

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

KARIMOV AVAZJON QUDRATILLAYEVICH

**RESPUBLIKADA OMMAVIY SPORT TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Karimov Avazjon Qudratillayevich

Respublikada ommaviy sport tizimini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari.....3

Каримов Авазжон Кудратиллаевич

Научно-теоретические основы совершенствования системы массового спорта в Республике.....31

Karimov Avazjon Qudratillayevich

Scientific and Theoretical Foundations for the Improvement of the Mass Sports System in the Republic.....61

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....66

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

KARIMOV AVAZJON QUDRATILLAYEVICH

RESPUBLIKADA OMMAVIY SPORT TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.1.PHD/Ped7247 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktori dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzdjtsu.uz va “ZiyoNET” Axborot-ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Matkarimov Rashid Masharipovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponenlar:

Allamuratov Shuxratilla Inoyatovich
biologiya fanlari doktori, professor

Arziqulov Muqim Uralovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” “__” soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 1111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 79, 717-27-27, faks.: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Madaniyat saroyi Konferensiyalar zali).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining axborot- resurs markazida tanishish mumkin (____raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 1111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy.)

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____kuni tarqatildi.
(2025-yil “__” _____dagi ____ raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A. Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi,
p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash ilmiy kotibi,
p.f.b.f.d., (PhD)

O.J. Dadaboyev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi,
p.f.d. (DSc)., professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo hamjamiyatida aholi barcha qatlamlari ayniqsa yoshlar orasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda salomatlikni saqlash va mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning imkoniyat va qobiliyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlar jarayonini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xalqaro tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini yuksaltirish, sog'liqni mustahkamlash va sport faoliyatiga barqaror jalb qilish orqali nafaqat sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytirish, balki fuqarolarning ijtimoiy faolligi va mehnat unumdorligini oshirish mumkin. Bugungi kunda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishga qaratilgan jarayonlarini ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda, innovatsion texnologiyalarni dunyo amaliyotiga joriy etish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda sport ta'limni modernizatsiyalash bilan bir qatorda ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning jismoniy tarbiyasi tizimining dasturiy-me'yoriy asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirishga yo'naltirilgan keng qamrovli ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish va o'tkazish, ularning samaradorligini oshirish bo'yicha ilg'or xorijiy amaliyotlar asosida integratsion yondashuvlarni ishlab chiqish va milliy tizimga tatbiq etish masalasi ilmiy-nazariy asosda o'rganishni talab etmoqda. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish orqali ommaviy sport mashg'ulotlarini tizimli tarzda me'yorlash bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Jumladan, ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning funksional holatini jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda doimiy ravishda sport bilan shug'ullanishini ta'minlashga asoslangan tadqiqotlarni amalga oshirish zaruriyati dolzarbligicha qolmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash hisoblanadi. "Mahallalarda yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish hamda 2022 - 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlash¹" masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda, mamlakatimizda olib boriladigan ommaviy sport tadbirlari samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik ishlarni yetarli emasligi, mamlakatimizda doimiy ravishda o'tkazib kelinayotgan "5 tashabbus olimpiadasi"ni yanada ommalashtirishda zamonaviy texnologiyalardam foydalanish shug'ullanuvchilarning funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi maxsus mexanizmlarni ishlab chiqish va mazkur olimpiada dasturiga kiritish

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 2021-yil 11-apreldagi PQ-206 sonli qarori

zaruriyatini qo‘ymoqda. Shuningdek, barcha aholi qatlamlarini mahallalardan boshlab jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish bo‘yicha amaliy tajribaga asoslangan ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-sonli “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2021-yil 3-fevraldagi PF-6155 sonli 2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning 5 ta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar Strategiyasini amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risida” gi, 2020 yil 24-yanvardagi PF-5929-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari, 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari 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” ustuvor yo‘nalishiga bog‘liq holda amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Bugungi kunda mavzuga doir ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, respublikamizning bir qator olimlari Sh.X.Xonkeldiev, T.S.Usmonxodjaev, A.A.Abdullayev, U.T.Tursunov, I.G.Azimov, L.Z.Xolmurodov, I.I.Saidov, M.M.Azizov va boshqalar jismoniy tarbiya va sport orqali aholini sog‘lomlashtirish muammolariga bag‘ishlangan ko‘plab ilmiy-tadqiqot natijalari alohida e‘tiborga sazovor. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo‘nalishidagi muammolari bo‘yicha K.M.Mahkamjonov, Sh.O‘.Atamurodov, Sh.D.Abdullayev, Z.Sh.Yusupova va boshqalar tomonidan izlanishlar olib borilgan².

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlarida jismoniy tarbiya va muammolari bo‘yicha A.A. Gujalovskiy, I.G. Dukalskiy, T.G. Sulimova, V.P. Guba,

²Atoyev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KJSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987. - B. 58-59.; Adbulxakov M.P.- Боротся чтобы побеждать. Спорт в твоей жизни. – М.: 1990. - С.144.; Юсупов К.Т. – Миллий кураш коидалари. Монография - Т., 1992. – 158 б.; Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1999. - С. 21-24.; Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - №8. - С.37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т., 2004. – С. 51.; Атаев А.Қ. - Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Ўқув қўлланма Тошкент 2005. Б. 24-27.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан номзодлик: дисс. автореф., - Т., 2007.- 128 б.; Алиев И.Б. – Кураш билан шуғулланувчи талабаларнинг машғулот юктамалари. Тошкент, 2012. - Б.36-38.; Абдуллаев Ш.А. - Эркин кураш. Тошкент, ахборот пресс 2017. – Б. 35-38.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik - Т., 2018. 348 б.; Келдиёров Ш.Э. Кураш миллий спорт тури харакатларини дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш. Монография Т., 2021. 138 б.

O.B. Seregina, V.A. Ermakov, A.N. Kainov³ va boshqalar tomonidan ko‘plab tadqiqot ishlari olib borilgan.

Xorijiy olimlardan B.V.Serikov, I.V.Kotova, E.H.Shiyanov, Sh.A.Amonashvili, V.F.Shatalov, L.V.Zankov, E.H.Ilin, A.G.Ananayev, A.N.Leontev, C.V.Rubinshteyn, P.Ya.Galperin., va boshqa olimlar tomonidan sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni inson organizmiga ta‘sirini aniqlash masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan⁴.

Adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish, ommaviy sport tadbirlariga barchani birdek jalb qilish, yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlari muammosi, shug‘ullanuvchilarda mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli, to‘planadigan toliqishni bartaraf qilishning samarali vositasi sifatida jismoniy faollikka mustahkam ehtiyojni shakllantirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishga doir ishlar va uslubiy tavsiyalar yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ALM-9124104423 raqamli “Talaba-yoshlarning musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta‘minotini yaratish” mavzusidagi ilmiy innovatsion grant loyihasi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi mamlakatimizda ommaviy sport bilan shug‘ullanuvchilar tizimini yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

aholi qatlamlarining nogironligi bo‘lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish orqali ularning sog‘ligi, psixo-emotsional

³ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – 88 с.; Дукальский И.Г. Динамика двигательных способностей и физической культуры, - №3. – М., 1990. – С. 15-17.; Сулимова Т.Г. Особенности тестирования и оценки физической работоспособности у детей и подростков: Автореф. дис. кан. биолог. наук. – Краснодар, 1997. – 22 с.; Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.; Сeregina O.B. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у младших школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – Тула. 1999. - 23 с.; Эрмаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: дис. канд. биолог. наук. – Тула 1999. - 23 с.; Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – ВГАФК. – Волгоград. 2004. - 24 с.

⁴ Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. - 1997. - №12. - P. 36-39.; Smilios I. Effects of Varying Levels of Muscular Fatigue on Vertical Jump Performance //J. Strength and Cond. Res. 2000. - №12. - P 204-208.; Weinberg, R.S. and Gould, D. Foundations of Sport and Exercise - Psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo, 2015. – P. 686.; Spano M. Basic nutrition factors in health. In: G.G. Haff and N.T. Triplett, eds., Essentials of strength training and conditioning, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. P. - 175-200.; Tropin Y., Shudaev A. Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Sports Bulletin. 2017. №3 - P. 106-109.; Visiedo A., & Palao, J. M. Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educação Física. 2017. №1 - P. 76-80.; Nummela A., Mero A., H. Rusko Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med.Vol. Petscnig R., Baron, R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction //Eur. J. Phys. Med. Rehabil. - 2021. - №7. - P. 81-86.

holati, ijtimoiy faolligi va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodikani ishlab chiqish;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga sport tadbirlarining ta'sirini baholovchi kompleks indikatorlar tizimi ishlab chiqish;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini (antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini) inobatga olib maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulotlarda qo'llash;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirish, funksional holatini yaxshilash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun "besh tashabbus" mobil ilovasini innovatsion mashg'ulotlar dasturiga kiritish.

Tadqiqotning obyekti sifatida mamlakatimiz hududidagi barcha ommaviy sport ta'lim muassasalarida ommaviy sportni keng jalb etishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mexanizmini qo'llash tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

aholi qatlamlarining nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish orqali ularning sog'ligi, psixo-emotsional holati, ijtimoiy faolligi va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan (imkoniyatlarga moslashtirilgan mashqlar majmuasini mativatsion yondashuvga integratsiya qilingan) maxsus metodikani ishlab chiqish hisobiga imkoniyati cheklangan yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish imkoniyati kengaytirilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga sport tadbirlarining ta'sirini baholovchi (sportchining rivojlanishini kuzatish, sport natijalari dinamikasini tahlil qilish va mashg'ulotlar dasturlarini maslashtirish imkonini beruvchi) kompleks indikatorlar tizimi ishlab chiqish hisobiga sport tadbirlarining samaradorligi aniqlanib, ularni yoshlar salomatligi va faolligini oshirishdagi amaliy rolini aniqlash samaradorligi oshirilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini (antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini) inobatga olib maxsus mashqlar majmuasini uchta metodik blokga ajratib mashg'ulotlarda qo'llash hisobiga shug'ullanuvchilarga berilayotgan yuklamani maqsadli boshqarish imkoniyati takomillashtirilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirish, funksional holatini yaxshilash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan "besh tashabbus" mobil ilovasining mazmuniga yuklama me'yori, mashg'ulot darajasi, mashqni bajarish davomiyligi,

takrorlashlar soni, musobaqa rejimi va tiklanish jarayonini aniqlovchi innovatsion mashg'ulot dasturi kiritilishi hisobiga mashg'ulotlarni mustaqil nazariy va amaliy o'zlashtirish imkoniyati kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

maxsus mashqlar majmuasini uchta metodik blokga jismoniy sifatlariga ta'siri bo'yicha qo'llash ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari davomida o'z samarasini ko'rsatib, ularning salomatligi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi aniqlangan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatlik holati va jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va baholash metodikasi ishlab chiqilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchining organizmiga ta'sirini aniqlab, mazkur mexanizmining foydali tomonlari o'rganilib amaliyotga joriy etilgan;

turli xil jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Pedagogik tadqiqot natijalarining ishonchliligini aniqlashda Vatanimiz hamda xorijiy davlatlar olimlarining fikr mulohazalariga asoslanganligi, usullar va nazariy materiallarning rasmiy manbalardan olinganligi, olib borilgan tajribalarning natijalari matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma'lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi hamda mazkur ishda berilgan xulosalar hamda ilmiy tavsiyalarining ishonchliligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning turli xil jismoniy tayyorgarligi, individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarda tabaqalashtirishga yo'naltirilgan mexanizmini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha bilimlarni to'ldirishda va ommaviy sportni keng targ'ib etish va ommalashtirish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishda, o'quv qo'llanmalar va innovatsion metodlardan foydalangan holda turli xil jismoniy va funksional imkoniyatlarga ega bo'lgan shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda hamda ommaviy sport mashg'ulotlarni tizimli tashkil qilish bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan 5 tashabbus olimpiadasi yangi mexanizmidan foydalanish natijasida olingan ilmiy natijalar asosida:

aholi qatlamlarining nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish orqali ularning sog'ligi, psixo-emotsional

holati, ijtimoiy faolligi va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan (imkoniyatlarga moslashtirilgan mashqlar majmuasini motivatsion yondashuvga integratsiya qilingan) maxsus metodikani ishlab chiqish hisobiga imkoniyati cheklangan yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish imkoniyatini kengaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Respublikadagi barcha viloyat sport boshqarmalarida amaliyotga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-iyundagi buyrug'iga asosan 02-16/6577-sondagi ma'lumotnoma). Natijada imkoniyati cheklangan yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish Namangan viloyatida 25,7 % ga, Sirdaryo viloyatida 21,4 % ga, Samarqand viloyatida esa 31,7 % ga oshganligi aniqlangan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga sport tadbirlarining ta'sirini baholovchi (sportchining rivojlanishini kuzatish, sport natijalari dinamikasini tahlil qilish va mashg'ulotlar dasturlarini maslashtirish imkonini beruvchi) kompleks indikatorlar tizimi ishlab chiqish hisobiga sport tadbirlarining samaradorligi aniqlanib, ularni yoshlar salomatligi va faolligini oshirishdagi amaliy rolini aniqlash samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati Sport boshqarmasida amaliyotga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-iyundagi buyrug'iga asosan 02-16/6577-sondagi ma'lumotnoma). Natijada mahalla yoshlari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 469 812 nafarga, umumta'lim maktabi o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 167 914 nafarga, professional ta'lim o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 6 142 nafarga, oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 1 930 nafarga oshishiga erishilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini (antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini) inobatga olib maxsus mashqlar majmuasini uchta metodik blokga ajratib mashg'ulotlarda qo'llash hisobiga shug'ullanuvchilarga berilayotgan yuklamani maqsadli boshqarish imkoniyatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Sirdaryo viloyati Sport boshqarmasida amaliyotga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-iyundagi buyrug'iga asosan 02-16/6577-sondagi ma'lumotnoma). Natijada mahalla yoshlari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 172 032 nafarga, umumta'lim maktabi o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 103 497 nafarga, professional ta'lim o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 5 115 nafarga, oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 9 815 nafarga oshishiga erishilgan;

ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirish, funksional holatini yaxshilash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan "besh tashabbus" mobil ilovasining mazmuniga yuklama me'yori, mashg'ulot darajasi, mashqni bajarish davomiyligi, takrorlashlar soni, musobaqa rejimi va tiklanish jarayonini aniqlovchi innovatsion mashg'ulot dasturi kiritilishi hisobiga mashg'ulotlarni mustaqil nazariy va amaliy

o'zlashtirish imkoniyatini kengaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Samarqand viloyati boshqarmasida amaliyotga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-iyundagi buyrug'iga asosan 02-16/6577-sondagi ma'lumotnoma). Natijada Maxalla yoshlari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 613 671 nafarga, Umumta'lim maktabi o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 451 868 nafarga, professional ta'lim o'quvchilari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 21 041 nafarga, Oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar soni 27 231 nafarga oshishiga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 3 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish va to'rtta bobdan iborat bo'lib, 132 sahifali matn, 16 ta rasm, 14 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zaruriyati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, dissertatsiyada ko'tarilgan muammoning o'rganilganlik holati, dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, ob'ekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, tadqiqot natijalarining joriy qilinishi, aprobatsiyasi va ularning e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“O'zbekistonda yoshlar orasida ommaviy sport rivojlanishi jarayonlarini tadqiq etishning nazariy metodologik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida O'quvchi yoshlarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish pedagogik muammo sifatida, sharq allomalarining ommaviy sport o'yinlari to'g'risidagi ilmiy fikr va qarashlari, ommaviy sport o'yinlarining shug'ullanuvchilarga fiziologik va pedagogik ahamiyati, mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari va yechimlari Besh muhim tashabbus yoshlar kelajagi uchun eng ahamiyatga ega vosita sifatida nazariy asoslari yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan.

Aholining keng qatlamlari, jumladan umumta'lim maktabi o'quvchilari, professional va oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida «Umumta'lim maktab sporti» festivali, «Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa» ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika)

o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi, professional va oliy ta'lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida Oliy ta'lim muassasalarida tashkil etilayotgan kurash mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi sportchi-talabalarning o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasini takomillashtirish, shug'ullanuvchilarga kurashning texnik harakatlarini o'rgatishni ilmiy-uslubiy ta'minlash hamda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishga doir ishlar va uslubiy tavsiyalar yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

Davlatimiz rahbari tomonidan yosh avlodni tarbiyalash ishlariga bunday aniq va maqsadli yondashuv, tizimli va tartibli qat'iy munosabat barcha soha vakillarini, shuningdek, keng aholi qatlami, ayniqsa, yoshlarni yanada sergaklantirib, daxldorlik hissi va mas'ulligini oshirmoqda. Oliy hamda ezgu maqsadlar sari bir yoqadan bosh chiqarib, birgalikda harakat qilish, o'zaro qo'llab-quvvatlash orqali yuqori natijalarga erishish, yurt taraqqiyotiga munosib hissa qo'shishga undamoqda.

Shu vatanda yashovchi har qanday shaxs o'z farzandiga, yaqinlariga, mahalla va hatto begona bola tarbiyasiga ham befarq bo'lmasligi darkor. Bir insondan butun bir jamiyat paydo bo'ladi. Agar biz birgina o'sayotgan yosh avlodning kelajagi uchun, hayoti uchun qo'limizdan kelgan yordamni ayamasaq, biz butun bir jamiyatga yordam bergan bo'lamiz. Tashabbus faqat keng quloq yoyaversin, degan purma'no hikmat bejiz aytilmagan. Yurtboshimizning yoshlar kelajagiga qaratilgan 5 tashabbusi to abad farzandlarimizga qanot baxsh etaveradi.

Adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish, ommaviy sport tadbirlariga barchani birdek jalb qilish yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari muammosi, shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli, to'planadigan toliqishni bartaraf qilishning samarali vositasi sifatida jismoniy faollikka mustahkam ehtiyojni shakllantirishni tajribalarda chuqur ishlab chiqilishini talab qilishini ko'rsatadi

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va uni tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, suhbat, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, pedagogik testlash uslublari, pedagogik tajriba, matematik-statistik metodlari bayon qilingan.

Pedagogik tajriba o'tkazishning asosiy bosqichlari.

Pedagogik tajribani o'tkazishning asosiy bosqichlari:

I bosqich (2019-2020) – mazkur mavzu bo'yicha avval e'lon qilingan ishlarni batafsil tahlil qilib chiqish; hal etilmagan muammolarni aniqlash, ushbu tadqiqot mavzusini tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini qo'yish; ushbu muammoni hal etish bo'yicha real amaliyotni o'rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida mavjud bo'lgan hamda mazkur muammoni hal etishga yordam beruvchi chora-tadbirlarni o'rganish; tadqiqot farazini shakllantirish.

II bosqich (2021-2022) bir qator vazifalardan iborat: tajriba ob'ektlarini (ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarini harakat tayyorgarligi) aniqlash; tajriba o'tkazishning zarur davomiyligini aniqlash, tajriba obektining dastlabki holatini

o'rganish uchun aniq metodikalarni tanlash; metodikalar qulayligi va samaradorligini kam miqdordagi tekshiriluvchilarda sinab ko'rish; tegishli pedagogik ta'sirlar oqibatida tajriba ob'ektidagi o'zgarishlar to'g'risida fikr yuritish mumkin bo'lgan belgilarni aniqlash.

III bosqich (2022-2023) – asosiy, ishlab chiqilgan metodika samaradorligini tekshirish bo'yicha tajriba o'tkazishga mo'ljallangan. Bu bosqich quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

- o'tkaziladigan tizim doirasining dastlabki holatini o'rganish;
- tajriba o'tkaziladigan shart-sharoitlarning dastlabki holatini o'rganish;
- taklif etilgan chora-tadbirlar samaradorligi mezonlarini shakllantirish, tajriba qatnashchilariga uni samarali o'tkazish tartibi va shartlari to'g'risida yo'l-yo'riqlar berish;

- tajribaviy tadbirlar tizimi ta'sirida obyektlarning o'zgarishini ifodalovchi oraliq kesimlar asosida tajribaning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd etish, tajribani o'tkazish davomida qiyinchiliklar va mumkin bo'lgan tipik kamchiliklarni ko'rsatish;

- vaqt, vositalar va sa'y-harakatlarning joriy sarfini baholash.

IV bosqich (2023-2024) – yakunlovchi tajribaga yakun yasashga mo'ljallangan:

- tajriba tadbirlari tizimini amalga oshirish natijalarini yoritish; tajribaga kerakli natijalarni bergan sharoitlarni tavsiflash;

- tajribaviy ta'sir subyektlarining xususiyatlarini ta'riflash;

- vaqt, sa'y-harakatlar va vositalarning sarfi to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash;

- tajriba davomida tekshirilgan tadbirlar tizimining qo'llanilishi chegaralarini ko'rsatish.

Dissertatsiyaning **“Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning ilmiy-uslubiy mexanizmlari”** deb nomlangan uchinchi bobida tadqiqot va zamonaviy texnologiyalarni qo'llagan holda ma'lumotlarni olish jarayoni bayon qilingan. Unda Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning umumiy salomatligi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish natijalari, nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni sport faoliyatiga jalb qilish metodikasining ilmiy asoslari, ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga sport tadbirlarining ta'sirini baholovchi kompleks indikatorlar tizimi ishlab chiqish metodikasi, ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini hisobga olib, maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqishning ilmiy asoslari hamda ommaviy sportni rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) dolzarbligi va innovatsion yechimlarning ilmiy asoslar to'g'risida bayon etilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, uni aholi orasida keng targ'ib etish, ayniqsa yoshlar harakat faolligi, jismoniy rivojlanishi, yoshga oid jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining mazmunini takomillashtirish metodikasini yaratish va uni amaliyotga joriy etish

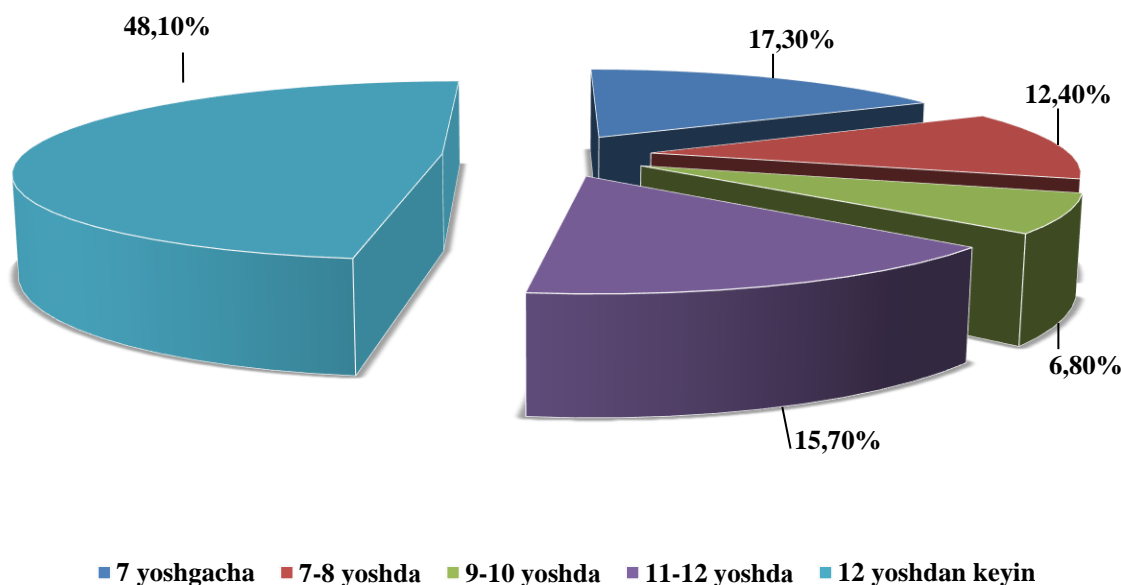
bo'yicha bir qator taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zamonaviy sport ta'limining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Anketa savollarida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning umumiy salomatligi, jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishi, sportning bola hayotidagi o'рни, o'quvchilarning darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tabaqalashtirish bo'yicha ma'lumotlar olindi va tahlil qilindi

Siz ommaviy sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni xohlaysizmi? degan savolimizga respondent o'quvchilarning 35 % "xohlayman", 50,7 % "xohlamayman", 14,3 % esa "menga farqi yo'q" deb javob berishdi. Keltirilgan javoblardan shuni aytish mumkinki respondentlarning deyarli 50 % i sport bilan shug'ullanish istagi yo'qligini ko'rish mumkin.

Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning bilim darajasini pasayishiga, otanalarning bolalarga kam e'tibor qaratilayotganidan dalolat beradi.

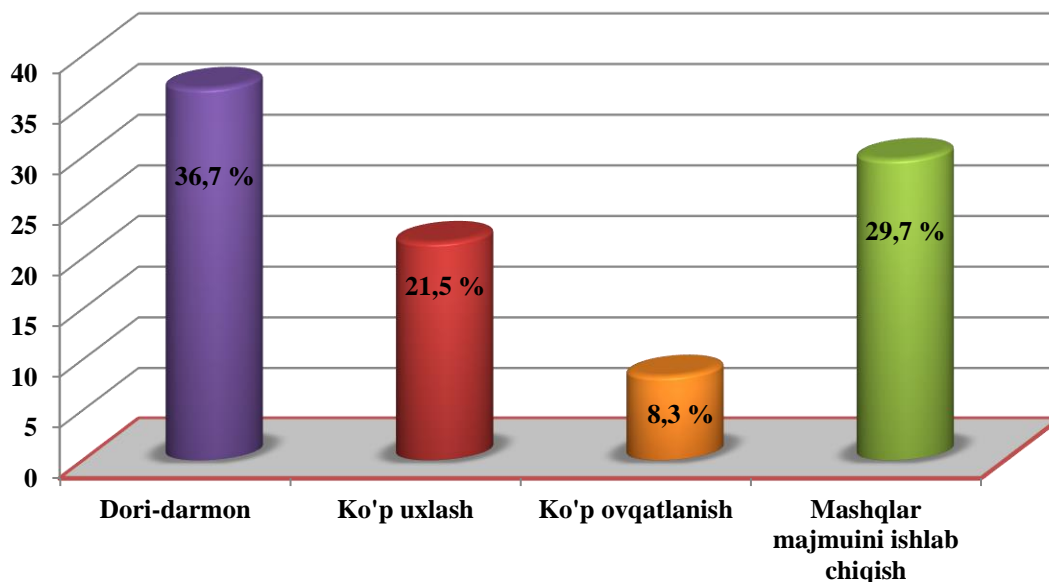
Necha yoshda sport bilan shug'ullanishni boshlash ma'qul, deb o'ylaysiz? degan savolimizga quyidagicha javob berdilar 17,3 % "7 yoshgacha", 12,4 % "7-8 yoshda", 6,8 % "9-10 yoshda", 15,7 % "11-12 yoshda", 48,1% "12 yoshdan keyin" sport bilan shug'ullanish ma'qul, deb hisoblashar ekan. Berilgan javoblarga tanqidiy yondashadigan bo'lsak, mazkur savolga berilgan javoblar taxminiy ekanligini bilishimiz mumkin (1- rasmga qarang).



1- rasm. Respondentlarning sport bilan shug'ullanishni boshlash uchun eng ma'qul deb topgan yosh % da

Biroq 12 yoshdan keyin, degan javob barcha ko'rsatkichlardan yuqori ekanligini ko'rishimiz mumkin. To'g'ri ayrim sport turlariga yosh chegaralari mavjud, ayrim holatlarga ko'ra jismoniy ko'rsatkichlar yuqorida keltirilgan barcha yosh davrlarida ham rivojlanishi mumkin, lekin shuni unutmaslik lozimki, sport bilan shug'ullanish qancha erta boshlansa, maqsadga erishish shuncha oson bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini pasayib ketishiga nimalar sabab bo‘ladi deb o‘ylaysiz? deb so‘ralganda 36,7 % “dori – darmon”, 21,5 % “ko‘p uxlash”, 8,3 % “ko‘p ovqatlanish”, bor yo‘g‘i 29,7 % respondentlar “jismoniy sifatlarga mos alohida mashqlar majmuini ishlab chiqilmaganligi”, deb aytgan. Bu juda achinarli holat, chunki har-bir jismoniy sifatga alohida mashqlar majmuini ishlab chiqish zarur ekanligidan dalolat beradi (2- rasmga qarang).



2 - rasm. Respondentlarning sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga bo‘lgan fikrlari % da

Bundan ko‘rinib turibdiki, respondentlarning deyarli 70% jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda, jismoniy sifatlarga alohida e‘tibor berish kerakligini bilishmaydi. Chunki jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga bu haqda yetarlicha ma‘lumot berilmagan.

Amaldagi sport tizimi va ta‘lim-mashg‘ulot jarayonlarida nogironligi bo‘lgan bolalar hamda ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlar uchun maxsus metodik yondashuvlar, moslashtirilgan infratuzilma, individual imkoniyatlarni inobatga oluvchi sport mashg‘ulotlari yetarlicha yo‘lga qo‘yilmagan. Ayni shu jihat bu toifadagi bolalarni ommaviy sport harakatlariga jalb etishning samarali shakl va usullarini ishlab chiqish, pedagogik va psixologik mexanizmlarni aniqlash va takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi (3-rasmga qarang).

XXI asrda inklyuziv jamiyat barpo etish global ijtimoiy siyosatning ustuvor yo‘nalishiga aylangan bo‘lib, bunda nogironligi bo‘lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarning teng huquqli ishtirokini ta‘minlash dolzarb masalalardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Bu guruh vakillarining sport faoliyatiga jalb qilinishi nafaqat ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy integratsiya va o‘z-o‘zini anglash jarayonlarini faollashtirish nuqtayi nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni sport faoliyatiga jalb qilish metodikasi

Metodikaning asosiy komponentlari va ularning mexanizmlari

Tashkiliy-kommunikativ mexanizm

- Hamkorlikni yo'lga qo'yish: maktablar, ixtisoslashgan ta'lim muassasalari, mahalla va nogironlar jamiyatlari bilan hamkorlik.
- Ijtimoiy reyestrlar asosida sportga jalb qilinishi lozim bo'lgan yoshlar guruhlari aniqlash.
- Sport trenerlari va pedagoglar uchun maxsus tayyorlov kurslarini tashkil qilish (inklyuziv sportni o'qitish bo'yicha).

Metodik-didaktik mexanizm

- Nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyadagi yoshlar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
- Harakat faolligini hisobga olgan holda: turli nogironlik toifalari uchun differensial yondashuv (masalan: eshitish, ko'rish, harakat cheklovlari).
- Jamoaviy o'yinlar, tumirlar va yengil atletik mashg'ulotlar orqali motivatsion muhit yaratish.

Infratuzilmaviy va texnik mexanizm

- Moslashtirilgan sport uskunalari (g'ildirakli aravachalar, yengil yo'lakchalar, og'irlikdagi to'plar, ovozli signal vositalari) bilan ta'minlash.
- Tadbir joylari – maktab sport zallari, mahalla maydonlari, Paralimpik markazlar – fizik imkoniyatlarga mos rekonstruksiya qilish.

Motivatsion-psixologik mexanizm

- "Har bir bola sportda qatnashishga haqli" g'oyasi asosida ijtimoiy motivatsion sport dasturlarini ishlab chiqish.
- Treninglar davomida psixologlar bilan hamkorlikda motivatsion mashg'ulotlar, guruhda muloqot qilish texnikalarini o'rgatish.

Diagnostik

Yoshlarga tibbiy-psixologik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastlabki baho berish

Tayyorlov

Trenerlarni o'qitish, sport dasturlarini moslashtirish, jihozlarni tayyorlash

Sinov

Sport mashg'ulotlarini va ommaviy tadbirlarni o'tkazish (turnir, festival, estafeta)

Tahlil

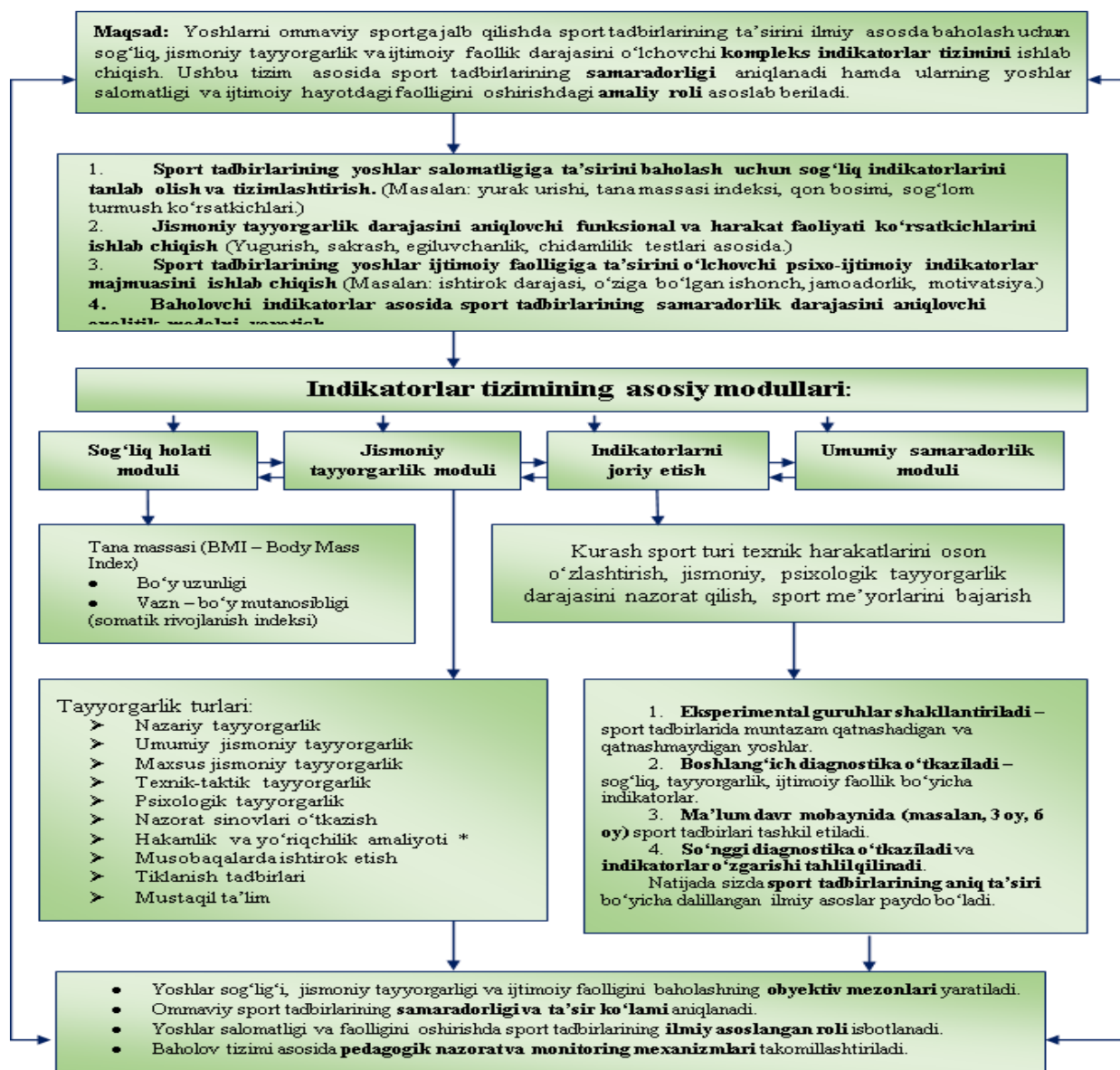
Ishtirokchilar motivatsiyasi, sog'liq holati, ijtimoiy faolligi bo'yicha indikatorlarni baholash

“Tadqiqot davomida nogironligi bo'lgan va ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarni ommaviy sport tadbirlariga jalb etishning bosqichli metodikasi ishlab chiqildi. Bu metodika harakat imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlar majmuasi, motivatsion yondashuv va infratuzilmaviy moslashtirish orqali ularning sog'lig'i va ijtimoiy integratsiyasini oshirishga xizmat qiladi.”

3-rasm. Nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni sport faoliyatiga jalb qilish metodikasi

Nogironligi bo‘lgan bolalar hamda ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarni sport faoliyatiga jalb etish jamiyatning inklyuziv va barqaror rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Mazkur metodika ushbu guruh vakillarini jismoniy faollikka rag‘batlantirish, ijtimoiy moslashuv darajasini oshirish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishga yo‘naltirilgan kompleks yondashuvni o‘z ichiga oladi.

Respublika miqyosida o‘tkazilayotgan ommaviy sport tadbirlarining samaradorligi ko‘p hollarda umumiy son yoki qatnashuvchilar miqdori orqali baholanmoqda. Bu esa sport tadbirlarining **yoshlar sog‘ligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va ijtimoiy integratsiyasiga bo‘lgan haqiqiy ta‘sirini aniqlash** imkonini bermaydi. Mazkur dissertatsion ishda bu muammoni ilmiy yondashuv asosida hal etish maqsadida yoshlarni ommaviy sport tadbirlariga jalb etish samaradorligini baholash uchun **kompleks indikatorlar tizimi** ishlab chiqiladi (4-rasnga qarang).



4-rasm. Ommaviy sport bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga sport tadbirlarining ta‘sirini baholovchi kompleks indikator

Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar — bu professional sportchilar emas, balki jismoniy faollikni sog'liqni mustahkamlash, dam olish, ijtimoiy moslashuv va faol turmush tarzini qo'llab-quvvatlash vositasi sifatida tanlagan turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan aholidir. Shu boisdan, ularning jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik) shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan individual yondashuvlar asosidagi mashqlar majmuasini ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir.

1-jadval

Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini hisobga olib, maxsus mashqlar majmuasini qo'llash uslubiyati

Jismoniy sifat	Mashq nomi	Umumiy tavsif	Takrorlanish soni	Bajarilishva qti	Dam ol vaqti	Uslubiy ko'rsatmalar
Kuch	Og'irlik bilan o'tirib-turish	Qo'shimcha yuk bilan o'tirib-turish	10–15 marta	30–40 son.	60 son.	Gavda holatini tik saqlash, chalqaymaslik
	Turnikda tortilish	O'z vazniga mos tarzda tortilish	8–12 marta	20–30 son.	40–60 son.	Yelkalarni bo'sh qo'yish, tizzalarni qattiq bukmaslik
	Plank (statik ushlab turish)	Gavdani to'g'ri holatda ushlab turish	3–4 marta	30–60 son.	30 son.	Gavdani tekis tutish, qorin mushaklarini tarang saqlash
	Qo'llarni bukib-yozish	Yerdan yoki parallel to'sinlardan tirsaklarni bukib-yozish	10–12 marta	30 son.	60 son.	Gavda tekis bo'lishi, tirsaklar ortga ketishi kerak
Tezkorlik	Sprint yugurish	30–50 m masofaga maksimal tezlikda yugurish	4–6 marta	5–10 son.	60–90 son.	Yugurishdan oldin start holatini to'g'ri tanlash
	Tezlikni oshirish uchun yuqori tizzalar bilan yugurish	Tizzalarni baland ko'tarib yugurish	6–8 marta	5–8 son.	30–40 son.	Orqaga yotmaslik, gavdani oldinga engashtirish
	Reaksiya mashqlari	Buyruq yoki chiroq signali bo'yicha yugurish	5–7 marta	10–15 son.	40–60 son.	Konsentratsiyani oshirish, buyruqqa tez javob berish
	Platformadan sakrash	Platformadan sakrab tushish va oldinga tez turtinish	6–8 marta	10 son.	30–40 son.	Elastik tushish, oyoqlarga ortiqcha yuk tushirmaslik
Chaqqonlik	Yon tomonga tez yurish	Yon tomonga tez yurish yoki sakrash	6–8 marta	10–15 son.	30–40 son.	Tizzalarni yuqori ko'tarish, muvozanatni saqlash
	To'p ushlab va qayta tashlash	To'pni tez ushlab, qayta tashlash	10–12 marta	15 son.	30 son.	Ko'z bilan to'pni kuzatish, tez harakat qilish
	Arqonda sakrash	Muayyan tezlikda uzluksiz arqon sakrash	30–60 son.	30–60 son.	30 son.	Oyoq uchida tushish, qo'llarni qattiq qimirlatmaslik
	Oyoqlar bilan ishlash mashqlari	Tez harakat bilan oyoq harakatlarini almashtirish	6–8 marta	15–20 son.	40 son.	Yengil harakat qilish, oyoq yerdan ko'tarilganda muvozanat saqlash
Chidamlilik	Uzluksiz yugurish	Past tempda uzoq masofaga yugurish	15–30 daq.	15–30 daq.	2–3 daq.	Nafasni boshqarish, optimal yurak urishini saqlash
	Intervallik yugurish	200–400 m masofaga yuqori tezlikda yugurish	6–8 marta	40–60 son.	60–90 son.	Tempni saqlash, tizzalarni baland ko'tarish
	Arqon tortish	Uzluksiz tortib muskullarni mustahkamlash	6–8 marta	30 son.	40 son.	Kuchli harakat qilish, elkalarni qattiq ishlatish
	Aylanma trenajor mashqlari	Oyoq va qo'llar uchun mashqlarni navbatma-navbat bajarish	6–8 marta	30 son.	40 son.	Harakatlarni ritmga moslashtirish
Egiluvchanlik	Orqa tomonga egilish	Gavdani orqaga bukish	10–15 marta	30 son.	30 son.	Sekin va boshqariladigan harakat
	Oyoqlarni keng yoyish	Oyoqlarni yon tomonlarga keng ochish	10–15 marta	30 son.	30 son.	Gavda holatini to'g'ri saqlash
	Qo'l uzatma mashqi	Qo'llarni boshi uzra cho'zish	10–12 marta	30 son.	30 son.	Sekin harakat, mushaklarni bo'shashtirish
	Aylanma harakatlar	Tizza va yelkalar uchun aylanma harakatlar	10–15 marta	30 son.	30 son.	Bo'g'imlarga zarar yetkazmaslik uchun yumshoq harakat

Mazkur dissertatsion yo'nalishda mashqlar majmuasini ishlab chiqishda antropometrik ko'rsatkichlar (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), morfofunksional

holat (yurak urish chastotasi, nafas olish ritmi, arterial bosim) hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi (testlar asosida baholovchi ko'rsatkichlar) asosiy tayanch sifatida olinmoqda.

XXI asr — raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt asri bo'lib, hayotning barcha jabhalarida, xususan, jismoniy tarbiya va sport tizimida ham axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) jadal tatbiq etilishi bilan xarakterlanadi. O'zbekiston Respublikasida ham davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar va aholining keng qatlamlarini jismoniy faollikka jalb etish, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish borasida innovatsion raqamli vositalar — mobil ilovalar, elektron platformalar, monitoring tizimlari joriy etilmoqda.

Shu jumladan, "Besh muhim tashabbus" doirasida ishlab chiqilgan "Besh tashabbus" mobil ilovasi — ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar uchun jismoniy sifatlarni tabaqalashtirish, yuklama me'yorlarini moslashtirish, mustaqil mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish imkonini beruvchi raqamli yechim sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda (5-rasmga qarang).

Bugungi kunda axborot-kommunikatsion texnologiyalari (AKT) jamiyatning turli sohalarida, jumladan, ta'lim va sport sohasida keng qo'llanilmoqda. Texnologik taraqqiyot jismoniy tarbiya jarayonlarini ham zamonaviy usullar bilan boyitishga imkon bermoqda.

Ilovaning ilmiy-amaliy mazmuni: Innovatsion mashg'ulot dasturi

"Besh tashabbus" mobil ilovasiga kiritilgan ilmiy asoslangan mashg'ulot modullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Yuklama me'yori va mashg'ulot darajasi

Ilova foydalanuvchining **antropometrik (bo'y, vazn, BMI) va morfofunktsional (yurak urish tezligi, nafas chastotasi, arterial bosim)** ko'rsatkichlarini hisobga olib, individual mashg'ulot yuklamasini belgilaydi.

AI asosida foydalanuvchining harakat faolligini kuzatib boradi va yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borishni taklif etadi.

2. Mashqni bajarish davomiyligi va takrorlashlar soni

Har bir jismoniy sifat (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) uchun tavsiya etilgan **takrorlashlar soni, mashq davomiyligi va dam olish intervallari** foydalanuvchining jismoniy holatiga mos ravishda avtomatik yangilanadi.

Jadvalda keltirilgan mashqlar asosida har bir foydalanuvchiga mos standart va moslashtirilgan mashq kompleksi shakllantiriladi.

3. Musobaqa rejimi va motivatsion platforma

Ilova orqali foydalanuvchilar o'zaro "musobaqa rejimi"da ishtirok etishi, yutuq darajalari (badge, sertifikatlar) bilan taqdirlanishi mumkin.

Bu esa ichki motivatsiyani kuchaytiradi va sportga qiziqishni barqarorlashtiradi.



Ilovaga kirish sahifasi



Spory turlari sahifasi



Kunlik dastur sahifasi



Mashg'ulot sahifasi



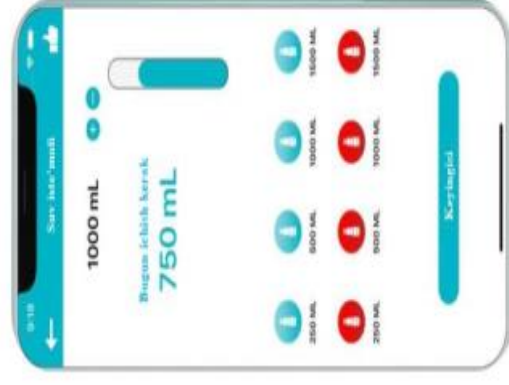
Musabobalar sahifasi



Yordamchi dasturlar sahifasi



Jismoniy tayyorgarlik sahifasi



Suv estemoli sahifasi

5-rasm. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi, mustaqil shug'ullanish imkonini beruvchi "Besh tashabbus" mobil dasturi

Dissertatsiyaning “**Yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalari va tanlovlarni tashkil etish va o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalar qo‘llash samaradorligini asoslash**” deb nomlangan to‘rtinchi bobida yosh “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalari natijalari tahlili (2022-yil), “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalari natijalari tahlili (2023-yil), “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida 2024-yil holatiga ko‘ra yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalari natijalari qiyosiy statistik tahlili natijalari batafsil bayon qilingan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan 2022-yilning bahor faslidan boshlab birinchi marta respublika miqyosida tashkil etilgan “**Besh tashabbus olimpiadasi**” doirasida o‘tkazilgan ommaviy sport musobaqalari katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport tadbirlari mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni sportga keng jalb qilish hamda ular orasida sog‘lom raqobat muhitini yaratishga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, 7–30 yoshdagi yoshlar ishtirokidagi sport musobaqalari mahalla tizimi orqali ommaviy sport harakatlarini qo‘llab-quvvatlash va ularni doimiy asosda rag‘batlantirish imkonini berdi.

Ushbu tizim orqali, respublika miqyosida sport turlarining soni va sifati kengaytirildi, sport inshootlari (rejada 508 ta yangi maydon) qurilishi boshlab yuborildi va mavjud infratuzilma faoliyati yangicha uslubda qayta ko‘rib chiqildi. Ayniqsa, har bir viloyat kesimida 9 turdagi (voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut) va (futbol va mini-futbol) sport yo‘nalishlarida ommaviy musobaqalar tashkil etilishi, jismoniy faollikni jadallashtirishga xizmat qilmoqda (2-jadvalga qarang).

Shunday qilib, “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalari orqali nafaqat sportchilar, balki keng aholi qatlamlari, xususan yoshlar uchun ham sog‘lom turmush tarzini tanlashga imkoniyat yaratildi.

Ushbu tahliliy hujjat 2022-yil holatiga ko‘ra, O‘zbekiston Respublikasi bo‘yicha “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida o‘tkazilgan ommaviy sport musobaqalarining hududlar kesimidagi natijalarini chuqur ilmiy tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tahlilda har bir viloyatning jismoniy tarbiya va ommaviy sportga bo‘lgan e‘tibori, yoshlar ishtirokining faolligi, sport turlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari, qurilgan sport infratuzilmalari va boshqa omillar bo‘yicha yoritilgan. Shuningdek, hududlar o‘zaro taqqoslanib, ularning reytingi ham keltirilgan.

“Besh tashabbus olimpiadasi” orqali ommaviy sportni rivojlantirish, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport zaxiralarini aniqlash bo‘yicha sezilarli natijalarga erishilgan. Hududlar bo‘yicha farqlar mavjud bo‘lsada, sportga qiziqish ortmoqda. Infratuzilma muammolari, sportga jalb etilishdagi tafovutlar va loyiha yakunlanishidagi sustkashliklar tahlil qilinib, kelajakda **hududiy strategiyalarni** qayta ko‘rib chiqish zarur. Shu bilan birga, seleksiya tizimini takomillashtirish, qizlar sportini yanada qo‘llab-quvvatlash va infrastruktura investitsiyalarini maqsadli yo‘naltirish lozim.

2-jadval

“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida ommaviy sport musobaqalari natijalari tahlili (2022-yil).

T/p	Худудлар номи	Maxallalar soni	Aholi soni (ming nafar)	Shundan			Ommaviy sport tadbirlarining 1-mavsum joriy ko'rsatkichlari				1-mavsumda g'olib va sovrindor bo'lgan maxallaarda qurib borilayotgan sport maydonchalari* (ko'p fursiyali, strit vorkaut va vorkaut maydonchalari)			1-mavsum yakuni bo'yicha sport maktablariга yo'naltirilgan iqtidorli sportchi yoshlar
				7-30 yoshdagi aholi (ming nafar)	7-30 yoshdagi aholi (ming nafar)	Jalb qilingan yoshlar jami (ming nafar)	7-30 yoshdagi aholi umumiy soniga nisbatan %	7 ta sport turi (voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut)	2 ta sport turi (futbol va mini futbol)	Reja	Qurulishi boshlangan	Qurulishi tugallangan		
	Respublika bo'yicha	9309 ta	35 271	14 239	3 139	22%	1 805	1 042	292	279	114	21	1 395	
1	Qoraqalpog'iston Respublikasi	424	1949	812	209	26%	114	68	27	19	8	6	205	
2	Andijon viloyati	887	3254	1299	353	27%	204	123	26	27	10	5	40	
3	Buxoro viloyati	544	1977	764	199	26%	107	68	24	13	9	1	63	
4	Jizzax viloyati	299	1443	609	123	20%	66	44	13	26	22		96	
5	Qashqadaryo viloyati	796	3408	1449	349	24%	206	122	21	8	8	2	107	
6	Navoiy viloyati	330	1034	406	153	38%	95	38	20	24	6		52	
7	Namangan viloyati	780	2931	1180	205	17%	115	68	22	21	5		47	
8	Samarqand viloyati	1 120	4031	1694	334	20%	197	118	19	24	8		72	
9	Surxondaryo viloyati	721	2743	1169	279	24%	160	101	18	24	5		173	
10	Sirdaryo viloyati	236	879	365	137	38%	87	31	18	16	4	4	126	
11	Toshkent viloyati	1 014	2940	1137	291	26%	162	105	24	22	7	1	176	
12	Farg'ona viloyati	1 055	3896	1545	211	14%	116	72	23	24	16		51	
13	Xorazm viloyati	524	1924	796	188	24%	120	50	18	15	2	2	120	
14	Toshkent shahri	579	2862	1012	108	11%	56	35	17	16	4		67	

* Izoх: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5 noyabrдаgi "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5282-qaroriga asosan joriy yilning yakuniga qadar jami 508 ta sport maydonchasi qurib foydalanishga topshirilishi rejalashtirilgan. Shundan, bugungi kunda 291 ta sida qurilish boshlangan, 123 ta si qurib bitkazilgan.

“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasidagi ommaviy sport musobaqalarida oliy ta’lim muassasalarining 65 foizi, ya’ni 137 ta oliy ta’lim muassasalarida musobaqalar o‘tkazildi.

Kelgusida respublika mavjud 211 ta oliy ta’lim muassasalarida taqsim olayotgan talabalarning 30 foizini “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasidagi ommaviy sport musobaqalarida ishtirokini ta’minlash hamda sport turlarini kengaytirish orqali yoshlar qamrovini oshirish ko‘zda tutilmoqda.

Sport musobaqalarining har bir bosqichida ishtirokchilarni rag‘batlantirish tizimi ishlab chiqildi. Yoshlar har bir bosqichda diplom, tashakkurnoma va esdalik sovg‘alar bilan taqdirlandi.

Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan hududiy bosqich musobaqalarida faol ishtirok etgan yoshlarga 28 758 ta futbolka, shortik va kepkalar, g‘olib va sovrindor bo‘lgan yoshlarga 7 434 ta sport formalari (ekipirovka komplekt) shuningdek diplom va tashakkurnomalar, respublika final bosqichida sport turlari bo‘yicha g‘olib va sovrindor bo‘lgan yoshlarga 783 ta televizor, 120 ta kubok, medallar va diplomlar bilan munosib taqdirlandi.

Respublika final (A, V va S liga) musobaqalari hududlarda yuqori saviyada tashkil etildi. Kutib olish, ishtirokchilarga yetarli sharoitlar yaratish, ommaviy sport tadbirlarining ochilish va yopilish marosimlari hamda madaniy dasturlar yuqori saviyada tashkil etildi.

“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida tashkil etilayotgan ommaviy sport tadbirlarida yoshlar qamrovi quyidagicha taqsimlandi (3.2.1-jadvalga qarang). Mazkur jadvalga muvofiq 14 hududga muvofiq birinchi mavsumda 3 425 713 nafar yoshlar qamrab olinganligi ko‘rishimiz mumkin, ikkinchi mavsumda esa 2 996 788 nafar yoshlarni qamrab olingan bo‘lin jami 6 422 501 nafarni tashkil etadi.

Bundan kurinib turibdiki “Besh tashabbus olimpiadasi” orqali olti yarim millionga yaqin yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qilishga erishilgan. Hududlar kesimida ishlab chiqilgan jadvalda 9 407 ta mahalla qamrab olingan. Shundan 424 ta maxalla Qoraqalpog‘iston Respublikasiga tegishli bo‘lib 347 024 nafar ishtirokchi qatnashgan.

Andijon viloyatida esa 908 ta maxalladan 600 456 nafar yoshlar ishtirok etishgan. Buxoro viloyatida 544 ta mahalladan 364 174 nafar yoshlar ishtirok etib, ulardan 170 433 nafari qizlarni tashkil etadi. Jizzax viloyatidan 307 ta mahalladan 296 527 nafar ko‘ngillilar ishtirok etishgan bo‘lib, ulardan 102 893 nafari qizlarni tashkil etadu. Mazkur olimpiada o‘yinlari barchani birdek birlashtira olgan hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni keng targ‘ib qilishda dasturi amal bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida umumta’lim maktablari o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkaziladigan ommaviy sport tadbirlarining birinchi bosqichi bo‘yicha malumotlar keltirilgan (2-jadvalga qarang).

Mazkur jadvalda mamlakatimizning 14 hududidan 10 391 ta maktabni qamrab olingan bo‘lib, ulardan 2 167 658 nafar o‘quvchiar mazkur olimpiada o‘yinlariga saralab olingan, jami ishtirokchilarning 1 262 824 nafari o‘g‘il bolalar, 904 834 nafari esa qiz bolalarni tashkil etadi.

3-jadval

Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida ommaviy sport musobaqalari natijalari tahlili (2023-yil).

№	T/r	Hudud nomi	Mahalla soni		Ishtirok-chilar jami soni	Shundan: qizlar	Birinchi mavsum		Ikkinchi mavsum	
			Mahalla soni	Ishtirok-chilar jami soni			jami	Shundan :qizlar	jami	Shundan: qizlar
		Jami:	9407	6 422 501	2 859 412	3 425 713	1 558 933	2 996 788	1 300 479	
1		Qoraqalpog‘iston Respublikasi	424	347 024	134 994	217 852	81 054	129 172	53 940	
2		Andijon viloyati	908	600 456	286 356	322 316	144 233	278 140	142 123	
3		Buxoro viloyati	544	364 174	170 433	168 426	96 502	195 748	73 931	
4		Jizzax viloyati	307	269 527	102 893	142 345	52 410	127 182	50 483	
5		Qashqadaryo viloyati	819	647 307	269 662	366 789	157 011	280 518	112 651	
6		Navoiy viloyati	330	388 965	159 554	262 265	113 978	126 700	45 576	
7		Namangan viloyati	788	629 296	331 081	335 201	171 895	294 095	159 186	
8		Samarqand viloyati	1 126	554 313	298 921	259 741	135 142	294 572	163 779	
9		Surxondaryo viloyati	723	683 120	303 700	369 242	176 681	313 878	127 019	
10		Sirdaryo viloyati	236	198 806	84 671	119 328	51 633	79 478	33 038	
11		Toshkent viloyati	1 025	558 426	209 321	255 179	108 055	303 247	101 266	
12		Farg‘ona viloyati	1 062	501 551	216 056	256 246	127 447	245 305	88 609	
13		Xorazm viloyati	531	342 855	155 643	170 593	70 024	172 262	85 619	
14		Toshkent shahri	584	336 680	136 128	180 190	72 868	156 490	63 260	

Mazkur jadvalga muvofiq Qoraqalpog‘iston Respublikasidan jami 721 ta maktabdan 88 833 nafar o‘quvchilar ishtirok etgan bo‘lib ulardan 37 704 nafari o‘g‘il bolalar 51 129 nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Andijon viloyatida esa 766 ta maktabdan 204 761 nafar o‘quvchilar ishtirok etishgan bo‘lib ulardan 92 979 nafari qiz bolalardan iborat. Buxoro viloytida 548 ta maktabdan 122 016 nafar o‘quvchilar ishtirok etib, ulardan 52 391 nafari qizlarni tashkil etadi.

Jizzax viloyatidan jami 553 ta maktabdan 86 071 nafar o‘quvchilar ishtirok etgan bo‘lib ulardan 49 271 nafari o‘g‘il bolalar 36 801 nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Qashqadaryo viloyatida esa 1 220 ta maktabdan 179 041 nafar o‘quvchilar ishtirok etishgan bo‘lib ulardan 74 537 nafari qiz bolalardan iborat. Navoiy viloytida 364 ta maktabdan 79 445 nafar o‘quvchilar ishtirok etib, ulardan 34 850 nafari qizlarni tashkil etadi.

Namangan viloyatidan jami 714 ta maktabdan 275 290 nafar o‘quvchilar ishtirok etgan bo‘lib ulardan 157 251 nafari o‘g‘il bolalar 118 039 nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Samarqand viloyatida esa 1 267 ta maktabdan 247 002 nafar o‘quvchilar ishtirok etishgan bo‘lib ulardan 104 496 nafari qiz bolalardan iborat. Surxandaryo viloytida 957 ta maktabdan 226 049 nafar o‘quvchilar ishtirok etib, ulardan 95 818 nafari qizlarni tashkil etadi.

Sirdaryo viloyatidan jami 312 ta maktabdan 59 470 nafar o‘quvchilar ishtirok etgan bo‘lib ulardan 29 407 nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Toshkent viloyatida esa 888 ta maktabdan 179 186 nafar o‘quvchilar ishtirok etishgan bo‘lib ulardan 65 261 nafari qiz bolalardan iborat. Mazkur an‘anaviy tarzda o‘tkazilib kelinayotgan “Besh tashabbus olimpiadasi” juda ko‘plab maktab o‘quvchilarini ham ommaviy sportga jalb qilishga erishganini ko‘rishimiz mumkin.

“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida Professional ta‘lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkazilgan tanlov va ommaviy sport tadbirlarining birinchi bosqichi to‘g‘risidagi ma‘lumotlar qiyudagicha keltirilgan (3.2.3-jadvalga qarang).

Mazkur jadvalda professional talimda taqsim olayotgan o‘quvchilarning shaxmat shashka va voleybol sport turlari bo‘yicha qatnashuvchilar soni va hududlar kesimida aniqlab olingan. Unga muvofiq Qoraqalpog‘iston Respublikasidan jami 9708 nafar o‘quvchilar ishtirok etgan bo‘lib ulardan 5 700 nafari o‘g‘il bolalar 4 008 nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Andijon viloyatida esa 10 252 nafar o‘quvchilar ishtirok etishgan bo‘lib ulardan 4 779 nafari qiz bolalardan iborat. Buxoro viloytida 3 430 nafar o‘quvchilar ishtirok etib, ulardan 1 615 nafari qizlarni tashkil etadi.

Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bu — ularning jismoniy faolligi va sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashdir. Shu maqsadda Prezidentimiz tashabbusi bilan ilgari surilgan “Besh muhim tashabbus” doirasida sportni ommalashtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Aynan beshinchi tashabbus — yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish — respublika miqyosida keng ko‘lamli tashkiliy-amaliy ishlar, musobaqalar va festivallar orqali amaliyotga joriy etilmoqda.

4-jadval
“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida ommaviy sport musobaqalari natijalari tahlili (2024-yil).

T/r	Hududlar nomi	Jami ishtirokchilar soni	Mahalla yoshlari o'rtasida (13 ta sport turi bo'yicha)				Umumta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida				Professional ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida					
			Mahalla soni	Musobaqalarda ishtirok etgan mahalla yoshlari soni	o'g'il bolalar	qiz bolalar	Jami o'quvchilar soni	Musobaqalarda ishtirok etgan o'quvchilar soni	o'g'il bolalar	Qizlar	Professional ta'lim muassasalari soni	O'quvchilar jami soni	Musobaqalarda ishtirok etgan o'quvchilar soni	o'g'il bolalar	Qizlar	
	Jami	10 152 757	9 453	5 591 779	3 202 719	2 045 046	10 160	6 459 844	3 252 354	1 816 110	1 436 244	648	323 400	181 110	103 513	77 597
1	Qoraqalpog'iston	579 584	452	344 622	217 193	135 256	725	336070	143918	81202	62716	51	22156	10513	7060	3453
2	Andijon	935 333	909	483 866	269 227	204 045	772	607365	344703	194797	149906	66	34212	19410	10344	9066
3	Buxoro	753 096	544	429 940	217 226	141 129	547	327559	217130	114799	102331	42	17239	12210	7714	4496
4	Jizzax	462 242	309	277 307	159 610	85 975	554	267812	124763	74237	50526	33	12260	8569	4468	4101
5	Qashqadaryo	967 300	828	468 805	368 013	183 245	1232	649855	386131	201093	185038	59	26839	20716	11396	9320
6	Navoiy	354 209	330	194 558	128 580	60 246	367	189305	99107	63462	35645	20	9633	6375	3425	2950
7	Namangan	716 264	788	469 812	264 052	173 562	715	549277	167914	95159	72755	27	21380	6142	3313	2829
8	Samarqand	1 189 973	1 126	613 671	374 096	245 923	1266	785379	451868	260727	191141	67	41814	21041	11957	9084
9	Surxondaryo	797 404	724	478 598	261 183	165 936	966	512244	224622	120353	104269	54	21158	7714	4195	3519
10	Sirdaryo	318 781	239	172 032	80 935	68 185	312	156725	103497	53615	49882	22	7737	5115	2776	2339
11	Toshkent v.	856 358	1 025	455 115	240 556	134 885	876	535248	264703	142797	121906	60	27784	19706	11167	8539
12	Farg'ona	1 098 001	1 063	549 297	275 685	189 523	955	688217	366796	218325	148471	75	43902	24900	15681	9219
13	Xorazm	651 558	531	363 334	203 284	153 172	548	353481	206453	113321	93132	43	14740	10985	5822	5163
14	Toshkent sh.	622 654	585	290 822	143 079	103 964	325	501307	150749	82223	68526	29	22546	7714	4195	3519

“Besh tashabbus olimpiadasi” bu yo‘nalishda amalga oshirilayotgan eng muhim va ijtimoiy ahamiyatga ega tashabbuslardan biridir. Mazkur olimpiada nafaqat sportga oid bellashuvlarni o‘z ichiga oladi, balki u orqali joylardagi sport infratuzilmasi, mahalla tizimi, ta‘lim muassasalari hamda yoshlarning ijtimoiy faolligini uyg‘otuvchi muhim pedagogik va tarbiyaviy platformaga aylangan. Ushbu musobaqalar orqali respublika hududlarida sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport madaniyatining ildizi chuqurlashib, yoshlar orasida salomatlikka bo‘lgan ongli munosabat shakllanmoqda.

Mavjud tayyorgarlik dasturlari professional sportchilarga mo‘ljallangan bo‘lib, oddiy fuqarolar uchun xavfsiz va sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022 yil 11 apreldagi PQ-201-son qaror ijrosini ta‘minlash yuzasidan quyidagi ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan:

Mahallalardan boshlab yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish bo‘yicha “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida 2 mavsumdan iborat ommaviy sport musobaqalarini o‘tkazish tizimi yo‘lga qo‘yildi.

Ushbu yangi tizim bo‘yicha Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi, Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Bosh prokuratura hamda Davlat xavfsizlik xizmati bilan hamkorlikda har ikki mavsumda tashkil etiladigan musobaqalarning Nizomi ishlab chiqildi va tasdiqlandi.

Yurtimizda yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportni ommalashtirish bo‘yicha tizimli islohotlar olib borilmoqda. “Besh tashabbus olimpiadasi” bu yo‘nalishda muhim strategik dastur bo‘lib, ayniqsa 2024-yil holatiga ko‘ra olingan natijalar respublika miqyosida sport siyosatining samaradorligini ko‘rsatmoqda. Viloyatlar kesimida olib borilgan tahlil shuni ko‘rsatadiki, Farg‘ona, Samarqand, Toshkent viloyatlari va poytaxt Toshkent shahri sportga jalb etilgan yoshlar soni bo‘yicha yetakchilikni qo‘lga kiritgan.

Mahalla yoshlari, umumta‘lim maktablari, professional va oliy ta‘lim muassasalari kesimidagi ishtirokchilar soni orqali hududlar kesimidagi farqlar, sport infratuzilmasining rivojlanish darajasi hamda tashkilotchilik salohiyatining qamrovi aniqlanadi. Ba‘zi hududlarda, xususan, Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Sirdaryo viloyati va Navoiy viloyatlarida sportga jalb etish ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘lib, bu esa tegishli chora-tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida tashkil etilgan sport musobaqalari yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini keng ommalashtirish, ijtimoiy faollikni oshirish va milliy sport siyosatini mustahkamlashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Kelgusida bu kabi musobaqalarni yanada takomillashtirish, hududlar o‘rtasidagi tenglikni ta‘minlash va sport imkoniyatlarini kengaytirish orqali yanada yuqori natijalarga erishish mumkin.

XULOSALAR

Dissertatsiya mavzusi doirasida to'plangan manbalar, olib borilgan kuzatuv, mutaxassislarning fikr mulohazalarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy pedagogik tahliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. O'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalar, jumladan "Besh tashabbus" mobil ilovasidan foydalanilgan holda tashkil etilgan ommaviy sport mashg'ulotlari 14–25 yoshdagi ishtirokchilar orasida sportga jalb etilish darajasini 38,4% ga oshirishga xizmat qilgan. Bu holat yoshlar o'rtasida sportga bo'lgan qiziqish va qatnashuv motivatsiyasi darajasi sezilarli oshganini, axborot-kommunikatsiya vositalarining pedagogik jarayonga integratsiyasi samarali ekanini ko'rsatadi.

2. O'zbekistonning 6 ta viloyatida olib borilgan monitoring natijalari tahliliga ko'ra, sport mashg'ulotlarida 3 oy davomida muntazam ishtirok etgan yoshlarning 72,5 foizida chaqqonlik, chidamlilik va kuch kabi jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan ($p < 0.001$). Bu esa amaliy mashg'ulotlarning tizimli olib borilishi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va nazorat mexanizmlarining mavjudligi orqali jismoniy tayyorgarlikni samarali oshirish mumkinligini tasdiqlaydi.

3. So'rovnoma va pedagogik eksperimentlar asosida aniqlanishicha, ijtimoiy himoyaga muhtoj guruh vakillarining sportga jalb etilish ko'rsatkichi moslashtirilgan metodikalar yordamida 61% dan 87% gacha oshgan. Ushbu natijalar inkluziv ta'lim tamoyillariga asoslangan sport yondashuvining amaliy ahamiyati yuqori ekanini, ijtimoiy tenglikni ta'minlashda sportning kuchli vosita bo'lishini ko'rsatadi.

4. Tadqiqotlar jarayonida sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan yoshlarning tana massasi indeksi (TMI) ko'rsatkichi normal diapazonga qaytganlar sonining 26% dan 63% gacha oshgani, yurak urish chastotasi va nafas olish ritmida esa fiziologik me'yorlarga mos keluvchi ijobiy o'zgarishlar aniqlangani ($p < 0.01$) sportning sog'lomlashtiruvchi va reabilitatsion funksiyasini isbotlaydi.

5. O'quv mashg'ulotlari jarayonida differensial yondashuv (yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holatga asoslangan holda) qo'llanilganda, eksperimental guruh ishtirokchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 28,6% yuqori natijalarni ko'rsatgan. Bu esa shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning samaradorligini, individual xarakteristikalarining hisobga olinishi mashg'ulotlar samaradorligiga bevosita ta'sir qilayotganini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

6. Ilmiy-metodik asosda ishlab chiqilgan trening dasturlarini joriy etish natijasida, 15–21 yosh oralig'idagi ishtirokchilarning sportga nisbatan ijobiy munosabati (motivatsion komponent) 52% dan 89% gacha oshgani, sportga bo'lgan psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qarashlar va sog'lom turmush tarzi madaniyatining ortib borayotganidan dalolat beradi. Bu esa ijtimoiy-psixologik jihatdan ham sportga jalb qilishning dolzarbligini ta'kidlaydi.

7. Ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb etish jarayonida raqamli platformalardan (mobil ilovalar, onlayn monitoring tizimlari) foydalanish sportchilar faoliyatini muntazam nazorat qilish, shaxsiy yutuqlarni baholash va progressni kuzatish imkonini yaratdi. Bu orqali ishtirokchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish, sportda barqaror qatnashuvni ta'minlash va mustaqil faoliyat yuritish ko'nikmalari shakllandi.

8. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasida ommaviy sport tadbirlarining tizimli tashkil etilishi nafaqat sport salohiyatini oshirishga, balki jamiyatda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va salbiy illatlardan holi muhitni shakllantirishga xizmat qilmoqda. Shu asosda, sport ijtimoiy integratsiyaning samarali vositasi sifatida e'tirof etilishi mumkin

AMALIY TAVSIYALAR

1. Nogironligi bo'lgan bolalar va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlarga yo'naltirilgan individual yondashuv asosidagi sport mashg'ulotlari tizimini yaratish zarur. Bunda har bir ishtirokchining sog'ligi, psixo-emotsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan mashqlar, o'yin shaklidagi faoliyatlar, murabbiy tomonidan ruhiy qo'llab-quvvatlash elementlari, shuningdek, ular uchun maxsus ishlab chiqilgan moslashtirilgan uslublarni kompleks qo'llash tavsiya etiladi. Bu orqali ular sport muhitiga ijtimoiy integratsiyalashadi va faol ijtimoiy pozitsiyani egallashga intiladi.

2. Ommaviy sport tadbirlarining yoshlar sog'ligi va ijtimoiy faolligiga ta'sirini baholash maqsadida kompleks indikatorlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur. Ushbu indikatorlar quyidagi ko'rsatkichlarni qamrab olishi lozim: tana massasi indeksi (TMI), yurak urish tezligi, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max), psixo-emotsional barqarorlik, sportga munosabat va qatnashuv chastotasi. Ushbu tizim asosida sport mashg'ulotlarining individual va guruhviy samaradorligi muntazam ravishda monitoring qilinadi.

3. Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida rivojlantirish uchun uchta metodik blokdan iborat trening tizimi qo'llanishi lozim:

Antropometrik va morfofunktsional ko'rsatkichlar asosida tanlangan mashqlar (masalan, elastiklikni oshirish, bo'y uzunligi va tana massasi o'rtasidagi muvofiqlik);

Jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik) bo'yicha yo'naltirilgan mashqlar majmuasi;

Sportga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiruvchi o'yinli va musobaqa shaklidagi faoliyatlar.

4. O'smirlar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini individual nazorat qilishda "Besh tashabbus" mobil ilovasining imkoniyatlaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Ilova kontentiga yuklama me'yorlari, mashg'ulot darajasi, mashq davomiyligi, takrorlashlar soni, musobaqa rejimi va tiklanish algoritmlarini

avtomatik aniqlovchi dasturiy modul integratsiyalangan bo'lishi lozim. Bu esa har bir foydalanuvchi uchun shaxsiy rivojlanish traektoriyasini mustaqil kuzatish va boshqarish imkonini beradi.

5. Mashg'ulotlarning nazariy va amaliy qismlarini integratsiyalashgan tarzda tashkil etish orqali ishtirokchilarda o'z-o'zini o'rganish va mustaqil mashq qilish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bunda raqamli vositalar orqali mashg'ulotlar haqida metodik ko'rsatmalar, audio-vizual materiallar va tahliliy grafikalar bilan ta'minlangan elektron platformalardan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

6. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, o'qituvchilar, murabbiylar va sport maktablari uchun metodik qo'llanmalar va trening modullari ishlab chiqilishi lozim. Bu hujjatlar nogironligi bo'lgan va ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlar bilan ishlashda o'qituvchilarning professional kompetensiyalarini rivojlantirish, sport faoliyatining psixologik-pedagogik jihatlarini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

7. Sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha ijtimoiy tashabbuslarni qo'llab-quvvatlash maqsadida ommaviy sport tadbirlarini mahalla, ta'lim muassasalari va sport maktablari bilan uzviy integratsiya qilish tavsiya etiladi. Bu orqali sport faoliyati doimiy, tizimli va barcha yosh guruhlari uchun qulay shaklda tashkil etiladi.

8. Dissertatsiya asosida taklif etilayotgan metodik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar "O'zbekiston 2030" strategiyasi hamda "Sog'lom avlod" konsepsiyasi bilan uzviy bog'liq holda milliy sport siyosatini amalga oshirishda muhim uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi. Ularni amaliyotga tatbiq etish orqali ijtimoiy tenglikni ta'minlash, jismoniy tarbiya orqali sog'lom avlodni shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish istiqbollari kengayadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КАРИМОВ АВАЗЖОН КУДРАТИЛЛАЕВИЧ

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD)
по педагогическим наукам**

Чирчик – 2025

Тема диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером В2024.1.PhD/Ped7247.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физического воспитания и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net.uz).

Научный руководитель: **Маткаримов Рашид Машарипович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Алламурастов Шухратилла Иноятович**
доктор биологических наук, профессор
Арзикулов Муқим Уралович
кандидат педагогических наук (PhD), профессор

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета № DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физического воспитания и спорта «___» _____ 2025 года в _____ часов. (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спартивная, дом 15. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, E-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Место проведения: 1-й этаж, здания А аудитория 114 Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером _____). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.:(0-370)-717-17-79, 717-27-27, Факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, E-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2025 года.

(реестр протокола рассылки №___ от “___” _____ 2025 года)

Ф.А. Керимов

Председатель Научного совета по присуждению учёных степеней, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Х.Х. Курбанов

Учёный секретарь Научного совета по присуждению учёных степеней, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам

О.Ж. Дадабоев

Председатель научного семинара при ном совете по присуждению учёных степеней, доктор педагогических наук (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация докторской диссертации)

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире уделяется особое внимание вопросам развития массового спорта среди всех слоёв населения, особенно среди молодёжи, повышения уровня физической подготовки, а также сохранения и укрепления здоровья. Ведётся масштабная работа по приведению учебно-тренировочного процесса в соответствие с современными требованиями, с учётом возможностей и способностей занимающихся физической культурой и спортом. Международная практика показывает, что повышение уровня физической подготовленности населения, укрепление здоровья и устойчивое вовлечение в спортивную деятельность позволяет не только снизить нагрузку на систему здравоохранения, но и способствует росту социальной активности граждан и повышению производительности труда. В настоящее время особую актуальность приобретает внедрение передовых инновационных технологий в процессы организации и проведения массовых спортивных мероприятий, а также интеграция этих технологий в мировую практику.

В современном мире наряду с модернизацией системы спортивного образования активно осуществляются масштабные научно-исследовательские работы, направленные на разработку и совершенствование программно-нормативных основ системы физического воспитания молодёжи, занимающейся массовым спортом. Важнейшей задачей остаётся формирование интегративных подходов к планированию и проведению массовых спортивных мероприятий, а также к повышению их эффективности на основе передового зарубежного опыта и его адаптации в национальную практику, что требует глубокого научно-теоретического обоснования. Следует отметить, что в настоящее время недостаточно разработаны современные подходы к оценке уровня физической подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом, что, в свою очередь, затрудняет научно обоснованную систематизацию и нормирование тренировочного процесса. Особенно актуальным остаётся проведение исследований, направленных на комплексную оценку функционального состояния занимающихся, развитие их физических качеств, а также обеспечение устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта в нашей Республике является обеспечение регулярного участия подрастающего поколения в занятиях физическим воспитанием и спортом. “Особую значимость приобретают такие вопросы, как системная организация массовых спортивных соревнований среди молодёжи на уровне махали, широкая пропаганда здорового образа жизни, вовлечения молодёжи в массовый спорт на новый уровень, а также обеспечение исполнения задач, определённых в Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы¹” В настоящее время в нашей стране наблюдается недостаточный уровень научно-

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2021-yil 11-apreldagi PQ-206 sonli qarori

методических разработок, направленных на повышение эффективности проводимых массовых спортивных мероприятий. В частности, актуальной остаётся задача более широкой популяризации проводимой на постоянной основе «Олимпиады пяти инициатив» с использованием современных технологий, а также разработки и включения в её программу специальных механизмов, способствующих повышению функциональной и физической подготовленности участников. Кроме того, важнейшей задачей остаётся реализация научно-исследовательских работ, основанных на практическом опыте, по широкому вовлечению всех слоёв населения в занятия физической культурой и спортом, начиная с уровня махали.

Диссертационное исследование в определённой степени способствует решению задач, обозначенных в нормативно-правовых актах, регулирующих сферу физической культуры и спорта в Республике Узбекистан, в том числе: Постановлении Президента Республики Узбекистан от 11 апреля 2022 года № ПП-201 «О мерах по привлечению молодёжи к массовому спорту в махалле»; Указе Президента Республики Узбекистан от 3 февраля 2021 года № УП-6155 «О государственной программе по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах»; Указе Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5929 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»; Постановлении Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № ПП-5148 «О мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения», а также в других нормативно-правовых документах, касающихся данной области.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологии республики: Данное исследование осуществлено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий Республики, а именно по направлению I: «Формирование системы инновационных идей и механизмов их реализации в процессе информационного, социального, правового, экономического, культурного и духовно-просветительского развития демократического государства и информационного общества».

Степень изучаемой проблемы: Анализ научно-методической литературы по данной тематике показывает, что ряд учёных нашей республики — Ш.Х.Хонкелдиев, Т.С.Усманходжаев, А.А.Абдуллаев, У.Т.Турсунов, И.Г.Азимов, Л.З.Холмурадов, И.И.Саидов, М.М.Азизов и другие посвятили свои научные исследования актуальным проблемам оздоровления населения средствами физической культуры и спорта. Кроме того, в направлении сохранения и укрепления здоровья населения значительный вклад внесли такие исследователи, как К.М.Махкамжонов, Ш.У.Атамуродов, Ш.Д.Абдуллаев, З.Ш.Юсупова и другие².

² Atoyev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM K SJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. –Т.: O'qituvchi, 1987. - Б. 58-59.; Адбулхақов М.Р.- Боротся чтобы побеждать. Спорт в твоей жизни. – М.: 1990. - С.144.; Юсупов К.Т. – Миллий кураш коидалари. Монография - Т., 1992. – 158 б.; Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном

Среди зарубежных учёных особое внимание вопросам изучения влияния оздоровительных упражнений на организм человека уделяли такие исследователи, как Б.В.Серииков, И.В.Котова, Е.Г.Шиянов, Ш.А.Амоношвили, В.Ф.Шаталов, Л.В.Занков, Е.Г.Ильин, А.Г.Ананьев, А.Н. Сонтъев, С.Л.Рубинштейн, П.Я.Гальперин и другие⁴.

Анализ литературных источников показал, что в сфере массовых спортивных мероприятий недостаточно разработаны научные и методические подходы, направленные на равное вовлечение всех слоёв населения, решение проблем физкультурно-оздоровительной работы среди молодёжи, а также преодоление утомления, возникающего у занимающихся в процессе тренировок. В частности, выявлена нехватка эффективных рекомендаций по формированию устойчивой потребности в физической активности как средства восстановления и адаптации, а также по рациональному планированию тренировочных нагрузок.

Связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация: Диссертационная работа выполнена в рамках научно-инновационного грантового проекта Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта № ALM-9124104423 на тему: «Разработка программного обеспечения для диагностики функционального и физического состояния студентов в процессе эффективной подготовки к соревновательной деятельности».

Цель исследования: разработать предложения и рекомендации по дальнейшему совершенствованию системы занимающихся массовым спортом в нашей стране.

Задачи исследования:

цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1999. - С. 21-24.; Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - №8. - С.37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т., 2004. – С. 51.; Атаев А.Қ. - Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Ўқув кўлланма Тошкент 2005. Б. 24-27.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан номзодлик: дисс. автореф., - Т., 2007.- 128 б.; Алиев И.Б. – Кураш билан шуғулланувчи талабаларнинг машғулот юктамалари. Тошкент, 2012. - Б.36-38.; Абдуллаев Ш.А. - Эркин кураш. Тошкент, ахборот пресс 2017. – Б. 35-38.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik - Т., 2018. 348 б.; Келдиёров Ш.Э. Кураш миллий спорт тури харакатларини дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш. Монография Т., 2021. 138 б.

⁴ Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. - 1997. - №12. - P. 36-39.; Smilios I. Effects of Varying Levels of Muscular Fatigue on Vertical Jump Performance //J. Strength and Cond. Res. 2000. - №12. - P 204-208.; Weinberg, R.S. and Gould, D. Foundations of Sport and Exercise - Psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo, 2015. – P. 686.; Spano M. Basic nutrition factors in health. In: G.G. Haff and N.T. Triplett, eds., Essentials of strength training and conditioning, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. P. - 175-200.; Tropin Y., Shudaev A. Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Sports Bulletin. 2017. №3 - P. 106-109.; Visiedo A., & Palao, J. M. Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educação Física. 2017. №1 - P. 76-80.; Nummela A., Mero A., H. Rusko Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med.Vol. Petscnig R., Baron, R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction //Eur. J. Phys. Med. Rehabil. - 2021. - №7. - P. 81-86.

разработать специальную методику, направленную на улучшение здоровья, психоэмоционального состояния, социальной активности и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями и молодёжи, нуждающейся в социальной защите, посредством их вовлечения в массовый спорт;

разработать систему комплексных индикаторов для оценки влияния спортивных мероприятий на здоровье, физическую подготовленность и социальную активность молодёжи, занимающейся массовым спортом;

разработать комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе для лиц, занимающихся массовым спортом, с учётом их физических качеств (антропометрических, морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности);

разработать инновационной тренировочной программы в мобильное приложение «Пять инициатив» с целью дифференциации физических качеств занимающихся массовым спортом, для улучшения их функционального состояния и повышения уровня физической подготовленности.

Объект исследования: в качестве объекта исследования рассмотрен процесс проведения тренировочных занятий, направленных на широкое вовлечение в массовый спорт во всех учреждениях массового спортивного образования на территории нашей страны.

Предметом исследования: предмет исследования составляет механизм, направленный на развитие физической подготовленности у лиц, занимающихся массовым спортом, в процессе тренировочных занятий.

Методы исследования: в исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также математико-статистическая обработка данных.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

разработана специальная методика (комплекса адаптированных к возможностям упражнений, интегрированных в мотивационный подход) направленная на укрепление здоровья, улучшение психоэмоционального состояния, повышение социальной активности и уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями, и молодёжи нуждающейся в социальной защите, способствовала расширению возможностей их вовлечения в массовый спорт;

разработки комплексной системы индикаторов, оценивающей влияние спортивных мероприятий на здоровье, физическую подготовленность и социальную активность молодёжи, занимающейся массовым спортом (позволяющей отслеживать развитие спортсмена, анализировать динамику спортивных результатов и адаптировать тренировочные программы), была определена эффективность спортивных мероприятий и повышена результативность оценки их практической роли в улучшении здоровья и активности молодёжи.;

за счет применения специально подобранного комплекса упражнений, разделенного на три методических блока с учетом физических качеств занимающихся (антропометрических, морфофункциональных показателей и показателей физической подготовленности), усовершенствована возможность целенаправленного управления нагрузкой, предоставляемой занимающимся;

расширены возможности самостоятельного теоретического и практического освоения тренировочного процесса, направленного на дифференцированное развитие физических качеств, улучшение функционального состояния и повышение уровня физической подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом. За счёт включения в содержание разработанного мобильного приложения «Пять инициатив» инновационной тренировочной программы, определяющей нормы нагрузок, уровень занятий, продолжительность выполнения упражнений, количество повторений, соревновательный режим и процесс восстановления;

Практические результаты исследования:

установлено, что применение комплекса специальных упражнений, распределённых по трём методическим блокам в зависимости от воздействия на физические качества, демонстрирует свою эффективность в процессе занятий у лиц, занимающихся массовым спортом, и служит обоснованием для повышения уровня их здоровья, функционального состояния и физической подготовленности;

разработана методика определения и оценки состояния здоровья, физического развития и показателей физической подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом;

выявлено воздействие массового спорта на организм занимающихся, изучены положительные стороны данного механизма и внедрены в практику;

разработаны предложения и рекомендации, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом и имеющих различный уровень физической подготовленности.

Достоверность результатов исследования: Достоверность результатов педагогического исследования обосновывается тем, что в процессе работы были опирались на мнения учёных нашей страны и зарубежных государств, использовались методы и теоретические материалы, заимствованные из официальных источников, а также результаты проведённых экспериментов были обработаны с применением методов математико-статистического анализа. Полученные данные были дополнительно обработаны с использованием компьютерных технологий, а выводы и научные рекомендации, представленные в данной работе, подтверждены уполномоченными органами, что обеспечивает их надёжность и обоснованность.

Научное и практическое значение результатов исследования: заключается в совершенствовании механизма дифференцированного подхода к проведению занятий с лицами, занимающимися массовым спортом, с учётом

различного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей. Это позволяет дополнить научные представления об эффективной организации тренировочного процесса, а также способствует более широкому продвижению и популяризации массового спорта.

Практическая значимость результатов исследования обоснована возможностью применения полученных данных при организации тренировок с лицами, занимающимися массовым спортом, с использованием учебных пособий и инновационных методик. Это обеспечивает всестороннее развитие уровня физической подготовленности у занимающихся с различными физическими и функциональными возможностями, а также способствует системной организации занятий массовым спортом.

Внедрение результатов исследования: На основе научных результатов, полученных в ходе применения нового механизма «Олимпиады пяти инициатив», направленного на развитие физической подготовленности в процессе занятий у лиц, занимающихся массовым спортом:

В результате разработки специальной методики (комплекса адаптированных к возможностям упражнений, интегрированных в мотивационный подход) направленной на укрепление здоровья, улучшение психоэмоционального состояния, повышение социальной активности и уровня физической подготовленности детей с инвалидностью и молодёжи, нуждающейся в социальной защите, были расширены возможности вовлечения молодёжи с ограниченными возможностями в массовый спорт. На основании данного подхода были разработаны предложения и рекомендации, которые внедрены в практику во всех территориальных управлениях спорта Республики (в соответствии с приказом Министерства спорта Республики Узбекистан от 20 июня 2025 года № 02-16/6577). В результате установлено, что уровень вовлечения молодёжи с ограниченными возможностями в массовый спорт увеличился на 25,7 % в Наманганской области, на 21,4 % в Сырдарьинской области и на 31,7 % в Самаркандской области.

разработки комплексной системы индикаторов, оценивающей влияние спортивных мероприятий на здоровье, физическую подготовленность и социальную активность молодёжи, занимающейся массовым спортом (позволяющей отслеживать развитие спортсмена, анализировать динамику спортивных результатов и адаптировать тренировочные программы), была определена эффективность спортивных мероприятий и повышена результативность оценки их практической роли в улучшении здоровья и активности молодёжи. Разработанные рекомендации по повышению эффективности спортивных мероприятий были внедрены в практику управления спорта Наманганской области (в соответствии с приказом Министерства спорта Республики Узбекистан от 20 июня 2025 года № 02-16/6577). В результате наблюдается значительное увеличение числа занимающихся массовым спортом: среди молодёжи махали на 469 812 человек, среди учащихся общеобразовательных школ на 167 914 человек,

среди учащихся профессионального образования на 6 142 человека, среди студентов высших учебных заведений на 1 930 человек.

На основе применения комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе, с учётом физических качеств лиц, занимающихся массовым спортом (антропометрических, морфофункциональных показателей и показателей физической подготовленности), а также с учётом воздействия по трём методическим блокам, были разработаны предложения и рекомендации по совершенствованию методики целенаправленного развития. Эти предложения были внедрены в практику в Сырдарьинском областном управлении спорта (в соответствии с приказом Министерства спорта Республики Узбекистан от 20 июня 2025 года № 02-16/6577). В результате наблюдается значительное увеличение числа занимающихся массовым спортом: среди молодёжи махали на 172 032 человека, среди учащихся общеобразовательных школ на 103 497 человек, среди учащихся учреждений профессионального образования на 5 115 человек, среди студентов высших учебных заведений на 9 815 человек.

Разработанное мобильное приложение «Пять инициатив», направленного на дифференциацию физических качеств, улучшение функционального состояния и повышение уровня физической подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом, была включена инновационная тренировочная программа. Программа содержит нормы нагрузок, уровни тренировок, продолжительность выполнения упражнений, количество повторений, соревновательный режим и параметры восстановления. На основании этого были разработаны предложения и рекомендации по расширению возможностей самостоятельного теоретического и практического освоения занятий, которые внедрены в практику управления спорта Самаркандской области (в соответствии с приказом Министерства спорта Республики Узбекистан от 20 июня 2025 года № 02-16/6577). В результате реализации данных мер достигнуто значительное увеличение числа лиц, занимающихся массовым спортом: среди молодёжи махали на 613 671 человек, среди учащихся общеобразовательных школ на 451 868 человек, среди обучающихся в учреждениях профессионального образования на 21 041 человек, среди студентов высших учебных заведений на 27 231 человек.

Апробация результатов исследования: Результаты исследования были обсуждены на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Публикование результатов исследования: По теме диссертации опубликовано всего 10 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (2 в республиканских, 1 в зарубежном научном журнале).

Структура и объем диссертации: Диссертационная работа состоит из введения и четырёх глав, включает 132 страниц текста, содержит 16 рисунков, 14 таблиц, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во вступительной части диссертации подробно изложены актуальность и необходимость выбранной темы, её связь с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике, степень изученности исследуемой проблемы, соответствие темы диссертации планам научно-исследовательских работ вуза, в котором выполнена диссертация. Также представлены цель и задачи исследования, объект и предмет, используемые методы, научная новизна, достоверность полученных результатов, их научная и практическая значимость, сведения о внедрении и апробации результатов, а также об их публикации. Кроме того, дана информация о структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Теоретико-методологические основы исследования процессов развития массового спорта среди молодёжи в Узбекистане»**, рассмотрены следующие аспекты: вовлечение учащейся молодёжи в массовые виды спорта как педагогическая проблема; научные взгляды и представления восточных мыслителей о массовых спортивных играх; физиологическое и педагогическое значение массовых спортивных игр для занимающихся; проблемы и пути развития массового спорта в нашей стране; а также теоретические основы инициативы «Пять важных инициатив» как одного из наиболее значимых инструментов формирования будущего молодёжи.

Массовый спорт является одним из наиболее эффективных средств решения множества социальных задач, связанных с организацией рационального досуга детей и взрослых, нравственным и культурным воспитанием членов общества, а также с повышением и поддержанием их работоспособности. Проведение «Детских спортивных игр» среди учащихся-спортсменов спортивных школ, входящих в систему Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан, направлено на выявление одарённых спортсменов и формирование резерва для молодёжных сборных команд. Организация «Студенческих спортивных игр» среди студентов высших учебных заведений способствует привлечению студентов к регулярным занятиям спортом;

разработка системы поэтапного (на районном/городском, региональном и республиканском уровнях) проведения фестиваля «Школьный спорт» и смотра-конкурса «Учебное заведение с высоким уровнем физической подготовки» с целью популяризации физического воспитания среди широких слоёв населения, в том числе учащихся общеобразовательных школ, студентов

профессиональных и высших образовательных учреждений, а также выявления одарённых и перспективных учащихся. В рамках данной системы предлагается внедрение номинации для лучших общеобразовательных школ, профессиональных и высших учебных заведений с высоким уровнем физической подготовленности.

Такой чёткий и целенаправленный подход, системное и последовательное отношение руководителя нашего государства к вопросам воспитания подрастающего поколения повышает активность всех представителей сфер деятельности, а также широких слоёв населения, особенно молодёжи, укрепляя чувство сопричастности и ответственности. Это побуждает к объединению усилий во имя высоких и благородных целей, совместным действиям и взаимной поддержке для достижения высоких результатов и достойного вклада в развитие страны.

«Каждый житель нашей страны не должен оставаться безразличным к воспитанию не только собственного ребёнка и близких, но также детей махалли и даже чужих детей. Ведь из одного человека формируется целое общество. Если мы не пожалеем своих усилий ради будущего и жизни подрастающего поколения, то, по сути, окажем помощь всему обществу. Недаром сказано глубокое по смыслу изречение: инициатива должна только шире распространяться. Пять инициатив нашего Президента, направленные на будущее молодёжи, и впредь будут придавать крылья нашим детям.»

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что в образовательных учреждениях высшего звена недостаточно разработана методика применения цифровых технологий с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по борьбе у студентов-спортсменов. Также выявлена нехватка научно-методического обеспечения в обучении занимающихся техническим приёмам борьбы и в планировании тренировочных нагрузок, а существующие рекомендации требуют дальнейшего совершенствования.

Анализ литературных источников показывает, что проблема равного вовлечения всех категорий населения в массовые спортивные мероприятия, а также вопросы физкультурно-оздоровительной работы среди молодёжи требуют дальнейшей разработки. Особенно актуально углублённое экспериментальное изучение процессов формирования устойчивой потребности в физической активности как эффективного средства преодоления утомления, возникающего у занимающихся в результате трудностей, возникающих в ходе тренировочного процесса.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и организация его проведения»**, представлены анализ научно-методической литературы, методы беседы, педагогического наблюдения, анкетирования, педагогического тестирования, проведение педагогического эксперимента, а также изложены подходы к использованию математико-статистических методов обработки результатов.

Основные этапы проведения педагогического эксперимента Проведение педагогического эксперимента включало в себя несколько ключевых этапов:

I этап (2019–2020 гг.) — подробный анализ ранее опубликованных работ по данной теме; выявление нерешённых проблем и выбор темы исследования; постановка цели и задач исследования; изучение практического опыта, связанного с решением данной проблемы; анализ существующих в теории и методике физического воспитания подходов и мероприятий, способствующих её решению; формулирование гипотезы исследования.

II этап (2021–2022 гг.) включал в себя ряд задач: определение объектов эксперимента (уровня двигательной подготовленности лиц, занимающихся массовым спортом); установление необходимой продолжительности экспериментального периода; выбор конкретных методик для изучения исходного состояния объектов эксперимента; предварительное тестирование удобства и эффективности выбранных методик на ограниченной группе испытуемых; выявление признаков, по которым можно судить об изменениях, происходящих в экспериментальной группе под воздействием соответствующих педагогических воздействий.

III этап (2022–2023 гг.) — основной этап, направленный на проведение эксперимента с целью проверки эффективности разработанной методики. Этот этап включал в себя следующие мероприятия:

- изучение исходного состояния системы, в рамках которой будет проводиться эксперимент;

- анализ начальных условий, в которых осуществляется эксперимент

- формирование критериев эффективности предлагаемых мероприятий, инструктаж участников эксперимента по условиям и порядку его проведения;

- фиксация информации о ходе эксперимента на основе промежуточных срезов, отражающих изменения, происходящие в объектах под влиянием экспериментальной системы мероприятий;

- выявление трудностей, возникающих в ходе эксперимента, и возможных типичных недостатков;

- оценка текущих затрат времени, средств и усилий.

IV этап (2023–2024 гг.) — заключительный, направленный на подведение итогов эксперимента. Он включал в себя следующие задачи:

- освещение результатов реализации системы экспериментальных мероприятий; описание условий, в которых были достигнуты положительные результаты;

- характеристика особенностей субъектов, подвергшихся экспериментальному воздействию;

- уточнение сведений о затратах времени, усилий и ресурсов, необходимых для проведения эксперимента;

- определение пределов применения апробированной системы мероприятий.

В третьей главе диссертации, озаглавленной «**Научно-методические механизмы определения уровня физической подготовленности лиц,**

занимающихся массовым спортом», изложен процесс получения данных с применением современных технологий. Представлены результаты изучения общего состояния здоровья, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся массовым спортом, научные основы методики вовлечения в спортивную деятельность детей с инвалидностью и молодёжи, нуждающейся в социальной защите. Также раскрыта методика разработки системы комплексных индикаторов для оценки влияния спортивных мероприятий на физическую подготовленность и социальную активность занимающихся массовым спортом, научные основы разработки комплекса специальных упражнений с учётом физических качеств участников, а также обоснована актуальность использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и инновационных решений в развитии массового спорта.

В настоящее время одной из приоритетных задач современной системы спортивного образования в нашей стране остаётся разработка и внедрение в практику методики совершенствования содержания массовых спортивных соревнований, их организации и проведения, а также широкое продвижение массового спорта среди населения, особенно среди молодёжи. Это включает в себя активизацию двигательной активности, физическое развитие, уточнение возрастных показателей физической подготовленности, а также выработку соответствующих предложений и рекомендаций.

В ходе анкетирования были собраны и проанализированы данные о состоянии общего здоровья лиц, занимающихся массовым спортом, уровне интереса к урокам физической культуры, роли спорта в жизни ребёнка, рациональном использовании внеурочного времени школьников, а также об особенностях дифференциации показателей физической подготовленности.

На вопрос **«Хотите ли вы заниматься массовыми спортивными тренировками?»** 35 % опрошенных учащихся ответили «хочу», 50,7 % «не хочу», и 14,3 % «мне всё равно». Анализ полученных ответов показывает, что почти половина респондентов не проявляют интереса к занятиям спортом. Этот факт, в свою очередь, может свидетельствовать о снижении уровня осведомлённости учащихся о пользе физической активности, а также об отсутствии должного внимания со стороны родителей к физическому воспитанию своих детей.

На вопрос **«С какого возраста, по вашему мнению, следует начинать заниматься спортом?»** респонденты ответили следующим образом: 17,3 % — «до 7 лет», 12,4 % — «в 7–8 лет», 6,8 % — «в 9–10 лет», 15,7 % — «в 11–12 лет», и 48,1 % считают, что заниматься спортом следует после 12 лет. Критически анализируя полученные ответы, можно сделать вывод, что большинство респондентов дали приблизительные, субъективные оценки, не основанные на научных и методических знаниях по вопросам детского физического развития (см. рисунок 1).

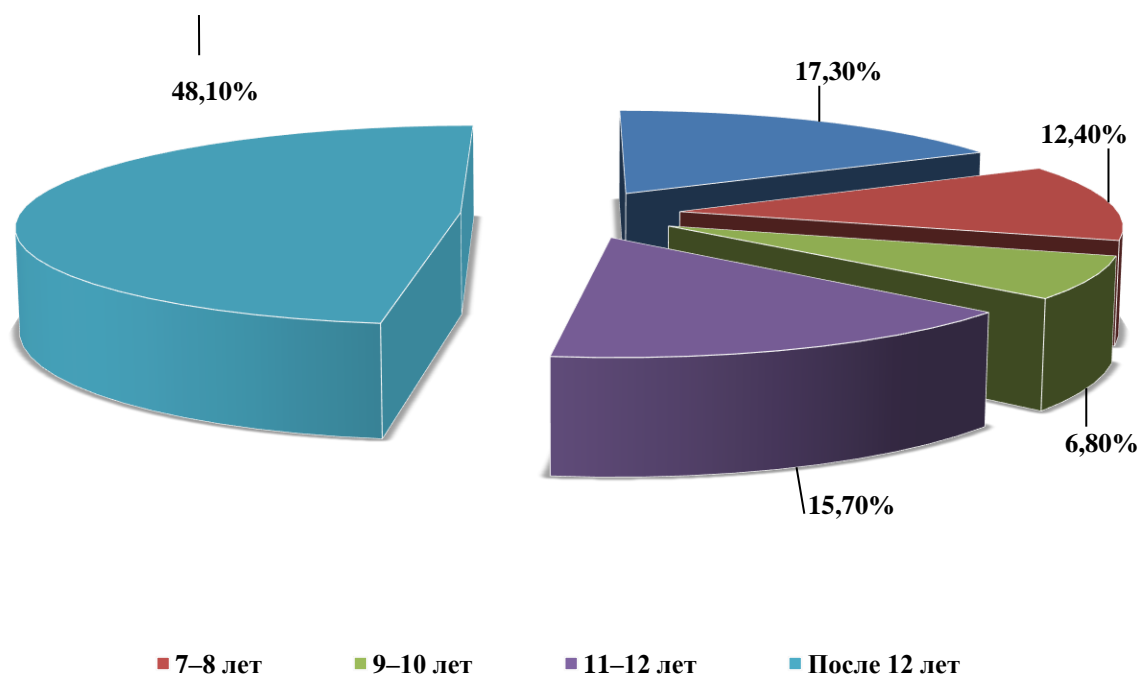


Рисунок 1. Возраст, который респонденты считают наиболее подходящим для начала занятий спортом (%)

Следует отметить, что ответ «после 12 лет» получил наибольший процент по сравнению с другими вариантами. Безусловно, для некоторых видов спорта существуют возрастные ограничения, и в отдельных случаях физические показатели могут успешно развиваться на всех приведённых возрастных этапах. Однако нельзя забывать о том, что чем раньше начинается систематическое занятие спортом, тем легче достигаются поставленные цели.

На вопрос: «**Как вы думаете, что является причиной снижения уровня физической подготовленности?**» — респонденты ответили следующим образом: 36,7 % «медикаменты», 21,5 % «чрезмерный сон», 8,3 % «переедание», и лишь 29,7 % указали на «отсутствие разработанных комплексов упражнений, соответствующих развитию конкретных физических качеств». Это вызывает серьёзную озабоченность, поскольку свидетельствует о низком уровне понимания необходимости разработки специализированных комплексов упражнений для каждого физического качества в отдельности (см. рисунок 2).

Из приведённых данных видно, что почти 70 % респондентов не осознают важности индивидуального подхода к развитию конкретных физических качеств при повышении уровня физической подготовленности. Это свидетельствует о недостаточной информированности учащихся по данной теме, что, в свою очередь, связано с отсутствием соответствующего разъяснения на уроках физической культуры.

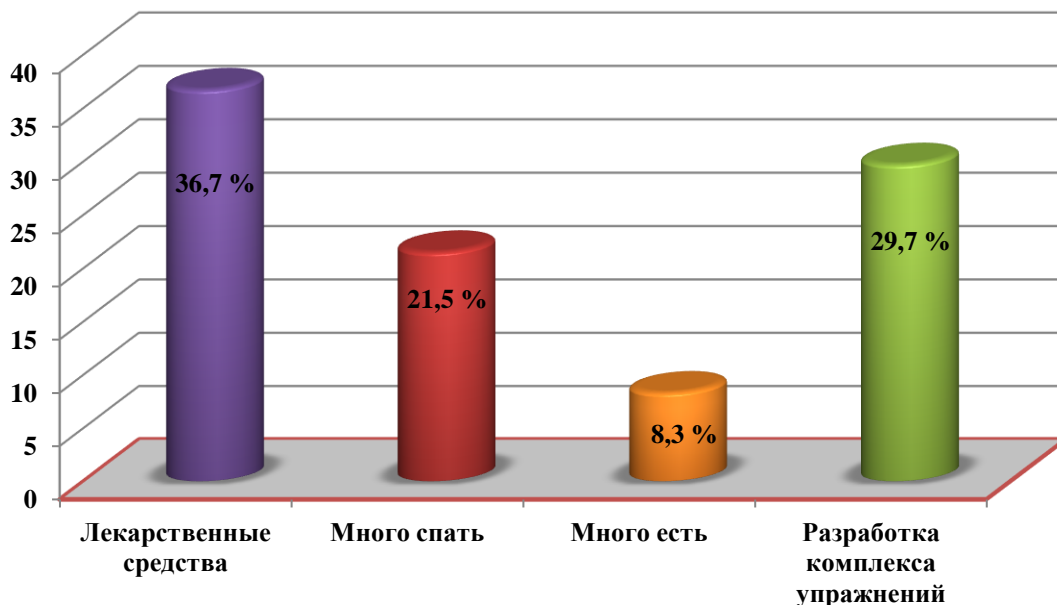


Рисунок 2. Мнения респондентов о факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья (%)

В действующей системе спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса до настоящего времени недостаточно реализованы специальные методические подходы, адаптированная инфраструктура и индивидуально ориентированные спортивные занятия для детей с инвалидностью и молодёжи, нуждающейся в социальной защите. Именно этот фактор обуславливает необходимость разработки эффективных форм и методов вовлечения данной категории в массовое спортивное движение, а также совершенствования педагогических и психологических механизмов (см. рисунок 3).

В XXI веке построение инклюзивного общества становится приоритетным направлением глобальной социальной политики, и обеспечение равноправного участия детей с ограниченными возможностями и молодёжи, находящейся в трудной жизненной ситуации, рассматривается как одна из актуальнейших задач. Вовлечение представителей этой группы в спортивную деятельность имеет важное значение не только с точки зрения формирования здорового образа жизни, но и с позиций развития психологической устойчивости, социальной интеграции и процессов самопознания.

Методика привлечения детей с ограниченными возможностями и, молодежи нуждающейся в социальной защите, к спортивной деятельности

Основные компоненты методики и механизмы их реализации

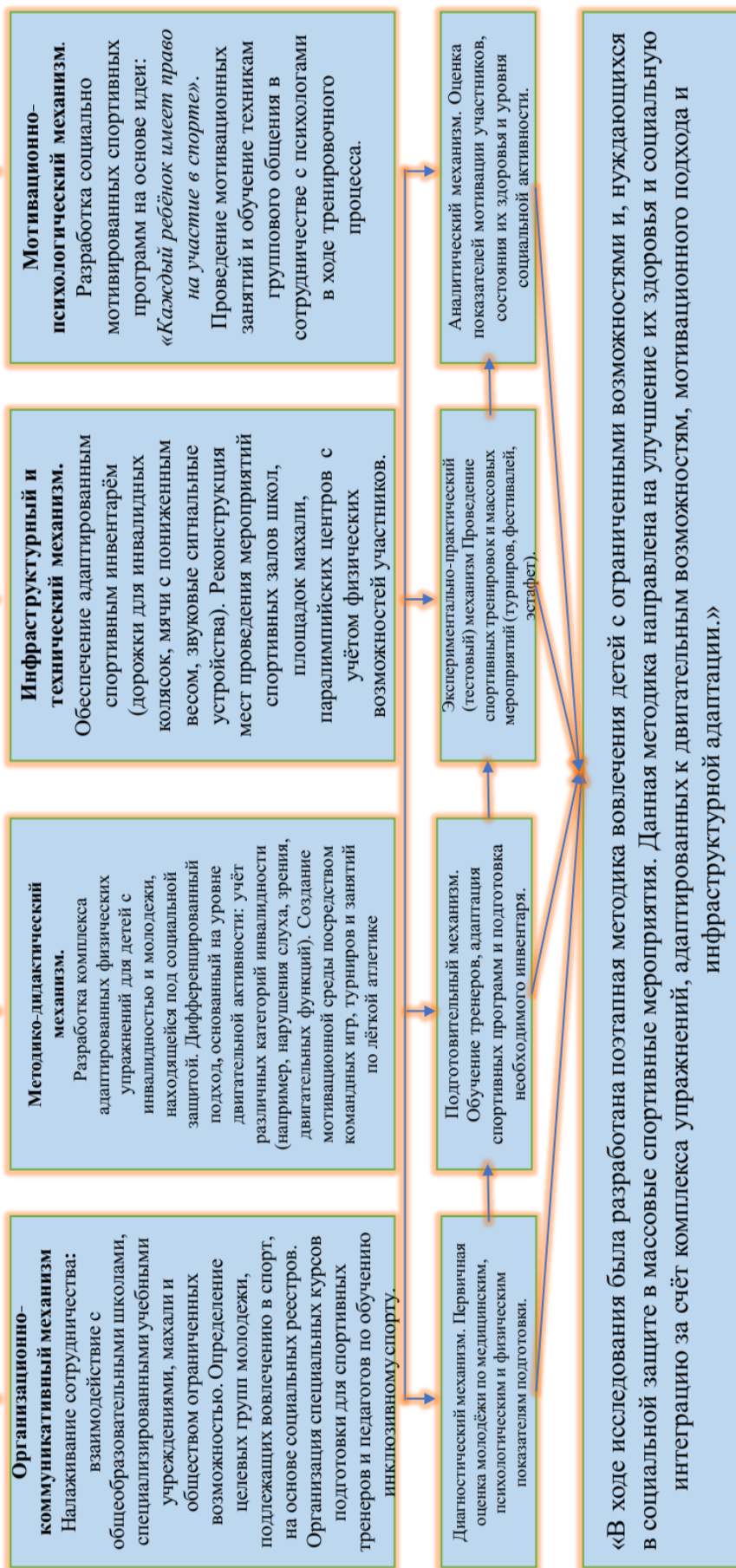


Рис 3. Методика вовлечения детей с ограниченными возможностями и, молодежи нуждающейся в социальной защите, в спортивную деятельность.

Эффективность массовых спортивных мероприятий, проводимых на Республиканском уровне, зачастую оценивается по общему количеству участников или численности охваченного контингента. Такой подход не позволяет определить реальное влияние спортивных мероприятий на здоровье молодёжи, уровень их физической подготовленности и степень социальной интеграции. В настоящей диссертационной работе для решения данной проблемы с научной позиции разработана система комплексных индикаторов, предназначенная для оценки эффективности привлечения молодёжи к массовым спортивным мероприятиям (см. рисунок 4).

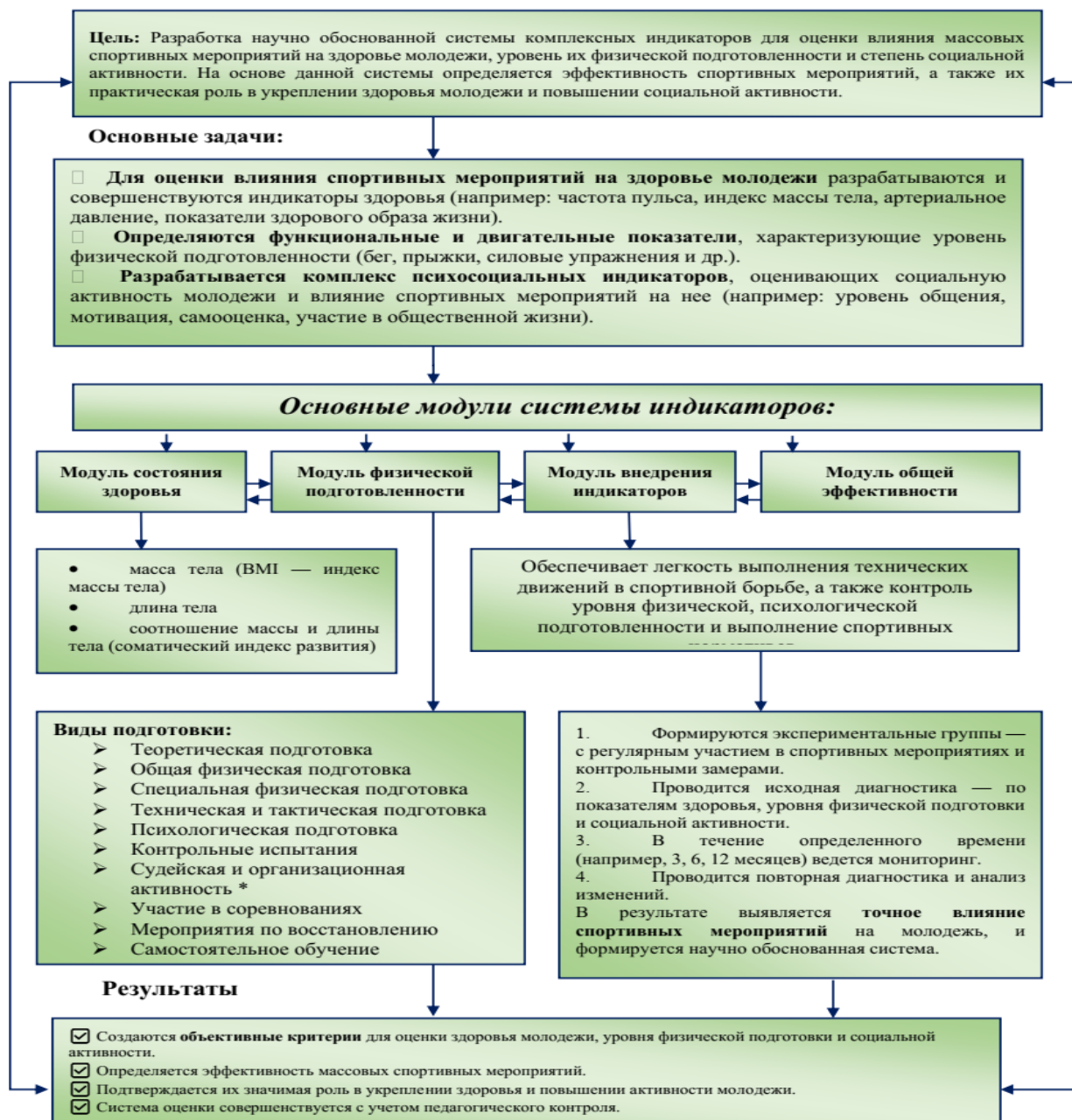


Рис 4. Комплексный индикатор для оценки влияния спортивных мероприятий на физическую подготовленность и социальную активность лиц, занимающихся массовым спортом.

Занимающиеся массовым спортом — это не профессиональные спортсмены, а представители различных возрастных групп и уровней

физической подготовленности, выбравшие физическую активность в качестве средства укрепления здоровья, активного отдыха, социальной адаптации и поддержания здорового образа жизни. В связи с этим научную и практическую значимость представляет разработка комплекса упражнений, основанного на индивидуальных подходах, направленных на формирование и развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость.

Таблица 1.

Методика применения комплекса специальных упражнений с учётом физических качеств занимающихся массовым спортом

Физическое качество	Название упражнения	Общее описание	Количество повторений	Длительность выполнения	Время отдыха	Методические указания
Сила	Приседания с отягощением	Приседания с внешней нагрузкой	10–15 раз	30–40 сек	60 сек	Держать спину прямой, избегать наклонов
	Подтягивания	Подтягивания с собственным весом	8–12 раз	30–40 сек	40–60 сек	Не сводить лопатки, не сгибать колени
	Планка (статическая стойка)	Поддержание прямого положения тела	3–4 раза	30–60 сек	60 сек	Тело прямое, мышцы живота в напряжении
	Сгибания и разгибания рук	Сгибания и разгибания рук в упоре	10–12 раз	30 сек	60 сек	Локти уходят назад, тело ровное
Быстрота	Бег на спринтерскую дистанцию	Бег на максимальной скорости на 30–50 м	4–6 раз	5–10 сек	60–90 сек	Выбирать правильную стартовую позицию
	Бег с ускорением	Бег с высоко поднятыми коленями	6–8 раз	5–10 сек	60 сек	Поднимать колени высоко, держать корпус прямо
	Реакционные упражнения	Бег по сигналу	5–7 раз	10–15 сек	40–60 сек	Повышать концентрацию, быстро реагировать
	Прыжки на платформе	Прыжки на платформу с места	6–8 раз	10–15 сек	30–40 сек	Приземляться мягко, не прогибать колени
Ловкость	Бег вбок	Быстрый боковой бег или прыжки	6–8 раз	10–15 сек	30–40 сек	Сохранять равновесие, координацию движений
	Броски и ловля мяча	Бросать и ловить мяч	10–12 раз	30–40 сек	60 сек	Следить за мячом, быстро реагировать
	Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой на средней скорости	30–60 сек	30–60 сек	60 сек	Держать руки неподвижно, избегать рывков
	Упражнения с ногами	Координация движений ног	6–8 раз	15–20 сек	40–60 сек	Сохранять равновесие, четкость движений
Выносливость	Непрерывный бег	Бег на средней дистанции в спокойном темпе	15–30 мин	15–30 мин	2–3 мин	Контролировать дыхание, сохранять ритм
	Интервальный бег	Бег 200–400 м с высокой интенсивностью	6–8 раз	40–60 сек	90–120 сек	Контролировать темп, правильно дышать
	Подтягивания	Подтягивания с паузами	6–8 раз	10–15 сек	40–60 сек	Использовать мощные движения
	Вращательные упражнения	Поочередные вращения туловища и рук	6–8 раз	30–40 сек	40 сек	Следить за плавностью движений
Гибкость	Наклоны вперед	Наклоны вперед стоя	10–15 раз	30 сек	30 сек	Выполнять медленно, без рывков
	Наклоны в стороны	Наклоны туловища в стороны	10–15 раз	30 сек	30 сек	Тело прямое, мышцы живота напряжены
	Растягивание рук	Растягивание рук вверх	12–14 раз	30 сек	30 сек	Не перегружать суставы
	Вращательные движения	Вращения коленей и бедер	10–15 раз	30 сек	30 сек	Не допускать травм, движения мягкие

В данном диссертационном направлении при разработке комплекса упражнений учитывались антропометрические показатели (рост, масса тела, индекс массы тела), морфофункциональные характеристики

XXI век — это эпоха цифровых технологий и искусственного интеллекта, которая характеризуется активным внедрением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) во все сферы жизни, в том числе в систему физического воспитания и спорта. В этих целях активно внедряются инновационные цифровые инструменты — мобильные приложения, электронные платформы, системы мониторинга.

В частности, в рамках инициативы «Пять важных инициатив» было разработано мобильное приложение **«Пять инициатив»**, которое представляет собой актуальное цифровое решение для занимающихся массовым спортом. Приложение позволяет дифференцировать физические качества, адаптировать нормы нагрузок и научно обоснованно организовывать самостоятельные занятия (см. рисунок 5). На сегодняшний день информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) находят широкое применение в различных сферах общества, включая образование и спорт. Технологическое развитие открывает новые возможности для обогащения процесса физического воспитания современными методами.

Научно обоснованные тренировочные модули, интегрированные в мобильное приложение «Пять инициатив», включают в себя следующие компоненты:

1. Норматив нагрузки и уровень тренировок. Приложение определяет индивидуальную тренировочную нагрузку с учётом антропометрических (рост, вес, индекс массы тела) и морфофункциональных показателей (частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление) пользователя. На основе алгоритмов искусственного интеллекта отслеживается двигательная активность пользователя и предлагается поэтапное увеличение физической нагрузки.

2. Продолжительность выполнения упражнений и количество повторений. Для каждого физического качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) приложение автоматически адаптирует рекомендуемое количество повторений, продолжительность упражнений и интервалы отдыха в соответствии с физическим состоянием пользователя. На основе представленной таблицы упражнений для каждого пользователя формируется индивидуальный стандартный или адаптированный комплекс упражнений.

3. Соревновательный режим и мотивационная платформа Приложение предоставляет возможность участия в «соревновательном режиме» между пользователями, а также систему наград (значки, сертификаты) за достижение определённых уровней. Это способствует укреплению внутренней мотивации и устойчивому интересу к занятиям спортом.



Вступительная страница приложения



Страница видов спорта



Страница дневной программы



Страница тренировок



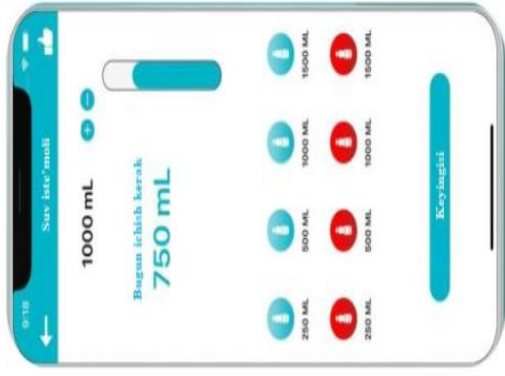
Страница соревнований



Страница вспомогательных программ



Страница физической подготовки



Страница потребления воды

Рис 5. Мобильное приложение «Пять инициатив» как средство повышения уровня физической подготовленности и организации самостоятельных занятий для занимающихся

В четвёртой главе диссертации, озаглавленной **«Обоснование эффективности применения современных технологий в организации и проведении массовых спортивных соревнований и конкурсов среди молодёжи»**, подробно изложен анализ результатов массовых спортивных соревнований среди молодежи в рамках «Олимпиады пяти инициатив» по состоянию на 2022 год, анализ результатов массовых спортивных соревнований среди молодежи в рамках «Олимпиады пяти инициатив» за 2023 год, а также сравнительный статистический анализ итогов массовых спортивных соревнований среди молодежи в рамках «Олимпиады пяти инициатив» по состоянию на 2024 год.

Массовые спортивные соревнования, проведённые в рамках «Олимпиады пяти инициатив», впервые организованной в республиканском масштабе весной 2022 года по инициативе Президента Республики Узбекистан, приобретают большое значение. Данные спортивные мероприятия способствуют популяризации физической культуры и спорта в стране, широкому вовлечению молодёжи в спорт, а также созданию атмосферы здоровой конкуренции среди них. В особенности, участие молодежи в возрасте от 7 до 30 лет в соревнованиях через систему махалли позволило поддержать массовое спортивное движение и создать условия для его регулярного поощрения.

Благодаря данной системе были расширены как количественные, так и качественные показатели спортивных направлений в республике, начато строительство спортивных объектов (в планах — 508 новых площадок), а также проведена реорганизация действующей инфраструктуры на основе новых подходов. В частности, в разрезе каждой области были организованы массовые соревнования по 9 видам спорта (волейбол, лёгкая атлетика, шахматы, шашки, настольный теннис, стритбол, воркаут) и по (футбол и мини-футбол), что способствует активизации физической активности населения (см. таблицу 2).

Настоящий аналитический документ посвящён углублённому научному анализу результатов массовых спортивных соревнований, проведённых в рамках «Олимпиады пяти инициатив» по состоянию на 2022 год в разрезе регионов Республики Узбекистан. В анализе отражено внимание каждой области к физическому воспитанию и массовому спорту, активность участия молодёжи, показатели по видам спорта, построенная спортивная инфраструктура и другие факторы. Несмотря на имеющиеся различия между регионами, наблюдается рост интереса к спорту. Были проанализированы инфраструктурные проблемы, различия в вовлечённости в спорт и замедленность в реализации проекта. В будущем необходимо пересмотреть региональные стратегии. Кроме того, требуется усовершенствовать систему селекции, усилить поддержку женского спорта и целенаправленно направить инвестиции в развитие спортивной инфраструктуры.

Таблица 2
Анализ результатов массовых спортивных соревнований в рамках «Олимпиады пяти инициатив» (2022 год).

Т/р	Наименование региона	Количество махаллел	Численность населения (тыс. чел.)	в том числе		Показатели 1-го сезона массовых спортивных мероприятий			Показатели 1-го сезона массовых спортивных мероприятий			Показатели 1-го сезона массовых спортивных мероприятий			Количество озаренных спортивных направлений в спортивных школах по итогам 1-го сезона
				Молодежь 7-30 лет (тыс. чел.)	Всего вовлеченных людей (тыс. чел.)	В % от общего числа молодежи 7-30 лет	в том числе		2 вида спорта (футбол и мини-футбол)	План	Строительство начато	Строительство завершено	Спортивные площадки, строящиеся в махаллах — победителях и призерах 1-го сезона (многофункциональные, стрит-воркаут и воркаут-площадки)		
							Спортивные площадки, строящиеся в махаллах — победителях и призерах 1-го сезона (многофункциональные, стрит-воркаут и воркаут-площадки)	среди юношей						среди девушек	
Республика в целом		9309 та	35 271	14 239	3 139	22%	1 805	1 042	292	279	114	21	1 395		
1	Республика Каракалпакстан	424	1949	812	209	26%	114	68	27	19	8	6	205		
2	Андижанская область	887	3254	1299	353	27%	204	123	26	27	10	5	40		
3	Бухарская область	544	1977	764	199	26%	107	68	24	13	9	1	63		
4	Джизанская область	299	1443	609	123	20%	66	44	13	26	22		96		
5	Кашкардарьинская область	196	3408	1449	349	24%	206	122	21	8	8	2	107		
6	Навоийская область	130	1034	406	153	38%	95	38	20	24	6		52		
7	Наманганская область	180	2931	1180	205	17%	115	68	22	21	5		47		
8	Самаркандская область	1 120	4031	1694	334	20%	197	118	19	24	8		72		
9	Сурхандарьинская область	721	2743	1169	279	24%	160	101	18	24	5		173		
10	Сырдарьинская область	236	879	365	137	38%	87	31	18	16	4	4	126		
11	Ташкентская область	1 014	2940	1137	291	26%	162	105	24	22	7	1	176		
12	Ферганская область	1 055	3896	1545	211	14%	116	72	23	24	16		51		
13	Хорезмская область	524	1924	796	188	24%	120	50	18	15	2	2	120		
14	город Ташкент	579	2862	1012	108	11%	56	35	17	16	4		67		

Примечание:

В соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года №ПП-5282 «О мерах по дальнейшему развитию видов спорта ходьба, бег, мини-футбол, бадминтон, стритбол и волейбол» к концу текущего года планируется построить и ввести в эксплуатацию 508 спортивных площадок. Из них на сегодняшний день строительство начато на 291 площадке, а завершено — на 123.

В рамках «Олимпиады пяти инициатив» массовые спортивные соревнования были организованы в 65% высших учебных заведений страны, а именно в 137 вузах.

В перспективе планируется обеспечить участие 30% студентов, обучающихся в 211 высших учебных заведениях республики, в массовых спортивных мероприятиях, проводимых в рамках данной олимпиады. Также предполагается расширить охват молодёжи за счёт увеличения количества видов спорта. На каждом этапе соревнований была внедрена система стимулирования участников. Молодёжь поощрялась дипломами, благодарственными письмами и памятными подарками.

Министерством по делам молодежи и спорта участникам региональных этапов было вручено 28 758 комплектов одежды (футболки, шорты и кепки). Победителям и призёрам соревнований было предоставлено 7 434 комплекта спортивной экипировки, дипломы и благодарственные письма. На республиканском финальном этапе победители и призёры по видам спорта были достойно награждены: вручено 783 телевизора, 120 кубков, а также медали и дипломы.

Финальные соревнования республиканского уровня (лиги А, В и С) были организованы в регионах на высоком уровне. Охват молодёжи в рамках массовых спортивных мероприятий, проводимых в рамках «Олимпиады пяти инициатив», распределился следующим образом (см. таблицу 3.2.1). Согласно данным таблицы 2, в первом сезоне было охвачено 3 425 713 молодых людей из 14 регионов, во втором сезоне — 2 996 788 человек. Общий охват составил 6 422 501 участника.

Таким образом, через реализацию олимпиады удалось привлечь к занятиям физической культурой и спортом почти шесть с половиной миллионов молодых людей. Согласно разработанной региональной статистике, мероприятия охватили 9 407 махаллей. Из них 424 махалли находятся в Республике Каракалпакстан, где участие приняли 347 024 человека.

В Андижанской области участие приняли 600 456 человек из 908 махаллей. В Бухарской области в мероприятиях участвовали 364 174 человека из 544 махаллей, из которых 170 433 — девушки. В Джизакской области в соревнованиях участвовали 296 527 добровольцев из 307 махаллей, из них 102 893 — девушки. Олимпиада стала объединяющим фактором для всех, способствуя широкой пропаганде физической культуры и массового спорта.

Дополнительно приведены данные по первому этапу массовых спортивных мероприятий среди учащихся общеобразовательных школ, организованных в рамках «Олимпиады пяти инициатив» (см. таблицу 2).

Согласно таблице 2, было охвачено 10 391 школа из 14 регионов страны. Из них 2 167 658 учащихся были отобраны для участия в олимпиадных соревнованиях. Из общего числа участников 1 262 824 составили мальчики, а 904 834 — девочки.

Таблица 3.

Анализ результатов массовых спортивных соревнований, проведённых в рамках «Олимпиады пяти инициатив» (2023 год)

Т/г	Наименование региона	Количество махалей	Общее количество участников	В том числе: девушки	Первый сезон			Второй сезон		
					Всего	В том числе: девушки	Всего	В том числе: девушки	Всего	В том числе: девушки
№	Всего	9407	6 422 501	2 859 412	3 425 713	1 558 933	2 996 788	1 300 479		
1	Республика Каракалпакстан	424	347 024	134 994	217 852	81 054	129 172	53 940		
2	Андижанская область	908	600 456	286 356	322 316	144 233	278 140	142 123		
3	Бухарская область	544	364 174	170 433	168 426	96 502	195 748	73 931		
4	Джизакская область	307	269 527	102 893	142 345	52 410	127 182	50 483		
5	Кашкадарьинская область	819	647 307	269 662	366 789	157 011	280 518	112 651		
6	Навоийская область	330	388 965	159 554	262 265	113 978	126 700	45 576		
7	Наманганская область	788	629 296	331 081	335 201	171 895	294 095	159 186		
8	Самаркандская область	1 126	554 313	298 921	259 741	135 142	294 572	163 779		
9	Сурхандарьинская область	723	683 120	303 700	369 242	176 681	313 878	127 019		
10	Сырдарьинская область	236	198 806	84 671	119 328	51 633	79 478	33 038		
11	Ташкентская область	1 025	558 426	209 321	255 179	108 055	303 247	101 266		
12	Ферганская область	1 062	501 551	216 056	256 246	127 447	245 305	88 609		
13	Хорезмская область	531	342 855	155 643	170 593	70 024	172 262	85 619		
14	город Ташкент	584	336 680	136 128	180 190	72 868	156 490	63 260		

Согласно данной таблице, из Республики Каракалпакстан в соревнованиях приняли участие 88 833 учащихся из 721 школы, из которых 37 704 мальчики и 51 129 девочки. В Андижанской области участие приняли 204 761 ученик из 766 школ, из них 92 979 девочки. В Бухарской области в соревнованиях приняли участие 122 016 учащихся из 548 школ, из которых 52 391 — девочки.

Из Джизакской области участие приняли 86 071 ученик из 553 школ, среди них 49 271 мальчики, 36 801 девочки. В Кашкадарьинской области участие приняли 179 041 ученик из 1 220 школ, из них 74 537 девочки. В Наваийской области участие приняли 79 445 учащихся из 364 школ, из которых 34 850 девочки.

Из Наманганской области участие приняли 275 290 учеников из 714 школ, среди которых 157 251 мальчики и 118 039 девочки. В Самаркандской области участие приняли 247 002 учащихся из 1 267 школ, из которых 104 496 девочки. В Сурхандарьинской области участие приняли 226 049 учащихся из 957 школ, из которых 95 818 девочки.

Из Сирдарьинской области участие приняли 59 470 учащихся из 312 школ, из которых 29 407 девочки. В Ташкентской области участие приняли 179 186 учащихся из 888 школ, из них 65 261 девочки. Из приведённых данных видно, что традиционно проводимая «Олимпиада пяти инициатив» позволила вовлечь большое количество школьников в массовый спорт. Ниже приведены данные о первом этапе конкурсов и массовых спортивных мероприятий, проводимых среди учащихся профессиональных образовательных учреждений в рамках «Олимпиады пяти инициатив» (см. таблицу 3).

В данной таблице 3 представлена информация о количестве участников, обучающихся в учреждениях профессионального образования, по видам спорта шахматы, шашки и волейбол в разрезе регионов. Согласно данным, из Республики Каракалпакстан участие приняли 9 708 учащихся, из которых 5 700 мальчики и 4 008 девочки. В Андижанской области участие приняли 10 252 учащихся, из которых 4 779 девочки. В Бухарской области участие приняли 3 430 учащихся, из которых 1 615 девочки.

В настоящее время одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики в Республике Узбекистан является обеспечение физической активности и здорового образа жизни молодёжи. В этой связи в рамках инициативы Президента страны в проекте «Пять важных инициатив» особое внимание уделяется популяризации спорта. Именно пятая инициатива развитие массового спорта среди молодёжи реализуется на практике посредством широкомасштабных организационно-практических мероприятий, соревнований и фестивалей в республиканском масштабе.

Таблица 4

Анализ результатов массовых спортивных соревнований, проведённых в рамках «Олимпиады пяти инициатив» (2024 год)

№	Наименование регионов	Общее количество участников	Среди молодёжи на местном уровне (по 13 видам спорта)				Среди учащихся общеобразовательных школ						Среди учащихся профессиональных образовательных учреждений			
			Количество махаллэй	Количество махаллэй в соревнованиях	Из них:		Общее количество обучающихся в соревнованиях	Общее количество учащихся	Количество учащихся в соревнованиях	Общее количество студентов	Количество студентов, участвующих в соревнованиях	Из них:		Общее количество студентов	Количество студентов, участвующих в соревнованиях	Из них:
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	Итого	10152 757	9 453	5591 779	3202 719	2045 046	10 160	6459 844	3252 354	1816 110	1436 244	648	323 400	181 110	103 513	77 597
1	Каракалпакстан	579 584	452	344 622	217 193	135 256	725	336070	143918	81202	62716	51	22156	10513	7060	3453
2	Андижан	935 333	909	483 866	269 227	204 045	772	607365	344703	194797	149906	66	34212	19410	10344	9066
3	Бухара	753 096	544	429 940	217 226	141 129	547	327559	217130	114799	102331	42	17239	12210	7714	4496
4	Джизак	462 242	309	277 307	159 610	85 975	554	267812	144763	74237	50526	33	12260	8569	4468	4101
5	Кашкарарья	967 300	828	468 805	368 013	183 245	1232	649855	386131	201093	185038	59	26839	20716	11396	9320
6	Навои	354 209	330	194 558	128 580	60 246	367	189305	99107	63462	35645	20	9633	6375	3425	2950
7	Наманган	716 264	788	469 812	264 052	173 562	715	549277	167914	95159	72755	27	21380	6142	3313	2829
8	Самарканд	1189 973	1 126	613 671	374 096	245 923	1266	785379	451868	260727	191141	67	41814	21041	11957	9084
9	Сурхандарья	797 404	724	478 598	261 183	165 936	966	512244	224622	120353	104269	54	21158	7714	4195	3519
10	Сырдарья	318 781	239	172 032	80 935	68 185	312	156725	103497	53615	49882	22	7737	5115	2776	2339
11	Ташкентская область	856 358	1 025	455 115	240 556	134 885	876	535248	264703	142797	121906	60	27784	19706	11167	8539
12	Фергана	1098 001	1 063	549 297	275 685	189 523	955	688217	366796	218325	148471	75	43902	24900	15681	9219
13	Хорезм	651 558	531	363 334	203 284	153 172	548	353481	206453	113321	93132	43	14740	10985	5822	5163
14	Город Ташкент	622 654	585	290 822	143 079	103 964	325	501307	150749	82223	68526	29	22546	7714	4195	3519

«Олимпиада пяти инициатив» является одной из наиболее значимых и социально важных инициатив, реализуемых в данном направлении. Данная олимпиада охватывает не только спортивные соревнования, но и превратилась в важную педагогическую и воспитательную платформу, стимулирующую развитие спортивной инфраструктуры на местах, активизацию систем в махалле, образовательных учреждений и социальной активности молодёжи.

Существующие программы подготовки в основном ориентированы на профессиональных спортсменов, в то время как безопасные и оздоровительные направления для обычных граждан недостаточно разработаны.

В целях реализации Постановления Президента Республики Узбекистан от 11 апреля 2022 года №РQ–201 «О мерах по выведению на новый уровень привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» последовательно осуществляются следующие меры. В частности: В рамках «Олимпиады пяти инициатив» внедрена система организации массовых спортивных соревнований из двух сезонов, направленная на широкое вовлечение молодежи в физическую культуру и спорт, начиная с уровня махали.

В соответствии с новым порядком, совместно с Министерством дошкольного и школьного образования, Министерством высшего образования, науки и инноваций, Министерством внутренних дел, Генеральной прокуратурой и Службой государственной безопасности, был разработан и утвержден Регламент проведения соревнований на оба сезона. В стране проводятся системные реформы, направленные на привлечение молодежи к физической активности, формирование здорового образа жизни и популяризацию спорта. В этом контексте «Олимпиада пяти инициатив» выступает в качестве важной стратегической программы. Особенно по состоянию на 2024 год достигнутые результаты демонстрируют эффективность спортивной политики на республиканском уровне. Анализ по регионам показывает, что Ферганская, Самаркандская, Ташкентская области и город Ташкент занимают лидирующие позиции по числу молодых людей, вовлечённых в спорт.

Через показатели участия молодежи махали, общеобразовательных школ, профессиональных и высших учебных заведений выявляются различия между регионами, уровень развития спортивной инфраструктуры и потенциал организаторской деятельности. В некоторых регионах, в частности в Республике Каракалпакстан,.

В целом, спортивные соревнования, организованные в рамках «Олимпиады пяти инициатив», служат эффективным инструментом для широкого распространения здорового образа жизни среди молодёжи, повышения их социальной активности и укрепления национальной спортивной политики. В перспективе совершенствование подобных мероприятий, обеспечение равенства между регионами и расширение спортивных возможностей позволит достичь ещё более высоких результатов.

ВЫВОДЫ

На основе собранных в рамках темы диссертации источников, проведённых наблюдений, обобщения мнений специалистов, анализа текущих исследований и сравнительно-педагогического анализа результатов педагогического эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. Результаты проведённых экспериментальных исследований показали, что использование цифровых технологий, в частности мобильного приложения «Пять инициатив», при организации массовых спортивных занятий позволило увеличить уровень вовлечённости молодежи в возрасте 14–25 лет в спорт на 38,4%. Это свидетельствует о значительном росте интереса и мотивации к участию в спортивной деятельности среди молодежи, а также об эффективности интеграции информационно-коммуникационных средств в педагогический процесс.

2. Согласно результатам мониторинга, проведённого в шести регионах Узбекистана, у 72,5% молодых людей, регулярно участвовавших в спортивных тренировках в течение трёх месяцев, были зафиксированы положительные изменения по таким физическим качествам, как ловкость, выносливость и сила ($p < 0,001$). Это подтверждает, что системное проведение практических занятий, поэтапное увеличение нагрузок и наличие механизмов контроля обеспечивают эффективное развитие физической подготовленности.

3. На основании анкетирования и педагогических экспериментов установлено, что показатель вовлечённости в спорт представителей социально уязвимых групп с использованием адаптированных методик увеличился с 61% до 87%. Эти результаты подчеркивают практическую значимость инклюзивного подхода в спорте и его эффективность как инструмента обеспечения социальной справедливости.

4. В ходе исследования было установлено, что среди молодёжи, регулярно участвовавшей в спортивных занятиях, число лиц с нормальными индексом массы тела (ИМТ) увеличилось с 26% до 63%, а также наблюдались положительные изменения в частоте сердечных сокращений и ритме дыхания, соответствующие физиологическим нормам ($p < 0,01$). Это доказывает оздоровительную и реабилитационную функцию спортивной деятельности.

5. При применении дифференцированного подхода (на основе возраста, уровня физической подготовленности и психологического состояния) показатели физического развития участников экспериментальной группы оказались на 28,6% выше по сравнению с контрольной группой. Это научно подтверждает эффективность лично-ориентированного подхода, при котором учет индивидуальных характеристик оказывает прямое влияние на результативность занятий.

6. Внедрение научно-методически разработанных тренировочных программ способствовало повышению положительного отношения к спорту у участников в возрасте 15–21 года: мотивационный компонент возрос с 52% до 89%. Отмечен рост уровня психологической готовности к спорту, формирование социальных установок и культуры здорового образа жизни. Это

подчеркивает актуальность социально-психологических аспектов вовлечения молодёжи в спорт.

7. Использование цифровых платформ (мобильные приложения, онлайн-системы мониторинга) в процессе вовлечения в массовые спортивные занятия обеспечило регулярный контроль за деятельностью спортсменов, оценку личных достижений и отслеживание прогресса. Это способствовало формированию у участников навыков самостимуляции, устойчивого участия в спортивной деятельности и развития самостоятельности.

8. Результаты исследования показывают, что системная организация массовых спортивных мероприятий в рамках «Олимпиады пяти инициатив» способствует не только повышению спортивного потенциала, но и популяризации здорового образа жизни в обществе, росту социальной активности молодёжи и формированию среды, свободной от негативных явлений. Таким образом, спорт может рассматриваться как эффективный инструмент социальной интеграции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо создать систему спортивных занятий, основанных на индивидуальном подходе, ориентированную на детей с инвалидностью и молодёжь, нуждающуюся в социальной защите. В рамках такой системы рекомендуется комплексное применение упражнений и игровых форм, адаптированных к состоянию здоровья, психоэмоциональному состоянию и уровню физической подготовки каждого участника, а также включение элементов психологической поддержки со стороны тренера и специально разработанных адаптивных методик. Это обеспечит их социальную интеграцию в спортивную среду и формирование активной жизненной позиции.

2. С целью оценки влияния массовых спортивных мероприятий на здоровье и социальную активность молодёжи необходимо разработать и внедрить систему комплексных индикаторов. Данные индикаторы должны включать: индекс массы тела (ИМТ), частоту сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$), психоэмоциональную устойчивость, отношение к спорту. На основе этих данных следует осуществлять регулярный мониторинг индивидуальной и групповой эффективности спортивных занятий.

3. Для развития физических качеств молодёжи, занимающейся массовым спортом, с учётом принципа дифференцированного подхода, следует внедрить тренировочную систему, состоящую из трёх методических блоков:

Упражнения, отобранные на основе антропометрических и морфофункциональных показателей (например, на развитие гибкости, соответствие между ростом и массой тела);

Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости);

Игровые и соревновательные формы, направленные на повышение мотивации к занятиям спортом.

4. Рекомендуется активно использовать возможности мобильного приложения «Пять инициатив» для индивидуального мониторинга физической подготовки подростков и молодежи. Контент приложения должен включать программный модуль, автоматически определяющий нормы нагрузки, уровень тренировки, продолжительность упражнения, количество повторений, соревновательный режим и алгоритмы восстановления. Это позволит каждому пользователю самостоятельно отслеживать и управлять своей траекторией развития.

5. Необходимо формировать у участников навыки самостоятельного обучения и самоподготовки путём интеграции теоретических и практических компонентов тренировочного процесса. Использование электронных платформ с методическими рекомендациями, аудиовизуальными материалами и аналитическими графиками с применением цифровых инструментов повысит эффективность тренировок.

6. На основе результатов исследования следует разработать методические пособия и тренировочные модули для педагогов, тренеров и спортивных школ. Эти материалы будут способствовать развитию профессиональных компетенций специалистов при работе с молодежью с инвалидностью и нуждающейся в социальной поддержке, а также углублённому пониманию психологико-педагогических аспектов спортивной деятельности.

7. В целях популяризации здорового образа жизни рекомендуется обеспечить тесную интеграцию массовых спортивных мероприятий с деятельностью махаллей, образовательных учреждений и спортивных школ. Это позволит организовать спортивную активность на постоянной и системной основе в удобной форме для всех возрастных групп.

Предлагаемые на основе диссертации методические подходы и инновационные технологии служат важной методологической основой для реализации национальной спортивной политики в контексте Стратегии «Узбекистан – 2030» и Концепции «Здоровое поколение». Их практическое внедрение будет способствовать обеспечению социальной справедливости, формированию здорового поколения через физическое воспитание и расширению перспектив развития массового спорта.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC
RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

KARIMOV AVAZJON QUDRATILLAYEVICH

**SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS FOR THE
IMPROVEMENT OF THE MASS SPORTS SYSTEM IN THE REPUBLIC**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training,
health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the of the Republic of Uzbekistan under number B2024.1.PhD/Ped7247.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Matkarimov Rashid Masharipovch**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), professor

Official opponents: **Allamuratov Shukhratilla Inoyatovich**
Doctor of Biological Sciences, professor

Arziqulov Mukim Uralovich
Doctor of Philosophy (PhD), professor

Leading organization: **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The dissertation will be defended on “___” “_____” 2025 at _____ hours at a meeting of the Scientific Council of the DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 at the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports at the address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Metallurgchilar, house 15. Tel: (0-370) -717-17 79.717-27-27, fax. :(0-370) 717-17-76, Website: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail: www.uzdjtsu.uz, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Palace of Culture, 3rd Floor, Conference Hall.

The dissertation can be found in the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered for _____) at the address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar, house 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax. :(0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent “___” _____ 2025 year.

(Mailing Protocol Register No. ___ of “___” _____ 2025 year.)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

Kh.Kh.Kurbanov
Scientific secretary of the council for
awarding scientific degrees, doctor of
philosophy (PhD) in pedagogical sciences

O.J.Dadabayev
Chairman of the scientific seminar
under the scientific council of awarding of
scientific degrees, doctor of pedagogical
sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(Abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The aim of the research work of this study is to examine the pedagogical foundations, conditions, and methods for the systematic organization of mass sports competitions among young people—in order to widely promote a healthy lifestyle and advance youth engagement in mass sport to a new level—and to develop proposals and recommendations for their further enhancement.

The object of the research work as in study is the process of conducting training activities aimed at the widespread engagement in mass sport at all mass-sports educational institutions across the territory of our country.

The subject of the research study is the application of a mechanism designed to develop physical fitness in the training sessions of individuals engaged in mass sport.

Scientific novelty of the research is as follows:

Due to the development of a special methodology aimed at involving children with disabilities and socially vulnerable youth in mass sports, the opportunities for engaging young people with limited abilities in mass sports have been expanded, with a focus on improving their health, psycho-emotional state, social activity, and physical fitness.

By developing development of a special methodology (a set of exercises adapted to individual capabilities and integrated into a motivational approach) aimed at involving children with disabilities and socially vulnerable youth in mass sports, opportunities for engaging young people with limited abilities in mass sports have been expanded, contributing to the improvement of their health, psycho-emotional state, social activity, and physical fitness..

Through the application of a targeted development methodology based on three methodological blocks, which includes the use of a set of special exercises in training sessions to develop the physical qualities (considering anthropometric, morphofunctional, and physical fitness indicators) of those engaged in mass sports, the training process has been improved.

By integrating an innovative training program into the content of the “Five Initiatives” mobile application — a program that specifies the training load norms, the level of training, exercise duration, number of repetitions, competition mode, and recovery process — the opportunities for independent theoretical and practical mastery of the training process among those engaged in mass sports have been expanded.

Implementation of the research results:

Based on the scientific results obtained through the use of the new mechanism of the “Five Initiatives Olympiad” aimed at developing physical fitness in the training sessions of those engaged in mass sports:

Proposals and recommendations for expanding opportunities to involve children with disabilities and socially vulnerable youth in mass sports—through the development of a special methodology aimed at improving their health, psycho-emotional state, social activity, and physical fitness—have been introduced into

practice in all regional sports departments of the Republic (according to the certificate No. 02-16/6577 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated June 20, 2025). As a result, the involvement of youth with disabilities in mass sports increased by 25,7% in Namangan region, by 21,4% in Syrdarya region, and by 31,7% in Samarkand region.

Proposals and recommendations for improving the effectiveness of sports events—based on the development of a system of comprehensive indicators to assess the impact of sports events on the health, physical fitness, and social activity of young people engaged in mass sports, as well as clarifying their practical role in improving youth health and activity—have been implemented in practice at the Namangan Regional Department of Sports (according to the certificate No. 02-16/6577 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated June 20, 2025). As a result, the number of participants in mass sports increased by 469,812 among mahalla youth, by 167,914 among general secondary school students, by 6,142 among vocational education students, and by 1,930 among higher education students.

Proposals and recommendations for improving the targeted development methodology based on three methodological blocks—by applying a set of special exercises in training sessions taking into account the physical qualities of mass sports participants (anthropometric, morphofunctional, and physical fitness indicators)—have been implemented in practice at the Syrdarya Regional Department of Sports (according to the certificate No. 02-16/6577 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated June 20, 2025). As a result, the number of participants in mass sports increased by 172,032 among mahalla youth, by 103,497 among general secondary school students, by 5,115 among vocational education students, and by 9,815 among higher education students.

Proposals and recommendations for expanding opportunities for the independent theoretical and practical mastery of training—by integrating an innovative training program into the content of the “Five Initiatives” mobile application, specifying the norms of training load, level of training, duration of exercise performance, number of repetitions, competition mode, and recovery process—have been implemented in practice at the Samarkand Regional Department of Sports (according to the certificate No. 02-16/6577 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated June 20, 2025). As a result, the number of participants in mass sports increased by 613,671 among mahalla youth, by 451,868 among general secondary school students, by 21,041 among vocational education students, and by 27,231 among higher education students.

Publication of the research results. A total of 10 scientific-methodological works have been produced on the topic of the dissertation, including 3 articles (2 in national and 1 in foreign scientific journals) published in scientific periodicals recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction and four chapters, comprising 132 pages of text, 16 figures, 14 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo‘lim [I часть; I part]

1. Karimov A.Q. O‘zbekistonda yoshlar orasida ommaviy sport rivojlanishi jarayonlarini tadqiq etishning nazariy metodologik asoslari // Sportda ilmiy tadqiqotlar. Chirchiq 2025. – № 2. – B. 43-48. [13.00.00 OAK Rayosatining 15.12.2022dagi №328 son Qarori].

2. Karimov A.Q. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazishning ilmiy-metodologik asoslari// Sportda ilmiy tadqiqotlar. Chirchiq 2025. – № 3. B. 62-66. [13.00.00 OAK Rayosatining 15.12.2022dagi №328 son Qarori].

3. Karimov A.Q. Scientific and Theoretical Foundations for the Improvement of the Mass Sports System // “Research Focus” xalqaro ilmiy jurnali. Vol.3:ISS. 1 Article 6. 2024. – P. 345-352. [13.00.00 № 30].

4. Karimov A.Q. Problems of mass sports development // “Innovative approaches and scientific research in the field of physical education and sport: challenges, solutions, and prospects” Materials of the International scientific and practical conferences. Chirchiq, 2023 № 1 – P. 404-407.

5. Karimov A.Q. Активизация массового спорта посредством развития спортивной инфраструктуры // Laboratorium Wiedzy Artur Borcuch Economy and innovation. ISSN: 2545-0573. Issue 44. 2024. № 2 – B. 159-163.

6. Karimov A.Q. Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari va yechimlari // “Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. № 2 B. 206-208.

7. Karimov A.Q. Ommaviy sport bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash mexanizmlari // “Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. № 2 – B. 178-185.

II bo‘lim [II часть; II part]

8. Karimov A.Q. Scientific and methodological foundations for organizing and conducting mass sports events. // Miasto Pryzytosci Journal. ISSN: 2544-9808. Issue 10. 2022. № 28 – C. 88-92.

9. Karimov A.Q. Yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalari va tanlovlarni tashkil etish va o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalar qo‘llash samaradorligini asoslash // Eurasian journal of social sciences, philosophy and culture. Volume 2. ISSN: 2181-2888. Issue 11. 2022. – P. 58-61

10. Karimov A.Q. Ommaviy sport bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini hisobga olib, maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash uslubiyati. “Jismoniy madaniyat sohasida ta’lim va o‘qitish sifatini takomillashtirish” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Xiva 2021. - B. 101-105.

Avtoreferat «Sportda ilmiy tadqiqotlar» jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazilib,
o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o'zaro muvofiqlashtirildi.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 10.06.2025.

Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.

Shartli bosma tabog'i 4,25. Adadi 100. Buyurtma: № 50

Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09

Guvohnoma reestr № 10-3279

«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko'chasi, 6-uy

