



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



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



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Samarqand filiali
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

O.A.A'zamxonov
Samarqand, O'zbekiston

O'QUVCHI QIZLARNI OLIMPIYA RUHIDA TARBİYALASHNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: azamxonov1991@gmail.com

Аннотация

В этой статье рассматриваются способы популяризации идеалов Олимпийских игр среди спортсменов с целью поддержания их здоровья и подготовки олимпийских чемпионов.

Ключевые слова: решение, указ, Олимпийские игры, Лос-Анджелес, женский спорт, школьницы, физическое воспитание, организационная работа.

Annotation

Ushbu maqolada sportchilar o'rtasida sog'lom bo'lish va olimpiya chempionlarini tayyorlash maqsadida olimpiada g'oyalari targ'ib qilish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Qaror, farmon, olimpiya o'yinlari, Los-Anjeles, xotin-qizlar sporti, o'quvchi qizlar, jismoniy tarbiya, tashkiliy ishlar.

This article discusses ways to promote the ideals of the Olympics among athletes in order to stay healthy and train Olympic champions.

Key words: Decision, decree, Olympic Games, Los Angeles, women's sports, schoolgirls, physical education, organizational work.

Dolzarbligi. Bugungi kunda olimpiyadachilarni tayyorlash 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.

Tadqiqot maqsadi. O'quvchi qizlar o'rtasida olimpiyada g'oyalarini tadbiq etish, ularni olimpiyada g'oyalari ruhida tarbiyalash, maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarini pedagogik tahlil qilishdan iborat. Usullar: Ilmiy uslubiy adabiyotlar materiallari tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajribalarini tahlil etish.

Natijalar. O'quvchi qizlar o'rtasida sport turlarini yanada rivojlantirish olimpiya g'oyasi orqali o'quvchi qizlarni tayyorlash sport turlari bo'yicha bilim malaka ko'nikmalarini takomillashtirish innovatsion usullar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun barcha sharoitlarni yaratish hamda sportchi qizlarni tayyorlashda ahamiyat qaratish lozimligi aniqlandi.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Qadimda bizning ajdodlarimiz bo'lgan so'g'd, massaget va boshqa qabilalarda xotin-qizlar erkaklar bilan teng ravishda mashq qilishgan. O'zaro urushlarda uning og'ir-yengilini xotin-qizlar erkaklar bilan barobar ko'tarishgan, tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, "Mening jonajon tarixim" G.A. Hidoyatovning kitobida, so'g'd, massaget qabilalari ayollarining mohir chavondozi, mergan, qilichbozlik va kurashchi bo'lganlari ta'kidlangan.

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.

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 qoʻmitasi va 26 ta sport federatsiyalari bilan hamkorlikda Los-Anjeles olimpiya oʻyinlarida kuchli 10-talikka kirish maqsad qilib belgilab olindi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) boʻlib oʻtadigan XXXIV yozgi Olimpiya oʻyinlariga tayyorgarlik koʻrish hamda milliy terma jamoa aʼzolarining kontingenti boʻyicha maqsadli koʻrsatkichlar belgilab berildi.

Mamlakatimiz terma jamoasi Los-Anjeles Olimpiya oʻyinlarida 26-ta sport turidan

tayyorgarlik koʻrib kelmoqda. Xususan: boks, dzyudo, taekvondo WTF, erkin kurash, ogʻir atletika mamlakatimizda ustuvor sport turi hisoblanadi. Sportchilar, trener hamda mutaxassislar sonini 1-jadvalda koʻrishimiz mumkin. Respublika milliy terma jamoa sportchilarini yuqori malakali trener hamda mutaxassislar olimpiya oʻyinlariga tayyorlab kelishmoqda.

1-jadval

T/r	Sport turi	Sportchilarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Trenerlar va boshqa mutaxassislarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Umumiy soni (nafar)
Ustuvor sport turlari				
1.	Boks	75	22	97
2.	Dzyudo	64	17	81
3.	Taekvondo (WT)	48	15	63
4.	Erkin kurash	35	7	42
5.	Ogʻir atletika	30	7	37
Jami:		252	68	320

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) boʻlib oʻtadigan XVIII Paralimpiya oʻyinlariga tayyorgarlik koʻrish hamda milliy terma jamoa aʼzolarining kontingenti boʻyicha maqsadli koʻrsatkichlarga eʼtiboringizni qaratishingiz mumkin. Parayengil atletika, paradyudo, parataekvondo (WT), parasuzish, parapauerlifting, paraoʻq otish kabi sport turlari mamlakatimizda

ustuvor paralimpiya sport turlaridan hisoblanadi. 2-jadvalda parasportchilar, paratrener hamda paramutaxassislar sonini koʻrishimiz mumkin. Respublika milliy terma jamoa parasportchilarini yuqori malakali paratrener hamda paramutaxassislar olimpiya oʻyinlariga tayyorlab kelishmoqda.

2-jadval

T/r	Sport turi	Sportchilarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Trenerlar va boshqa mutaxassislarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Umumiy soni (nafar)
Ustuvor sport turlari				
1.	Para yengil atletika	128	64	192
2.	Paradyudo	64	20	84
3.	Parataekvondo (WT)	40	14	54
4.	Parasuzish	52	18	70
5.	Parapauerlifting	50	17	67
6.	Paraoʻq otish	20	7	27
Jami:		354	140	494

Mamlakatimizda Oʻquvchi qizlar oʻrtasida olimpiyada gʻoyalari tadbqiq etish, ularni

olimpiyada gʻoyalari ruhida 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, mutaxassislarda 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 sifatida 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 tadbiq 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. O'quvchi 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 kitoblarni chop etish; Ilmiy tadqiqotlar yo'nalishini, o'quvchi qizlar jismoniy tarbiyasiga va sportiga bag'ishlash; Maktabgacha ta'lim, boshlang'ich ta'lim, xalq ta'limi, "Bolajon" jurnallarida ilg'or tajribalarni ko'proq yoritish; Xotin-qizlarda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashni oshirish kurslari tashkil qilish va boshqalar; Nufuzli musobaqa g'olibi va sovrindori bo'lgan sportchi qizlar bilan davra suhbatini tashkil etish; Xotin-qizlar o'rtasida uch bosqichli sport musobaqasini respublikamizda tashkil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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. Djaliyeva 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.
7. 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.