

## O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI

Salixova Gulsora Xasanovna.

O'zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21771628>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar yoritilgan. Unda aholining, ayniqsa, bolalar va o'smirlarni sportga jalb qilish, ularning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun olib boriladigan tizimli ishlarga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, maqolada katta sportda yosh sportchilarning uslubiy, texnik, taktik, psixologik va doping muammolari hamda ularni samarali hal etish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

**Kalit so'zlar.** Jismoniy tarbiya, sport, aholi, bolalar, o'smirlar, muammo, maktab, sport maktabi, doping, malakali kadr, ta'lim, tarbiya, uslub, jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Салихова Гулсора Хасановна

доцент УзГУФКС, PhD

**Аннотация:** В данной статье освещаются проблемы сферы физической культуры и спорта в нашей республике. Особое внимание уделено вопросам привлечения населения, прежде всего детей и подростков, к занятиям спортом, а также организации системной работы, направленной на обеспечение их регулярных занятий физической культурой и спортом. Кроме того, в статье рассматриваются методические, технические, тактические, психологические и допинговые проблемы молодых спортсменов в спорте высших достижений, а также предлагаются эффективные пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, население, дети, подростки, проблема, школа, спортивная школа, допинг, квалифицированные кадры, образование, воспитание, методика, физическая подготовленность, техника, тактика.

## MODERN CHALLENGES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN

Gulsara Khasanovna Salikhova

Associate Professor, PhD Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
(UzSUPCS)

**Abstract:** This article examines the current challenges facing the field of physical education and sports in the Republic of Uzbekistan. Particular attention is given to increasing public participation in sports, especially among children and adolescents, as well as to establishing a systematic framework that ensures their regular engagement in physical education and sporting activities. In addition, the article discusses the methodological, technical, tactical, psychological, and doping-related issues encountered by young athletes in elite sports and proposes effective approaches to addressing these challenges.

**Keywords:** physical education, sport, population, children, adolescents, challenges, school, sports school, doping, qualified personnel, education, upbringing, methodology, physical fitness, technique, tactics.

## KIRISH

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kundagi eng muhim vazifalardan biri sport mashgʻulotlarini mamlakatimizda haqiqatan ham ommaviy qilishdir. Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar va sportga qiziqish oilada, maktabda, oliy taʼlim muassasalarida uygʻotilishi, hovli va maydonlar sport makonlariga aylantirilishi, har bir taʼlim muassasasida bola va oʻsmirlarning jismoniy tarbiyasiga ustuvor eʼtibor berilishi zarur.

Oʻzbekistonda davlatning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy maqsadi millatni sogʻlomlashtirish, aholi orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, sogʻlom, jismonan baquvvat avlodni uygʻun rivojlantirish, shuningdek, sportchilarning yirik xalqaro sport musobaqalarida munosib ishtirok etishidir.

Dunyo hamjamiyati taraqqiyot surʼati tezlashgan sari inson salomatligi masalasiga alohida eʼtibor qaratmoqda. Chunki tabiatning inson taʼsiri natijasida tobora ishdan chiqib borishi inson mavjudligini taʼminlovchi vazifalarini yoʻqolib borishiga olib kelmoqda. Natijada, inson oʻz fiziologik imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga oʻz salomatligiga gʻamxoʻrlik qilishga majbur boʻlmoqda. Bunday jarayon oʻz navbatida inson salomatligini oʻrganishga qaratilgan fan va sohalarni yanada rivojlantirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga innovatsion texnologiyalarni joriy qilish, aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish darajasini oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini yoʻlga qoʻyish negizida malakali ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlash ishlarini rivojlantirish soha taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada amalga oshirilayotgan ishlarni tahlil qilish, boshqa bir mamlakatning ilmiy-tadqiqot ishlari tizimi bilan oʻzaro taqqoslash, yutuq va kamchiliklarni aniqlash hamda sohani rivojlantirishning ustuvor yoʻnalishlarini belgilash zarur hisoblanadi. Mazkur muammolarni bartaraf etishga qaratilgan, malakali mutaxassislarni tayyorlash boʻyicha bir qator meʼyoriy hujjatlar qabul qilindi. Xususan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy taʼlim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-2909-sonli qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi “Oliy taʼlim muassasalarida taʼlim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini taʼminlash boʻyicha qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida”gi PQ-3775-sonli qarori hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish toʻgʻrisida”gi PQ-3031-sonli hamda Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 maydagi “Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 331-sonli qarorlari yaqqol misol boʻla oladi.

**Tadqiqotning maqsadi** respublikamizdagi aholi, ayniqsa, bolalar va oʻsmirlar sportidagi muammolarni oʻrganish.

### **Tadqiqotning vazifalari**

1. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarni tadqiq qilish.
2. Oʻrganilgan muammolarning yechimini ishlab chiqish va amaliyotga tatqiq qilish.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Bizga ma'lumki, jamiyatimizda aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini o'rganishda hamda ularni jalb qilishda faqatgina jismoniy tarbiya va sportning o'quv-mashq jarayonini takomillashtirish orqali erishib bo'lmaydi. Balki bugungi kunda malakali pedagog kadrlarning o'rni va ahamiyati ham muhim hisoblanadi. Shu jihatdan, sohada ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlashga zamonaviy talablar asosida yondoshish malakali kadrlarni tayyorlashning garovi bo'lib hisoblanadi. Albatta, yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash masalasi jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tiborning yanada oshishiga xizmat qiladi. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarish, bu soha uchun yetuk kadrlar tayyorlash, ularning malakalarini zamon talablari asosida oshirib borish asosiy muammolardan biridir.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportga tarbiya vositalaridan biri sifatida yondoshish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada Prezidentimizning quyidagi fikrlari tahsinga loyiqdir: "Ma'lumki, yosh avlod tarbiyasi hamma zamonlarda ham muhim va dolzarb ahamiyatga ega bo'lib kelgan. Ammo biz yashayotgan XXI asrda bu masala haqiqatan ham hayot-mamot masalasiga aylanib bormoqda. Tarbiya qancha mukammal bo'lsa, xalq shuncha baxtli yashaydi. Tarbiya mukammal bo'lishi uchun esa bu masalada bo'shliq paydo bo'lishiga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi". Ya'ni, barkamol avlodni tarbiyalash masalasi doimo davlatimiz va jamiyatimizning diqqat markazida bo'lib qoladi.

Aynan tarbiya, milliy g'urur, Vatan uchun faxrlanmoq, or-nomus, yurt sha'ni kabi tuyg'ular shakllanishining asosi sanaladi. Sport mashg'ulotlari jarayonida g'oyaviy tarbiyalash, o'qish, mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish axloqiy me'yorlarga rioya qilish orqali amalga oshiriladi. O'quv-sport mashg'ulotlarida, sport musobaqalarida sportchilar katta ruhiy va jismoniy zo'riqlashlarni boshidan kechiradilar. Bu zo'riqlashlar ularning irodasini mustahkamlaydi, dadillik, o'zini qo'lga olish, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik va intizomga o'rgatadi. Sport musobaqalarida g'olib bo'lish sport jamoasining har bir a'zosini o'z qiziqishlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundiradi, jamoaning bir qismiga aylanib, unda o'z o'rnini topishga yo'naltiradi. Umumiy maqsadni amalga oshirish, g'alaba uchun jamoaning har bir a'zosi kuchlarini birlashtirib, muvofiqlashtirib, jon-jahdi bilan g'alaba sari undaydi. G'alabaga bo'lgan ishonch va intilish jarayoni kuchli sport jamoasini shakllantiradi va uning manfaatlariga sodiqlikni tarbiyalaydi. Sport g'alabasiga bo'lgan kurash jarayonida shug'ullanuvchilarda yaxshilik qilish, raqibni hurmat qilish, halollik, halol sport kurashini olib borish, to'g'rilik kabi ijobiy fazilatlarini vujudga keltiradi. Umuman olganda, jismoniy mashg'ulotlar jarayoni shaxsni intizomlilik, halollik, haqgo'ylik, o'zaro hurmat, odamlarga qiyin va zarur sharoitda yordam berishga tayyor turish, mehnatsyevorlik, vatanparvarlik va boshqa asosiy insoniy fazilatlar shakllanib borishiga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy xususiyatlarini inobatga olib jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, professor-o'qituvchilarning salohiyati, pedagogik mahoratini uzluksiz oshirib borish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o'qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini tubdan takomillashtirish maqsadida quyidagi vazifalarni amalga oshirish zarur hisoblandi: – jismoniy tarbiya va sport sohasining nazariy va ilmiy metodologik asoslarini yaratish; – jismoniy tarbiya va sport sohasida fundamental ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, shuningdek, xalqaro va mahalliy ilmiy va amaliy grant loyihalarini jalb etish; – yuqori malakali sportchilarning o'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish davrida kompleks ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish va innovatsion

texnologiyalarni keng qo'llash yuzasidan zarur tavsiyalar ishlab chiqish; – sport turlari bo'yicha terma jamoalarning xalqaro musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-metodik jihatdan ko'maklashish; – ilmiy-uslubiy tavsiyanomalar, o'quv qo'llanmalar, darsliklar va ko'rgazmali materiallarni ishlab chiqish; – sport psixologiyasi, diyetologiyasi, rehabilitatsiyasi va tibbiyoti bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyanomalar, o'quv qo'llanmalar, darsliklarni nashrga tayyorlash va chop etish; – aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali ilmiy asoslangan vositalar va uslublarni ishlab chiqish; – sportchilarni funksional, biokimyoviy, psixodiagnostika, biomexanik va ish qobiliyatini diagnostika qilish va korreksiyalash; – seleksiya ishlarini samarali tashkil etish maqsadida trener-seleksioner va mutaxassislarga metodik yordam berish; – aholi jismoniy tayyorgarligi holati natijalarini monitoring qilish va korreksiyalash bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar berish; sport ta'lim muassasalarini ilmiy-metodik ta'minlash, shu jumladan, sport turlari bo'yicha o'quv-metodik qo'llanmalar va namunaviy o'quv dasturlarini ishlab chiqish; – respublikadagi ta'limning barcha turlari (maktabgacha, umumiy o'rta, professional va oliy ta'lim, shuningdek, maktabdan tashqari va sport ta'limi hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash) uchun jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha ta'lim standartlari va fan dasturlari, darsliklar va o'quv qo'llanmalar, shu jumladan, audio, video va elektron darsliklar, onlayn darslar (internet sahifa) va boshqa turdagi ilmiy-metodik materiallarni tayyorlash.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

#### **TADQIQOT NATIJALARI**

Shuningdek, doping ham bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir. Doping— bu sportchi organizmga tabiiy yoki sun'iy yo'l bilan kiritiladigan moddalar yoki usullar bo'lib, ular jismoniy yoki ruhiy qobiliyatni sun'iy ravishda oshirish uchun qo'llaniladi. Bunday moddalarni ishlatish sport etikasiga zid bo'lib, **Xalqaro olimpiya qo'mitasi (XOQ)** va **Jahon antidoping agentligi (WADA)** tomonidan qat'iy taqiqlangan.

Doping muammosining asosiy sabablari:

1. **Yuqori natijaga erishish bosimi**- sportchilar va murabbiylar g'alaba uchun har qanday yo'lni tanlashga moyil bo'ladi.
2. **Moliyaviy manfaatlar**- sovrinlar, shartnomalar va reklama daromadlari natijaga bog'liq.
3. **Nazoratning sustligi** — ayrim mamlakatlarda antidoping tizimi yaxshi yo'lga qo'yilmagan.
4. **Bilim yetishmasligi** — sportchilar ba'zan taqiqlangan moddalarni bilmagan holda qabul qiladilar (masalan, dorilar orqali).

So'nggi yillarda O'zbekistonda ham doping bilan bog'liq holatlar kuzatilgan. Bunga bir nechta misollar mavjud:

Ayrim og'ir atletika va kurash sportchilari xalqaro musobaqalarda doping testidan o'ta olmagan holatlar qayd etildi.

Bu sababli O'zbekiston ayrim musobaqalarda ishtirok etish huquqidan vaqtincha mahrum bo'lgan (masalan, og'ir atletika federatsiyasi 2018–2020 yillarda WADA nazoratida bo'lgan).

Hozirgi kunda antidoping siyosati kuchaytirilgan: **O'zbekiston antidoping agentligi (UzNADA)** tashkil etilgan, sportchilar uchun ma'lumot va o'quv dasturlari yo'lga qo'yilgan.

### **MUHOKAMA**

Shuningdek, ilmiy izlanishlar asosida yosh sportchilarning tayyorgarligidagi asosiy muammolar quyidagilarda ekanligini o'rganib chiqdik:

#### **1. Uslubiy muammolar:**

a) noto'g'ri yoki bir xil usullardan foydalanish. Ko'p hollarda murabbiylar bir xil mashqlarni takrorlash bilan cheklanadilar, natijada yosh sportchida harakat stereotipi shakllanib, vaziyatga mos ravishda qaror qabul qilish qobiliyati susayadi.

b) yosh xususiyatlariga mos kelmaydigan yuklamalar. Jismoniy va psixofiziologik rivojlanish darajasi hisobga olinmagan holda jadal tayyorgarlik berish tez charchash, jarohatlanish yoki sportdan so'vib qolishga olib keladi.

#### **2. Psixologik muammolar:**

a) taktik fikrlashni shakllantirishda yetishmovchilik. Ko'p yosh sportchilar harakatni avtomatlashtirishga urg'u berishadi, ammo taktik vaziyatda mustaqil qaror qabul qilish malakasi yaxshi rivojlanmaydi.

b) musobaqa sharoitida stress va hayajon. Psixologik barqarorlik yetishmagani tufayli sportchi musobaqada o'zining texnik-taktik salohiyatini to'liq namoyon qila olmaydi.

#### **3. Pedagogik muammolar:**

a) individual yondashuvning yetishmasligi. Har bir yosh sportchining qobiliyati, xarakter xususiyatlari va o'quv darajasi turlicha bo'lgani holda, umumiy yondashuv natijani pasaytiradi.

b) murabbiy va sportchi o'rtasidagi muloqot kamligi. Hamkorlik muhiti yo'qligi sportchida motivatsiyaning pasayishiga va texnika-taktika rivojlanishining sustlashishiga olib keladi.

#### **4. Texnik tayyorgarlikdagi muammolar:**

a) asosiy texnika elementlarining noto'g'ri bajarilishi. Bu keyinchalik noto'g'ri harakat ko'nikmasini mustahkamlab qo'yadi va keyin uni to'g'rilash juda qiyin bo'ladi.

b) koordinatsiya va harakat hissining pastligi. Yosh sportchilarda harakat nazorati (biomexanik hissiyot) hali to'liq rivojlanmagan bo'ladi, shu bois texnikadagi aniqlik past bo'ladi.

#### **5. Taktik tayyorgarlikdagi muammolar:**

a) vaziyatli fikrlashning rivojlanmaganligi. Yosh sportchi raqibning harakatlarini tez tahlil qilish va mos taktik qaror qabul qilishda qiynaladi.

b) taktik kombinatsiyalarning chuqur anglanmasligi. Mashg'ulotlarda kombinatsiyalar mexanik ravishda o'rganiladi, ularning maqsadi va sharoiti anglanilmagan bo'ladi.

#### **6. Tashkiliy va resurs muammolari:**

a) inventar va jihozlar yetishmovchiligi. Zamonaviy trenajyorlar va video-tahlil vositalari bo'lmagani uchun texnika tahlili va tuzatish imkoniyati cheklangan.

b) murabbiylarning malaka darajasi. Ayrim murabbiylar zamonaviy sport metodikasidan yetarli darajada xabardor emaslar, ayniqsa pedagogik psixologiya va taktik fikrlash sohasida.

### **XULOSA**

Muammolarni bartaraf etish yo'llari:

1. Yoshga mos individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish.

2. Video-tahlil va biomexanik tahlil texnologiyalarini joriy etish.

3. Murabbiylar malakasini oshirish (psixologiya, pedagogika, sport analitikasi bo'yicha).

4. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tizimli yo'lga qo'yish.
5. Taktik fikrlashni o'yinli va modeli mashqlar orqali rivojlantirish.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni. 25.03.2026.
2. Salixova G.X. Yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. Monografiya. 2026. 204 b.