

# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

5 ЖИЛД, 6 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 5, НОМЕР 6

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 5, ISSUE 6



# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ | INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

№6 (2022) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2022-6>

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Аскарлов Абдор Давлатмирзаевич**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа  
доктори

Педагогика йўналиши

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Мухамедова Дилбар Гафурджановна**  
психология фанлари доктори, профессор

Психология йўналиши

## ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ EDITORIAL BOARD РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Муслимов Нарзулла Алиханович**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Джораев Мухамматрасул**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Тўрақулов Олим Холбўтаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Уразова Марина Батировна**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Дзамукашвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Вахтангишвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Нурманов Абдиназар Ташбаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Халиков Аъзам Абдусаломович**  
педагогика фанлари доктори

**Аюпова Мукаррам**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Джумаев Маманазар Иргашевич**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Ҳамидов Жалил Абдурасулович**  
*педагогика фанлари доктори*

**Асилова Гулшан Асадовна**  
*Педагогика фанлари доктори, доцент*

**Саипова Малоҳат Латиповна**  
*психология фанлари бўйича фалсафа доктори*

**Ҳажиева Ирода Адамбаевна**  
*филология фанлари номзоди, доцент*

**Азимова Насиба Эргашовна**  
*педагогика фанлари номзоди, доценти*

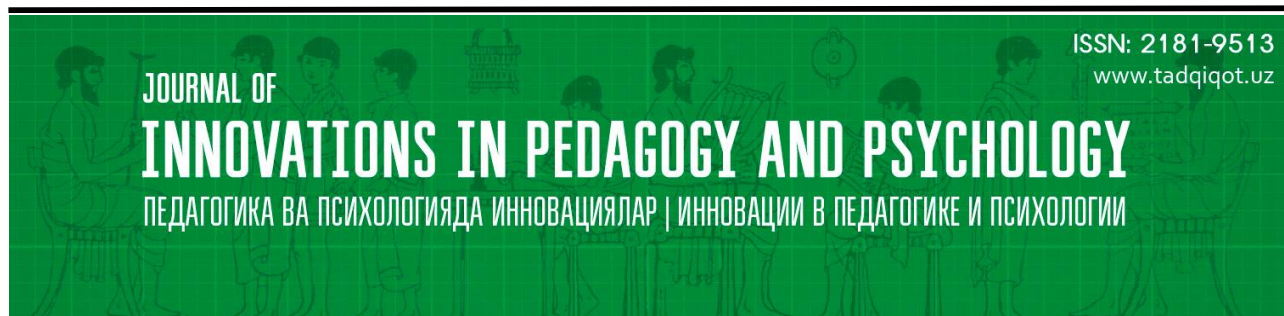
**Ахмедова Зебинисо Азизовна**  
*фалсафа фанлари номзоди*

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

<b>1. Сардорхон Кувондиков</b> СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИЯНИНГ ЎРНИ ВА СПОРТЧИЛАРНИНГ ПСИХИК ЖАРАЁНИНИ ЎРГАНИШ.....	4
<b>2. Бобомурод Хужомов</b> НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	8
<b>3. Дилшод Душабаев</b> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСИ.....	15
<b>4. Тожиддин Зайниддинов</b> ФУТБОЛНИНГ ОММАВИЙЛИГИНИ ОШИРИШДА ЎЙИН ҚОИДАЛАРИ, МУСОБАҚАНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШНИНГ ЎРНИ.....	19
<b>5. Мадина Махмудова</b> ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	24
<b>6. Фатхулла Мирахмедов</b> ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....	27
<b>7. Музаффар Мирбабаев</b> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ МОТИВАЦИЯСИНИ ОШИРИШДА РЕЙТИНГ ТИЗИМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ.....	30
<b>8. Азимжон Рузиев</b> ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИ ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН БАЗАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИГА САРАЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР.....	33
<b>9. Нуриддин Сангиров</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....	37
<b>10. Жамшид Эшпулатов</b> СОҒЛОМ ФИКРЛАШ СОҒЛОМ ТУРМУШНИНГ АСОСИЙ СИФАТИДИР.....	40



ISSN: 2181-9513

www.tadqiqot.uz


JOURNAL OF

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР | ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

**Дилшод Душабаев**в.б. профессор Низомий номидаги ТДПУ  
Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСИ

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7485846>

### АННОТАЦИЯ

В этой работе отражены создаваемые условия и какие есть недостатки на сегодняшний день в области физической культуры и спорта в нашей Республике, каким требованиям отвечают специалисты по физическому воспитанию и спорту.

**Таянч сўзлар:** Оммавий спорт, спорт иншоотлари, спорт ютуқлари, идеологик, педагогик, ташкилотчилик, ижтимоий, сиёсий, ахлоқий, бошқариш.

**Дилшод Душабаев**и.о. профессор Кафедра физического воспитания и спорта  
Ташкентский государственный педагогический  
университет имени Низами

## СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ

### АННОТАЦИЯ

В этой работе отражаются создаваемые условия и какие есть недостатки на сегодняшний день в области физической культуры и спорта в нашей республике, каким требованиям отвечают специалисты по физическому воспитанию и спорту.

**Ключевые слова:** массовый спорт, спортивные сооружения, спортивные достижения, идеологический, педагогический, организационный, социальный, политический, нравственный, менеджмент.

**Dilshod Dushabayev**Acting Professor Department of Physical Education and Sports  
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

## SPECIALIST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

### ANNOTATION

This work reflects the conditions created and what shortcomings there are today in the field of physical culture and sports in our republic, what requirements are met by specialists in physical education and sports.

**Keywords:** mass sports, sports facilities, sports achievements, ideological, pedagogical, organizational, social, political, moral, management.

**Долзарблиги.** Аҳолининг саломатлик даражасини ошириш, оммавий спортни ривожлантириш, етуқ ва професионал кадрлар тайёрлаш.

Давлатлараро қаттиқ рақобат мавжуд бўлган бугунги даврда ҳар бир мамлакат барча соҳада рақобатбардош бўлишга ҳаракат қилмоқда. Бу иқтисодий соҳами ёки ижтимоий соҳами аҳамияти йўқ. Ҳар бир соҳани ривожланишида, дунёда тан олинмишида қатор омиллар таъсир кўрсатиши табиий. Булар ичида: мамлакатда мавжуд бўлган табиий ресурслар, унинг географик жойлашуви, таълим тизими, тарихи ва бошқа кўп омиллардир. Лекин мавжуд табиий ресурслардан оқилона фойдалана оладиган, давлатнинг тарихий ривожланишини белгилаб берадиган (тарихни ўз кўли билан яратадиган), давлат иқтисодиётини бошқарадиган, янгидан-янги техникани ярата оладиган, мавжуд илғор техника ва технологиялардан фойдалана оладиган, ишлаб чиқаришни йўлга қўя оладиган омил бу албатта, инсон омилдир. Шундай экан, айнан инсон омили, бошқача қилиб айтганда, инсон ресурси мамлакат ривожланишида энг муҳим рол ўйнайди. Демак, Ўзбекистоннинг келажакда буюқ давлат бўлишида ҳам инсон омилнинг ўрни бекиёсдир.

Жисмоний тарбия ва спорт бугунги кунга келиб катта ижтимоий ва сиёсий мавқейга эга бўлиб улгурди. Бунга асосий сабаб соғлом турмуш тарзи кишиларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айлангани ва спорт орқали давлатлар номи дунёга танилаётганидир.

Ёш авлодни болалик чоғидан бошлаб, жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни уйғун равишда ривожлантиришни таъминлаш жисмоний тарбия ва спорт мутахассисини устивор вазифаси бўлиб қолмоқда. Бу эса оммавий спорт ва жисмоний маданиятнинг барча турларини ҳар томонлама ривожлантиришни, аҳолининг тобора кенг табақаларини, айниқса ёшларни жисмоний маданият ҳаракатига жалб этишни талаб этмоқда.

Инсон ва уни ҳар томонлама уйғун камол топиши ва фаровонлиги, шахс манфаатларини ва таъсирчан механизмларини яратиш, эскирган тафаккур ва ижтимоий хулқ-атворнинг андозаларини ўзгартириш Республикамизда амалга оширилаётган ислохотларнинг асосий мақсади ва ҳаракатлантирувчи кучидир. Халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий кадриятлар асосида, замонавий маданият, иқтисодиёт, фан, техника ва технологияларнинг ютуқлари асосида кадрлар тайёрлашнинг мукамал тизимини шакллантириш Ўзбекистон тараққиётининг бугунги кундаги энг муҳим шартидир.

Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни бир неча бор янги таҳрирлари (1992 й, 2000 й, 2015 й) қабул қилингани, янгидан-янги барпо этилаётган спорт иншоотлари, жумладан, яқинда фойдаланишга топширилган “Хумо арена”си ҳам жисмоний тарбия ва спортга берилаётган катта имконият ҳамда юксак вазифаларни белгилаб бермоқда. Бугунги кунда юртимизда “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги”, Миллий олимпия қўмитаси, 56 та Ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаби, 226 та Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, 8 та Республика олий спорт маҳорати мактаби, 15 та Ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб интернатлари, 114 та Спорт турлари бўйича федерация ва ассоциациялар, 1074 та Касб-ҳунар таълим марказлари ва 9300 дан зиёд умумтаълим мактаблари фаолият юритмоқда.

Жисмоний тарбия кишиларни ҳаётга ва меҳнатга жисмоний машқлар воситасида тайёрлашга қаратилган бўлиб, бунда табиатнинг соғломлаштирувчи кучи, гигиена ва меҳнат режими, дам олиши ҳисобга олинади. Жисмоний тарбиянинг фаолият томони (идеологик, педагогик, ташкилотчилик, хўжалик ва бошқалар) ҳамда натижа кўрсатиш томони (масалан, спорт ютуқлари, жисмоний тайёргарлик даражаси, техник воситалар ва ҳақозо) бор. Жисмоний тарбия ва спорт маълум маънода умуман жамиятнинг ҳолатини кўрсатиб, унинг ижтимоий, сиёсий ва ахлоқий тузилишини кўриниш шаклларида бири бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт воситасида шахснинг ахлоқий поклиги ва жисмоний камолоти билан боғлиқ кўпгина масалалар ҳал этилади.

Кадрларнинг касбий тайёргарлик ўсишининг зарур шартларидан уларнинг ғоявийсиёсий савиясини ошириш, жамоат ҳаётида актив қатнашиш ва уларнинг касб асосларини яратаётган фанларни доимий чуқур ўрганишдир. Замонавий фан ва техниканинг ўсиш суръати шунчалик каттаки, 5-7 йил ичида олинган билимлар эскириб қолмоқда. Шунинг учун ҳам мамлакатимизда жисмоний тарбия, айниқса спорт бўйича юқори малакали мутахассислар тайёрлашга бўлган эҳтиёж тобора ортиб бормоқда.

Ўз-ўзидан равшанки, ҳозирги мутахассис – юксак маданиятли, ғоят билимдон кишидир, хуллас, у янги жамиятнинг “ҳақиқий зиёлисидир”.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси касбий ўсиши унинг махсус тайёргарлик даражаси, ижтимоий активлик савияси, сиёсий дунёқарашнинг кенглиги, ўз мутахассислигининг ривожланиш прогрессив тенденцияларини кўра билишига боғлиқдир. Касб маҳоратининг қарор топиши жарайёнида текшириш ишлари катта аҳамиятга эгадир.

В.А.Сухомлинский хусусий меҳнатни таҳлил қилишга нафақат мутахассисларни, балки барчани, айниқса ёшларни чақиради. “Агар сиз педагогик меҳнат ўқитувчига шодлик келтиришини кундалик ўтиладиган дарслар зерикарли, бир хил мажбурийликка айланмаслигини истасангиз, ҳар бир ўқитувчини бахтли сўқмоқли текшириш йўлига етакланг”- деган эди. Ва педагогнинг бўш вақтининг йўқлиги мактабнинг ҳақиқий мусибатидир – деб ёзган В.А.Сухомлинский.

Боланинг шахси кўпгина кучлар таъсири остида шаклланади. Улардан асосийларидан бири – бу оиладир. “Мен ўсмирнинг ахлоқий қиёфаси, инсон болалик йилларида қандай тарбияланганлигига, унинг қалбида туғилгандан то 10-11 ёшгача нима сингдирилганлигига боғлиқ эканлигига янада кўпроқ ишонч ҳосил қилдим” - деб ёзади В.А.Сухомлинский. Ўқитувчининг зиммасига тарбияда оиланинг камчиликларини, агарда улар бор бўлса, тўғрилаш ётади. Тарбиялашнинг ўз объектив қонунлари бор. Педагог уларни билиши зарур, чунки у ўз фаолиятини етарли даражада самарали амалга ошириши учун керак. Бироқ, бу қонунларни яхши билиш, тушуниш ва ўз ишида фойдаланиши учун энг аввало тарбия ва ўргатиш объектив бўлиб, ўзини билиш керак. “Агар педагог инсонни ҳар жиҳатдан тарбиялашни истар экан, унда у дастлаб унинг ҳам ҳар жиҳатдан билиши керак”, - деб ёзади К.Д.Ушинский. Бу ўқитувчининг ўқувчилар физиологияси ва психологиясини билишнинг муҳим эканлигини кўрсатади.

Бундай мураккаб ва муҳим жараёни амалга оширишда турли соҳалар мутахассислари иштирок этадилар, лекин бунда устоз-мураббийлар ўрни бекиёсдир. Тўғри, ҳамма замонда ҳам мутахассисларга қўйиладиган умумий, ўзгармас талаблар мавжуд, лекин улар кўпроқ инсон маънавияти билан боғлиқ талаблардир: ишчанлик, ҳалоллик, ҳамкорликда ишлай олиш ва бошқалар.

**Бугунги кунда замонавий мутахассисга қўйилаётган талаблар:**

- ▶ **мустақил**, таҳлилий фикрлай оладиган;
- ▶ **замонавий технологияларни** қўллаш орқали учраган муаммоларни еча оладиган;
- ▶ олаётган билимлари унга **қаерда керак бўлишини** аниқ тасаввур қила оладиган;
- ▶ **янгилик ярата оладиган, муаммоларни ҳал этиш** йўлларини ўйлаб топа оладиган, мулоқотга киришувчан, ўзининг ақлий даражаси, ахлоқи, маданияти устида иш олиб бора оладиган бўлиши;
- ▶ **ҳамкорликда ишлаш**, ўзаро фикрлар билан алмашишни билиши;
- ▶ **янги ғояларни қабул** қила олиши;
- ▶ таҳлилий фикрлаш ва янги **шароитларга мослаша олиши**; ▶ ўз ҳаракатлари учун **масъулиятни** ҳис қила олиши; ▶ **бошқаришни** билиши зарур.

“Буюк мақсадларимизга, эзгу ниятларимизга эришишимиз, жамиятимизнинг янгилашни, ҳаётимиз тараққиёти ва истиқболи, амалга оширилаётган ислохотларимиз ва режаларимизнинг самарали тақдири, авваламбор, давр талабларига жавоб берадиган юқори малакали, онгли, тафаккурга эга бўлган мутахассис кадрлар тайёрлаш муаммоси билан боғлиқ...”- деган эди биринчи президентимиз И.А.Каримов.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисининг асосий функцияси ўқитиш, тарбиялаш, ташкил қилиш ва ривожлантириш жараёнини **бошқаришдан** иборат.

“Педагог болаларимизга замонавий билим берсин, деб талаб қиламиз. Аммо замонавий билим бериш учун, аввало, мураббийнинг ўзи ана шундай билимга эга бўлиши керак.” -деган эди биринчи президентимиз И.А.Каримов.

#### Адабиётлар.

---

1. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида»ги қонуни. – Т.: 1997
2. Ўзбекистон Республикаси Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. – Т.: 1997
3. Каримов И.А.. Адолатли жамият сари. – Т.: «Ўзбекистон», 1998
4. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология. Педагогик маҳорат. – Т.: “Ўқитувчи”, 2003
5. Воинова М.Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство (в преп. юрид.дисциплин) – Ташкент, “Иқтисод-молия”, 2006

# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

5 ЖИЛД, 6 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 5, НОМЕР 6

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 5, ISSUE 6

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000