “erkaklar sporti” yoki “ayollar sporti” kabi sun’iy ajratmalar bilan harakterlandi. Masalan, boks, futbol kabi sport turlari erkaklar uchun, gimnastika esa ko‘proq ayollarga mos deb qaraldi. Bugungi kunda ushbu stereotiplar asta-sekinlik bilan barham topmoqda. Ayollar va qizlar ham futbol, kurash, yengil atletika, basketbol, suzish, boks va boshqa ko‘plab sport turlariga faol jalb qilinmoqda. Buning uchun esa ijtimoiy, pedagogik va madaniy muhitda uzluksiz ish olib borish, gender bilimdonligini oshirish, oilada va maktabda qizlar sportini rag‘batlantirish zarur. Jismoniy tarbiya va sport ta’limi tizimida gender tenglikni rivojlantirish uchun eng asosiy shartlardan biri — o‘qituvchilar va murabbiylarning zamonaviy qarash va kasbiy yondashuvidir. O‘qituvchilar har ikki jins vakillariga bir xil motivatsiya, e’tibor va imkoniyat berishi, qizlarni jismoniy tarbiya va sportga faol jalb qilishi, ularning ijtimoiy-psixologik muammolarini, xarakter yoki yoshga xos o‘ziga xosliklarini ham hisobga olishi zarur. Qolaversa, o‘quv dasturlarini yangilash, zamonaviy uslublarni kiritish, qizlarni muvaffaqiyatli sportchilar misolida rol modelini ko‘rsatish, sport sohasida yetakchi ayollar va qizlar haqida film va hujjatli videomateriallar namoyish qilish bois ayollarda ham sport sohasiga qiziqish va ishonch kuchayadi [2].

O‘zbekiston tajribasidan kelib chiqadigan bo‘lsak, so‘nggi yillarda mamlakatimizda ayollar sporti, qizlar uchun ommaviy sportni rivojlantirish, gender asosidagi tafovutlarni bartaraf etish yo‘lida keng ko‘lamli islohotlar qabul qilinmoqda. Turli sport inshootlari, jismoniy tarbiya va ommaviy sport klublari, ayollar uchun maxsus sport dasturlari, Silm, “Barkamol avlod”, “Oila va sport”, “Sport bilan do‘stlikda” kabi dasturlar orqali keng jamoatchilik, ayniqsa qizlar va ayollar uchun imkoniyat va sharoit yaratilmoqda. Ayollar sportini targ‘ib qilish, jamoalarda ayol murabbiylar salmog‘ini oshirish, sport federatsiyalarida gender tenglik kvotalari joriy qilinmoqda. Ommaviy sportda gender tenglik madaniyati barcha hudud, maktab, mahalla va oilada shakllantirilayotgan ijtimoiy muhit, jismoniy tarbiya va sport o‘qituvchilari, sport murabbiylari, mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish idoralari faoliyati va ommaviy axborot vositalari orqali keng yoyilmoqda. Yurtimizda Olimpiya va Paralimpiada o‘yinlarida ishtirok etuvchi ayol sportchilar sonining ortishi, xalqaro turnir va musobaqalarda qizlarimiz tomonidan erishilayotgan sovrinli o‘rinlar, zamonaviy sport qahramonlari — bularning barchasi gender tengligi yo‘lida ijobiy natija sifatida namoyon bo‘lmoqda. Aynan sport natijasida ko‘plab qizlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlanmoqda, ular jamiyatda ham yetakchilik fazilatini egallamoqda [3].

Umuman, sport ta’limida gender muvozanatini shakllantirish uchun birinchi navbatda quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyat kasb etadi:



Birinchidan, ta’lim-tarbiya jarayonlarida gender stereotiplarni bartaraf etish, ongli va savodli avlodni tarbiyalash zarur. Bunda har bir maktab, kollej va texnikumda sport bilan shug‘ullanish masalalaridagi qarashlar o‘zgartirilib, kasbiy ko‘nikmalar berishda qiz va o‘g‘il bolalar uchun teng sharoitlar yaratilishi talab etiladi. O‘qituvchilar va murabbiylar jinsga ko‘ra farqlashdan voz kechib, har bir sportga iqtidor va qiziqish asosida yondashishi lozim.

Ikkinchidan, sport resurslari, jihozlar va infratuzilmalar gender nuqtai nazardan imkoniyat beradigan bo‘lishi zarur. Har bir sport zali, sport maydoni, basseyn, suzish havzalari va sport to‘garaklarida qizlar, ayollar uchun maxsus jihozlar, sport kiyimi, gigiyenik vositalar va maxfiylik sharoiti yaratilishi talab etiladi. Sport murabbiylari malakasini oshirish, ularni gender tenglik madaniyati bilan doimiy tanishtirish, xalqaro tajribalar asosida malaka oshirish kurslari tashkil etish zarur.

Uchinchi muhim yo‘nalish — sportda motivatsion muhit yaratish. Ko‘pincha qizlar sportda ishtirok etishga ikkilanib, jamiyat yoki oila bosimidan cho‘chishi mumkin. Ularni motivatsiya qiluvchi omillarni rivojlantirish, axborot texnologiyalaridan, inspiratsiya beruvchi video va rol modellardan foydalanish, mashhur sportchi ayollar bilan uchrashuvlar, musobaqalar tashkil etish, maqolalar, tanlovlar, sport tadbirlarini ommalashtirish orqali ham qizlar va ayollarning sportga jalb qilinishini kuchaytirish mumkin. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya, sport darslarida zamonaviy interfaol metodlarni joriy etish gender tenglikni shakllantirishning eng samarali yo‘llaridan biridir. Jamoada barcha a‘zolar o‘z salohiyati va imkoniyatini ochiq namoyon eta oladigan muhit yaratishda har bir o‘qituvchi va murabbiy rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, sporti uchun maxsus grant va stipendiyalar, o‘quv dasturlarini zamonaviy holatda olib borish, ayollar uchun sport murabbiylari tayyorlash tizimini takomillashtirish bugungi kun talabidir [4].

Globalashuv jarayonida xalqaro sport federatsiyalari va tashkilotlari, jumladan, Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi tavsiyalari asosida dunyoning ko‘plab mamlakatlarida sport sohasida gender tenglikka erishish, ayollar va erkaklar ishtirokchiligi darajasini tenglashtirish bo‘yicha muhim natijalar erishilmoqda. Dastlab sportda erkaklar va ayollar uchun alohida jamoalarda ishtirok etish qat‘iy ravishda amal qilgan bo‘lsa, hozirgi kunda ko‘plab birgalikda jamoalar, aralash turnir va musobaqalar yo‘lga qo‘yilgan. Masalan, aralash jamoaviy tennis, qo‘shma yengil atletika estafetalari, aralash basketbol, shaxmat, voleybol, suzish va boshqa sport turlarida gender balansi muvaffaqiyatli natija berayotganligini kuzatish mumkin [5].

Bundan tashqari, zamonaviy sport turlarini ommalashtirish va qizlarni sportga keng jalb qilishda oilaning va mahallaning hissasi katta. Mahalla, oilada sport musobaqalari, kichik yoshdan sportga jalb qilish, qizlarning sportga qo‘shilishi uchun barcha sharoit va imkoniyatni yaratish — aynan birlamchi ijtimoiy muhitda gender tenglik madaniyati shakllanishining asosiy garovidir. Qolaversa, zamonaviy media va axborot texnologiyalari, internet, bloglar va sotsial tarmoqlarda sportdagi ayollar obrazini targ‘ib qilish, gender stereotiplarni izchil bartaraf etish sportni demokratik va ochiq soha sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi. Kasb-hunar va oliy ta’lim bosqichida ham qizlarning sport ta’limiga keng jalb qilinishi, ular uchun maxsus sport fakultetlari, mutaxassis ayollar sport federatsiyalari, ilmiy va ijodiy to‘garaklar, inklyuziv sport loyihalari tashkil etish orqali sport sohasida gender balansi mustahkamlanadi. Yetakchi ayol sportchilar, murabbiylar, direktorlar va sport boshqaruvchilari ko‘paygani sari ijtimoiy taraqqiyotda gender tengligi mustahkam ildiz otadi. Shu bilan birga, sport jurnalistikasi, tadqiqotlar va monitoring hamda statistik ma’lumotlarni keng jamoatchilikka ochiq taqdim qilish, muvaffaqiyatli ayol sportchilar hayotidan namunalar berish jamiyatda gender barobarligini ommalashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu o‘rinda, ijtimoiy siyosiy islohotlardan biri sifatida sportda gender tenglik masalasi davlat siyosati va strategik rejalar darajasiga ko‘tariladigan bo‘ldi. O‘zbekiston Respublikasining Gender tengligi Strategiyasi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlari, BMT va YuNESKO tavsiyalari, Yevropa Ittifoqi tajribalari milliy sport tizimi uchun dastak bo‘lib xizmat qilmoqda. “Oila va gender siyosati to‘g‘risida”gi qonun, “Sog‘lom avlod uchun” jamg‘armasi orqali gender tenglik asoslarini keng joriy etish mumkin. Ayniqsa, hozirgi bosqichda birorta maktab, texnikum, OTM, sport majmuasi, mahallada sport sohasida gender stereotip, diskriminatsiya yoki cheklovni oqlab bo‘lmaydi. Shahardan tortib chekka

qishloqlargacha, har bir farzand, har bir qiz bolaning sportga bo‘lgan ishtiyoqi va huquqlari bir xil bo‘lishi kerak. Sport jamiyatda gender muvozanati va haqiqatda fuqarolik barobarligini ta‘minlashning muhim vositasidir. Natijada, sport nafaqat tanani chiniqtiradi, balki ijtimoiy adolat, tenglik, taraqqiyot va islohotlar uchun ko‘zgudek xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport orqali har bir bola, har bir qiz va ayol o‘zining salohiyati, energiyasi, ijtimoiy nimadirga qodir ekanini isbotlay oladi. Bu esa butun jamiyat taraqqiyoti va farovonligining poydevoridir [6].

Xulosa

Sport ta‘limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim bosqichidir. Keng islohotlar, maktabdan boshlab harakatga kelgan ijtimoiy tashabbuslar, mahalla, oila va davlat siyosati orqali erkaklar va ayollarning sportda birdek imkoniyati ta‘minlangan jamiyatda sog‘lomlik, faollik va adolat ustuvor bo‘ladi. O‘qituvchi va murabbiylarning yangi qarashlari, oilada va jamiyatda ijtimoiy muhitni yuksaltiradigan yondashuvlar, ta‘lim tizimidagi islohotlar natijasida bugungi va kelajak avlod uchun sport — imkoniyatlar va gender tengligi afg‘onidir. Gender barobarligi o‘z navbatida jamiyat taraqqiyoti, farovonligi, sog‘lom avlod va baxtli hayot uchun zaruriy asosdir. Kelajak sportida har bir inson, jinsi va yoshidan qat‘i nazar, o‘z o‘rniga ega bo‘lishi, orzularini amalga oshirishi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibragimov Yu. “Jismoniy tarbiya va sportda gender tengligi masalalari”, Toshkent, 2022 yil.
2. Karimova D. “Ayollar sporti: muammolar va imkoniyatlar”, Samarqand, 2021 yil.
3. Rahimov B. “Ommaviy sport va gender balansi”, Andijon, 2023 yil.
4. UNESCO “Gender Equality and Sport”, Parij, 2022 yil.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi “Sport va gender siyosati” to‘g‘risidagi Nizomi, Toshkent, 2023 yil.
6. Miller T. “Gender equality in Global Sports”, New York, 2020 yil.

O‘ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA IJTIMOIIY ASOSLARI

Qoraqalpoq davlat universiteti

J.M.Yedenbayev

Kalit so‘zlar: xotin-qizlar sporti, jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, pedagogik jarayon, jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, sport motivatsiyasi, ijtimoiy omillar.

Ключевые слова: женский спорт, физическое воспитание, спортивные тренировки, педагогический процесс, физическая подготовка, здоровый образ жизни, мотивация, социальные факторы.

Key words: women’s sport, physical education, sports training, pedagogical process, physical fitness, healthy lifestyle, motivation, social factors.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, xotin-qizlarning sportdagi ishtirokini oshirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Chunki ayollar sporti nafaqat sog‘lom avlodni tarbiyalash, balki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Xotin-qizlarning sportga jalb qilinishi ularning jismoniy rivojlanishini yaxshilash bilan birga, ijtimoiy faolligini oshiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va jamiyatda teng imkoniyatlarni kengaytiradi. Ilmiy adabiyotlarda xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalasi ko‘pincha pedagogik, fiziologik va ijtimoiy yondashuvlar asosida o‘rganiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollar sport faoliyati samaradorligi ko‘p jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni va motivatsion muhitga bog‘liq. Tadqiqotda kuzatish, qiyosiy tahlil va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalaniladi. Bu usullar orqali xotin-qizlar sport faoliyatiga ta‘sir etuvchi asosiy omillar aniqlanadi.

Xotin-qizlar sportining rivojlanishiga bir qator omillar ta‘sir qiladi:

Birinchidan, ijtimoiy stereotiplar ayollarning sportga bo‘lgan qiziqishini cheklashi mumkin. Ayrim hududlarda sport hali ham ko‘proq erkaklarga xos faoliyat sifatida qaraladi.

Ikkinchidan, oilaviy muhit va qo‘llab-quvvatlash darajasi muhim rol o‘ynaydi. Oila tomonidan qo‘llab-quvvatlanmagan qizlarning sportga muntazam qatnashishi qiyinlashadi.

Uchinchidan, sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi ham muammolardan biridir. Zamonaviy sport zallari va sharoitlar barcha hududlarda bir xil emas.

Xotin-qizlar sportida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish pedagogik jihatdan katta ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayoni yosh, jismoniy tayyorgarlik va organizmning funksional imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim.

Sport mashg‘ulotlarida quyidagi tamoyillarga amal qilish muhim:

yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;

individual yondashuvni ta‘minlash;

tibbiy-pedagogik nazoratni kuchaytirish;

motivatsiyani rivojlantirish.

Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi va jarohatlanishlarning oldini oladi. Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik ikki asosiy qismga bo‘linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning umumiy chidamliligini oshiradi, mushak tizimini rivojlantiradi va sog‘liqni mustahkamlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo‘yicha texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu ikki yo‘nalishning uyg‘unligi sportchining yuqori natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda kompleks yondashuv zarur. Faqatgina sport mashg‘ulotlari emas, balki ta‘lim, tarbiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi ham muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, sport bilan muntazam shug‘ullanish ayollarning sog‘lig‘ini yaxshilaydi, ularning ruhiy barqarorligini oshiradi va jamiyatdagi faolligini kuchaytiradi.

Xulosa: Xotin-qizlar sportini rivojlantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Bu jarayon nafaqat sog‘lom avlodni tarbiyalashga, balki gender tengligini ta‘minlashga ham xizmat qiladi. Shu sababli sport tizimida pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish, infratuzilmani rivojlantirish va ayollarni sportga keng jalb etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015 (yangi tahrir).

Mirziyoyev Sh.M. *Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.* – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

Mirziyoyev Sh.M. *Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari bo‘yicha ma‘ruzalar va qarorlar to‘plami.* – Toshkent, 2020–2023.

Karimov I.A. *Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch.* – Toshkent: Ma‘naviyat, 2008.

Ermatov A.T. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

Abdullayev F.R. *Sport pedagogikasi.* – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

Yusupov S.S. *Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi.* – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

Karimov B.B. *Ayollar sportini rivojlantirish muammolari.* – Ilmiy maqolalar to‘plami, 2021.

Matkarimov A.A. *Sport psixologiyasi asoslari.* – Nukus, 2022.

Bektemirov N.N. *O‘zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi va uning rivojlanishi.* – Toshkent: Fan, 2021.

International Olympic Committee (IOC). *Women in Sport Development Reports.* – Lausanne, 2022.

SPORT TA‘LIMI VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIKNI RIVOJLANTIRISH

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi O‘quv-uslubiy boshqarma uslubchisi

Y.Maxammadiyeva

Kalit so‘zlar: gender tenglik, sport ta‘limi, ommaviy sport, xotin-qizlar sporti, inklyuziv yondashuv, sport pedagogikasi, sport menejmenti, ijtimoiy integratsiya.



Ключевые слова: гендерное равенство, спортивное образование, массовый спорт, женский спорт, инклюзивный подход, спортивная педагогика, спортивный менеджмент, социальная интеграция.

Keywords: gender equality, sports education, mass sport, women's sport, inclusive approach, sports pedagogy, sports management, social integration.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar sonini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda mamlakatimizda sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish, sport ta‘limi sifatini oshirish va aholi, ayniqsa, xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy faollikni keng targ‘ib etishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Gender tenglikni ta‘minlash borasidagi davlat siyosati doirasida sport ta‘limi va ommaviy sport tizimida xotin-qizlar ishtirokini kengaytirish, ular uchun teng sharoit va imkoniyatlar yaratish, sport infratuzilmasidan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilash hamda ayollar sportini qo‘llab-quvvatlashning institutsional mexanizmlarini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Sport ta‘limi tizimi yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarini shakllantirish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish hamda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta‘minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, mazkur tizimda gender tenglik tamoyillarini joriy etish nafaqat sport natijalarining yaxshilanishiga, balki jamiyatda ijtimoiy adolat, inklyuzivlik va teng imkoniyatlar muhitini qaror toptirishga ham xizmat qiladi. Sport muhitida qizlar va o‘g‘il bolalar uchun teng sharoitlar yaratish, ularning qobiliyat va salohiyatini to‘laqonli namoyon etishiga ko‘maklashish barqaror taraqqiyotning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Mavjud ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, sport ta‘limi va ommaviy sport tizimida qizlar hamda ayollarning ishtiroki yildan-yilga ortib bormoqda. Biroq ayrim sport turlarida, ayniqsa, an‘anaviy ravishda “erkaklar sporti” sifatida qaraladigan yo‘nalishlarda gender nomutanosiblik saqlanib qolmoqda. Shuningdek, sport bilan shug‘ullanishning turli bosqichlarida, xususan, yuqori sport mahorati va professional sport darajasiga o‘tishda qizlarning sport faoliyatini davom ettirish ko‘rsatkichlari pasayishi kuzatiladi. Mazkur holat ko‘plab omillar, jumladan, jamiyatda saqlanib qolayotgan gender stereotiplari, oilaviy qarashlar, sport infratuzilmasining yetarli darajada moslashtirilmaganligi, ayol murabbiylar sonining kamligi hamda sport boshqaruvi tizimidagi ayrim institutsional muammolar bilan bog‘liqdir.

Tadqiqot davomida qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, suhbat va statistik ma‘lumotlarni tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Mazkur metodlar yordamida sport ta‘limi muassasalari hamda ommaviy sport tadbirlarida xotin-qizlarning ishtirok etish darajasi, ularning sportga bo‘lgan munosabati, motivatsion omillari va mavjud to‘siqlar o‘rganildi. Olingan natijalar sport bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichlarida qizlar faolligi nisbatan yuqori ekanligini, biroq keyingi bosqichlarda turli ijtimoiy, psixologik va tashkiliy omillar ta‘sirida bu ko‘rsatkichning pasayib borishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, yuqori sport mahorati bosqichiga o‘tishda motivatsion, ijtimoiy va institutsional omillarning ta‘siri sezilarli darajada kuchli ekanligi aniqlandi.

Tahlillar natijasida sport ta‘limi va ommaviy sportda gender tenglikni ta‘minlashga to‘sqinlik qiluvchi asosiy omillar sifatida quyidagilar qayd etildi:

- sport infratuzilmasining gender sezgir tamoyillar asosida tashkil etilmaganligi;
- ayol murabbiylar, hakamlar va sport menejerlari ulushining pastligi;
- jamiyatda ayrim sport turlariga nisbatan shakllangan gender stereotiplarning saqlanib qolishi;
- ommaviy sport tadbirlarida ayollar va qizlar ishtiroki uchun yaratilgan sharoitlarning yetarli emasligi;
- oilaviy qo‘llab-quvvatlash darajasining turlicha bo‘lishi;
- sport faoliyatini ta‘lim, mehnat va oilaviy majburiyatlar bilan uyg‘unlashtirishdagi qiyinchiliklar;



– sport sohasida gender masalalariga oid monitoring va tahliliy ma’lumotlar bazasining yetarli darajada rivojlanmaganligi.

Shu bilan birga, ijobiy tendensiyalar ham kuzatilmoqda. Xususan, maktab sporti tizimida qizlarning sport bilan muntazam shug‘ullanish ko‘rsatkichlari ortib bormoqda, davlat dasturlari doirasida ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari takomillashtirilmoqda, hududlarda zamonaviy sport inshootlari barpo etilmoqda hamda xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik aloqalari kengaymoqda. Bundan tashqari, ayol sportchilarning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlari yosh qizlar uchun ijobiy namuna bo‘lib xizmat qilmoqda va ularning sportga qiziqishini oshirmoqda. Bu esa sport tizimida gender tenglikni ta’minlash uchun qulay ijtimoiy va institutsional shart-sharoitlar shakllanayotganidan dalolat beradi.

Sport ta’limida gender tenglikni rivojlantirish uchun sport pedagoglari va murabbiylarning gender kompetensiyalarini oshirish, ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash hamda ularning malakasini muntazam ravishda takomillashtirish tizimini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, sport boshqaruvi organlarida ayollar ulushini ko‘paytirish, qaror qabul qilish jarayonlarida ularning ishtirokini kengaytirish, sport infratuzilmasini gender audit tamoyillari asosida rivojlantirish va xavfsiz sport muhitini yaratish zarur. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda xotin-qizlarning ehtiyoj va manfaatlarini hisobga olish, sportning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ijtimoiy ahamiyati yuzasidan targ‘ibot-tashviqot ishlarini kuchaytirish ham dolzarb vazifalardan biridir.

Xulosa. Sport ta’limi va ommaviy sport tizimida gender tenglikni ta’minlash jismoniy tarbiya va sport sohasini barqaror rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. Mazkur yo‘nalishda tizimli yondashuvni amalga oshirish, davlat organlari, ta’lim muassasalari, sport tashkilotlari va fuqarolik jamiyati institutlari hamkorligini kuchaytirish orqali xotin-qizlarning sportdagi faolligini yanada oshirish, ularning salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish hamda sog‘lom va faol jamiyatni shakllantirishga erishish mumkin.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 25-maydagi SQ-297-IV-son “2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yildagi PF-95-son Farmoni.

UNESCO. *Gender Equality in Sport*. Paris: UNESCO Publishing, 2022.

United Nations. *Women, Gender Equality and Sport*. New York, 2023.

International Olympic Committee. *Gender Equality and Inclusion Report*. Lausanne, Switzerland.

DEVELOPMENT AND CHALLENGES OF GENDER EQUALITY IN STUDENT PHYSICAL EDUCATION

Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

Sh.F.Tohirova

U.S.Saydumarov

Abstract. The article examines the development of gender equality in the system of student physical education in the context of global sports trends. Special attention is given to the role of international organizations, such as the United Nations and the International Olympic Committee, in promoting gender equality. The study analyzes current achievements and identifies key challenges, including gender stereotypes, unequal access to sports activities, and differences in student motivation. Particular focus is placed on controversial issues related to gender identity in modern sports, especially the participation of transgender athletes and its impact on fairness in competition. The results show that, despite significant progress, achieving full gender equality in physical education remains a relevant issue. The development of this process requires a balanced approach that considers both social and biological factors and ensures equal opportunities for all students.



Аннотация. В статье рассматривается развитие гендерного равенства в системе физического воспитания учащихся в контексте мировых спортивных тенденций. Особое внимание уделяется роли международных организаций, таких как Организация Объединенных Наций и Международный олимпийский комитет, в продвижении гендерного равенства. Исследование анализирует текущие достижения и выявляет ключевые проблемы, включая гендерные стереотипы, неравный доступ к спортивной деятельности и различия в мотивации учащихся. Особое внимание уделяется спорным вопросам, связанным с гендерной идентичностью в современном спорте, особенно участию трансгендерных спортсменов и его влиянию на справедливость в соревнованиях. Результаты показывают, что, несмотря на значительный прогресс, достижение полного гендерного равенства в физической культуре остается актуальной проблемой. Развитие этого процесса требует сбалансированного подхода, учитывающего как социальные, так и биологические факторы и обеспечивающего равные возможности для всех учащихся.

Annotatsiya. Maqolada jahon sport tendensiyalari kontekstida o‘quvchilarning jismoniy tarbiya tizimida gender tengligini rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqiladi. Gender tenglikni targ‘ib qilishda Birlashgan Millatlar Tashkiloti va Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi kabi xalqaro tashkilotlarning roliga alohida e‘tibor qaratilgan. Tadqiqot joriy yutuqlarni tahlil qiladi va asosiy muammolarni, jumladan, gender stereotiplari, sport mashg‘ulotlariga teng bo‘lmagan kirish imkoniyati va talabalar motivatsiyasidagi farqlarni aniqlaydi. Zamonaviy sportda gender identifikatsiyasi bilan bog‘liq munozarali masalalarga, ayniqsa, transgender sportchilarning ishtiroki va uning musobaqalardagi adolatga ta‘siriga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sezilarli yutuqlarga qaramay, jismoniy tarbiyada to‘liq gender tengligiga erishish dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Ushbu jarayonning rivojlanishi ham ijtimoiy, ham biologik omillarni hisobga oladigan va teng imkoniyatlarni ta‘minlaydigan muvozanatli yondashuvni talab qiladi.

Keywords: gender equality, physical education, students, sports, gender policy, equal opportunities, gender stereotypes, sports development

Ключевые слова: гендерное равенство, физическое воспитание, студенты, спорт, гендерная политика, равные возможности, гендерные стереотипы, развитие спорта.

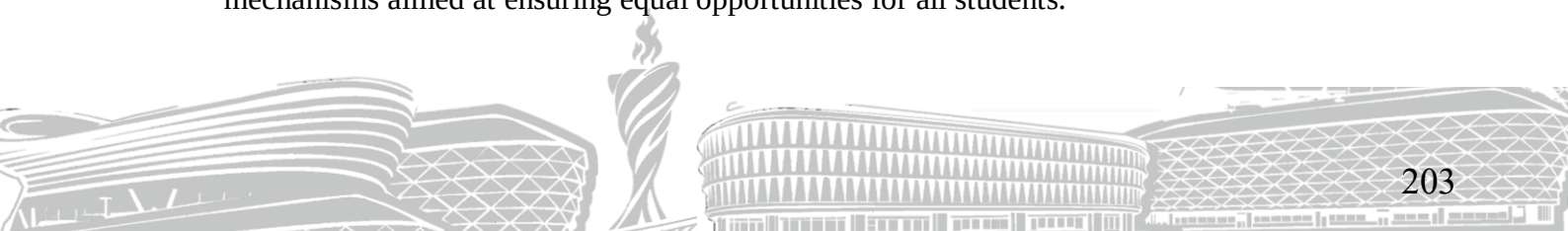
Kalit so‘zlar: gender tengligi, jismoniy tarbiya, talabalar, sport, gender siyosati, teng imkoniyatlar, gender stereotiplari, sportni rivojlantirish

Actuality. In recent decades, gender equality has become one of the most significant priorities of global social development and an integral component of international policy aimed at achieving sustainable development goals. The transformation of modern society, accompanied by changes in social values, norms, and institutions, has led to increased attention to issues of equal rights and opportunities for men and women in all spheres of life, including education and sports.

In the system of physical education of students, gender equality plays a particularly important role, as it contributes not only to the improvement of physical health, but also to the formation of social activity, personal development, and equal participation in public life. Physical education is considered an important social institution that reflects existing gender relations and at the same time influences their transformation.

Despite the active efforts of international organizations such as the United Nations and the International Olympic Committee to promote gender equality in sports, a number of unresolved problems remain. These include persistent gender stereotypes, unequal levels of participation of male and female students, differences in motivation, and limited access to certain types of sports activities. Moreover, modern challenges related to gender identity and the issue of fairness in sports competitions further complicate the process of achieving real equality.

Thus, the development of gender equality in the system of student physical education remains a highly relevant scientific and practical issue. Its solution requires a comprehensive approach, taking into account social, cultural, and biological factors, as well as the development of effective mechanisms aimed at ensuring equal opportunities for all students.



Methods and organization of the study. The methodological foundation of this study is based on an interdisciplinary and integrated approach to the analysis of gender equality within the system of student physical education. This approach allows for a comprehensive consideration of the problem, taking into account the interaction of social, pedagogical, cultural, and biological factors that influence the formation and development of gender relations in sports and education.

The research employs a set of general scientific and specialized methods. Among them are methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, systematization, and generalization of scientific and methodological literature devoted to gender issues in sports and physical education. Particular attention is paid to the analysis of contemporary scientific works, international reports, and official documents of organizations such as the United Nations and the International Olympic Committee, which play a key role in shaping global gender policy.

In addition, the study applies elements of a comparative and descriptive analysis aimed at identifying differences in the level of participation, motivation, and involvement of male and female students in physical education. This made it possible to highlight existing barriers, including gender stereotypes, socio-cultural limitations, and institutional factors that influence students’ engagement in sports activities.

The methodological framework also includes the use of a resource-based approach, which considers gender as an important social resource that determines the potential for the development of both individuals and the sports system as a whole. Within this framework, men and women are viewed not only as participants in the educational process, but also as carriers of specific social roles, values, and behavioral models that affect their level of activity and success in physical education.

The organization of the study was carried out in several successive stages. At the first stage, a theoretical analysis of scientific literature and regulatory documents was conducted in order to determine the conceptual foundations of gender equality in sports. At the second stage, key trends, contradictions, and problems in the development of gender equality in the system of student physical education were identified and systematized. At the final stage, the obtained results were summarized, conclusions were drawn, and practical recommendations were formulated aimed at improving the conditions for the implementation of gender equality in physical education.

Thus, the chosen methods and research organization ensured a comprehensive and objective analysis of the problem under study and made it possible to identify the main directions for further development of gender equality in the field of student physical education.

Results and discussion. The results of the study indicate that the development of gender equality in the system of student physical education is characterized by both positive trends and a number of persistent problems. The analysis of scientific literature and international practices shows that in recent years there has been a significant increase in attention to issues of equal participation of men and women in sports and physical education.

One of the key positive trends is the gradual expansion of opportunities for female students to participate in various types of physical activity. Modern educational institutions are increasingly focused on creating inclusive conditions, ensuring equal access to sports facilities, and encouraging the involvement of all students regardless of gender. In addition, the influence of international organizations has contributed to the formation of policies aimed at reducing gender inequality and promoting equal rights in sports.

At the same time, the study revealed that a number of barriers continue to limit the full implementation of gender equality. Among the most significant problems are устойчивые gender stereotypes that affect students’ attitudes toward physical education. Female students are often less involved in certain types of sports traditionally considered “male”, while male students may avoid activities perceived as “female”. This leads to an imbalance in participation and limits the development of individual potential.

Another important issue is the difference in motivation and interest levels between male and female students. The results suggest that these differences are обусловлены not only by personal preferences but also by socio-cultural factors, including upbringing, social expectations, and media



influence. In some cases, the lack of gender-sensitive teaching approaches in physical education further aggravates this problem.

Special attention in the discussion should be given to modern challenges related to gender identity in sports. The increasing inclusion of individuals with diverse gender identities raises complex questions about fairness, equality, and the preservation of competitive balance. This issue remains highly controversial and requires careful scientific and ethical consideration.

Thus, the discussion of the results demonstrates that achieving full gender equality in student physical education is a complex and multidimensional process. It requires not only the elimination of formal barriers but also the transformation of social attitudes, improvement of educational practices, and the development of balanced approaches that take into account both social and biological aspects of gender.

Conclusions. The conducted study confirms that gender equality in the system of student physical education is an important and актуальный direction of modern sports and educational development. The analysis shows that significant progress has been achieved in expanding opportunities for both male and female students, as well as in promoting the principles of equality at the international and institutional levels.

At the same time, a number of unresolved problems remain, including the influence of gender stereotypes, differences in motivation and participation, and the presence of social and cultural barriers. These factors limit the full realization of students’ potential and hinder the achievement of true equality in physical education.

It was also established that modern challenges related to gender identity and fairness in sports require further scientific research and the development of balanced approaches that ensure both inclusivity and equal competitive conditions.

Thus, the development of gender equality in student physical education should be based on a comprehensive approach that includes the improvement of educational practices, the elimination of stereotypes, and the creation of equal conditions for all participants. The implementation of these measures will contribute to the effective development of both the educational system and sports in general.

References

Milovanova M.Yu. Gender equality policy in the modern Olympic movement // PolitBook, №4, 2023. – pp. 61–80.

United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. – New York: UN, 2015.

International Olympic Committee. IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations. – Lausanne, 2021.

Shvedova N.A. Gender equality in the priorities of the United Nations // International Processes, №2, 2020. – pp. 31–47.

Lubysheva L.I. Women and sport: social aspects // Theory and Practice of Physical Culture, №6, 2000. – pp. 13–16.

Ivanov V.D., Fedorova M.A. Feminization of sport // Actual Problems of Pedagogy and Psychology, Vol. 1, №2, 2020. – pp. 36–44.

Kylasov A.V. Sport as a socio-cultural phenomenon of globalization. – Moscow: KnoRus, 2019.

Martens R. Social Psychology and Sport. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1979.

Fedorova, S. Comparative analysis of sports technical skills of young figure skaters. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2024; 5(8): 82–90.
<https://doi.org/10.37547/mesmj-V5-I8-11>

Fedorova, S.V. Development of coordination abilities of young skaters aged 7–8. Journal of Pedagogical Inventions and Practices. 2022; 7: 87–89.
<https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>



Tokhirova, Shokhsanam. "Teaching Multi-Rotation Jumps to Female Skaters Aged 10–11 with the Use OF the “Rotator” Vestibular Simulator." *Maktabgacha va Maktab Ta’limi Jurnal*, 2 Dec. 2025, doi:10.5281/zenodo.18098344..

Fedorova, S.V. Development of a methodology to improve the technique of rotations in young figure skaters at the stage of initial specialization. *Eurasian Journal of Sport Science*. 2025; 1(1): 74–77.

Fedorova, S.V. Monitoring of the functional state of figure skaters based on the analysis of cardiorespiratory indicators under training conditions. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*. 2026; 7: 236–242. <https://doi.org/10.37547/mesmj-V7-I3-29>

SPORT TA’LIMI VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIKNING BA’ZI BIR MUAMMO VA YECHIMLARI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

F.N.Kulbulov

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sport ta’limi va ommaviy sport tizimida gender tenglikni rivojlantirishning nazariy hamda amaliy jihatlarini tahlil qilingan. Gender tenglikni ta’minlashning sport sohasidagi ahamiyati, ayollar va erkaklar uchun teng imkoniyatlar yaratishning pedagogik, ijtimoiy va tashkiliy mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqot davomida sport ta’limi muassasalari hamda ommaviy sport tizimida mavjud gender muammolari aniqlanib, ularni bartaraf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan. Natijalar sport sohasida gender tenglikni ta’minlash sportchilar sonining oshishiga, sog‘lom turmush tarzining keng ommalashishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, sport ta’limi, ommaviy sport, ayollar sporti, sport siyosati, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, inklyuziv ta’lim.

АННОТАЦИЯ

В настоящей статье анализируются теоретические и практические аспекты развития гендерного равенства в системе спортивного образования и массового спорта. Раскрывается значимость обеспечения гендерного равенства в спортивной сфере, а также освещаются педагогические, социальные и организационные механизмы создания равных возможностей для женщин и мужчин. В ходе исследования были выявлены существующие гендерные проблемы в учреждениях спортивного образования и в системе массового спорта, а также разработаны предложения и рекомендации по их устранению. Результаты показали, что обеспечение гендерного равенства в спорте способствует увеличению числа спортсменов, широкой популяризации здорового образа жизни и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: гендерное равенство, спортивное образование, массовый спорт, женский спорт, спортивная политика, физическое воспитание, спортивная педагогика, инклюзивное образование.

Kirish. XXI asrda gender tenglik masalasi dunyo hamjamiyatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, sport va jismoniy tarbiya sohasida ayollar hamda erkaklarning teng huquqli ishtirokini ta’minlash barqaror rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki shaxsni har tomonlama kamol toptirish, ijtimoiy integratsiyani ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mexanizmi hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport ta’limi tizimida gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha sezilarli yutuqlarga erishilgan bo‘lsa-da, ayrim hududlarda qizlarning sport mashg‘ulotlariga jalb qilinish darajasi pastligicha qolmoqda. Shu sababli sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Gender tenglik masalalari ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan tadqiq qilingan. Tadqiqotlarda sportning ijtimoiy tenglikni ta’minlashdagi o‘rni, ayollar sportini

rivojlantirish mexanizmlari va gender stereotiplarining sport faoliyatiga ta’siri o‘rganilgan. Olimlarning fikricha, sport sohasidagi gender tengsizlik quyidagi omillar bilan bog‘liq:

- ✓ ijtimoiy stereotiplarning mavjudligi;
- ✓ sport infratuzilmasining yetarli emasligi;
- ✓ ayol murabbiylar sonining kamligi;
- ✓ sport tashkilotlarida rahbarlik lavozimlarida ayollar ulushining pastligi;
- ✓ ommaviy axborot vositalarida ayollar sportining kam yoritilishi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gender tenglikka asoslangan sport muhiti sportchilar motivatsiyasini oshiradi hamda sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi-Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ✓ ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- ✓ qiyosiy tahlil;
- ✓ kuzatish;
- ✓ statistik ma’lumotlarni umumlashtirish;
- ✓ tizimli yondashuv.

Mazkur metodlar orqali sport ta’limi va ommaviy sport tizimida gender tenglikning holati hamda rivojlantirish istiqbollari o‘rganildi.

Natijalar va muhokama-Sport ta’limida gender tenglikning ahamiyati Sport ta’limi muassasalari yosh avlodda tenglik, hurmat va hamkorlik qadriyatlarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Gender tenglikni ta’minlash quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

Qiz va o‘g‘il bolalarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Jismoniy faollik darajasini oshiradi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiladi.

Ijtimoiy faollik va liderlik ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Sportdagi diskriminatsion (kamsituvchi) holatlarning oldini oladi.

Ommaviy sportda gender tenglik muammolari

Tahlillar natijasida ommaviy sportda quyidagi muammolar mavjudligi aniqlandi:

Gender tenglikni rivojlantirish mexanizmlari

Muammo	Ta’siri
Gender stereotiplari	Qizlarning sportga qiziqishini pasaytiradi
Infratuzilmani yetishmasligi	Sport bilan muntazam shug‘ullanishni cheklaydi
Ayol murabbiylar sonining kamligi	Motivatsiyaga salbiy ta’sir qiladi
Moliyaviy qo‘llab-quvvatlashning cheklanganligi	Ayollar sporti rivojlanishini sekinlashtiradi
OAVdagi kam yoritilish	Sportga qiziqishning pasayishiga olib keladi

Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

1. Ta’lim dasturlarini takomillashtirish

O‘quv dasturlariga gender tenglikka oid mavzularni kiritish va sport pedagoglarini maxsus tayyorlash zarur.

2. Qizlarni sportga keng jalb qilish

Maktab va oliy ta’lim muassasalarida qizlar uchun sport to‘garaklari sonini ko‘paytirish hamda ularga qulay sharoitlar yaratish lozim.

3. Ayol murabbiylar ulushini oshirish

Ayol murabbiylar va sport menejerlarini tayyorlash gender tenglikning muhim omili hisoblanadi.

4. Ommaviy axborot vositalarining rolini kuchaytirish

Ayollar sportidagi yutuqlarni keng yoritish jamiyatda ijobiy munosabatni shakllantiradi.

5. Davlat va nodavlat tashkilotlari hamkorligini rivojlantirish

Sport federatsiyalari, ta’lim muassasalari va jamoat tashkilotlari hamkorligida maxsus loyihalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Gender tenglikni rivojlantirish modeli

Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish quyidagi model asosida amalga oshirilishi mumkin:

Teng imkoniyatlar;



Sportga keng jalb qilish;
Motivatsiyani oshirish;
Sport natijalarini yaxshilash;
Ijtimoiy faollikni rivojlantirish;
Barqaror gender tenglik.

Mazkur model sport tizimining barcha bo‘g‘inlarida gender tenglikni izchil ta’minlash imkonini beradi.

Xulosa. Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish zamonaviy sport siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, gender tenglikni ta’minlash sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortishiga, jismoniy faollikning kuchayishiga, sport natijalarining yaxshilanishiga hamda jamiyatda sog‘lom turmush tarzining keng qaror topishiga xizmat qiladi.

Sport ta’limi tizimida gender tenglikka asoslangan pedagogik yondashuvlarni keng joriy etish, ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash, sport infratuzilmasini takomillashtirish va ayol murabbiylar sonini oshirish ushbu yo‘nalishdagi ustuvor vazifalar hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Gender Equality and Sport. Paris, 2023.

International Olympic Committee. Gender Equality and Inclusion Report. Lausanne, 2024.

United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York, 2015.

World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva, 2018.

UN Women. Women and Sport for Development. New York, 2022.

Abdumalikov R., Salomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.

Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2020.

Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva, 2018.

Xo‘jayev F.X. Sport menejmenti va marketingi. – Toshkent, 2022.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

DISK ULOQTIRISH SPORT TURINI OMMAVIYLASHTIRISH VA AYOLLAR(QIZLAR) ORASIDA TARG‘IB QILISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranti

U.A.Abdusamatova

Kalit so‘zlar: disk uloqtirish, ayol sportchilar, yengil atletika, sportni ommaviylashtirish, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, innovatsion yondashuvlar, sport motivatsiyasi.

Ключевые слова: метание диска, спортсменки, легкая атлетика, популяризация спорта, физическая подготовка, методика тренировки, инновационные подходы, спортивная мотивация.

Bugungi kunda dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida sog‘lom avlodni tarbiyalash, aholining jismoniy faolligini oshirish va sportni ommalashtirish masalalari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekistonda ham ushbu soha alohida e’tiborda bo‘lib, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ularning salomatligini mustahkamlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining bir qator qaror va farmonlari — jumladan, 2017-yil 20-apreldagi PQ-2909-son qarori, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son farmoni, 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son qarori, shuningdek, 2021-yil 24-noyabrdagi PF-46-son farmoni va 2022-yil 30-dekabrdagi PQ-4761-son qarorlarida sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish, ommaviy sportni rivojlantirish, sohaga ixtisoslashgan

kadrlar tayyorlash va boshqaruv tizimini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Ushbu hujjatlar mamlakatimizda sportni rivojlantirish va targ‘ib qilish uchun mustahkam huquqiy asos bo‘lib xizmat qilmoqda.

Yengil atletika sport turlari ichida muhim o‘rin egallab, inson organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, uloqtirish mashqlari, xususan, disk uloqtirish nafaqat sport natijalariga erishishda, balki yosh sportchilarda kuch, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat va iroda kabi sifatlarni shakllantirishda ham katta ahamiyat kasb etadi.

Biroq, amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, disk uloqtirish sport turi boshqa yengil atletika turlari qatori yetarlicha ommalashmagan. Bu esa bir qator muammolarni yuzaga keltiradi: o‘quv-mashg‘ulot jarayonida inshoot va anjomlarning yetishmasligi, murabbiylar malakasining turlicha darajada bo‘lishi, shuningdek, bolalar va o‘smirlar orasida ushbu sport turiga qiziqishning pastligi. Shu bois disk uloqtirishni keng ommalashtirish, uni ayollar orasida targ‘ib qilish hamda mazkur sport turiga innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu boisdan biz shu sport turini targ‘ib qilishning ba’zi yo‘llarini ishlab chiqdik. Quyidagilar shular jumlasidandir:

Birinchidan, umumta’lim maktablari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari hamda oliy ta’lim muassasalarida disk uloqtirish sport turini ommalashtirish bo‘yicha tizimli ishlarni tashkil etish zarur. Mashg‘ulot jarayonlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash, yoshlarning qiziqishini oshiruvchi musobaqalar va sport bayramlarini tashkil etish orqali ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish mumkin. Ayniqsa, qizlar o‘rtasida alohida guruhlar tashkil etish va ularni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchidan, disk uloqtirish sport turini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining imkoniyatlaridan samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar, videoplatformalar va mobil ilovalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Shu sababli internet tarmoqlarida disk uloqtirish texnikasi, mashg‘ulotlar jarayoni, taniqli sportchilarning yutuqlari va musobaqalar haqida ma’lumotlarni keng targ‘ib qilish orqali ushbu sport turining ommabopligini oshirish mumkin. Shuningdek, videoanaliz va raqamli texnologiyalar yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari kengayadi.

Uchinchidan, murabbiylarning kasbiy mahoratini muntazam ravishda oshirib borish, ilg‘or xorijiy tajribalarni amaliyotga joriy etish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlarda innovatsion texnologiyalar, biomekanik tahlil, individual yondashuv va funksional tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sportchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

To‘rtinchidan, ayollar sportini rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlash maqsadida turli musobaqalar, seminarlar va mahorat darslarini tashkil etish lozim. Xususan, qizlar va ayollar o‘rtasida disk uloqtirish bo‘yicha alohida musobaqalarni yo‘lga qo‘yish, yuqori natijalar ko‘rsatayotgan sportchilarni moddiy va ma’naviy rag‘batlantirish ushbu sport turiga qiziqishni oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muvaffaqiyatga erishgan sportchi ayollarning faoliyatini ommaviy axborot vositalarida keng yoritish yosh avlod uchun motivatsion omil bo‘lib xizmat qiladi.

Beshinchidan, sport infratuzilmasini rivojlantirish va moddiy-texnik bazani mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport maydonchalari, maxsus sektorlar va sifatli sport anjomlari bilan ta’minlash mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, hududlarda sport inshootlarini qurish va mavjudlarini modernizatsiya qilish orqali yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish mumkin.

Oltinchidan, ilmiy tadqiqotlar natijalarini amaliyotga tatbiq etish orqali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish mumkin. Sportchilarning funksional holatini nazorat qilish, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, biomekanik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish va mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy sensor texnologiyalari va sun‘iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini yanada oshiradi.



Yettinchidan, disk uloqtirish sport turining ommaviyligini oshirish maqsadida turli yosh toifalarida muntazam ravishda musobaqalar tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Mahalliy, hududiy va respublika miqyosidagi musobaqalarni ko‘paytirish, g‘oliblarni munosib taqdirlash va musobaqalarni ommaviy axborot vositalarida yoritish orqali yoshlarning ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishini oshirish mumkin.

Bugungi kunda jahon sporti amaliyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, sportchilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli ayol sportchilarni disk uloqtirish bo‘yicha tayyorlashda ularning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, individual yondashuvni qo‘llash hamda zamonaviy innovatsion texnologiyalarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, disk uloqtirish sport turini rivojlantirish va ommalashtirish bugungi kunda yengil atletikaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi sportchilarning kuch, tezkorlik, koordinatsiya va texnik mahoratini rivojlantirishda muhim o‘rin tutishi bilan birga, yoshlarning jismoniy barkamolligini ta‘minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda yuqori malakali sportchilar zaxirasini tayyorlashda ham alohida ahamiyat kasb etadi. Biroq, amaliyotda ushbu sport turining yetarli darajada ommalashmaganligi, moddiy-texnik baza va maxsus inshootlarning cheklanganligi, malakali murabbiylar sonining yetarli emasligi hamda yoshlar, ayniqsa qizlar o‘rtasida qiziqishning pastligi kabi muammolar mavjudligi kuzatilmoqda.

Tadqiqot davomida disk uloqtirish sport turini rivojlantirish va uni ayollar o‘rtasida keng ommalashtirishga qaratilgan bir qator taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Jumladan, ta‘lim muassasalarida ushbu sport turiga qiziqishni oshirish, mashg‘ulotlar jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash, zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish, murabbiylar malakasini muntazam oshirish hamda sport infratuzilmasini takomillashtirish muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi. Shuningdek, ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash, qizlar o‘rtasida maxsus musobaqalar va sport tadbirlarini tashkil etish, ularni moddiy va ma‘naviy rag‘batlantirish ushbu sport turining ommaviyligini oshirishga xizmat qilishi asoslab berildi.

Shu bilan birga, sportchilarni tayyorlash tizimida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, biomekanik va funksional tahlillarga asoslangan zamonaviy metodlarni qo‘llash yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, ayol sportchilarning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish ularning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, disk uloqtirish sport turini rivojlantirish, uni keng ommalashtirish hamda ayollar o‘rtasida ushbu sport turiga qiziqishni oshirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ilmiy-amaliy ishlar kelajakda yengil atletikaning ushbu yo‘nalishi taraqqiyotiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada nafaqat xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash, balki sog‘lom va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash, xotin-qizlarning sportdagi faolligini oshirish hamda mamlakatimizda ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun mustahkam zamin yaratiladi. Shu sababli disk uloqtirish sport turini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy etish va zamonaviy sport texnologiyalaridan samarali foydalanish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 420 b.

Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 543

Ozolin N.G. Легкая атлетика. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017. – 390 b.

Ashmarin B.A. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.



Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2012. – 480 с.

DZYUDO SPORTIDA GENDER TENGLIK: AYOL DZYUDUCHILARNING RIVOJLANISHIGA TA‘SIR ETUVCHI IJTIMOIIY OMILLAR VA YECHIMLAR

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi 1-bosqich magistranti

K.S.Shodiyeva

Annotatsiya. Ushbu maqolada, dzyudo sportida gender tenglik muammosini chuqur va har tomonlama o‘rganib chiqish, to‘siqlarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga, samarali mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, gender tenglik, ayol dzyudochilar, O‘zbekiston, IJF, sport siyosati, trener.

Dolzarbli. Bugungi kunda gender tenglik masalasi jahon hamjamiyatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan bo‘lib, bu muammo sport sohasida ham yechim topishi kerak bo‘lgan masalalardan biri hisoblanmoqda. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) 2023-yilgi ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘ylab rasmiy musobaqalarda ishtirok etuvchi dzyudochilarning atigi 37% ni ayollar tashkil etadi, milliy federatsiyalarda esa bu ko‘rsatkich 27% ga tushib qoladi. Ushbu raqamlar sport tizimida gender tengsizlik hali hamon muammo sifatida ekanligini bildiradi.

Tadqiqotning dolzarbli bir qator omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, O‘zbekiston 2030-yilgacha mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasida gender tengligini ta‘minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilangan. Sport sohasida ushbu siyosatni amalga oshirish mexanizmlarini ishlab chiqish zarurati ilmiy tadqiqotlarga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytiradi. Ikkinchidan, dzyudo o‘ziga xos falsafasi, jismoniy va ruhiy tarbiya tizimi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadigan jangovar san‘at bo‘lib, uning ayollar orasida keng tarqalishi nafaqat sport, balki jamiyatning umumiy madaniy va ma‘naviy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Uchinchidan, 2028-yil Los-Anjeles Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik jarayonida O‘zbekistonning ayollar dzyudosi bo‘yicha raqobatbardosh jamoasini shakllantirish dolzarbligini kasb etmoqda. Yuqoridagilarni inobatga olib ayollar milliy terma jamoalarida ayol trenerlar, psixolog, farmakolog, dietolog va qator ayol mutaxassislarini jalb etish zarurati bugungi kunda gender tenglikning dolzarbligini belgilab beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, dzyudo sportida gender tenglik muammosini chuqur va har tomonlama o‘rganib chiqish, to‘siqlarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsad. O‘zbekistonda ayol dzyudochilarning professional rivojlanishiga ta‘sir etuvchi to‘siqlarni aniqlash, xalqaro tajribani o‘rganish va dzyudo sohasida gender tengligini ta‘minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Dzyudo sportida gender tenglikning nazariy va me‘yoriy asoslarini o‘rganish;
2. Ayol dzyudochilarning sport faoliyatini cheklovchi omillarni aniqlash va tasniflash;
3. Yaponiya, Fransiya, Braziliya kabi dzyudoda yetakchi mamlakatlarning gender siyosatini qiyosiy tahlil qilish;

Tadqiqot natijalari va muhokama. Dzyudo sporti XIX asr oxirida Yaponiyada yaratilgan bo‘lib, bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida ommalashgan. Dastlab ushbu sport turi asosan erkaklar uchun mo‘ljallangan deb qaralgan bo‘lsa-da, vaqt o‘tishi bilan ayollar ham dzyudo bilan faol shug‘ullana boshladilar. Hozirgi kunda xalqaro musobaqalarda ayollar va erkaklar uchun deyarli teng vazn toifalari hamda musobaqa imkoniyatlari yaratilgan. Bundan tashqari musobaqa sovrinlari, pul mukofotlari ham teng qilib belgilangan.

Gender tenglik sportchilarning qobiliyati va mahoratini jinsidan qat’i nazar baholashni nazarda tutadi. Dzyudoda ayollar va erkaklar bir xil qoidalar asosida musobaqalashadi, bu esa sportdagi adolat va tenglik tamoyillarini mustahkamlaydi. Dzyudo sport turida adolat teng qurilganiga qaramay, dzyudo sportida gender tenglikni to‘liq ta’minlash yo‘lida ayrim muammolar saqlanib qolmoqda: Ayrim hududlarda qizlarning sport bilan shug‘ullanishiga nisbatan stereotipik qarashlarning mavjudligini hali ham guvohi bo‘lishimiz mumkin. Bularndan ayol trenerlar sonining erkak trenerlarga nisbatan kamligi, homiylik va moliyaviy qo‘llab-quvvatlash masalalarida ayrim nomutanosibliklar, ommaviy axborot vositalarida ayollar musobaqalarining kamroq yoritilishi. Mazkur muammolar natijasida ba’zi iqtidorli qizlar sport faoliyatini davom ettirishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

O‘zbekiston Dzyudo Federatsiyasi statistikasiga ko‘ra, ro‘yxatdan o‘tgan dzyudo seksiyalari a‘zolarining 28% ni ayollar tashkil etadi. Milliy terma jamoada esa bu ko‘rsatkich 43% ga teng bo‘lib, xalqaro musobaqalarda faollik darajasi ancha pastligini ko‘rishimiz mumkin. 2022-2023-yillar davomida xalqaro reytingga kiruvchi ayol dzyudochilar soni erkaklar bilan solishtirilganda ikki barobar kam ekanligi qayd etildi. Trener korpusida esa ayollar ulushi ancha kam atigi 14% ni tashkil qilganligi ko‘rindi. So‘rovnamlarda ko‘rindiki ko‘pchilik insonlar dzyudoni «kontakt» sport turi sifatida jamiyat tomonidan ayollar uchun “mos emas” deb qabul qilinishini asosiy to‘siqlardan biri sifatida ko‘rsatdi. Oilalar ko‘pincha qizlarini dzyudoga berishdan bosh tortadi; bu holat ayniqsa viloyat va tumanlarida yaqqol namoyon bo‘ladi. Shuningdek, nikoh va ona bo‘lish munosabati bilan sportni tark etishga majbur bo‘lish holatlari respondentlarning qirq ikki foizida qayd etilgan.

O‘zbekistonda sport sohasida gender tenglikni ta’minlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda qizlarni sportga jalb qilish, ular uchun zamonaviy sport inshootlarini yaratish hamda xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Dzyudo bo‘yicha o‘zbekistonlik ayol sportchilarning xalqaro maydonlarda erishayotgan muvaffaqiyatlari qizlar o‘rtasida ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishni oshirmoqda. Bunga misol qilib Diyora Keldiyorovanning Parij 2024 Olimpiadasida O‘zbekiston terma jamoasiga olib kelgan oltin medali, O‘zbekistonga birinchi ayol sportchi sifatida va dzyudo sport turiga birinchi oltin medal taqdim qilgan dzyudochi sifatida tarix zarvaraqlariga kirgan natijasi misolida ko‘rishimiz mumkin. Bu esa gender tenglik tamoyillarining amalda namoyon bo‘layotganligidan dalolat beradi.

Yaponiya, Fransiya, Braziliya kabi dzyudoda yetakchi mamlakatlarning gender siyosati qiyosiy tahlil qilinganda Yaponiya dzyudoning vatani sifatida ushbu sport turida eng kuchli an‘analarga ega. Kodokan instituti (1882) dzyudoning asoschisi bo‘lib, u erda ayollar uchun o‘qitish 1920-yillardan boshlangan. Biroq rasmiy raqobatbardosh musobaqalarda ayollar ishtiroki 1970-yillardan keng tarqala boshladi va 1992-yil Barselona Olimpiadasida ayollar dzyudosi birinchi bor olimpiya dasturiga kiritildi. Yaponiyaning Sport Kengashi (JSC) tomonidan 2015-yilda qabul qilingan “Milliy Sport Strategiyasi” gender tengligini sport siyosatining asosiy printsipli sifatida belgilaydi. Davlat byudjetida ayollar sportini rivojlantirishga alohida moliyalashtirish yo‘nalishi ajratilgan bo‘lib, 2023-yilda bu mablag‘ 12,4 mlrd. yapon iyenasi (taxminan 80 mln. AQSH dollari) tashkil etdi. Yaponiya ayollar dzyudosida Tokio 2020 Olimpiadasida 4 ta oltin, 1 ta kumush 1 ta bronza medalini qo‘lga kiritdi — bu tarixdagi eng yuqori natija. Abe Uta va Natsumi Tsunoda kabi sportchilar nafaqat natijalarni, balki yoshlarning dzyudoga qiziqishini ham oshirishda muhim rol o‘ynamoqda. IJF 2024-yillik reytingida Yaponiya ayollar terma jamoasi 1-o‘rinni barqaror saqlaydi.

Fransiya sportda gender tengligini tartibga soluvchi eng rivojlangan qonunchilik bazasiga ega mamlakatlardan biri hisoblanadi. 2014-yilda Fransiya parlamenti tomonidan qabul qilingan Sport sohasida gender tengligi to‘g‘risidagi qonun sport federatsiyalarini boshqaruv organlarida ayollarni eng kamida 40 foiz ulushda ishtiroki kafolatlashga majbur etadi. Fransiya Dzyudo Federatsiyasi (FFJDA) 2018-yilda “Plan de Féminisation du Judo” nomli strategik rejani qabul qildi. Reja 5 asosiy yo‘nalishni o‘z ichiga oladi:

Qiz bolalar o‘rtasida dzyudoni targ‘ib qilish (maktab dasturlarini kengaytirish);

Ayol trenerlar ulushini 2025-yilga qadar 35 foizga yetkazish;

Barcha lisenziyangan klublar uchun ayollar bo‘linmasini yaratishini ta‘minlash;

Ayol sportchilarning mediadagi qamrovini oshirish;

Ona bo‘lgan sportchilarga maxsus qo‘llab-quvvatlash dasturi yaratish. Fransiya dzyudosi ayollar natijalari bo‘yicha Yaponiyadan keyingi o‘rindagi yetakchilardan hisoblanadi.

Braziliyaning ham dzyudodagi gender siyosati o‘ziga xos ijtimoiy kontekstda rivojlangan. Bu mamlakatda dzyudo nafaqat olimpiya sport turi, balki ijtimoiy integratsiya va kambag‘al mahallalarda yoshlarni jamiyatga jalb etish vositasi sifatida qaraladi. “Judo para todos” (Hamma uchun dzyudo) dasturi ayollar va qizlarni sport orqali ijtimoiy faollikga undaydi. Braziliya dzyudosida Rafaela Silva haqiqiy sabr toqat iroda matonat timsoli hisoblanadi.

Mazkur mamlakatlar tajribasidan kelib chiqib, O‘zbekistonda ayollar dzyudosini rivojlantirish uchun bir qator takliflarni ilgari surish mumkin. Dzyudo sportida gender tenglikni yanada rivojlantirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq: Qizlarni yoshligidan sport to‘garaklariga keng jalb qilish, ayol trenerlar, ayol hakamlar, sport psixologi, dietolog, nutritolog, sport marketologi, sport menejeri aynan shu sohadagi ayol kadrlarni ko‘paytirish ham muammoning yechimi bo‘la oladi. Sport tashkilotlarida rahbarlik lavozimlariga ayollarni faol jalb etishga qaratilgan chora tadbirlar ishlab chiqish, gender tenglik masalalari bo‘yicha targ‘ibot va tushuntirish ishlarini kuchaytirishga qaratilga samarali yo‘llardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bundan tashqari joylarda alohida standartlarga javob beradigan qizlar uchun maxsus sport ishoatlarini ko‘paytirish, kichik yoshdagi bolalar uchun maxsus musobaqalar tashkil qilish lozim.

Xulosa. O‘zbekiston dzyudo federatsiyasi 2024-yil holatiga ko‘ra gender ko‘rsatkichlari bo‘yicha rivojlanishda salmoqli salohiyatga ega. Diyora Keldiyorovanning 2024 Paris Olimpiadasidagi oltin medali va bir qator yosh ayol sportchilarning xalqaro arenada ko‘rsatayotgan natijalari bu salohiyatning amalga oshib borayotganligini ko‘rsatadi. Biroq tizimli o‘zgarishlar uchun qonunchilik, moliyalashtirish va infratuzilma sohasida maqsadli chora-tadbirlar zarur.

Xulosa sifatida ta‘kidlash lozimki, sportda gender tenglik — bu nafaqat adolat va huquqiy masala, balki mamlakatning sport salohiyatini to‘la ochish uchun strategik zaruriyatdir. Erkaklari bilan bir qatorda ayol sportchilarni ham rivojlantirgan mamlakatlar olimpiya reyting jadvallarida yuqoriroq o‘rinlarni egallaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. — Toshkent, 2022.

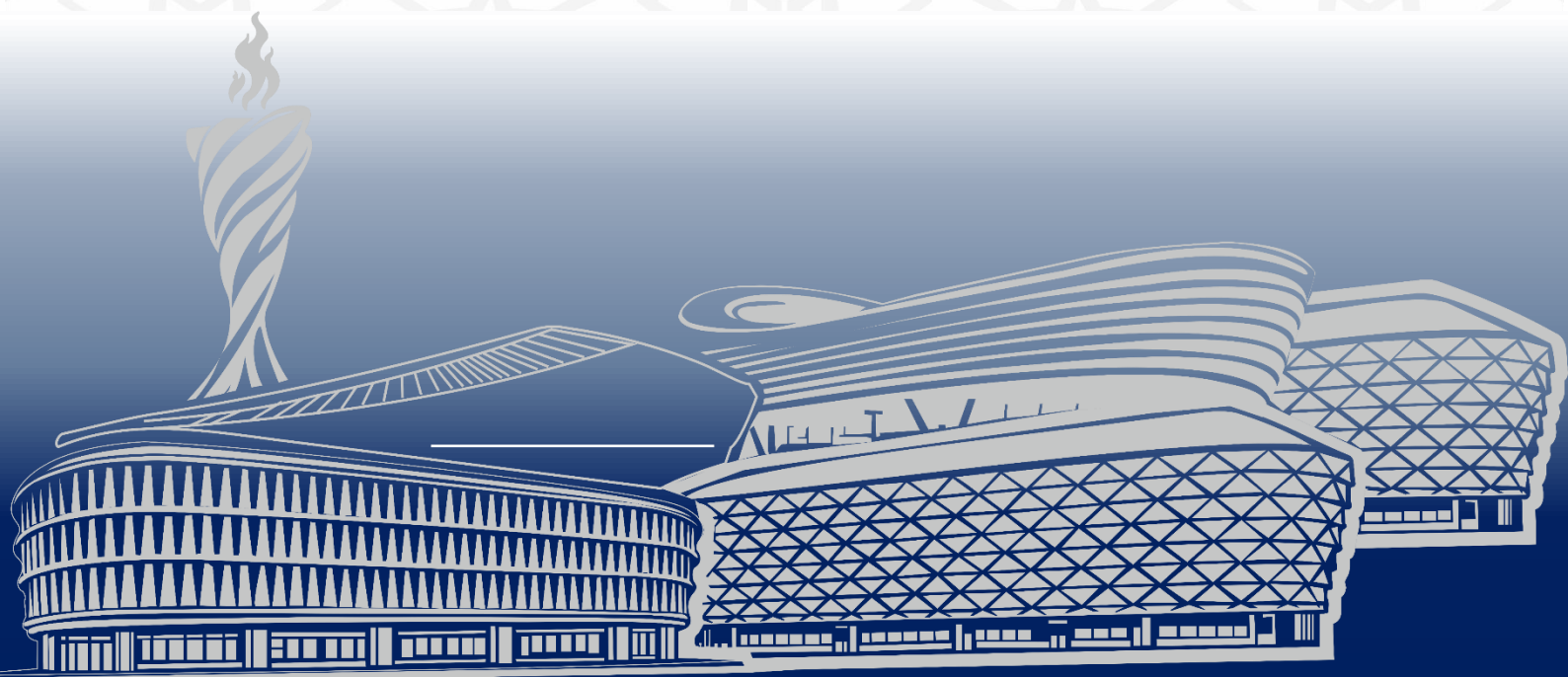
2. O‘zbekiston 2030-yilgacha bo‘lgan davrga mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-59-son Farmoni. — Toshkent, 2022.





O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
**SPORT
VAZIRLIGI**

**V SHO‘BA. SPORTDA GENDER
TENGLIKNI TARG‘IB QILISHDA
MEDIA, RAQAMLI
TEXNOLOGIYALAR VA XALQARO
HAMKORLIK.**



SPORT FAOLIYATIDA TALABA SPORTCHI QIZLARING FUNKSIONAL REZERVLARINI BAHOLASH VA INDIVIDUAL YUKLAMA MODELLARINI SHAKLLANTIRISH UCHUN INTEGRATSIYALASHGAN DASTURIY PLATFORMA YARATISH

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari

M.M.Azizov

Annotatsiya

Mazkur tezisda talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini kompleks baholash, sport tayyorgarligi jarayonida individual yuklama modellarini shakllantirish hamda ushbu jarayonlarni raqamlashtirishga xizmat qiluvchi integratsiyalashgan dasturiy platformani yaratish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, biometrik monitoring vositalari va sun‘iy intellekt elementlaridan foydalanish orqali sportchilarning jismoniy va funksional holatini baholash mexanizmlari ishlab chiqildi. Olingan natijalar sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash, ortiqcha yuklanish holatlarining oldini olish va musobaqaoldi tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: talaba sportchi qizlar, funksional rezervlar, individual yuklama, sport monitoringi, dasturiy platforma, raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellekt, sport diagnostikasi, biometrik monitoring, sport tayyorgarligi.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini chuqur o‘rganish va mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishni talab etadi. Ayniqsa, talaba sportchi qizlarning sport faoliyatida fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni individuallashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport sohasida raqamli texnologiyalar, sensor tizimlar va sun‘iy intellekt asosidagi monitoring vositalarining keng qo‘llanilishi sportchilarning funksional holatini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini bermoqda. Biroq amaliyotda talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholash va individual yuklama modellarini shakllantirish bo‘yicha yagona integratsiyalashgan platformaning yetishmasligi kuzatilmoqda.

Mazkur holat sport tayyorgarligi jarayonida ma‘lumotlarning tarqoqligi, yuklamalarni noto‘g‘ri boshqarish va sport natijalarining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois sportchilar organizmining funksional holatini kompleks tahlil qiluvchi hamda individual tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiluvchi dasturiy platformani yaratish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda sportchilar tayyorgarligini optimallashtirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri funksional rezervlarni baholash asosida individual yuklama modellarini ishlab chiqish hisoblanadi. Talaba sportchi qizlar organizmida yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar, o‘quv va sport yuklamalarining birgalikdagi ta‘siri mashg‘ulotlarni individuallashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Amaldagi sport tayyorgarligi tizimlarida ko‘plab ko‘rsatkichlar alohida baholanayotgan bo‘lsa-da, ularni yagona platformada integratsiyalash orqali kompleks tahlil qilish imkoniyati cheklangan. Shu sababli yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, harakat faolligi, tiklanish tezligi va psixofiziologik ko‘rsatkichlarni yagona axborot muhitida jamlovchi dasturiy platforma yaratish zamonaviy sport fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholash hamda individual yuklama modellarini shakllantirish uchun biometrik monitoring va sun‘iy intellekt texnologiyalariga asoslangan integratsiyalashgan dasturiy platforma modelini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholashning nazariy-metodologik asoslarini tahlil qilish.



2. Sport tayyorgarligi jarayonida nazorat qilinadigan asosiy fiziologik va funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash.
3. Biometrik monitoring tizimlari va wearable texnologiyalar imkoniyatlarini o‘rganish.
4. Individual yuklama modellarini shakllantirish algoritmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- funksional diagnostika usullari;
- pulsometriya va biometrik monitoring;
- wearable texnologiyalar yordamida ma’lumot yig‘ish;
- matematik-statistik tahlil;
- modellashtirish usuli;
- axborot tizimlarini loyihalash metodlari;
- sun’iy intellekt algoritmlaridan foydalanish.

1-jadval

Talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholash va individual yuklama modellarini shakllantirish uchun integratsiyalashgan dasturiy platformaning asosiy modullari va ularning vazifalari

№	Platforma moduli	Nazorat qilinadigan ko‘rsatkichlar	Asosiy vazifasi	Kutilayotgan natija
1	Ma’lumotlarni yig‘ish moduli	Yurak urish tezligi, qon bosimi, qadamlar soni, uyqu sifati, energiya sarfi	Sportchi faoliyatiga oid biometrik ma’lumotlarni avtomatik yig‘ish	Ma’lumotlarning tezkor va uzluksiz shakllanishi
2	Funksional diagnostika moduli	Aerob imkoniyatlar, tiklanish koeffitsienti, funksional rezerv indeksi	Sportchining joriy funksional holatini baholash	Funksional imkoniyatlarning aniq diagnostikasi
3	Analitik tahlil moduli	Mashg‘ulot hajmi va intensivligi ko‘rsatkichlari	Olingan ma’lumotlarni statistik va algoritmik qayta ishlash	Sportchining tayyorgarlik darajasini kompleks baholash
4	Individual yuklama modellashtirish moduli	Individual funksional rezervlar va adaptatsion ko‘rsatkichlar	Shaxsiy mashg‘ulot yuklamalarini hisoblash va rejalashtirish	Yuklamalarning individuallashtirilishi
5	Monitoring va prognozlash moduli	Charchash darajasi, tiklanish sur‘ati, yuklama dinamikasi	Ortiqcha yuklanish xavfini prognozlash	Jarohatlanish va ortiqcha charchashning oldini olish
6	Tavsiyalar ishlab chiqish moduli	Sportchining umumiy funksional holati	Mashg‘ulot, dam olish va ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar berish	Sport natijalarining barqaror o‘sishi
7	Trener boshqaruv paneli	Barcha monitoring natijalari	Qaror qabul qilish jarayonini qo‘llab-quvvatlash	Mashg‘ulot jarayonining samarali boshqarilishi

Jadvalda keltirilgan ma’lumotlar integratsiyalashgan dasturiy platformaning funksional tuzilmasini aks ettiradi. Platforma biometrik monitoring, funksional diagnostika, analitik tahlil va sun’iy intellekt asosidagi modellashtirish vositalarini yagona tizimga birlashtiradi. Natijada talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini kompleks baholash, individual yuklama modellarini shakllantirish hamda sport tayyorgarligi samaradorligini oshirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa sportchilarning moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish, ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirish va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholashda yurak urish tezligi, kislorod iste’moli darajasi, tiklanish koeffitsienti, jismoniy faollik hajmi va psixofiziologik ko‘rsatkichlar muhim ahamiyatga ega.

Ishlab chiqilgan integratsiyalashgan dasturiy platforma quyidagi modullardan tashkil topdi:

1. Ma’lumotlarni yig‘ish moduli

Mazkur modul sportchilarning yurak urish tezligi, qon bosimi, qadamlar soni, energiya sarfi va uyqu ko‘rsatkichlarini sensor qurilmalar orqali avtomatik yig‘ishni ta’minlaydi.

2. Funktsional diagnostika moduli

Platforma sportchining funksional holatini baholash uchun fiziologik parametrlarni tahlil qiladi va funksional rezerv indeksini hisoblaydi.

3. Individual yuklama modellash tirish moduli

Sun’iy intellekt algoritmlari yordamida sportchining joriy holati va oldingi natijalari asosida individual mashg‘ulot yuklamalari shakllantiriladi.

4. Monitoring va prognozlash moduli

Mazkur modul sportchi holatidagi o‘zgarishlarni kuzatadi hamda ortiqcha yuklanish yoki funksional pasayish xavfi yuzaga kelganda trener va sportchiga ogohlantirish yuboradi.

5. Tavsiyalar ishlab chiqish moduli

Platforma olingan ma’lumotlar asosida tiklanish, ovqatlanish, mashg‘ulot intensivligi va dam olish bo’yicha individual tavsiyalar beradi.

Tadqiqot natijalari integratsiyalashgan dasturiy platformadan foydalanish sportchilarning funksional holatini aniq baholash, yuklamalarni optimallashtirish va musobaqaoldi tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Shuningdek, ortiqcha charchash holatlarining kamayishi hamda tiklanish jarayonlarining tezlashishi kuzatildi.

Xulosa

Talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholash va individual yuklama modellarini shakllantirish sport tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari biometrik monitoring, sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan integratsiyalashgan dasturiy platforma sportchilarning jismoniy va funksional holatini kompleks nazorat qilish imkonini berishini ko‘rsatdi.

Mazkur platforma sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni boshqarish, ortiqcha charchashning oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish hamda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu tizimni sport ta’lim muassasalari va professional sport klublari faoliyatiga joriy etish sport tayyorgarligi sifatini yangi bosqichga olib chiqishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

Kerimov F.A. Sportchilar tayyorgarligini boshqarish asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.

Pulatov A.A. Sport pedagogikasi va innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2021.

Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2019.

Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2020.

Issurin V.B. Athletic Training Periodization. – Routledge, 2021.

Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.

Halsen S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. – Sports Medicine, 2020.

Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.

McGregor S.J., Minett G.M. Athlete Monitoring and Data Analytics in Elite Sport. – Routledge, 2022.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni raqamlashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari.



QIZLAR FUTBOLINI OMMALASHTIRISHDA MEDIA TEXNOLOGIYALARI, RAQAMLI PLATFORMALAR VA XALQARO HAMKORLIKNING O‘RNI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari, raqamli platformalar va xalqaro hamkorlikning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, ijtimoiy tarmoqlar va xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikning qizlar futboli rivojlanishiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, media resurslari va raqamli platformalardan samarali foydalanish qizlar futbolining ommaviyligini oshirish, sportga qizlarning qiziqishini kuchaytirish hamda xalqaro tajribalarni joriy etishda muhim omil ekanligi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: qizlar futboli, media texnologiyalari, raqamli platformalar, xalqaro hamkorlik, sport marketingi, sport kommunikatsiyasi, ayollar futboli, ijtimoiy tarmoqlar, sport ta’limi, ommaviy sport.

Kirish

Jahon sport tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi sportni boshqarish, targ‘ib qilish va ommalashtirish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, qizlar futbolini rivojlantirishda media texnologiyalari va raqamli platformalarning ahamiyati tobora ortib bormoqda.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar, onlayn translyatsiyalar, mobil ilovalar va raqamli marketing vositalari orqali millionlab insonlarga sport haqida tezkor axborot yetkazish imkoniyati mavjud. Bu esa qizlar futbolini keng jamoatchilikka tanitish, yosh qizlarni sport faoliyatiga jalb etish va ayollar futbolining ijtimoiy nufuzini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, FIFA, UEFA va boshqa xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik qizlar futbolini rivojlantirish, murabbiylar malakasini oshirish va ilg‘or tajribalarni amaliyotga joriy etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mavzuning dolzarbligi

Qizlar futbolini rivojlantirish bugungi kunda sport siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Biroq ayrim hududlarda qizlar futbolining ommaviyligi yetarli darajada shakllanmaganligi, axborot-targ‘ibot ishlarining sustligi va xalqaro tajribadan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi ushbu yo‘nalishda muayyan muammolarni yuzaga keltirmoqda.

Media texnologiyalari va raqamli platformalar yordamida qizlar futbolini targ‘ib qilish, sportchilarning yutuqlarini keng yoritish hamda sportning ijobiy imijini shakllantirish mumkin. Shu bois mazkur mavzuni o‘rganish sport pedagogikasi, sport menejmenti va sport marketingi nuqtayi nazaridan dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari, raqamli platformalar va xalqaro hamkorlikning o‘rnini aniqlash hamda ushbu vositalardan samarali foydalanish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Qizlar futbolini ommalashtirishning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Media texnologiyalarining qizlar futboli rivojlanishiga ta’sirini tahlil qilish.
3. Raqamli platformalarning sport targ‘ibotidagi imkoniyatlarini aniqlash.
4. Xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikning samaradorligini baholash.
5. Qizlar futbolini rivojlantirishdagi mavjud muammolarni aniqlash.
6. Qizlar futbolini ommalashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- sport marketingi va sport kommunikatsiyasiga oid manbalarni o‘rganish;
- qiyosiy tahlil;



- statistik ma’lumotlarni tahlil qilish;
- kuzatish metodi;
- tizimli yondashuv;
- umumlashtirish va ilmiy xulosalash metodlari.

1-jadval

Qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari, raqamli platformalar va xalqaro hamkorlikning o‘rni va samaradorlik darajasi

№	Ta’sir yo‘nalishlari	Vositalar va mexanizmlar	Amaliy qo‘llanilishi	Kutilayotgan natijalar
1	Media texnologiyalari	TV, radio, sport kanallari, onlayn translyatsiyalar	Qizlar futboli musobaqalarini keng yoritish	Sportga jamoatchilik qiziqishining ortishi
2	Ijtimoiy tarmoqlar	Instagram, Telegram, YouTube, TikTok	Futbolchi qizlar faoliyatini targ‘ib qilish	Qizlar futbolining ommaviylashuvi va auditoriya kengayishi
3	Raqamli platformalar	Mobil ilovalar, sport veb-saytlari, LMS tizimlari	Mashg‘ulot jarayonlari va musobaqalarni onlayn kuzatish	Sportchilarning tayyorgarlik sifati oshishi
4	Sport marketingi	Brending, PR kampaniyalar, reklama strategiyalari	Qizlar futbol jamoalarini targ‘ib qilish	Futbolga investitsiya va homiylikning ortishi
5	Xalqaro hamkorlik	FIFA, UEFA, milliy federatsiyalar	Treninglar, seminarlar va qo‘shma loyihalar	Ilg‘or tajribalar almashinuvi va professional rivojlanish
6	Media kontent yaratish	Video lavhalar, intervyular, hujjatli filmlar	Futbolchi qizlar hayoti va yutuqlarini yoritish	Ijoiy imij va motivatsiyaning kuchayishi
7	Raqamli ta’lim	Online treninglar, vebinarlar	Murabbiylar va sportchilarni masofadan o‘qitish	Professional tayyorgarlik darajasi oshishi
8	Axborot kampaniyalari	Gender tenglik va sport targ‘iboti loyihalari	Qizlar sportiga oid ijtimoiy loyihalar	Jamiyatda gender stereotiplarining kamayishi
9	Global sport tarmoqlari	FIFA+ platformasi, UEFA media resurslari	Xalqaro musobaqalarni jonli namoyish qilish	Qizlar futbolining global darajada tan olinishi
10	Analitik tizimlar	Data analytics, sport statistik platformalari	O‘yin samaradorligini tahlil qilish	Sport natijalarini optimallashtirish

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Ommaviy axborot vositalari orqali futbolchi qizlarning sportdagi yutuqlarini keng yoritish sportga qiziqishni oshirish va yangi ishtirokchilarni jalb qilishga xizmat qiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar qizlar futbolini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Telegram, Instagram, YouTube va boshqa raqamli platformalar orqali futbol mashg‘ulotlari, musobaqalar va sportchilarning muvaffaqiyatlari keng auditoriyaga yetkazilmoqda. Bu esa qizlar futbolining ommaviylashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Raqamli platformalar nafaqat axborot tarqatish, balki masofaviy ta’lim, murabbiylar malakasini oshirish va sportchilarning tayyorgarlik jarayonlarini monitoring qilish imkoniyatlarini ham yaratmoqda.

Tadqiqot davomida xalqaro hamkorlikning ham muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. FIFA va UEFA tomonidan amalga oshirilayotgan dasturlar qizlar futbolini rivojlantirish, sport infratuzilmasini yaxshilash va murabbiylar malakasini oshirishga xizmat qilmoqda.

Qizlar futbolini ommalashtirishga xizmat qiluvchi asosiy omillar sifatida quyidagilar aniqlandi:

- sportga oid media kontentlar hajmini oshirish;
- qizlar futboli bo‘yicha maxsus raqamli platformalarni rivojlantirish;
- xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kengaytirish;
- ijtimoiy tarmoqlarda futbolchi qizlarning faoliyatini targ‘ib qilish;
- sport marketingi va branding texnologiyalaridan samarali foydalanish;
- yosh qizlarni sportga jalb etishga qaratilgan onlayn loyihalarni tashkil etish.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, media texnologiyalari va xalqaro hamkorlikning integratsiyalashgan holda qo‘llanilishi qizlar futbolining ommaviyligini oshirish, sportga qiziqishni kuchaytirish va yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari, raqamli platformalar va xalqaro hamkorlik muhim strategik vosita hisoblanadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish qizlar futbolining ommaviyligini oshirish, sportga qizlarning qiziqishini kuchaytirish va jamiyatda ayollar futbolining ijobiy imijini shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida qizlar futbolini rivojlantirishda raqamli media resurslaridan samarali foydalanish, xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kengaytirish hamda sport marketingi texnologiyalarini joriy etish zarurligi aniqlandi. Ushbu yondashuvlar ayollar futbolining barqaror rivojlanishini ta‘minlash va xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Axborotlashtirish to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2022.
4. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Karimov B.B. Sport menejmenti va marketing asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
6. Ismoilov R.R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
7. Mullin B.J. Sport Marketing. – New York: Human Kinetics, 2023.
8. FIFA. Women’s Football Strategy Report. – Zurich, 2024.
9. UEFA. Women's Football Development Programme. – Nyon, 2024.

SPORT UNIVERSITETLARIDA ERKIN KURASHNI O‘QITISHGA MO‘LJALLANGAN INNOVATSION METODIK PLATFORMANI ISHLAB CHIQISH VA UNING SAMARADORLIGI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.B.Azizov

Kalit so‘zlar: erkin kurash, innovatsion platforma, sun‘iy intellekt, videoanalitika, VR, AR, 3D biomekanika, metodika, yuklama monitoringi, pedagogik texnologiyalar.

Ключевые слова: вольная борьба, инновационная платформа, искусственный интеллект, видеоаналитика, VR, AR, 3D биомеханика, методика, мониторинг нагрузок, педагогические технологии.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida ta‘lim jarayonini modernizatsiya qilish eng dolzarb masalalardan biridir. Raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellektning jadal rivojlanishi sport ta‘limida yangi metodlarni joriy etishga imkon bermoqda. Erkin kurash murakkab texnik va taktik elementlarga boy bo‘lgan sport turi bo‘lib, uni o‘qitishda an‘anaviy metodlar ko‘plab cheklovlarga ega.

Erkin kurashni o‘rgatishda:

1. texnikani to‘g‘ri ko‘tarmaslik,
2. xatolarni real vaqt tahlil qila olmaslik,
3. yuklama me‘yorini avtomatik nazorat qilmaslik,
4. mashg‘ulot dinamikasini raqamlashtirmaslik

talabalar o‘rtasida notekis rivojlanishga sabab bo‘ladi. Shu bois sport universitetlari uchun innovatsion metodik platforma ishlab chiqish zamon talabi hisoblanadi.

Xulosa. Ushbu maqolada sport universitetlarida erkin kurashni o‘qitish samaradorligini oshirish maqsadida ishlab chiqilgan innovatsion metodik platformaning tuzilishi va funksiyalari keng yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, platforma quyidagi afzalliklarni ta‘minlaydi:

1. **Texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish** – AI va videoanalitika yordamida talabalarning texnik harakatlari real vaqt rejimida tahlil qilinadi, xatolar aniqlanadi va tuzatiladi.
 2. **Jismoniy va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish** – interaktiv VR/AR mashg‘ulotlar bilan talaba o‘z koordinatsiya va tezkorligini mustahkamlaydi.
 3. **Individual yondashuvni kuchaytirish** – har bir talaba uchun modul o‘quv dasturlari va yuklama monitoringi mavjud bo‘lib, mashg‘ulotlar shaxsga moslashtiriladi.
 4. **Motivatsiya va qiziqishni oshirish** – raqamli va interaktiv texnologiyalar o‘quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.
 5. **Murabbiy ishini yengillashtirish** – AI tizimi murabbiylar uchun xatolarni avtomatik belgilaydi, ularni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar beradi.
 6. **Innovatsion yondashuvning ilmiy asoslanganligi** – platforma zamonaviy pedagogik konsepsiyalar, 3D biomekanika va mashina o‘rganish algoritmlari bilan integratsiyalashgan.
- Natijada, platforma nafaqat texnik va taktika ko‘nikmalarini, balki o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini, mustaqil ishlash va o‘z-o‘zini baholash qobiliyatini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, uning joriy etilishi O‘zbekiston sport ta’limida raqamli va innovatsion transformatsiyani rag‘batlantiradi hamda kurashchilarning musobaqaviy tayyorgarlik darajasini yangi bosqichga ko‘taradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekistonlik mualliflar adabiyotlari

Abdullayev A. Kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘quv qo‘llanma, 2020. – 215

Siddiqov R., Olimov M. Erkin kurashda texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: Sport, 2018. – 180 b.

Xolmurodov B., G‘iyosov Q. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va boshqarish. – Toshkent: TSUo‘FUS, 2021. – 240 b.

Rasulov J. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish nazariyasi. – Toshkent, 2019. – 150 b.

Tojiyev A. Sport texnikasi biomexanikasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 195 b.

Karimov S. O‘zbekiston sport ta’limida innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: 2022. – 160

G‘afurov D. Kurashchilar tayyorgarligini baholash mezonlari. – Toshkent: 2021. – 144 b.

II. Xorijiy adabiyotlar (Erkin kurash, biomexanika, teknik analiza)

Smith J., O‘Connor D. Wrestling Techniques and Tactical Preparation. – London: Routledge, 2019.

Bolgia L., Malone T. Principles of Sports Biomechanics. – Human Kinetics, 2020.

Kraemer W., Ratamess N. Strength Training for Athletes. – Champaign: Human Kinetics, 2018.

Kiss M., Takahashi K. Motion analysis in wrestling: biomechanics and performance indicators. Journal of Combat Sports Science, 2021.

Petrov A. Greco-Roman and Freestyle Wrestling Training Systems. – Sofia: Sport Press, 2017.

SPORT KURASHIDA MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH ASOSIDA SPORTCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

S.Q.Adilov

Tadqiq dolzarbligi va zarurati. Dunyoda sport kurashi davlatlar va sportchilar orasidagi kuchli raqobat sababli faol rivojlanib, ishtirokchi davlatlar orasida tobora ommalashib bormoqda. Jahon sport kurashlarida raqobatning kuchayishi ushbu sport turlarida musobaqa faoliyati ko‘rsatgichlarini tezkor tahlil qilish va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida sport kurashlari bo‘yicha sportchilar tomonidan ko‘rsatilayotgan yuqori sport natijalarning o‘sib borishida asosiy omillardan biri sifatida tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish va uni tizimli

boshqarishga qaratmoqda. Zamonaviy sport kurashi industriyasida ilg‘or uslublar va ma‘lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradigan omillar, jumladan, musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini masofaviy tahlil qilish asosida sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Jahon sportini rivojlanishida yetakchi mamlakatlarda konfidentsial tadqiqotlarning tobora ommalashib borishi bilan bir qatorda sportda sovrinli o‘rinlar uchun raqobat ham tez sur‘atlar bilan o‘sib bormoqda, bu erishilgan natijalarni saqlab qolishning samarali usullarini izlashni va eng yangi texnologiyalardan foydalanishning samarali yo‘llardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, sport kurashida samaradorlik va natijalarni oshiradigan uslublarga bo‘lgan talab kun sayin ko‘payib bormoqda, ko‘pincha mashg‘ulotlarda zamonaviy usullar va ilg‘or texnologiyalardan foydalanish sport kurashida koordinatsiya va texnik-taktik harakatlarning integratsiyasini amalga oshirish muammosini batafsil o‘rganishga imkon beradi. Biroq malakali kurashchilarda maxsus uskuna va sensor datchiklar orqali, koordinatsion va texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borish olimlar nazaridan birozgina chetda qolganini uchratishimiz mumkin, bu esa tadqiqotimizning dolzarbligini belgilab beradi.

Respublikamizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, ko‘p yillik tayyorgarlik davrida iqtidorli sportchilarni saralab olish va ular uchun zarur sharoitlar yaratish, milliy terma jamoaga zaxira sportchilarni yetkazib berish hamda ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. «Milliy terma jamoalar sportchilarining yil davomida doimiy uzluksiz o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari, xalqaro musobaqa va turnirlarda muntazam ishtiroki ta‘minlanadi. Malakali mahalliy va xorijiy trenerlar hamda boshqa mutaxassislar jalb qilinadi»,¹⁵ Sport kurash musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini belgilashda vositalarni to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus sport uskunalaridan foydalanish yo‘li bilan tadqiqotlar o‘tkazilmagan. Shu o‘rinda, mazkur o‘tkazilgan tadqiqot ishlarida musobaqa faoliyatini tahlili asosida sport kurashida sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish bo‘yicha pedagogik kuzatishlarni olib borish bizning ilmiy tadqiqotlarimizni dolzarbligini belgilab beradi.

Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi. Sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish muammolari bo‘yicha ilmiy izlanishlar dunyoning yetakchi ilmiy-tadqiqot markazlari va oliy o‘quv yurtlarida, xususan: Moskva davlat jismoniy tarbiya akademiyasi [Rossiya Federatsiyasi, Moskva vil.], Belorussiya milliy texnika universiteti [Belorussiya Respublikasi, Minsk sh.], Shenyang Sport Universiteti [Xitoy Xalq Respublikasi, Shenyang sh.], Koreya Milliy Sport Universiteti [Koreya Respublikasi, Seoul sh.], Nippon Ilmiy Sport Universiteti [Yaponiya, Tokio sh.] yetakchi olimlari tomonidan tadqiqot va tajribalar olib borilmoqda.

Chet ellarda nashr qilingan ilmiy va ilmiy-uslubiy manbaalarning tahliliga ko‘ra, sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga oid dasturlar ishlab chiqilgan [Rossiya davlat jismoniy tarbiya akademiyasi, Rossiya Federatsiyasi], Arduino datchiklaridan foydalanilgan holda sportchilarning jismoniy harakatlarini tahlil qilish texnologiyasi ishlab chiqilgan [Belorussiya milliy texnika universiteti, Belorussiya Respublikasi], sportchilarning koordinatsion harakatlarini takomillashtirishga oid maxsus dastur ta‘minoti yaratilgan [Shenyang Sport Universiteti, Xitoy Xalq Respublikasi], sport kurashida texnik-taktik harakatlarni yaxshilash uchun maxsus trenajyorlar ishlab chiqilgan [Koreya Milliy Sport Universiteti, Koreya Respublikasi], sport jihozlar va uskunalar yordamida sportchilarning koordinatsion va texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish uslublari takomillashtirilgan [Nippon ilmiy Sport Universiteti, Yaponiya]. Shuningdek, sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish muammolari bo‘yicha bugungi kunda xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlari,



oliy o‘quv yurtlari, shuningdek, yetakchi ilmiy-sport markazlarida sport kurashida mashg‘ulotlarni boshqarish, kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyatini tezkor tahlil qilish metodikasi bo‘yicha zaruriy manbalarni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy ishlar olib borilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi sport kurashida musobaqa faoliyati xususiyatlarini o‘rganish asosida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sport kurashida musobaqa faoliyatini tahlil qilishning innovatsion (musobaqalar qoidalari o‘zgarishiga moslashadigan) tizimini ishlab chiqish orqali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari darajasini va texnik-taktik harakatlari samaradorligini aniqlash;

sport kurashida “ZS” sport uskunasiga oid maxsus jismoniy mashqlar majmuasini joriy etish asosida malakali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan texnologiyani ishlab chiqish;

malakali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun sport o‘lchov uskunalaridan samarali foydalanish mexanizmlarini ishlab chiqish;

malakali kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini boshqarishda mashg‘ulot va musobaqalarga maqsadli tayyorlashga qaratilgan koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

malakali kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonidagi texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlarini tahlil etish bilan sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va maxsus jismoniy tayyorgarligini operativ nazorat qilish tizimini ishlab chiqish;

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport kurashida musobaqa faoliyati ko‘rsatgichlarini innovatsion vositalar bilan operativ nazorat qilish orqali sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari darajasini va texnik-taktik harakatlari samaradorligini aniqlashga qaratilgan va musobaqalar qoidalari o‘zgarishiga moslashadigan [“MUBIN ZASK” intellektual sensor texnologiyasi] va samarali uslublarni ishlab chiqish hisobiga sport kurashi nazariyasi va amaliyotida kurashchilar faoliyatini tezkor baholash tizimi takomillashtirilgan.

malakali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan “ZS” sport uskunasida maxsus mashqlarni bajarish orqali sportchilarning koordinatsion va texnik-taktik tayyorgarligini yuqori saviyada ushlab turish evaziga musobaqa va mashg‘ulot jarayonlarini tezkor boshqarish imkoniyati kengaytirilgan.

sport kurashida koordinatsion qobiliyatlarni va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun “ZK” sport o‘lchov uskunasi samarali foydalanishning baholash mexanizmlarini ishlab chiqish hisobiga maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini boshqarishda bir vaqtning o‘zida jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan (kurash gilamida yakkalikda va juftlikda kabi) mashg‘ulotlarni masofadan kompleks boshqarish hisobiga murakab vaziyatda samaradorlik ko‘rsatkichlarini oshirish imkoniyatlari takomillashtirilgan;

sport kurashida musobaqalar taqvimiy rejasidan kelib chiqib tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari uchun mo‘ljallangan texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining foizda optimal nisbatlarini qo‘llash hisobiga yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tuzish metodikasi takomillashtirilgan;

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

sport kurashida malakali sportchilarning koordinatsion va texnik-taktik harakatlarini “MUBIN ZASK” intellektual sensor texnologiyasi yordamida operativ tahlil va nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan;

malakali kurashchilarning maxsus mashqlarini “ZS” sport uskunasida muvozanat saqlash va koordinatsion mahorati darajasini tahlil qilish hisobiga sport kurashida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan;



sport kurashida tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari uchun yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tuzish va optimal nisbatlarini qo‘llash metodikasi takomillashtirilgan;

malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyatini tezkor boshqarish va samaradorligini oshirish bo‘yicha sport kurashi nazariyasi va amaliyotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga ta’sir etuvchi vositalar va usullar ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan;

sport kurashida koordinatsion va texnik harakatlarni hujum taktikasiga moslashtirish, tezkor tahlil qilish, kompleks boshqarishga qaratilgan operativ nazoratni tashkil etish tizimi takomillashtirildi;

intellektual sensor tizimlardan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarining integratsiyalashni maxsus boshqaruv mexanizmlari yordamida joriy etish va mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot-matbaa bo‘limi, 2001.97-105 b.

F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil. -380 b.

N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov– “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha)” O‘quv qo‘llanma.T., 2018 yil. -204 b

Bakiyev Z.A. Sportni boshqarish asoslari/ Darslik. –Toshkent: “Ita-press” nashriyoti 2021.-b.230-239.

Sh.A.Abdullayev “Erkin kurash bo‘yicha sport pedagogik maxoratni oshirish”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson press” nashriyoti -2017 yil. -160 b.

Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakterlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. // O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxonada chop yetilgan monografiya 2023.

Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakterlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. // O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxonada chop yetilgan monografiya 2023.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SUN’IY INTELLEKTNING ERKIN KURASHGA TA’SIRI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Z.A.Bakiyev

Kalit so‘zlar: Erkin kurash, sun’iy intellekt, videoanalitika, raqamli texnologiya, sensorlar, texnik tahlil, mashg‘ulot monitoringi, raqibni o‘rganish, sport innovatsiyalari, zamonaviy tayyorgarlik.

Ключевые слова: вольная борьба, искусственный интеллект, видеоанализ, цифровые технологии, сенсоры, технический анализ, мониторинг тренировок, изучение соперника, спортивные инновации, современная подготовка.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida sport sohasining barcha yo‘nalishlarida raqamli texnologiyalar jadal sur‘atlarda rivojlanyapti. Ayniqsa, kurash sporti kabi dinamik va texnik jihatdan murakkab turlarda sun’iy intellektning qo‘llanilishi katta natijalar bermoqda. Erkin kurashda har bir harakatning aniqligi, vaqtni to‘g‘ri his qilish, raqibning harakatini oldindan sezish, texnika va taktika uyg‘unligi, sportchi organizmining jismoniy tayyorgarligi kuchli nazorat talab qiladi. Avvallari bular murabbiy tajribasi va kuzatishlariga asoslangan bo‘lsa, hozirda zamonaviy texnologiyalar bu jarayonlarni aniq, ilmiy va o‘lchovli ko‘rinishda amalga oshirmoqda.

Yuqori tezlikdagi kameralar, 3D-videoanaliz dasturlari, harakatni qayd etuvchi sensorlar, biometrik nazorat tizimlari, sun’iy intellekt algoritmlarining joriy etilishi – bularning barchasi erkin kurash mashg‘ulotlarini optimallashtirish, sportchining texnik salohiyatini oshirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim rol o‘ynamoqda.

Shu sababli erkin kurashda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning o‘rni bo‘yicha ilmiy tahlil yuritish dolzarb mavzu hisoblanadi.

Maqsad:



Erkin kurashda raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellektning qo‘llanilishi, ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikka ta‘sirini ilmiy-amaliy jihatdan o‘rganish.

Vazifalar:

1. Erkin kurashda raqamli texnologiyalarning qo‘llanilish sohalarini o‘rganish.
2. Videoanalitika va texnik tahlilning ilmiy afzalliklarini aniqlash.
3. Sun‘iy intellekt yordamida raqibni o‘rganish jarayonini tahlil qilish.
4. Sensor va biometrik texnologiyalarning mashg‘ulot monitoringidagi o‘rnini ko‘rsatish.
5. Zamonaviy tayyorgarlik modelining tarkibiy elementlarini yoritish.
6. Raqamli texnologiyalarning erkin kurashchilarning natijalariga ta‘sirini umumlashtirish.

Xulosa. Raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellekt erkin kurash sportida strategik va texnik jihatdan inqilobiy o‘zgarishlar yaratmoqda. Videoanalitika yordamida sportchi har bir texnik harakatini mukammal tahlil qilishi, texnika va muvozanatni takomillashtirishi mumkin. Sun‘iy intellekt raqibning harakatlarini bashorat qilish va samarali strategiya ishlab chiqishda muhim rol o‘ynaydi. Sensorlar va biometrik monitoring tizimlari mashg‘ulot yuklamasini individual darajada boshqarish, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonini optimallashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, zamonaviy tayyorgarlik modeli sportchini jismonan kuchli, texnik jihatdan mukammal va psixologik barqaror bo‘lishiga yordam beradi. Erkin kurashning kelajagi endi faqat kuch va chidamlilik bilan chegaralanmaydi; u ilm, tahlil va raqamli texnologiyalar bilan boyitilgan sport turiga aylanmoqda. Raqamli tizimlar yordamida mashg‘ulotlarni individuallashtirish, raqibni oldindan tahlil qilish va natijalarni optimallashtirish orqali sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi.

Kelajakda sun‘iy intellekt va raqamli texnologiyalar erkin kurashni nafaqat yuqori darajadagi natijalarga olib chiqadi, balki yoshlar orasida sportga qiziqish va raqobatbardosh muhitni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuv murabbiylar va sportshunolar uchun ham metodik qo‘llanma vazifasini bajaradi, trening jarayonini ilmiy asoslash imkonini beradi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

- Karimov, B. “Sportda raqamli texnologiyalar”. – Toshkent: O‘zDJTI, 2022.
- Akhmedov, Sh. “Kurash va sun‘iy intellekt: zamonaviy yondashuvlar”. – Sport ilmiy jurnali, 2023, №4, 12–20-betlar.
- United World Wrestling (UWW). Digital Analytics in Modern Wrestling, 2022.
- Miller, A. Artificial Intelligence in Sports Training. – London: SportTech Press, 2021.
- Smith, R. Biomechanics and Performance Analysis in Combat Sports. – Springer, 2020.
- O‘zbekiston Olimpiya Qo‘mitasi rasmiy axborotlari, 2023.
- Johnson, T., & Lee, H. “AI-Based Performance Optimization in Wrestling”, Journal of Sports Science, 2021, 34(6), 45–60.
- Petrova, N. “Sensor Technologies in Combat Sports”, International Journal of Sports Technology, 2020, 15(2), 88–102.
- Kim, S. “Video Analysis for Athlete Training”, Sports Biomechanics Review, 2019, 12(4), 55–72.
- World Wrestling Federation Reports. “Innovative Training Methods in Wrestling”, 2022.
- Brown, D. “Artificial Intelligence in Tactical Sports Decisions”, AI in Sports Journal, 2020, 7(3), 23–35.

**ERKIN KURASHDA SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Sh.M.Djumanov

Kalit so‘zlar: erkin kurashda samarali mashg‘ulot, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, murakkab hujum, qarshi hujum, samarali boshqarish.

Ключевые слова: эффективная подготовка в греко-римской борьбе, физическая и технико-тактическая подготовка, комплексная атака, контратака, эффективное управление.

Keywords: effective training in freestyle wrestling, physical and technical-tactical preparation, complex attack, counter-attack, effective management.

Kirish: Dunyoda sportni rivojlantirish uchun ko‘plab yangi texnologiyalar va innovatsiyalar mavjud bo‘lgan davrda erkin kurashda muvaffaqiyatga erishish jarayonlariga zarur bo‘lgan o‘ziga xos imkoniyatlarni yaratib berilmoqda. Erkin kurashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning nufuzli musobaqalarda va mashg‘ulot faoliyatida yuqori natijalarga erishishga samarali xizmat qiladi. Erkin kurash ham boshqa sport turlari sifatida iqtidorli yoshlarni keng jalb etish, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam oshirib borish, shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida zamonaviy sport anjomlaridan faol foydalanishni doimo taqozo etadi.

Mamlakatimizda erkin kurashni rivojlantirishga ham katta e‘tibor qaratilmoqda va malakali sportchilarni tayyorlash uchun ilg‘or texnologiyalar va mashg‘ulotlar usullarini joriy etish jarayonlari kuzatilmoqda.

Tadqiqot maqsadi: tadqiqotning maqsadi erkin kurashda malakali sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va maxsus sport uskunasi yordamida maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: erkin kurashda sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish uchun maxsus sport uskunasini ishlab chiqish va joriy etish.

Tadqiqotning jarayonini tashkillashtirish:

Yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va egiluvchanlik qobiliyati darajasini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan texnologiyani qo‘llash natijasida o‘shirish dinamikasi hamda musobaqa faoliyatining samaradorligi ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlili natijalari bayon qilingan.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining maxsus mashqlar bo‘yicha natijalari (n=28)

№	Nazorat mashqlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t-kr	P
		$\bar{X}_1$	σ	V%	$\bar{X}_2$	σ	V%		
1	Parterda kurashchining qo‘lidan ushlab qayirib to‘ntarish	15,01	1,65	10,99	14,71	1,99	13,5 ₃	0,418	P>0,05
2	Parterda kurashchining qo‘lini ilib va qayirib to‘ntarish	15,99	1,84	11,51	15,68	1,93	12,3 ₁	0,419	P>0,05
3	Parterda kurashchining belini ushlab to‘ntarish	17,11	1,98	11,57	16,79	1,88	11,2 ₀	0,423	P>0,05
4	Parterda kurashchining qo‘lini bo‘yinga o‘rab qayirib to‘ntarish	18,32	1,99	10,86	17,98	1,79	9,96	0,458	P>0,05
5	Parterda kurashchining belini teskari ushlab to‘ntarish	16,04	1,93	12,03	16,36	1,91	11,6 ₇	0,425	P>0,05
6	Parterda kurashchining qo‘llarini ushlab richag bilan to‘ntarish	14,12	1,71	12,11	14,29	1,67	11,6 ₉	0,256	P>0,05

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi malakali kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja o‘zgarishlar qayd qilindi. Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi kurashchilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko‘rildi va natijalar quyidagicha bo‘ldi.

Tadqiqot yakunida TG ko‘rsatkichlarining o‘rtacha arifmetik kattaliklarini nazorat guruhidagi huddi shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o‘zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik

ishonchli o‘shishi kuzatildi (5 ko‘rsatkichdan 4 tasida ishonchli). Bu ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi va pedagogik tajribadan ko‘zlangan maqsadga erishilganligidan dalolat beradi.

Malakali yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi va quyidagicha bo‘ldi

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining maxsus mashqlar bo‘yicha natijalari (n=28)

№	Nazorat mashqlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\bar{X}_1$	σ	V%	$\bar{X}_2$	σ	V%		
1	Parterda kurashchining qo‘lidan ushlab qayirib to‘ntarish	12,33	1,58	12,81	13,76	1,71	12,43	2,215	P<0,05
2	Parterda kurashchining qo‘lini ilib va qayirib to‘ntarish	13,03	1,79	13,74	14,56	1,52	10,44	2,349	P<0,05
3	Parterda kurashchining belini ushlab to‘ntarish	14,12	1,61	11,40	16,06	1,98	12,33	2,741	P<0,05
4	Parterda kurashchining qo‘lini bo‘yiga o‘rab qayirib to‘ntarish	15,11	1,83	12,11	16,82	1,99	11,83	2,281	P<0,05
5	Parterda kurashchining belini teskari ushlab to‘ntarish	12,33	2,31	18,73	14,89	2,97	19,95	2,453	P<0,05
6	Parterda kurashchining qo‘llarini ushlab richag bilan to‘ntarish	14,45	1,57	10,87	14,65	1,65	11,26	0,317	P>0,05

Tadqiqotning tahlili:

1. Tadqiqot ishlarining tajriba orqali yakuniy natijalarni umumlashtirish hamda yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini va musobaqa faoliyatini tahlili asosida jismoniy sifatlar samaradorligi bo‘yicha tajriba guruhidagi kurashchilar ko‘rsatkichlari qiymatlari yuqori darajada $p<0,05$ ekanligi kuzatildi.

2. Maxsus “Elastic ZI” uskunasi yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlik qobiliyatlari aniqlandi va olingan tajriba natijalari taklif etilgan uslubiyat samaradorligini ko‘rsatadi. Masalan, maxsus jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlik qobiliyatlari bo‘yicha nazorat testlarida nazorat guruhi kurashchilarida

10 ta ko‘rsatkichdan 8 tasida faqat yaxshilandi ($P<0,05$). Taklif etilgan uslubiyatni qo‘llash asosida ushbu nazorat testlarida tajriba guruhi kurashchilarida 10 ta ko‘rsatkichdan 8 tasida jiddiy o‘zgarishlar ($P<0,01$) sodir bo‘ldi.

3. Pedagogik tajriba boshida va oxirida kurashchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan tajriba natijalar samaradorligini ko‘rsatdi. Masalan, nazorat guruhi kurashchilarida MJT ko‘rsatkichlari bo‘yicha 8 ta ko‘rsatkichda katta o‘zgarish sezilmadi ($P>0,05$). Ushbu MJT ko‘rsatkichlari bo‘yicha TG kurashchilarida 8 ta ko‘rsatkichdan barchasida jiddiy o‘zgarishlar ($P<0,05$) sodir bo‘ldi.

4. Tajriba va nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlik samaradorligi bo‘yicha pedagogik tajriba oxirida 3 ta ko‘rsatkichdan 2 tasida ishonchlilik darajasi ($P < 0,05$) aniqlandi.

Ushbu natijalarga ko‘ra, tatbiq etilgan texnologiya va uslubiylarining samaradorligi musobaqa faoliyatidagi yutuqlarni belgilaydigan MJT ning yanada samarali takomillashtirilishini ta‘minlaydi.

Xulosa. Maqolaning mavzusiga oid ilmiy-uslubiy hamda maxsus adabiyotlarni o‘rganish, olib borilgan kuzatuv, o‘tkazilgan pedagogik nazorat, instrumental metodik va pedagogik tajriba natijalarining tahliliga asoslangan holda quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

Erkin kurash bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni va adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish shuni ko‘rsatdiki, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo‘yicha ko‘plab tadqiqot ishlari o‘tkazilgan, ammo hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida maxsus sport uskunalarida bajariladigan mashqlar hamda uslublarni haftalik o‘quv-mashg‘ulotlari dasturiga kiritish va yangi texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha yetarli ilmiy ishlar olib borilmagan.

Ishlab chiqilgan vosita va maxsus mashqlarni mashg‘ulotlarda qo‘lanilishi yunon-rum kurashchilarini texnik-taktik jihatdan tayyorlash muddatini qisqartiradi. Shuningdek asosiy musobaqalarda tajriba guruhidagi kurashchilarining ijobiy natijalarga erishganliklari ishlab chiqilgan “Elastic ZI” sport uskunasi va undagi maxsus mashqlar, “Faol mashg‘ulotlar” texnologiyasi, “Konveyer” uslubi, dastur va texnologiyani samarali ekanligini anglatadi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. Adilov S.Q. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan 2019. – B.221.

2. Адиллов С.Қ. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси/ педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дис. - Тошкент: 2020. - Б. 57-69.

3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. - “Sambo bo‘yicha sport pedagogik mahoratni oshirish” O‘quv qo‘llanma. Toshkent. “Sano-standart” 2017. – 348 b.

4. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти/ Ўқув қўлланма. “Lider Press” нашриёти. –Тошкент: 2011.- Б. 230-239.

5. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiylari. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. – 480 b.

O‘ZBEKISTON XALQARO HAMKORLIGINING YANGI ISTIQBOLLARI YO‘LIDA MARKETING SOHASINI RIVOJLANTIRISH

O‘zDJTSU Sport kurashlari nazariyasi va uslubiylari kafedrası o‘qituvchisi

E.S.Gaipov

Annotation: Methods of marketing through social networks, its origin, its essence and its effective implementation.

Annotatsiya: Ijtimoiy tarmoqlar orqali marketing usullari, uning kelib chiqishi, mohiyati va samarali amalga oshirilishi.

Key words: Social Media Marketing, Social Media, Facebook Instagram, Snapchat, Twitter, You Tube, Google, business, marketer, employ, tactic, strategies, brend, website.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy media marketingi, ijtimoiy media, Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, You Tube, Google, Business, Marketer, taktika, strategiyalar.

Tadqiqot dolzarbligi:

Social Media Marketing [SMM] – bu ingliz tilidan ijtimoiy media marketing bo‘lib, Internet marketingning bir turi deb hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – ijtimoiy tarmoqlardan mijozlarni mahsulot va xizmatlaringizga jalb etish., ijtimoiy media qanchalik katta ekanligini muhokama qilishimiz shart emas. Ushbu tarmoq Internetning o‘zidan ham tezroq rivojlandi. Bugungi kunda dunyo aholisining 58,11% ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi: SMM nima deb so‘ralganda – bu o‘z brendingizni tanitish, sotuv hajmini ko‘paytirish va veb-sayt trafikini oshirish maqsadlari ham

tushuniladi. SMM haqida ma’lumot berayotganda sizning tarmoqdagi profilingizda kontent yaratish, obunachilaringiz bilan muloqot qilish va ularni jalb etish va ijtimoiy media (Instagram, Telegramda) reklama berishlarni o‘z ichiga oladi. SMM marketing nima uchun rivojlanib borayotganining asosiy sababi bu foydalanuvchilar soni kundan kunfa o‘tib borayotgani. Marketing Sherpa statistik ma’lumotlariga ko‘ra, 18 yoshdan 34 yoshgacha bo‘lgan odamlarning 95%-iga mahsulot brendini kuzatish va u bilan aloqa qilishda SMM media usuli eng qulayi deb hisoblashdi. SMM mutaxassis lavozimiga katta talab borligining sababi ham shu: deyarli har bir kompaniya SMM xizmatini ishlatadi. Hattoki ko‘pgina brendlar uchun bu online savdoda yagona reklama usuli ham.[1]

Tadqiqot maqsadi: Hozirgi kunda O‘zbekistonda ham SMM rivojlanmoqda. Foydalanuvchilar 2019 yilga nisbatan 49% oshdi. Shuning uchun ham SMM xizmati hammaga mos keladi: katta kompaniyalar, Internet-do‘konlar, xizmatlar va ommaviy axborot vositalari uchun. SMM ishining asosiy maqsadi (har qanday reklama kabi) – biznesga ko‘proq pul olib kelishdir. Uning uchun har xil usullar qo‘llanadi: Facebook, Telegram va Instagram tarmoqlaridan xaridor topishadi. Buning uchun brendni to‘g‘ridan-to‘g‘ri mahsulotlarini reklama qiladilar (SMM targeting), kontent marketingidan foydalanadilar yoki sheriklar bilan bog‘lanadilar. [2]

Qaysi sayt ijtimoiy tarmoqlarda qanchalik faol bo‘lsa, uning qidiruv natijalarida chiqadigan o‘rni ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Tadqiqotlar natijasida qidiruvdan foydalanayotgan 90% kishi natijalarning birinchi sahifasidan boshqasiga o‘tmaydi. 70% holatda esa qidiruvchi natijalarning eng yuqori uchtasini bosib, saytga o‘tadi, xolos. Shu sababli saytlar uchun qidiruvning natijalari sahifasining imkon boricha eng yuqori qismidan o‘rin olish katta ahamiyatga ega. Qidiruv natijalarida saytlarni ko‘tarib beradigan eng katta kuchlardan biri – bu saytning ijtimoiy tarmoqlarda faolligidir. [3]

Tadqiqot vazifalari:

SMM bilan ikki xil usulda shug‘ullanish mumkin: 1. Faol tarzda, 2. Sust holatda. Agar SMM bilan faol shug‘ullanishni istasangiz, ijtimoiy tarmoqlarning maxsus SMM uchun mo‘ljallangan xizmatlarini harid qilishingiz kerak bo‘ladi. Bu xizmatlarga o‘ziga xos postlar, foydalanuvchi qiziqishlaridan kelib chiqib ko‘rsatiladigan reklamalar, tarmoq qidiruvidagi natijalarda tavsiya sifatida ko‘rsatilishi va boshqalar kiradi. Xullas, faol SMM chiqimni talab qiladi va ko‘proq foydalanuvchiga yetib borish uchun kuchli vositalardan foydalaniladi. Sust holatda SMM bilan shug‘ullanishga esa tabiiy tarzda postlar, statuslar, xabarlar yozish orqali foydalanuvchilarga yetib borish misol bo‘lishi mumkin. Agar ijtimoiy tarmoq platformasiga pul to‘lmasangiz, shunchaki o‘zingiz guruh, sahifa yoki kanal ochib uni yuritish orqali foydalanuvchi yig‘sangiz, Siz sust holda SMM bilan shug‘ullanayotgan bo‘lasiz. Albatta, har ikki holatda ham SMM bilan shug‘ullanish sayt reytingi uchun yaxshi foyda keltiradi.[4]

Tadqiqot natijasi

Internet tarmog‘ining rivojlanishi hamda uning jamiyat hayotida muhim o‘rin egallashi bugungi kunda jahon miqyosida keng ommalashgan ijtimoiy tarmoqlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratdi. Dunyo aholisining aksariyat qismi, shu jumladan, yoshlar o‘z media mahsulotlari hamda biznes loyihalarini ijtimoiy media marketing orqali reklama qilib, daromad manbaiga ega bo‘lishmoqda. Ijtimoiy media ko‘plab interfaol foydalanuvchilarga ega internet platforma bo‘lib, u internet tarmog‘i ishtirokchilari tomonidan to‘ldirib boriladi. Bunday platformalar umumiy qiziqishi bir xil bo‘lgan foydalanuvchilarning bitta guruh ichida o‘zaro muloqot qilishiga imkon yaratadi. Ijtimoiy mediaga hamkorlikdagi blog, ijtimoiy tarmoq va boshqalar kiradi.

Ijtimoiy media — ko‘plab faol foydalanuvchilarga ega internet platforma.

SMM (ijtimoiy media marketing) — marketing faoliyatining ijtimoiy mediada amalga oshirilishi.

Brend — bir mahsulotning boshqa mahsulotlardan farqlanib turuvchi dizaynga ega belgisi.

Maqsadli auditoriya — mahsulotingizni sotib olish yoki xizmatigingizdan foydalanish ehtimoli yuqori bo‘lgan shaxslar.

Kontent — maqsadli loyiha uchun yaratilgan sahifa, videorolik yoki tasvir.



Platforma — o‘zining imkoniyati va funksiyalari orqali boshqa tizimlarni yo‘lga qo‘yishga xizmat qiluvchi “o‘zak dastur”.

Millionlab foydalanuvchilar o‘z vaqtining aksariyat qismini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi: maqola o‘qishadi, rasm tomosha qilishadi, do‘st-birodarlari bilan suhbatlashishadi. Bunday katta auditoriya marketing faoliyatini yuritish uchun eng katta yutuq hisoblanadi. Shu sababli, ijtimoiy media marketing tez sur‘atlarda rivojlanib bormoqda

Xulosa

O‘ylaymanki, SMM mutaxassisi har bir kompaniyaning ijtimoiy tarmoqlarda reklama qilish bilan shug‘ullanadigan muhim bir birligi ekanligini tushunib yetdingiz. Xozirgi kunda, bozorda aqlli mutaxassislar juda ko‘p emas, talab taklifdan ancha yuqori va ish haqi mehnat xarajatlarini to‘liq oqlaydi. Bu yo‘nalishning asosiy afzalliklari menimcha, bu katta raqobatning yo‘qligi va ushbu xizmatga bo‘lgan talabning ortishihamdir. Axir, kimdir pul uchun biznesni rivojlantirishga yordam beradi, bu ham bir biznesku!

Bundan tashqari o‘z oilangizdan yiroqlashmay ishlash imkoniyati ham, oxirgi o‘rinda turmaydi. Har xil insonlar bilan muloqot qilib o‘zingizni kommunikativ jihatlaringizni ham rivojlantirasiz. Bitta tovarni reklama qilish uchun juda ko‘p ma‘lumot yig‘ishingiz va izlanishingiz kerak bo‘ladi, bu esa tajribangizni yanada oshiradi.

Adabiyotlar

1. <https://uzinterbiz.com>
2. <https://oqila.uz/smm-nima?>
3. <https://www.texnoman.uz>
4. <https://azamat.uz>

SPORT TURIZMIDA GENDER TENGLIKNI TARG‘IB QILISHDA RAQAMLI TEKNOLOGIYALAR VA MEDIANING ROLI

QQDU, Turizm va mehmondo‘stlik yo‘nalishi 2-kurs talabasi

N.A.Qosbaeva

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, sport turizmi, media targ‘ibot, gender tenglik, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar, innovatsiya.

Ключевые слова: цифровые технологии, спортивный туризм, медиа-продвижение, гендерное равенство, социальные сети, мобильные приложения, инновации.

Keywords: digital technologies, sports tourism, media promotion, gender equality, social networks, mobile applications, innovation.

KIRISH.

Axborotlashgan jamiyat asrida raqamli texnologiyalar va ommaviy axborot vositalari ijtimoiy hayotning barcha sohalarini, xususan, sport va turizm industriyasini transformatsiya qilishda etakchi kuchga aylandi. Bugungi kunda xotin-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni ommaviy sport va faol sport turizmiga jalb qilishda media resurslarining o‘rni beqiyosdir. Biroq, media makonda va raqamli platformalarda ayollar sport turizmining targ‘iboti, xotin-qizlar uchun maxsus innovatsion sayyohlik kontentlarining yaratilishi yetarli darajada emas. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar hamda media imkoniyatlaridan foydalangan holda sport turizmida gender tenglikni ta‘minlash va soha jozibadorligini oshirish masalalari tadqiq etiladi.

Asosiy qism va tahlillar. Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, Telegram, Tik Tok) va maxsus sayyohlik platformalari yoshlar, ayniqsa xotin-qizlar dunyoqarashini shakllantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Ammo tahlillarga ko‘ra, O‘zbekistonning sport-turizm salohiyatiga bag‘ishlangan media kontentlarning aksariyati faqat erkak sayyohlar auditoriyasiga mo‘ljallangan yoki neytral xarakterga ega. Ayollarning tog‘ turizmi, velosiped poygalari yoki marafonlardagi ishtirokini yorituvchi professional media-loyihalar deyarli yo‘q darajada.

Raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali sport turizmida xotin-qizlar ulushini oshirish quyidagi imkoniyatlarni beradi:



1. Smart-turizm va xavfsizlik: Ayollar uchun mo‘ljallangan sport turlari va marshrutlarida navigatsiya tizimlari va “Xavfsiz turizm” (Safe Tourism) mobil ilovalarini joriy etish orqali qizlarning sayohat qilishga bo‘lgan ishonchini oshirish.

2. Media va Bloging:

Sport va sayohat bilan shug‘ullanuvchi ayol blogerlarni (influenserlarni) qo‘llab-quvvatlash orqali ijtimoiy stereotiplarni sindirish va ommaviy motivatsiya uyg‘otish.

3. Raqamli platformalar: Ayollar uchun maxsus ekologik va sport turlari (masalan, ayollar fitnes-turlari, yoga-turlari) onlayn bron tizimlarini mukammallashtirish.

XULOSA.

Xulosa qilib aytganda, sport turizmida gender tenglikka erishishda raqamli texnologiyalar va zamonaviy medianing o‘rni juda muhimdir. Internet makonida xotin-qizlar sport turizmini tizimli targ‘ib qilish, ularning xavfsizligini ta‘minlovchi mobil platformalarni yaratish hamda muvaffaqiyatli sportchi va sayyoh ayollar obrazini media orqali ko‘rsatish nafaqat turizm sohasini, balki mamlakat iqtisodiyotini ham yangi bosqichga ko‘taradi.

ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-maydagi PQ–297-IV-sonli qarori // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.

2. Karimov R.A. Raqamli turizm va undan foydalanish istiqbollari // Iqtisodiyot va innovatsion texnologiyalar jurnali, №4, 2024. 88–93-betlar.

3. Green E. Media Promotion and Digitalization in Modern Adventure Tourism // Journal of Digital Media & Tourism, Vol. 8, 2023. pp. 201–207.

4. UNWTO. Digital Transformation of Tourism and Gender Inclusion Report. World Tourism Organization, Madrid, 2022.

5. UNESCO. Gender Equality and Digital Media in Sport Development // UNESCO Publishing, 2021.

6. World Bank. Digital Economy for Gender Equality and Inclusive Tourism Growth. Washington, DC, 2020.

7. OECD. Tourism Trends and Policies: Harnessing Digital Innovation for Inclusive Growth. OECD Publishing, 2023.

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ МЕДИАПЛАТФОРМ В ПРОДВИЖЕНИИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СПОРТЕ

Преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

М.М.Журабоева

Аннотация: В статье рассматривается роль цифровых медиаплатформ в продвижении гендерного равенства в спорте в условиях современного информационного общества. Особое внимание уделяется влиянию социальных сетей, онлайн-трансляций, спортивных интернет-изданий и мультимедийного контента на формирование общественного восприятия женского и мужского спорта. Раскрывается значение цифровой коммуникации для повышения видимости спортсменок, преодоления гендерных стереотипов, расширения возможностей самопрезентации атлетов и популяризации принципов равного участия в спортивной деятельности. В статье также анализируется актуальность данной проблемы для спортивного образования и практики в Узбекистане, где цифровые технологии становятся важным инструментом развития массового спорта, физической культуры и социальной инклюзии. Подчеркивается, что эффективное использование медиаплатформ требует не только технических навыков, но и развитой медиаграмотности, этической ответственности и педагогического сопровождения.

Ключевые слова: цифровые медиаплатформы, гендерное равенство, спорт, спортивная коммуникация, социальные сети, медиаграмотность, женский спорт, цифровая культура.

Введение.



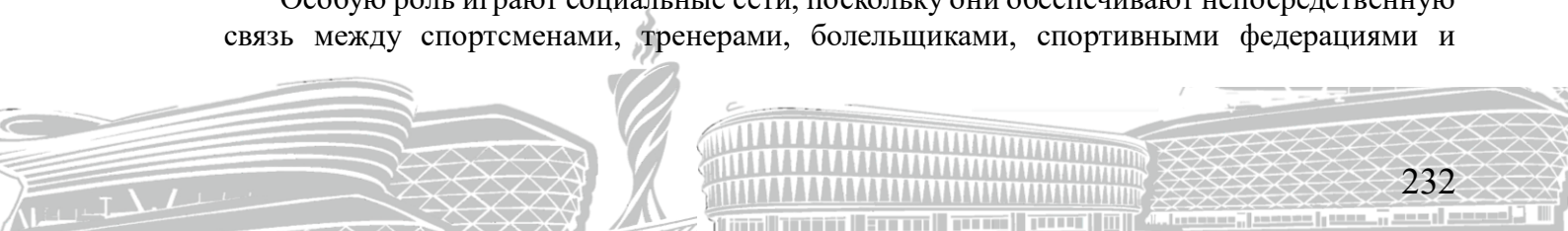
В современном спорте цифровые медиаплатформы становятся не только средством распространения информации, но и важным социально-педагогическим механизмом формирования ценностей равенства, справедливости и уважения к личности спортсмена. Традиционные медиа долгое время освещали мужской спорт значительно активнее, чем женский, что влияло на общественное восприятие спортивных достижений, уровень узнаваемости спортсменок и интерес молодёжи к различным видам физической активности. Однако развитие социальных сетей, видеоплатформ, спортивных блогов, онлайн-трансляций и цифровых сообществ изменило структуру спортивной коммуникации. Теперь спортсмены и спортивные организации могут напрямую взаимодействовать с аудиторией, представлять свои достижения, разрушать устоявшиеся стереотипы и продвигать идею равных возможностей. Для спортивных вузов данная тема имеет особую значимость, поскольку подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта требует понимания не только тренировочного процесса, но и социальных, культурных и информационных факторов, влияющих на развитие спортивной среды.

Основная часть. Цифровые медиаплатформы играют значительную роль в изменении общественного отношения к проблеме гендерного равенства в спорте. Если ранее спортивная информация в основном распространялась через телевидение, печатную прессу и официальные новостные каналы, то сегодня значительная часть спортивной коммуникации осуществляется через социальные сети, видеохостинги, мессенджеры, онлайн-журналы и персональные страницы спортсменов. Это создает новые условия для популяризации женского спорта, демонстрации достижений спортсменок и расширения их профессиональной видимости. В цифровой среде спортсменка получает возможность выступать не только как объект информационного освещения, но и как самостоятельный субъект коммуникации, способный формировать собственный имидж, продвигать ценности здорового образа жизни, мотивировать девушек к занятиям спортом и участвовать в общественных дискуссиях.

Одной из главных функций цифровых медиаплатформ является повышение доступности спортивной информации. В условиях, когда традиционные медиа не всегда уделяют достаточное внимание соревнованиям среди женщин, цифровые каналы позволяют транслировать матчи, турниры, тренировки, интервью и аналитические материалы без зависимости от крупных телевизионных сетей. Это особенно важно для тех видов спорта, которые не получают широкого коммерческого освещения. Онлайн-публикации, короткие видеоролики, прямые эфиры и спортивные подкасты помогают привлечь внимание к достижениям спортсменок, показать их профессиональную подготовку, трудовую дисциплину и вклад в развитие национального спорта. Для Узбекистана это имеет практическое значение, поскольку достижения женщин в спорте становятся важным фактором воспитания молодёжи, развития массовой физической культуры и укрепления позитивного имиджа страны на международной арене.

Важным аспектом является преодоление гендерных стереотипов. В общественном сознании всё ещё могут сохраняться представления о том, что некоторые виды спорта являются преимущественно «мужскими» или «женскими». Подобные установки ограничивают выбор детей и подростков, влияют на отношение родителей к спортивным интересам девочек и мальчиков, а также формируют неравные условия для профессионального развития. Цифровые медиаплатформы способны разрушать эти стереотипы через регулярное представление успешных примеров, документальных материалов, образовательных публикаций и историй личного спортивного роста. Когда аудитория видит реальные достижения спортсменок в борьбе, футболе, боксе, лёгкой атлетике, гимнастике, единоборствах или командных видах спорта, меняется не только информационная картина, но и социальное восприятие возможностей женщин в спортивной сфере.

Особую роль играют социальные сети, поскольку они обеспечивают непосредственную связь между спортсменами, тренерами, болельщиками, спортивными федерациями и



образовательными учреждениями. Через социальные сети можно проводить информационные кампании, посвящённые равным возможностям, здоровому образу жизни, профилактике дискриминации и поддержке молодых спортсменов. При этом цифровая среда позволяет использовать визуальные и эмоционально насыщенные формы коммуникации: фотографии с соревнований, мотивационные видео, интервью, истории успеха, прямые эфиры с тренировок и обсуждение спортивных достижений. Такая форма коммуникации особенно эффективна для молодёжи, поскольку она воспринимает цифровое пространство как естественную часть повседневной жизни.

В спортивном образовании цифровые медиаплатформы могут использоваться как педагогический ресурс. Преподаватели спортивных вузов могут применять материалы цифровых медиа для анализа гендерных представлений в спорте, обсуждения этики спортивной журналистики, формирования медиаграмотности и развития критического мышления студентов. Будущие тренеры, менеджеры, преподаватели физической культуры и спортивные журналисты должны понимать, что медиаобраз спортсмена влияет на мотивацию детей и подростков, общественную поддержку спортивных проектов и уровень вовлечённости населения в физическую активность. Поэтому работа с цифровыми материалами должна включать не только техническое использование платформ, но и анализ содержания, языка, визуальных образов и ценностных установок.

Наряду с положительными возможностями цифровые медиаплатформы несут определённые риски. В онлайн-пространстве могут распространяться дискриминационные комментарии, стереотипные изображения, оскорбления, кибербуллинг и некорректные сравнения спортсменов по гендерному признаку. Особенно часто спортсменки сталкиваются с оценкой внешности вместо анализа профессиональных результатов. Такая тенденция снижает воспитательный потенциал спорта и может негативно влиять на психологическое состояние молодых атлетов. Поэтому продвижение гендерного равенства в цифровой среде должно сопровождаться развитием этических норм коммуникации, ответственностью администраторов спортивных страниц, поддержкой позитивного контента и формированием культуры уважительного обсуждения спортивных достижений.

Для Узбекистана проблема цифрового продвижения гендерного равенства в спорте связана с более широкими процессами модернизации образования, развития цифровой культуры и повышения роли женщин в общественной жизни. Спортивные федерации, вузы, школы, тренерские коллективы и молодежные организации могут использовать цифровые платформы для популяризации женского спорта, освещения достижений спортсменок, проведения онлайн-конкурсов, образовательных кампаний и мотивационных проектов. Важно, чтобы такие инициативы не ограничивались формальными публикациями, а становились частью системной работы по формированию равных условий участия в спорте. Цифровая платформа в этом смысле выступает не просто каналом информации, а пространством социального признания, педагогического влияния и культурного диалога.

Эффективность цифровых медиаплатформ зависит от качества контента. Для продвижения гендерного равенства важно создавать материалы, которые показывают спортсменов через их труд, дисциплину, профессиональные навыки, достижения и вклад в развитие спорта, а не через стереотипные признаки. Спортивная коммуникация должна быть ориентирована на уважение, объективность и равную представленность. При этом необходимо учитывать национальные традиции, возрастные особенности аудитории, язык подачи информации и воспитательные задачи спортивного образования. Грамотно организованная цифровая коммуникация способна повысить интерес девушек к занятиям спортом, расширить возможности профессиональной ориентации, укрепить авторитет женщин-тренеров и создать более справедливую информационную среду.

Заключение. Таким образом, цифровые медиаплатформы являются важным инструментом продвижения гендерного равенства в спорте, поскольку они расширяют доступ к информации, повышают видимость спортсменок, способствуют разрушению стереотипов и формируют новые модели спортивной коммуникации. Их значение особенно

возрастает в условиях развития цифровой культуры и активного участия молодёжи в онлайн-пространстве. Для спортивных вузов данная проблема имеет не только информационное, но и педагогическое значение, так как будущие специалисты должны уметь использовать цифровые ресурсы для воспитания уважения, справедливости и равных возможностей в спортивной среде. В условиях Узбекистана цифровые медиаплатформы могут стать эффективным средством популяризации женского спорта, поддержки молодых спортсменов и укрепления социальной роли физической культуры. Однако для достижения устойчивого результата необходимы медиаграмотность, этическая ответственность, системное освещение спортивных достижений и активное участие образовательных организаций, спортивных федераций и общественности.

Использованные источники.

1. Мирзиёев, Ш. М. Новая стратегия Узбекистана. Ташкент: O‘zbekiston, 2021.
2. Туляганов, А. А., Рахимов, Б. Х. Теория и методика физической культуры и спорта. Ташкент: Fan va texnologiya, 2020.
3. Ханкельдиев, Ш. Х., Абдуллаев, А. К. Физическая культура и спорт в системе воспитания молодежи. Ташкент: Ilm Ziya, 2019.
4. UNESCO. Gender equality in sport: Getting closer every day. Paris: UNESCO Publishing, 2019.
5. International Olympic Committee. Portrayal Guidelines: Gender-equal, fair and inclusive representation in sport. Lausanne: IOC, 2021.

KURASH TRENERLARI KASBIY KOMPETENTLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHDA GENDER TENGLIKNI TA’MINLASHDA MEDIA, RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA XALQARO HAMKORLIK IMKONIYATLARI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali

D.N.Raxmonov

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurash trenerlari kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish jarayonida gender tenglikni ta’minlashning dolzarb masalalari tahlil qilingan. Xususan, media kommunikatsiyalar, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik mexanizmlarining trenerlar kasbiy salohiyatini oshirish hamda sport sohasida gender inklyuziv muhitni shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, kurash sportida ayol va erkak trenerlar uchun teng imkoniyatlarni yaratish, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish hamda ilg‘or xalqaro tajribalarni joriy etishning ustuvor yo‘nalishlari asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari kurash trenerlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish tizimini takomillashtirish va sportda gender tenglikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: kurash, trener, kasbiy kompetentlik, uzluksiz rivojlanish, gender tenglik, media, raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellekt, sport pedagogikasi, xalqaro hamkorlik, professional rivojlanish.

Аннотация. В статье анализируются актуальные вопросы обеспечения гендерного равенства в процессе непрерывного повышения профессиональной компетентности тренеров по кураш. В частности, освещается роль медиакоммуникаций, цифровых технологий и механизмов международного сотрудничества в повышении профессионального потенциала тренеров и формировании гендерно-инклюзивной среды в спорте. Кроме того, обосновываются приоритетные направления создания равных возможностей для тренеров-женщин и тренеров-мужчин в кураш, эффективного использования современных информационно-коммуникационных технологий и внедрения передового международного опыта. Результаты исследования послужат совершенствованию системы повышения профессиональной компетентности тренеров по кураш и укреплению гендерного равенства в спорте.



Ключевые слова: кураш, тренер, профессиональная компетентность, непрерывное развитие, гендерное равенство, медиа, цифровые технологии, искусственный интеллект, спортивная педагогика, международное сотрудничество, профессиональное развитие.

Abstract. This article analyzes current issues of ensuring gender equality in the process of continuous professional competence development of Kurash coaches. In particular, it highlights the role of media communications, digital technologies, and international cooperation mechanisms in enhancing coaches' professional capacity and creating a gender-inclusive environment in the field of sport. The study also substantiates priority directions for providing equal opportunities for female and male coaches in Kurash, effectively utilizing modern information and communication technologies, and implementing advanced international practices. The research findings contribute to improving the system of professional competence development of Kurash coaches and strengthening gender equality in sport.

Keywords: Kurash, coach, professional competence, continuous development, gender equality, media, digital technologies, artificial intelligence, sports pedagogy, international cooperation, professional development.

Kurash trenerlari kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishda gender tenglikning ahamiyati hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib kelmoqda. Ushbu muammolarni hal etishda xotin-qizlarimizni kurash sport turiga jalb qilish va qiziqishini oshirish hamda ularning ichidan mahoratli kurash trenerlarini tayyorlab olishimiz zarur hisoblanadi. Shu bois kurash sport turi bilan shug‘ullanib musobaqalarda yuqori natijaga erishib kelayotgan xotin-qizlarni oliy ta‘limga ya‘ni Sport faoliyati(Kurash) bo‘limlariga qabul qilish jarayonlarida bir qator yengilliklar yaratish lozim. Kurash bo‘yicha xotin-qizlar trenerlik faoliyatida raqobat muhitini yarata olsakgina, ular o‘zlarining nazariy va amaliy bilim darajalarini oshirishga harakat qilishadi. O‘z-o‘zidan qarabsizki, trenerlarimiz o‘rtasida yaratilgan raqobat muhiti ulardagi o‘z ustida ishlash, ijodiy izlanish hamda trenerlik faoliyatida zarur bo‘ladigan kasbiy kompetentlik, trenerning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, pedagogik mahorati, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash qobiliyati hamda sportchilar bilan samarali ishlash malakalarining integratsiyalashgan majmuasini uzluksiz rivojlantirib boradi. Zamonaviy kurash trenerining sport tayyorgarligi metodikasi bilan bir qatorda axborot texnologiyalari, sport psixologiyasi, menejment va kommunikatsiya sohalarida ham yetarli bilimga ega bo‘lishi talab etiladi. Kurash sport turida trenerlar kasbiy kompetentligini rivojlantirish jarayonida gender tenglikni ta‘minlash nafaqat ijtimoiy adolat tamoyillarini qaror toptirishga, balki sport tizimining samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Olib borilayotgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport tashkilotlarida gender muvozanatining mavjudligi boshqaruv sifati, innovatsion faoliyat va sport natijalarining yaxshilanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Biroq amaliyotda ayrim hollarda xotin-qiz trenerlarimizning malaka oshirish dasturlari, xalqaro seminarlar va boshqaruv faoliyatidagi ishtiroki erkak trenerlarga nisbatan kamroq kuzatiladi. Bu esa gender tenglik tamoyillarini yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Media va kommunikatsiya vositalari hamda ijtimoiy tarmoqlar orqali ham xotin-qizlarimizning kurash sportida sportchilik va trenerlik faoliyatlariga alohida e‘tibor berilib borilsa, ularning o‘rni kurash sportida beqiyos ekanligini ko‘rsata olsak, kurash bilan shug‘ullanuvchi xotin-qiz sportchi va trenerlarimiz kun sayin ko‘payib boradi. So‘nggi yillarda media sport rivojlanishining muhim tarkibiy qismiga aylandi. Televideniye, internet nashrlari, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalar orqali sport sohasidagi yutuqlar keng ommaga yetkazilmoqda. Kurash sportida ham media imkoniyatlaridan samarali foydalanish gender tenglikni targ‘ib qilishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda.

Xususan, ayol trenerlar va sportchilarning yutuqlarini ommaviy axborot vositalarida keng yoritish jamiyatdagi ayrim stereotiplarni bartaraf etishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlarda trenerlarning professional faoliyatini targ‘ib qilish, muvaffaqiyatli tajribalarni ommalashtirish va onlayn ta‘lim resurslarini tarqatish kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Media platformalari orqali trenerlar o‘zaro tajriba almashish, vebinarlar va onlayn konferensiyalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Natijada gender jihatidan teng axborot muhiti shakllanib, barcha trenerlar uchun kasbiy rivojlanish imkoniyatlari kengaymoqda. Hozirgi kunda tezlik bilan

rivojlanib borayotgan raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellekt imkoniyatlari kun sayin oshib bormoqda. Raqamli transformatsiya sport sohasida yangi rivojlanish bosqichini boshlab berdi. Bugungi kunda sport natijalarini tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va sportchilar holatini monitoring qilishda zamonaviy dasturiy vositalardan keng foydalanilmoqda.

Kurash trenerlari uchun masofaviy ta‘lim platformalari, elektron kutubxonalar, video-analitika tizimlari va sun‘iy intellekt asosidagi dasturlar kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirishning samarali vositalaridan hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar ayol va erkak trenerlar uchun bir xil imkoniyat yaratib, geografik yoki ijtimoiy omillardan qat‘i nazar bilim olish imkonini beradi. Sun‘iy intellekt texnologiyalari yordamida sportchilar texnik harakatlarini tahlil qilish, individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va sport natijalarini prognozlash mumkin bo‘ladi. Bu esa trenerlarning kasbiy faoliyatini yanada takomillashtirishga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda xalqaro tajriba almashinish va hamkorlikning ahamiyati har qanday sohalarining rivojlanishi uchun muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turining xalqaro miqyosda rivojlanishi trenerlar malakasini oshirishda xalqaro hamkorlikning ahamiyatini kuchaytirmoqda. Bunga misol tariqasida Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tomonidan rejali tarzda o‘tkazilib kelinayotgan xalqaro hakamlik seminarlari, trenerlar almashinuvi dasturlari, qo‘shma ilmiy loyihalar va malaka oshirish kurslari trenerlarining professional rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, gender tenglik tamoyillari asosida tashkil etilgan sport ta‘limi tizimi trenerlarining kasbiy salohiyatini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Shu bois kurash federatsiyalari va sport ta‘lim muassasalari tomonidan xorijiy tajribalarni o‘rganish va milliy tizimga joriy etish muhim hisoblanadi. Xalqaro hamkorlik ayol trenerlarning xalqaro sport tadbirlarida ishtirokini kengaytirish, ularning professional tarmoqlarini rivojlantirish va zamonaviy bilimlarini egallashiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, Kurash trenerlari kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishda gender tenglikni ta‘minlash sport tizimini modernizatsiya qilishning muhim omillaridan biridir. Media kommunikatsiyalar, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik mexanizmlari trenerlar uchun teng imkoniyatlar yaratish eshigini ochadi, kasbiy salohiyatini rivojlantirish hamda sportda gender inklyuziv muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Kelgusida kurash sport turida gender tenglikni mustahkamlash maqsadida trenerlar uchun raqamli ta‘lim platformalarini kengaytirish, xalqaro hamkorlik loyihalarini rivojlantirish va media orqali gender madaniyatini targ‘ib qilish zarur. Bu esa trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish bilan bir qatorda kurash sport turining xalqaro nufuzini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son (yangi tahriri) Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 1-fevraldagi O‘RQ-901-son “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-sonli Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20 dekabrda “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-sonli Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4 iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.

Raxmonov D.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassisning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish (kurash sporti misolida). Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Chirchiq-2025. 244-250-bet.



Rasulov Z.P. Trenerlarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha(PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU, 2021.- B.67.

Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.//Darslik.T: ITA-PRESS, 2015. 45 b
Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T.:2017. – B. 58-59.

Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini uzluksiz kasbiy malaka oshirish tizimini pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha (PhD)...diss.avtoref.-Toshkent: «Tipograff», 2023.-B.48.

Tursunaliyev I.A. Sport ta'limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. -T.:“Umid Design”, 2023. — 180 b

Axmedov F.Sh. Sport pedagogikasi va trenerlik faoliyatining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2022.
UNESCO. Gender Equality in Sport. – Paris, 2023.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. Киев: Олимпийская литература, 2019. 656 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2018. 544 с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2017. 287 с.

Xo'jayev F.X. Sport pedagogikasi va psixologiyasi asoslari. Toshkent: Fan, 2020. 312 b.

Karimov Sh.K. Kurash sport turida mashg'ulot jarayonini tashkil etish. Toshkent, 2019. 220 b.

Abdullayev A.A. Sport trenirovkasi nazariyasi. Toshkent: O'qituvchi, 2018. 256 **Internet resurslari**

<http://pedlibru>

[http:// pedagog.uz](http://pedagog.uz)

<http://library.ziynet.uz>

<https://www.dvv-international.de/en/about-us/profile>

SPORTDA GENDER TENGLIKNI TARG'IB QILISHDA MEDIA, RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA XALQARO HAMKORLIK

Xovos tumani 1-sonli sport maktabi, raqamlashtirish bo'yicha yo'riqchi-uslubchi

S.A.Nurmatova

Annotatsiya.

Mazkur tezisdan sport sohasida gender tenglikni ta'minlash va rivojlantirishda media, raqamli texnologiyalar hamda xalqaro hamkorlikning ahamiyati yoritilgan. Ayollar sportini ommalashtirish, gender stereotiplarini kamaytirish ya'ni sport sohasida erkaklar va ayollarni ulushi teng ekanligini har xil noto'g'ri qarashlarni zid bo'lgan fikrlarni, “Sport faqat erkaklar uchun, ayollar uchun emas” degan yod g'oyalarni inson tasavvuridan olib tashlash va sportda teng imkoniyatlar yaratishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalarining roli tahlil qilingan. Shuningdek, xalqaro tashkilotlar faoliyati va ularning gender tenglikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan tashabbuslari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: gender tenglik, sport, media, raqamli texnologiyalar, xalqaro hamkorlik, ayollar sporti, ijtimoiy tarmoqlar, rivojlanish.

Аннотация.

В данном тезисе освещается значение медиа, цифровых технологий и международного сотрудничества в обеспечении и развитии гендерного равенства в сфере спорта. Анализируется роль современных информационно-коммуникационных средств в популяризации женского спорта, снижении гендерных стереотипов (а именно: в искоренении из сознания людей чуждых идей и предвзятых взглядов, таких как «Спорт только для мужчин, а не для женщин», доказывая равенство долей мужчин и женщин в спорте), а также в создании равных возможностей в спортивной сфере. Кроме того,

рассматривается деятельность международных организаций и их инициативы, направленные на поддержку гендерного равенства.

Ключевые слова: гендерное равенство, спорт, медиа, цифровые технологии, международное сотрудничество, женский спорт, социальные сети, развитие.

Abstract.

This thesis highlights the significance of media, digital technologies, and international cooperation in ensuring and developing gender equality in the field of sports. It analyzes the role of modern information and communication tools in popularizing women's sports, reducing gender stereotypes—specifically, eradicating alien ideas and biased perceptions from people's minds such as "Sport is only for men, not for women," while demonstrating the equal share of men and women in sports—and creating equal opportunities. Additionally, the activities of international organizations and their initiatives aimed at supporting gender equality are reviewed.

Keywords: gender equality, sports, media, digital technologies, international cooperation, women's sports, social networks, development.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki ijtimoiy taraqqiyot, inson huquqlari va tenglik tamoyillarini ilgari suruvchi muhim institut sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Sport orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni tarbiyalash va turli ijtimoiy qatlamlarni birlashtirish mumkin. Shu bilan birga, sport sohasida gender tenglik masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Tarixan sportning ko‘plab turlari erkaklar faoliyati sifatida qaralgan bo‘lsa-da, bugungi kunda ayollar sporti jadal rivojlanmoqda. Yaqin o‘tmishga nazar tashlasak erkaklarimiz bajarishgan jismoniy mehnatni ham ayollarimiz oilasini tebratish uchun yelkama- yelka turib birgalikda mehnat qilishgan, lekin bu narsalarga e‘tibor qaratilmagan edi. Dalalarda jismoniy mehnat qilishlari ham bugungi kunga qiyoslasak sport mashg‘ulotlari hisoblanadi. Shunga qaramay, ayrim mamlakatlarda ayol sportchilarning imkoniyatlari, moliyaviy ta‘minoti va media qamrovi erkaklarnikiga nisbatan pastligicha qolmoqda. Shu sababli gender tenglikni ta‘minlashda media, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlikning o‘rni tobora ortib bormoqda.

Sportda gender tenglikni targ‘ib qilishda media, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik

Ommaviy axborot vositalari sportda gender tenglikni targ‘ib qilishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Televideniye, radio, gazeta va internet nashrlari orqali ayol sportchilarning muvaffaqiyatlarini keng jamoatchilikka yetkazish mumkin. Media nafaqat sport natijalarini yoritadi, balki jamiyatning sportga bo‘lgan munosabatini ham shakllantiradi.

Bunga birgina misol qilib Diyora Keldiyorova keltirib o‘tishimiz mumkin. Uning yutuqlari media orqali millionlab aholi orasida tanilishiga sabab bo‘ldi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollar sportiga bag‘ishlangan media materiallari hajmi erkaklar sportiga nisbatan ancha kam. Natijada ayol sportchilarning yutuqlari yetarli darajada ommalashmaydi. Shu bois sport jurnalistikasi va sport media platformalarida gender balansini ta‘minlash muhim vazifalardan biridir.

Ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi bu borada yangi imkoniyatlarni yaratdi. Bugungi kunda sportchilar Instagram, Facebook, YouTube va boshqa platformalar orqali millionlab auditoriyaga murojaat qilish imkoniyatiga ega. Bu esa ayol sportchilarning o‘z faoliyatini mustaqil targ‘ib qilishi, shaxsiy brendini yaratishi va yosh avlodni sport bilan shug‘ullanishga undashiga xizmat qilmoqda.

Media orqali ayollar sportiga oid muvaffaqiyatli hikoyalar, motivatsion chiqishlar va ijtimoiy loyihalarning yoritilishi gender stereotiplarini kamaytirib, sportdagi tenglik g‘oyalarini keng targ‘ib etadi.

Raqamli texnologiyalar sportda gender tenglikni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Zamonaviy mobil ilovalar, onlayn platformalar va elektron ta‘lim tizimlari qizlar va ayollarning sport bilan shug‘ullanishiga qulay sharoit yaratadi.



Masalan, onlayn mashg‘ulotlar va masofaviy murabbiylik xizmatlari geografik yoki ijtimoiy cheklovlarni kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi qizlar uchun bunday imkoniyatlar katta ahamiyatga ega. Raqamli texnologiyalar orqali sport dasturlariga kirish osonlashadi, sportchilar esa o‘z natijalarini kuzatib borish va tahlil qilish imkoniga ega bo‘ladilar.

Sun‘iy intellekt va katta ma‘lumotlar (Big Data) texnologiyalari sport tashkilotlarida gender ko‘rsatkichlarini monitoring qilish, sportchilar faoliyatini tahlil etish va tenglik siyosatini baholashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Bu esa qaror qabul qilish jarayonlarida aniq ma‘lumotlarga asoslanishga imkon beradi.

Shuningdek, raqamli platformalar orqali sportda gender tenglikka oid targ‘ibot kampaniyalari, vebinarlar va xalqaro forumlarni tashkil etish mumkin. Bunday tashabbuslar aholining xabardorligini oshirish va gender masalalariga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

Sportda gender tenglikni ta‘minlashda xalqaro hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Jahon miqyosidagi sport tashkilotlari va xalqaro institutlar ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash, diskriminatsiyani kamaytirish va teng imkoniyatlar yaratishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirib kelmoqda.

Jumladan, International Olympic Committee tomonidan gender tenglikni rivojlantirishga qaratilgan qator strategiyalar ishlab chiqilgan. So‘nggi yillarda Olimpiya o‘yinlarida ayol sportchilar ulushi sezilarli darajada oshdi. Bu esa xalqaro sport harakatida gender muvozanatiga erishish yo‘lidagi muhim qadam hisoblanadi.

Shuningdek, United Nations va United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization tomonidan sport orqali ayollar huquqlarini himoya qilish va gender tenglikni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar amalga oshirilmoqda. Ushbu tashkilotlarning grantlari, treninglari va ilmiy loyihalari ko‘plab davlatlarda sport sohasidagi gender siyosatini takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Davlatlar o‘rtasidagi tajriba almashinuvi ham muhim ahamiyatga ega. Xalqaro konferensiyalar, seminarlar va sport forumlari orqali ilg‘or tajribalar o‘rganiladi, innovatsion yondashuvlar tatbiq etiladi va gender tenglikka oid muammolar yuzasidan hamkorlik kuchaytiriladi. Bizning mamlakatimizdagi ayollar va erkaklar gender tengligiga qaratilayotgan e‘tibor bilan xorijiy davlatlar o‘rtasidagi amalga ochirilayotgan siyosiy qarashlarni bir-biriga solishtirgan holda qisqa muddatli o‘quv kurslari tez-tez tashkil etiladi.

Xulosa

Sportda gender tenglikni ta‘minlash zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biridir. Media ayol sportchilarning yutuqlarini keng targ‘ib qilish va stereotiplarni bartaraf etishda muhim rol o‘ynaydi. Media orqali biz xorijiy davlatlarni zamonaviy texnologiyalaridan har bir sohada nafaqat sportda balki boshqa boshqaruv sohalarida ham foydalanishimizda katta xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalar esa sport imkoniyatlarini kengaytirib, ayollar va qizlarning sport faoliyatidagi ishtirokini rag‘batlantiradi. Ularni o‘z ustida mustaqil ishlarida bosqichma-bosqich qadam tashlab, yuqori marralarni zabt etishda bugungi kun talabi hisoblanib kelmoqda. Xalqaro hamkorlik esa gender tenglik siyosatini global miqyosda qo‘llab-quvvatlash va ilg‘or tajribalarni joriy etishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, media, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlikning uyg‘unligi sportda gender tenglikni ta‘minlash, ayollar sportini rivojlantirish va inklyuziv sport muhitini yaratishning muhim omili hisoblanadi. Ya‘ni bugungi kunda erta tongda ko‘chada 5000 ming qadam piyoda yurish keksalar va yoshlar, velosiped haydash ayollar orasida ham sog‘lom muhitni shakllantirishimizda xorij tajribasi hisoblansa ajab emas.

Foydalanilgan adabiyotlar taxlili

1. <https://theconferencehub.com>. Yaxyoyeva Sojida Abdurahimov(Phd)naning “ Sportda gender tenglikni rivojlantirish muammo va yechimlari”

2. International Olympic Committee (IOC). Olympic Values and Ethics in Sport. – Lausanne, 2016

3. Google gemini sayti



AUTHENTIC DIGITAL MEDIA AS A PEDAGOGICAL TOOL FOR PROMOTING GENDER EQUALITY IN SPORT.

Master’s Student in Linguistics (English) Yangi Asr University

U.A.Jabbarov

Y.N.Egamqulova

Annotatsiya. Maqolada autentik raqamli media sportda gender tenglikni targ‘ib qiluvchi pedagogik vosita sifatida tahlil qilinadi. Ayol sportchilar intervyulari, musobaqa videolari va xalqaro media kampaniyalaridan foydalanish o‘quvchilarda stereotiplarni tanqidiy anglash, media savodxonlik va madaniy empatiyani rivojlantirishi ko‘rsatiladi.

Kalit so‘zlar: autentik raqamli media, gender tenglik, sport ta’limi, media savodxonlik, madaniy empatiya.

Annotation. This article examines authentic digital media as a pedagogical tool for promoting gender equality in sport. It argues that real interviews, competition videos, athlete-generated social media narratives and international campaigns can help learners identify stereotypes, use respectful sport-related language and develop cultural empathy through guided classroom tasks.

Keywords: authentic digital media, gender equality, sport education, media literacy, cultural empathy, stereotype reduction.

Аннотация. В статье рассматривается аутентичный цифровой медиаконтент как педагогический инструмент продвижения гендерного равенства в спорте. Показано, что интервью со спортсменками, видеоматериалы соревнований и международные медиакампании помогают учащимся критически осмысливать стереотипы, развивать медиаграмотность и культурную эмпатию.

Ключевые слова: аутентичные цифровые медиа, гендерное равенство, спортивное образование, медиаграмотность, культурная эмпатия.

INTRODUCTION

Sport is a powerful social institution where ideas about strength, discipline, leadership and success are constantly produced. For this reason, gender equality in sport cannot be promoted only through legal norms or participation quotas. It also requires pedagogical work that changes how learners see athletes, interpret media messages and discuss achievement. Digital media is especially important because young people increasingly encounter sport through short videos, interviews, comments, posts and online campaigns. These materials influence who is seen as a “real” athlete and which sports are considered suitable for women or men.

Authentic digital media means real, unadapted media texts created for public communication rather than only for textbook use. In sport education and English-language learning, such media can include athlete interviews, Olympic and Paralympic videos, press conference fragments, verified social media posts, digital posters, podcasts and campaign materials. When selected and guided carefully, these resources make gender equality visible as a practical issue: fair access, fair portrayal, safe participation and equal recognition.

The relevance of the topic is supported by international priorities. UNESCO’s 2024 Sport and Gender Equality Game Plan highlights fair media coverage, role models, leadership and safety as urgent issues for women and girls in sport.¹⁶ The aim of this article is to show how authentic digital media can be used in education to reduce gender stereotypes and strengthen cultural empathy. The article presents a classroom-oriented mini-study model based on exposure, critical interpretation and reflective production.

METHODOLOGY AND PEDAGOGICAL DESIGN

The study used a qualitative pedagogical design with elements of pre- and post-reflection. The intervention was organised around three groups of authentic digital media: short videos of women athletes, interviews and documentary fragments, and social media posts connected with campaigns for fair representation in sport. The materials were selected according to four criteria: authenticity,



relevance to sport, presence of gender-related meaning and suitability for classroom discussion in English.

The intervention followed a three-stage model. At the exposure stage, learners watched or read authentic materials without simplifying the original language. Instead of translating every word, they identified the main message, the athlete’s experience and the social issue presented in the media text. At the critical interpretation stage, learners analysed whether the material challenged or reproduced gender stereotypes. They discussed questions such as: How is the athlete represented? Is attention given to performance, appearance, family role or emotion? Are women and men described with the same professional vocabulary? At the reflective production stage, learners created short digital responses: captions, mini-posts, commentaries or poster slogans promoting respectful and equal coverage of athletes.

A central methodological principle was to treat media not as decoration, but as evidence. Learners compared performance-centred coverage, which focuses on skill and achievement, with stereotype-centred coverage, which overemphasises appearance, private life or the “unusualness” of women’s participation. This comparison helped them understand that the quantity of coverage matters, but the quality of portrayal is equally important. The IOC Portrayal Guidelines also stress the need for gender-equal, fair and inclusive representation in sport communication.¹⁷

RESEARCH FINDINGS

The first finding was that authentic digital media increased learner engagement. Interviews and short videos created stronger discussion than abstract explanations because learners could hear real voices and see real athletic contexts. Many reflection notes showed that learners understood gender equality better when it was connected with discipline, pressure, ambition and public judgement in the life of a concrete athlete.

The second finding was a shift in stereotype awareness. Before the tasks, some learners described certain sports as “naturally” masculine or feminine. After comparing media texts, they became more careful with such statements and began to explain how tradition, family expectations, safety, lack of role models and selective media coverage shape these beliefs. Learners noticed that bias may appear not only through open discrimination, but also through silence, humour, image choice and repeated focus on appearance.

The third finding concerned cultural empathy. Learners did not only learn new vocabulary; they learned to interpret athletes’ lived experiences. Reflective tasks encouraged them to write from the viewpoint of an athlete, coach, journalist or school learner. As a result, discussion moved from blaming individuals to analysing social conditions. The fourth finding was linguistic: learners used more respectful sport-related vocabulary, including “achievement,” “professional skill,” “equal opportunity,” “fair coverage,” “role model” and “safe participation.”

DISCUSSION

The findings suggest that authentic digital media performs three pedagogical functions. First, it creates visibility. Learners need repeated examples of competent women athletes, coaches, referees and sport managers before stereotypes can weaken. Digital media can bring such examples into the classroom even when local traditional media gives limited attention to women’s sport.

Second, it develops critical media literacy. Learners learn to ask who is shown, who is ignored, which words are used and which aspects of identity are emphasised. This skill is necessary in the digital environment, where images and short videos can spread stereotypes quickly. A media-literate learner does not consume sport content passively; he or she evaluates whether the message respects athletic professionalism and human dignity.

Third, authentic digital media supports cultural empathy. Personal narratives help learners understand that sport participation is shaped by cultural norms, institutional opportunities, family expectations and media pressure. Empathy in this context does not mean pity. It means the ability to understand another person’s social position and communicate about it respectfully. UN Women



also frames sport as a field that can challenge stereotypes and empower women and girls through teamwork, confidence and resilience.¹⁸

CONCLUSION

Authentic digital media is an effective pedagogical tool for promoting gender equality in sport because it links real-life sport narratives with critical reflection, language development and intercultural learning. The mini-study showed that learners became more attentive to stereotypes, used more respectful language about athletes and demonstrated stronger empathy toward women and girls facing barriers in sport.

The article concludes that authentic videos, interviews, social media narratives and international campaigns can be integrated into English-language and sport education through a structured model: exposure, critical interpretation and reflective production. This approach contributes to stereotype reduction, strengthens cultural empathy and helps learners understand gender equality as a practical principle of fair participation, fair portrayal and international cooperation.

REFERENCES

1. UNESCO. *The UNESCO Sport and Gender Equality Game Plan*. Paris: UNESCO, 2024. International Olympic Committee.
2. *Portrayal Guidelines for Gender-Equal, Fair and Inclusive Representation in Sport*. Updated edition, 2024.
3. UN Women. “In Focus: Women and Girls in Sport. Sport for Generation Equality Initiative.” Liu, Z. et al. “Sport-gender stereotypes and their impact on impression evaluations.” *Humanities and Social Sciences Communications*, 2023.

SPORT TA’LIMI VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIKNI RIVOJLANTIRISHDA SUN’IY INTELLEKTNING O’RNI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

F.J.Qosimov

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport ta’limi va ommaviy sport tizimida gender tenglikni ta’minlash hamda rivojlantirishda sun’iy intellekt texnologiyalarining o‘rni tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan sun’iy intellekt asosidagi tizimlar sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish, sportchilarning individual ehtiyojlarini aniqlash, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va gender stereotiplarini kamaytirishda muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Maqolada sport ta’limida sun’iy intellektdan foydalanishning pedagogik, tashkiliy va ijtimoiy jihatlari yoritilib, gender tenglikni ta’minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, gender tenglik, sport ta’limi, ommaviy sport, raqamli texnologiyalar, sport pedagogikasi, innovatsion ta’lim, sport boshqaruvi.

Аннотация. В данной статье анализируется роль технологий искусственного интеллекта в обеспечении и развитии гендерного равенства в системе спортивного образования и массового спорта. Современные цифровые технологии, в частности системы на основе искусственного интеллекта, выступают важным инструментом расширения возможностей занятий спортом, выявления индивидуальных потребностей спортсменов, оптимизации тренировочного процесса и снижения гендерных стереотипов. В статье освещаются педагогические, организационные и социальные аспекты использования искусственного интеллекта в спортивном образовании, а также разработаны практические рекомендации, направленные на обеспечение гендерного равенства.

Ключевые слова: искусственный интеллект, гендерное равенство, спортивное образование, массовый спорт, цифровые технологии, спортивная педагогика, инновационное образование, спортивное управление.



Bugungi kunda dunyo miqyosida gender tenglik masalasi barqaror rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Sport sohasida erkaklar va ayollarning teng huquq va imkoniyatlarga ega bo‘lishi nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki jamiyatda ijtimoiy adolatni ta’minlashga ham xizmat qiladi. Shunga qaramay, ayrim hududlarda sport infratuzilmasidan foydalanish, murabbiylik faoliyati, sport boshqaruvi va musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlarida gender tafovutlari saqlanib qolmoqda. Sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining rivojlanishi sport ta’limi va ommaviy sport tizimida yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. SI asosidagi tahliliy platformalar, aqlli monitoring tizimlari va raqamli ta’lim vositalari sport jarayonlarini yanada samarali boshqarish, individual yondashuvni kuchaytirish hamda gender tenglikni ta’minlashga ko‘maklashmoqda.

Gender tenglik va sport ta’limining zamonaviy talablari. Gender tenglik erkaklar va ayollarning barcha sohalarida, jumladan sportda ham teng huquq va imkoniyatlarga ega bo‘lishini anglatadi. Sport ta’limida gender tenglik quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- sport mashg‘ulotlariga teng kirish imkoniyati;
- sport infratuzilmasidan bir xil foydalanish;
- murabbiylik va rahbarlik lavozimlarida teng ishtirok;
- sport natijalarini baholashda xolislik;
- sport dasturlarini ishlab chiqishda gender yondashuvni hisobga olish.

Zamonaviy sport pedagogikasi har bir o‘quvchi va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini tashkil etishni talab etadi. Bu vazifani amalga oshirishda sun’iy intellekt texnologiyalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellektning sport ta’limidagi imkoniyatlari. Sun’iy intellekt katta hajmdagi ma’lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish orqali sport ta’limi sifatini oshirish imkonini beradi.

Individual ta’lim trajektoriyalarini yaratish. SI tizimlari sportchilarning:

- yoshi;
- jinsi;
- jismoniy tayyorgarligi;
- sog‘lig‘i;
- psixologik xususiyatlari

haqidagi ma’lumotlarni tahlil qilib, individual mashg‘ulot dasturlarini shakllantiradi.

Bu esa qizlar va o‘g‘il bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o‘ziga xos jihatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishga yordam beradi.

Obyektiv baholash tizimi. An’anaviy baholashda subyektiv omillar ta’siri kuzatilishi mumkin. SI asosidagi videoanalitika va biometrik monitoring tizimlari harakat texnikasi, tezlik, chidamlilik va boshqa ko‘rsatkichlarni aniq baholash imkonini beradi. Natijada genderga asoslangan noxolis qarorlar ehtimoli kamayadi.

Raqamli murabbiy va virtual yordamchilar. Sun’iy intellektga asoslangan mobil ilovalar va virtual murabbiylar sportchilar uchun:

- individual tavsiyalar;
- mashqlar texnikasi;
- sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha maslahatlar;
- motivatsion dasturlar taqdim etadi.

Bu ayniqsa sport infratuzilmasi cheklangan hududlarda qizlarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirishda sun’iy intellektning o‘rni. Sportga jalb qilish darajasini oshirishda. SI texnologiyalari aholining sportga qiziqishi va ehtiyojlarini tahlil qilish imkonini beradi. Olingan ma’lumotlar asosida ayollar va erkaklar uchun mos sport dasturlari ishlab chiqiladi. Gender tafovutlarini aniqlash. Ma’lumotlar tahlili orqali:

- sport to‘garaklaridagi qatnashuvchilar soni;
- musobaqalarda ishtirok etish darajasi;
- murabbiylar tarkibi;



- sport inshootlaridan foydalanish holati bo‘yicha gender tafovutlari aniqlanadi. Bu esa tegishli boshqaruv qarorlarini qabul qilishga yordam beradi.

Xavfsiz sport muhitini yaratish. Sun‘iy intellekt texnologiyalari onlayn platformalarda kamsituvchi yoki zo‘ravonlikka oid xabarlarini aniqlash va oldini olish imkoniyatiga ega. Bu sport muhitida gender tenglikni ta‘minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sport boshqaruvida sun‘iy intellekt va gender siyosati. Sport tashkilotlari faoliyatida sun‘iy intellekt quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- gender statistikasini avtomatik yuritish;
- sportchilar bazasini tahlil qilish;
- sport dasturlarining samaradorligini baholash;
- resurslarni adolatli taqsimlash;
- gender indikatorlarini monitoring qilish.

Natijada sport boshqaruvi yanada shaffof va samarali bo‘ladi.

Sun‘iy intellektdan foydalanishdagi muammolar. Sport sohasida sun‘iy intellekt texnologiyalarini joriy etishda quyidagi muammolar mavjud:

- texnik infratuzilmaning yetarli emasligi;
- raqamli savodxonlik darajasining pastligi;
- ma‘lumotlar xavfsizligi masalalari;
- algoritmik xatoliklar;
- gender stereotiplari aks etgan ma‘lumotlar bazalarining mavjudligi.

Shu sababli Sun‘iy intellekt tizimlarini ishlab chiqishda gender xolisligi tamoyillariga qat‘iy amal qilish zarur. **Amaliy tavsiyalar;**

- 1.Sport ta‘limi muassasalarida sun‘iy intellekt asosidagi monitoring tizimlarini joriy etish.
2. O‘quvchi-sportchilar uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda sun‘iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish.
- 3.Sport tashkilotlarida gender statistikasi bo‘yicha raqamli platformalarni yaratish.
4. Murabbiylar va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini oshirish.
5. Qizlarning sportga jalb etilishini kuchaytirishga qaratilgan sun‘iy intellekt asosidagi mobil ilovalarni ishlab chiqish.
6. Gender tenglik indikatorlarini muntazam monitoring qilish mexanizmlarini yaratish.



7.Sport boshqaruvida ma‘lumotlarga asoslangan qaror qabul qilish tizimini rivojlantirish.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, sport ta‘limi va ommaviy sportda gender tenglikni ta‘minlash zamonaviy sport siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Sun‘iy intellekt

texnologiyalari sportchilar faoliyatini tahlil qilish, individual mashg‘ulotlarni tashkil etish, obyektiv baholash tizimini yaratish hamda sportga teng imkoniyatlarni ta’minlashda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. SI yordamida sport ta’limi va ommaviy sport tizimida gender tafovutlarini aniqlash, ularni bartaraf etish va sportning barcha qatlamlar uchun ochiqligini ta’minlash mumkin. Kelajakda sun’iy intellekt texnologiyalarini sport sohasiga keng joriy etish gender tenglikni mustahkamlash va sport rivojlanishining yangi bosqichiga erishishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sun’iy intellekt texnologiyalarini 2030-yilga qadar rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2024-yil 14-oktyabrdagi PQ-358-son Qarori
2. UNESCO. Gender Equality and Sport Policy Guidelines. Paris, 2023.
3. United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York, 2015.
4. OECD. Artificial Intelligence in Education and Training. Paris, 2022.
5. European Commission. Gender Equality Strategy in Sport 2020–2025. Brussels, 2021.



MUNDARIJA

I SHO‘BA. SPORTDA GENDER TENGLIKNING HUQUQIY VA INSTITUTSIONAL MUAMMOLARI.

M.X.Mirjamolov	Talaba-sportchi qizlarning sport faoliyatida gender tenglikni ta’minlashning huquqiy va institutsional mexanizmlarini takomillashtirish.....	4
A.M.Islomov	Sport sohasida gender tenglik: muammo va yechimlari.....	7
F.A.Abduraxmonova	Sportda sohasida gender tenglikning huquqiy va institutsional muammolari.....	10
N.X.Abduxalikova	Boshlang‘ich sinf qizlarida sport faoliyatiga teng imkoniyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari.....	15
M.O.Qurbonov	Qizlar futbolida gender tenglik siyosatini amalga oshirishning tashkiliy-huquqiy asoslari.....	17
G.H.Usmonova	Sportchilar oilasida intensiv tarbiya va resurslar sarmoyasi.....	19
X. X. Джураева	Роль русского языка в изучении проблем гендерного равенства в сфере спорта.....	22
A.F.Farhodov	Qo‘l jangi sportida gender tenglikni ta’minlash: muammolar va yechimlar.....	24
U.U.Mamarasulov	O‘zbekiston sport tizimida gender tenglikni ta’minlashning nazariy-huquqiy asoslari.....	26

II SHO‘BA. AYOLLAR SPORTIDAGI MAVJUD TO‘SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI.

M.X.Mirjamolov	Talaba sportchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini optimallashtirishda mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari.....	30
M.O.Qurbonov	Yosh futbolchi qizlarning sport faoliyatiga jalb etilishiga ta’sir etuvchi gender omillarni tahlil qilish.....	32
D.I. Mansurov	Sport kurashlarida chidamliligini rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	35
S.Q.Adilov	Sport kurashida musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning texnik-taktik harakatlarining samaradorligini o‘rganish.....	37
B.T.Zaripov	Butterfly usulida júziw texnikasini biomexanikalıq ózgeshelikleri hám sporchiniń háreket nátiyjeliligine tásiiri.....	40



S.Q.Adilov	Maxsus mashqlardan foydalangan holda erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.....	44
E.S.Gaipov	Development of the functional capabilities of 14-16 years-old wrestlers in the training process.....	46
T.R.Anarbayev	Improving the attack reaction of freestyle wrestlers.....	49
I.Z.Usmonova	Sport kurashlarida zamonaviy mashg‘ulot jihozlari orqali kurashchilar tayyorgarligini oshirish.....	53
D.F.Karshiyev	Malakali yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini rivojlantirish.....	55
I.M.Nig‘matov	Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish.....	58
I.I.Shagiyev	Erkin kurashchilarda texnik tayyorgarlik darajasini oshirishning pedagogik asoslari.....	60
I.M.Nig‘matov	Yunon-rim kurashi sportchilarining texnik tayyorgarligini o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida pedagogik nazorat asosida takomillashtirish....	62
A.R.Taymuratov	Malakali kurashchilarning musobaqa oldi mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi.....	64
I.M.Nig‘matov	Yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulotda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish.....	66
G.B.Raxmonova	Olimpiyao‘yinlari tizimida ayollar velosportining shakllanishi va evolyutsion bosqichlari.....	68
I.M.Nig‘matov	Sport kurashlarida texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	70
V.O.Temirov	Erkin kurashda kuch va chidamlilikni oshirishning zamonaviy metodlari.....	72
N.N.Adjiyev	Umumiy o‘rta ta’lim maktablari gimnastika darslarida o‘quvchilar (o‘g‘il va qizlar)ning mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari.....	73
X.M.Qayumov	Sportchilarning kun tartibidagi ovqatlanish ratsioni.....	75
F.J.Eshnazarova	Yuqori natijali sportda ayollarning stressga chidamliligi va psixologik adaptatsiyasi.....	80
T.Sh.Fayziboyev	Yosh tennischi qizlarda musobaqa oldi stressini boshqarishning psixologik xususiyatlari.....	82



B.M.Ishankulov	Yosh bokschi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligi samaradorligini oshirish.....	84
Z.G‘.Masharipova	Ayollarning karate sporti bilan shug‘ullanishi uchun mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari.....	87
D.M.Sherboyev	13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	91
S.B.Azimova	Otm talaba kurashchilarining tayyorgarlik bosqichlaridagi muammolar..	94
D.Z.Davlatova	Shaxmat sohasida gender tenglik: muammolar va yechimlari.....	96
S.B.Azimova	Otm kurashchi talabalarining mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ahamiyati.....	99
F.N.Kulbulov	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini qadriyatli yondashuvlar asosida rivojlantirishning ijtimoiy zaruriyati.....	101
G.U.Kazakbaeva	Gandbolchilarda jamoa jipsligini baholashning gender xususiyatlari.....	103
S.X.Mamasidiqova	Para stol tennischilarning mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.....	105
M.M.Saydaliyev	Ayollar sportida doping xavfi va uning oldini olishning gender xususiyatlari.....	107
I.A.Nurmatova	Maktab o‘quvchilarini o‘qituvchilik kasbiga tanlab olish mexanizmini takomillashtirishda olim ayollarning ilmiy-pedagogik roli.....	110
O.E.Umirzakova	Badiiy gimnastikachi qizlarning harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish uslubi.....	113
N.S.Kurbonova	Xotin-qizlarning sport bilan shug‘ullanishida hozirda mavjud to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari.....	116
Q.Uzaqbaeva	Trenerlarda kasbiy deformatsiya: shakllanish omillari va psixologik xususiyatlari.....	119
Z.K.Abdusattarova	O‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga to‘sqinlik qiluvchi omillar va ularni bartaraf etish yo‘llari.....	121
U.A.Abdusamatova	Ayol yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan ijtimoiy, fiziologik va psixologik to‘siqlar hamda ularni bartaraf etish yo‘llari.....	124

III SHO‘BA. SPORT BOSHQARUVIDA XOTIN-QIZLARNING ISHTIROKI: LIDERLIK VA MENEJMENT MASALALARI.

M.M.Azizov	Talaba-sportchi qizlarning sport boshqaruvi jarayonlarida ishtirokini rivojlantirish: liderlik kompetensiyalari va sport menejmenti muammolari.....	128
-------------------	---	-----

N.X.Abduxalikova	Boshlang‘ich sinf qizlarining sport mashg‘ulotlari jarayonida liderlik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari.....	131
A.A.Nabiyev	Boks sporti tizimida xotin-qizlarning boshqaruv faoliyatidagi ishtirokini oshirish va liderlik kompetensiyalarini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari.....	134
M.O.Qurbonov	Futbolchi qizlarda liderlik sifatlarini shakllantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlari.....	136
G.B.Raxmonova	Sport boshqaruvida gender kvotalarining gender tengligiga ta’siri.....	139
J.K.Axmedov	Qishloq joylarida xotin-qizlarning sportga qiziqishi va ularning imkoniyatlari.....	142
O.A.A’zamxonov	Talaba qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalash.....	144
G.A.Kadirova	Velosportda xotin-qizlarning ishtirokini rivojlantirish: muammolar, imkoniyatlar va istiqbollar.....	147
N.B.Rajabova	Sport tashkilotlarida ayol liderlarning roli va boshqaruv samaradorligi...	149
Y.Maxammadiyeva	Sport boshqaruvida xotin-qizlarning ishtiroki: liderlik va menejment masalalari.....	152
Sh.D.Saidova F.T.Umaralayeva	Women's participation in sports management: issues of leadership and management.....	154
M.A.Jalolova	Voleybol sport turida xotin-qizlar faolligini oshirishning dolzarb masalalari.....	158
I.A.Nurmatova	XXI asr ilm-fanida ayol olimalar fenomeni.....	160
M.A.Isroilova	Sport boshqaruvida xotin-qizlarning ishtiroki: liderlik va menejment masalalari.....	165
M.X.Po‘latova	Eshitishida nuqsoni bo‘lgan sportchi qizlarning sportdagi ishtirokini kengaytirishda gender tenglik muammolari.....	167
P.A.Лутфуллина	Проблемы гендерного равенства в расширении участия девушек-пара-настольных теннисисток в спорте.....	170

IV SHO‘BA. SPORT TA‘LIMI VA OMMAVIY SPORTDA GENDER TENGLIKNI RIVOJLANTIRISH.

M.X.Mirjamolov M.M.Azizov	Sport ta‘lim muassasalarida talaba-sportchi qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik va tashkiliy asoslari...	174
A.N.Shopulatov	Ommaviy sportni rivojlantirishda ayollarning roli va ahamiyati.....	177



M.O.Qurbonov	Sport maktablari va futbol akademiyalarida qizlar o‘rtasida gender tenglik tamoyillarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari.....	179
N.A.Qosbayeva	O‘zbekistonda sport turizmini rivojlantirishdagi gender masalalari va istiqbollari.....	182
S.B.Kobilov	Professional sport va ommaviy sportda gender tengligini rivojlantirish borasida doping va halollik masalasi dolzarb muammo sifatida.....	183
G.B.Duvlanova	Jismoniy tarbiyada gender tenglik masalalari.....	186
N.N.Adjiyev	Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida gimnastika.....	189
N.B.Rajabova	Sport sohasida xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va gender madaniyatini oshirish.....	191
G.B.Gulyamova	Sport sohasida gender tenglikni ta’minlashning dolzarb masalalari va istiqbollari.....	195
S.D. Jumaniyazova	Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish.....	196
J.M.Yedenbayev	O‘zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirishning pedagogik va ijtimoiy asoslari.....	199
Y.Maxammadiyeva	Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirish.....	201
Sh.F.Tohirova U.S.Saydumarov	Development and challenges of gender equality in student physical education.....	202
F.N.Kulbulov	Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikning ba’zi bir muammo va yechimlari.....	206
U.A.Abdusamatova	Disk uloqtirish sport turini ommaviylashtirish va ayollar(qizlar) orasida targ‘ib qilishning dolzarb muammolari va yechimlari.....	208
K.S.Shodiyeva	Dzyudo sportida gender tenglik: ayol dzyudochilarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy omillar va yechimlar.....	211

V SHO‘BA. SPORTDA GENDER TENGLIKNI TARG‘IB QILISHDA MEDIA, RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA XALQARO HAMKORLIK.

M.M.Azizov	Sport faoliyatida talaba sportchi qizlarning funksional rezervlarini baholash va individual yuklama modellarini shakllantirish uchun integratsiyalashgan dasturiy platforma yaratish.....	215
M.O.Qurbonov	Qizlar futbolini ommalashtirishda media texnologiyalari, raqamli platformalar va xalqaro hamkorlikning o‘rni.....	218



A.B.Azizov	Sport universitetlarida erkin kurashni o‘qitishga mo‘ljallangan innovatsion metodik platformani ishlab chiqish va uning samaradorligi.....	220
S.Q.Adilov	Sport kurashida musobaqa faoliyati xususiyatlarini o‘rganish asosida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish texnologiyasi.....	221
Z.A.Bakiev	Raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellektning erkin kurashga ta’siri.....	224
Sh.M.Djumanov	Erkin kurashda sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasi.....	226
E.S.Gaipov	O‘zbekiston xalqaro hamkorligining yangi istiqbollari yo‘lida marketing sohasini rivojlantirish.....	228
N.A.Qosbayeva	Sport turizmida gender tenglikni targ‘ib qilishda raqamli texnologiyalar va medianing roli.....	230
M.M.Журабоева	Роль цифровых медиаплатформ в продвижении гендерного равенства в спорте.....	231
D.N.Raxmonov	Kurash trenerlari kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishda gender tenglikni ta’minlashda media, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik imkoniyatlari.....	234
S.A.Nurmatova	Sportda gender tenglikni targ‘ib qilishda media, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik.....	237
U.A.Jabbarov Y.N.Egamqulova	Authentic digital media as a pedagogical tool for promoting gender equality in sport.....	240
F.J.Qosimov	Sport ta’limi va ommaviy sportda gender tenglikni rivojlantirishda sun‘iy intellektning o‘rni.....	242



