SPORT MASHG‘ULOTLARIDA SPORTCHILARNING HAR TOMONLAMA TAYYORGARLIGI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Boyboboyev B.G‘. — p.f.n., dotsent; Raximjonov X.S. — NamDU talabasi;
G‘ulomov U.B. — mustaqil izlanuvchi, N.sh.SUT vaYeABISM

Annotatsiya. Maqolada sport mashg‘ulotlarida sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini sog‘lom turmush tarzi madaniyati bilan uyg‘unlashtirishning nazariy va pedagogik asoslari tahlil qilindi. Dastlabki matnda bayon etilgan nazariy, umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik hamda ma’naviy-irodaviy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi saqlangan holda, salomatlikni muhofaza qilish, yuklamalarni individuallashtirish, gigiyenik ko‘nikmalar, tiklanish va faol dam olish masalalari kengaytirildi. Ilmiy manbalarni tahlil qilish va pedagogik modellashtirish asosida oltita tarkibiy yo‘nalishni qamrab oluvchi kompleks yondashuv hamda kuzatuv indikatorlari tavsiya etildi. Takliflar nazariy-uslubiy xususiyatga ega; mustaqil pedagogik tajriba natijalari sifatida talqin qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush tarzi, umumiy va maxsus tayyorgarlik, nazariy bilim, texnik-taktik mahorat, ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik, yuklamani me’yorlash, tiklanish, gigiyena, pedagogik nazorat.

Аннотация. В статье раскрыты научно-методические основания взаимосвязи всесторонней подготовки спортсменов и культуры здорового образа жизни. Рассматриваются теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая и морально-волевая подготовка, а также вопросы индивидуализации нагрузок, восстановления и гигиены. Предложена концептуальная модель педагогического сопровождения и критерии наблюдения. Работа носит теоретико-методический характер и не представляет результаты собственного эксперимента.

Ключевые слова: спортивная тренировка, здоровый образ жизни, комплексная подготовка, физические качества, педагогический контроль, восстановление.

Abstract. This article examines a holistic approach to athlete preparation as a foundation for developing healthy-lifestyle culture. It integrates theoretical education, general and sport-specific fitness, technical-tactical competence, moral and volitional development, safe training loads, recovery and hygienic habits. A conceptual pedagogical model and monitoring indicators are proposed. The work is a methodological synthesis and does not claim newly collected experimental data.

Keywords: sports training, healthy lifestyle, holistic preparation, physical fitness, technical and tactical skills, recovery, educational monitoring.

KIRISH VA MAVZUNING DOLZARBLIGI

Sport mashg‘ulotlari jismoniy imkoniyatlarni oshirish bilan cheklanmay, shaxsning bilimini, irodasini, ijtimoiy mas’uliyatini va o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabatini shakllantiradigan uzluksiz pedagogik jarayondir. Sportda yuqori natijaga erishish bilan bir qatorda sog‘liqni saqlash, muntazam harakat faolligiga ehtiyoj hosil qilish, gigiyenik odatlarni mustahkamlash va mashg‘ulotdan keyingi tiklanishni to‘g‘ri tashkil etish ham muhim mezon hisoblanadi. Shu bois sportchining har tomonlama tayyorgarligi 4-sho‘ba — «Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati» doirasida salomatlikka yo‘naltirilgan yaxlit tizim sifatida tahlil etilishi zarur.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan bog‘liq strategik vazifalar belgilangan [1]. 2026-yil 24-martdagi O‘RQ–1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq huquqiy munosabatlarni tartibga soladi [2]. Mazkur huquqiy asoslar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda nafaqat natija, balki jismoniy va ijtimoiy farovonlikni ham e’tiborga olish zaruratini kuchaytiradi.

JSSTning jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari faol turmush tarzi salomatlikka ko‘p qirrali foyda berishini qayd etadi [3]. Ushbu tavsiyalar, ayniqsa, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida ommaviy

harakat faolligi uchun ahamiyatlidir; ular malakali sportchilarga sport turi va tayyorgarlik bosqichidan qat’i nazar bir xil mashg‘ulot yuklamasini belgilash uchun tayyor reja sifatida qo‘llanmasligi lozim. Xalqaro olimpiya qo‘mitasi tavsiyalarida ham yosh sportchilarni tayyorlashda ularning individual rivojlanishi, ruhiy farovonligi, xavfsizligi va uzoq muddatli ishtiroki e’tiborga olinadi [5].

TADQIQOTNING MAQSADI VA USULLARI

Maqsad — sportchilarning nazariy, jismoniy, texnik-taktik va ma’naviy-irodaviy tayyorgarligini sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari bilan o‘zaro bog‘lashga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy yondashuvni asoslash hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llash mumkin bo‘lgan pedagogik tavsiyalarni tizimlashtirish.

Tadqiqot usullari sifatida berilgan dastlabki maqola mazmunini tahlil qilish, ilmiy va normativ manbalarni qiyosiy o‘rganish, nazariy umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va kuzatuv mezonlarini tizimlashtirishdan foydalanildi. Ishtirokchilar jalb qilinmadi, pedagogik tajriba o‘tkazilmadi va statistik natijalar hisoblanmadi. Quyida keltirilgan jadval va model mualliflar uchun amaliy-uslubiy tavsiya xarakteridadir.

HAR TOMONLAMA TAYYORGARLIKNING TARKIBIY YO‘NALISHLARI

Nazariy tayyorgarlik sportchining mashg‘ulot maqsadini tushunishi, yuklamaning fiziologik mazmunini anglashi, musobaqa qoidalari, xavfsizlik, ovqatlanish, dam olish, gigiyena va o‘zini nazorat qilish haqida ilmiy asoslangan bilimga ega bo‘lishiga xizmat qiladi. Dastlabki maqolada nazariy bilimlarning sport pedagogikasi, fiziologiya, tibbiy-biologik fanlar va sport nazariyasiga tayanishi qayd etilgan. Yangilangan yondashuvda bu bilimlar bevosita sog‘liqni saqlashga yo‘naltirilgan xulq-atvor bilan bog‘lanadi: sportchi mashg‘ulot kundaligini yuritadi, ortiqcha charchash belgilarini tan oladi, zarur paytda murabbiy va tibbiyot xodimiga murojaat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning uyg‘un rivojlanishi uchun asos yaratadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turining harakat va energiya ta’minoti talablariga moslashishni ta’minlaydi. Ular bir-biriga qarama-qarshi emas: umumiy tayyorgarlik harakat bazasini kengaytiradi, maxsus tayyorgarlik esa shu bazani musobaqa faoliyatiga yo‘naltiradi. Mashg‘ulot yuklamasi sportchining yoshi, tayyorgarligi, salomatlik holati, oldingi jarohatlari va tiklanish xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik mashqlarni biomexanik jihatdan to‘g‘ri bajarish, vaziyatni idrok etish, qaror qabul qilish va o‘yin yoki bellashuv sharoitida samarali harakatlanishni o‘z ichiga oladi. Texnikani o‘rgatish faqat ko‘p takrorlashdan iborat bo‘lmasligi kerak: dastlab sifatli ijro, keyin murakkab vaziyatga moslashish va nihoyat musobaqaga yaqin sharoitda barqarorlik muhimdir. Xatoni vaqtida tuzatish ortiqcha va samarasiz harakatlarni kamaytirishga hamda xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratishga yordam beradi.

Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik mas’uliyat, intizom, qat’iyat, jamoaviy hamkorlik, halollik, sport odobi, g‘alaba va mag‘lubiyatga konstruktiv munosabatni tarbiyalaydi. Asl matndagi mardlik, vatanparvarlik, jamoa sha’nini himoya qilish va maqsad sari intilish g‘oyalari mazkur yo‘nalishning tarbiyaviy mazmunini tashkil etadi. Biroq iroda tarbiyasi jarohat yoki salomatlikka xavf tug‘diradigan holatlarda og‘riqqa chidashni majburiy qoida sifatida talqin qilish emas, balki mas’uliyatli qaror qabul qilishni ham qamrab olishi lozim.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI BILAN INTEGRATSIYALASHGAN METODIK MODEL

Har tomonlama tayyorgarlikning sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga aylanishi uchun bilim, ko‘nikma, kundalik xulq-atvor va pedagogik nazorat bir zanjirda tashkil etiladi. Bunda murabbiy faqat mashqni ko‘rsatuvchi shaxs emas, balki sog‘lom odatlarni o‘rgatuvchi, xavfsiz muhit yaratuvchi va sportchi bilan teskari aloqa olib boruvchi pedagog sifatida faoliyat yuritadi.

1-jadval. Har tomonlama tayyorgarlik va sog‘lom turmush tarzi integratsiyasi

Tayyorgarlik yo‘nalishi	Sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqlik	Pedagogik vosita
Nazariy	Salomatlik, gigiyena, yuklama va tiklanish haqidagi bilim	Qisqa suhbat, mustaqil o‘qish, kundalik
Umumiy jismoniy	Ko‘p qirrali harakat faolligi va chiniqish	Yosh va tayyorgarlikka mos kompleks mashqlar
Maxsus jismoniy	Sport turiga mos funksional moslashuv	Bosqichli yuklama, individual mashqlar
Texnik-taktik	Sifatli, tejamkor va xavfsiz harakat	Namoyish, vaziyatli mashq, qayta aloqa
Ma’naviy-irodaviy	Intizom, mas’uliyat, hamkorlik, o‘zini boshqarish	Jamoaviy topshiriq, refleksiya, sport odobi
Tiklanish va gigiyena	Uyqu, faol dam olish, suv ichish, gigiyenik odatlar	Mashg‘ulot rejimi, o‘zini kuzatish, maslahat

Mazkur model uchta o‘zaro bog‘langan bosqichda qo‘llanishi mumkin: dastlab sportchining individual imkoniyatlari va salomatlikka oid cheklovlari aniqlanadi; keyin mashg‘ulot va sog‘lom odatlar integratsiyalashgan holda rejalashtiriladi; yakunda natija, o‘zini his qilish va tiklanish holati bo‘yicha teskari aloqa olinadi. Bosqichlar har bir sportchida bir xil tezlikda kechmaydi. Dars va mashg‘ulot mazmunini moslashtirish murabbiyning professional bahosiga, zarur hollarda tibbiyot mutaxassisi tavsiyasiga tayanadi.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismida organizmni harakatga moslashtirish, asosiy qismida tanlangan vazifalarni sifatli bajarish va yakuniy qismida yuklamani pasaytirish, tiklanish hamda qisqa refleksiya amalga oshiriladi. Haddan tashqari yuklama, uzoq davom etuvchi charchoq, uyqu buzilishi yoki og‘riq holatlari individual tahlil qilish uchun signal sifatida qaraladi. Mazkur belgilar tibbiy tashxis hisoblanmaydi: ular paydo bo‘lganda mas’ul mutaxassisga murojaat qilish zarur.

PEDAGOGIK NAZORAT VA XAVFSIZ MASHG‘ULOT MEZONLARI

Sportchi tayyorgarligini faqat vaqt, masofa yoki musobaqa natijasiga ko‘ra baholash sog‘lom turmush tarzi maqsadlarini to‘liq ochib bermaydi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik ijro, moslashuv, qatnashuv, o‘zini nazorat qilish, tiklanish va jamoaviy xulqning oddiy kuzatuv indikatorlari birgalikda qayd etilishi taklif etiladi. Shaxsiy ma’lumotlar faqat zarur pedagogik maqsadda yig‘iladi va maxfiy saqlanadi.

2-jadval.

Mashg‘ulot jarayonida kuzatish tavsiya etiladigan ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkich	Qayd etish usuli	Pedagogik qaror
Mashq texnikasi	Oldindan belgilangan 3–5 mezon bo‘yicha kuzatish	Xato elementga mos tuzatish mashqi
Yuklamaga javob	O‘zini his qilish so‘rovi, mashg‘ulot kundaligi	Keyingi yuklamani moslashtirish
Tiklanish odatlari	Uyqu va dam olish haqidagi qisqa suhbat	Rejim, gigiyena va maslahatni kuchaytirish
Bilim va motivatsiya	Savol-javob, mustaqil topshiriq, refleksiya	Nazariy mashg‘ulotni individuallashtirish
Jamoaviy-irodaviy xulq	Qoidalarga rioya, hamkorlik va mas’uliyat kuzatuvi	Ijobiy mustahkamlash va tarbiyaviy suhbat

Jadvaldagi mezonlar sportchiga tibbiy xulosa qo‘yish vositasi emas. Ulardan pedagogik kuzatuv va xavfsiz mashg‘ulotni rejalashtirishda foydalanish mumkin. Sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarlik bosqichi, sport turi va sog‘lig‘i bilan bog‘liq ehtiyojlari hisobga olinishi kerak. Yuqori natijaga yo‘naltirilgan ixtisoslashgan yuklamalarni umumiy sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlariga bevosita ko‘chirish maqsadga muvofiq emas.

MUHOKAMA

Manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchining har tomonlama tayyorgarligi faqat komponentlar yig‘indisi sifatida talqin etilsa, sog‘lom turmush tarzi shakllanishiga ta’sir mexanizmi ochilmay qoladi. Nazariy tayyorgarlik sportchining nima sababdan mashq qilayotganini tushuntiradi; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uning funksional imkoniyatlarini rivojlantiradi; texnik-taktik tayyorgarlik harakatni maqsadga muvofiq boshqaradi; ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik esa o‘zini tartibga solish va ijtimoiy mas’uliyatni mustahkamlaydi. Asl maqolada sport formasiga o‘z vaqtida erishish, uni musobaqa davrida saqlash, umumiy va maxsus mashq ko‘rganlik hamda iroda sifatlarini rivojlantirish asosiy masala sifatida bayon etilgan. Yangilangan talqinda sport formasi sog‘liqni saqlashdan ajratilmaydi: yuklama hamda tiklanishning muvozanatli rejalashtirilishi, texnik sifat va ruhiy barqarorlik sport natijasiga erishishning o‘zaro bog‘liq shartlari sifatida qaraladi.

AMALIY TAVSIYALAR

Birinchidan, murabbiylar haftalik mashg‘ulot rejasida nazariy tushuntirish, umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, texnik-taktik vazifalar hamda tiklanish choralarining o‘zaro muvozanatini ta’minlashi kerak. Ikkinchidan, mashg‘ulot boshida sportchining holati so‘ralib, xavfsizlik va gigiyena bo‘yicha qisqa eslatmalar berilishi foydali. Uchinchidan, individual yuklama va texnik topshiriqlar sportchining real tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi maqsadga muvofiq.

To‘rtinchidan, sportchilarda uyqu, ovqatlanish, suv ichish va faol dam olishga oid amaliy savodxonlikni rivojlantirish uchun qisqa seminarlar hamda mustaqil kuzatuv topshiriqlari tashkil etilishi mumkin. Beshinchidan, halollik, jamoaviy hurmat, qat’iyat va o‘zini boshqarishni shakllantirishda musobaqa natijasi bilan birga mashg‘ulot jarayonidagi mas’uliyatli xulq ham e’tirof etilishi lozim.

XULOSA

Sport mashg‘ulotlarida sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirishning muhim pedagogik omilidir. Nazariy bilim, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, ma’naviy-irodaviy fazilatlar hamda tiklanish-gigiyena ko‘nikmalari o‘zaro bog‘liq holda tashkil etilganda sportchining nafaqat musobaqaviy tayyorgarligi, balki salomatligiga ongli munosabati ham qo‘llab-quvvatlanadi. Taklif etilgan metodik model amaliyotga joriy etish va kelgusida tajriba-sinovdan o‘tkazish uchun nazariy asos vazifasini bajarishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmoni. «2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida». https://lex.uz/uz/docs/-5841063.

2. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ–1123-son Qonuni. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida». https://lex.uz/uz/docs/-8093787.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

4. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Revised Charter adopted in 2015. https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport.