



TALABA-SPORTCHILARDA JAROHATLARNING OLDINI Olishga yo'naltirilgan NEYROMUSKULAR TAYYORGARLIK MODEL

**Nurmatov Baxrom
Bektemirovich**

Jismoniy madaniyat kafedrası v.b. dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modeli masalasi jismoniy madaniyat nazariyasi, sport pedagogikasi va sog'lomlashtiruvchi ta'lim konsepsiyalari kesishgan nuqtada tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy oliy ta'limda jismoniy madaniyat mashg'uloti faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki nazorat normativlarini bajarish bilan cheklanib qolmasligi, balki talabaning salomatlikka mas'ul munosabati, mustaqil mashq qilish odati, harakat xavfsizligi, ijtimoiy hamkorlik va shaxsiy rivojlanish strategiyasini shakllantirishi zarur. Maqolada talaba-sportchilarning kuch, muvozanat, sakrash, qo'nish, keskin burilish va harakatni boshqarish qobiliyatlari tadqiqot obyekti sifatida, jarohat xavfini kamaytirish uchun neyromuskulyar faollashtirish, kuch tayyorgarligi, proprioseptiv nazorat, harakat texnikasi va tiklanish madaniyatini integratsiyalash esa tadqiqot predmeti sifatida belgilandi. Nazariy tahlil, qiyosiy-pedagogik umumlashtirish, model loyihalash va amaliy metodik interpretatsiya asosida dinamik qizish, harakat sifatini skrining qilish, kuch-muvozanat mashqlari, plyometrik texnika, sport turiga xos keskin harakatlar va yuklamadan keyingi tiklanish bloklarini birlashtiruvchi model taklif etildi. Maqolaning ilmiy yangiligi profilaktika jarayonini alohida tibbiy tavsiya emas, balki mashg'ulotning boshlang'ich, asosiy va yakuniy qismlariga singdirilgan pedagogik nazorat tizimi sifatida asoslash bilan belgilanadi. Natijalar jismoniy madaniyat darsining maqsad, mazmun, metod, baholash va refleksiya komponentlarini yaxlit tizimga keltirish imkonini ko'rsatadi; amaliy ahamiyati esa kafedra, trener-o'qituvchi va sport pedagogi uchun dars jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, xavfsiz yuklama berish va talaba faolligini barqaror oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jarohat profilaktikasi, neyromuskulyar tayyorgarlik, talaba-sportchi, kuch, muvozanat, proprioseptsiya.

Kirish.

Birinchi navbatda, oliy ta'lim muassasasida jismoniy madaniyatning ijtimoiy vazifasi qayta anglanishi lozim: auditoriya va sport zali o'rtasidagi uzilish kamaygan sari talaba o'z tanasi, salomatligi, ruhiy barqarorligi va mehnat qobiliyatini ongli boshqarishga yaqinlashadi. Talaba kontingenti bir xil emas: bir guruhda sport maktabi tajribasiga ega yoshlar, surunkali charchoq bilan keladigan talabalar, texnologik

o'tirish rejimi kuchli bo'lgan yo'nalish vakillari va jismoniy faollikka salbiy stereotip bilan qaraydiganlar uchraydi. Shu bois darsning qiymati normativni kim tezroq topshirishida emas, balki har bir talabaning harakat madaniyati, xavfsiz mashq qilish kompetensiyasi va uzoq muddatli salomatlik motivatsiyasida namoyon bo'ladi. O'zbekistonning sport siyosatida ommaviy jismoniy tarbiya, yoshlar qamrovi va sport infratuzilmasidan foydalanish masalalari ustuvor bo'lib, oliy ta'limdagi jismoniy madaniyat shu tizimning ilmiy-pedagogik tayanchlaridan biridir [1; 2]. Xalqaro darajada Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar, o'smirlar va kattalar uchun muntazam jismoniy faollik, mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar va o'tirib qolish vaqtini kamaytirishni sog'liqning muhim sharti sifatida belgilaydi [3; 4]. UNESCO sifatli jismoniy ta'limni nafaqat sport ko'nikmalarini, balki hayotiy ko'nikmalar, inkluziv ishtirok va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantiruvchi ta'lim maydoni sifatida izohlaydi [5]. Jarohat profilaktikasi sport natijasidan keyin eslanadigan yordamchi masala emas; u mashg'ulot metodikasining markazida turishi kerak, chunki texnik xato, charchoq va kuch-muvozanat disbalansi ta'limiy xatoga ham, sog'liq xavfiga ham aylanadi. Yoshlar va talaba-sportchilarda kuch mashqlarini ilmiy nazorat bilan berish xavfli emas, balki to'g'ri dozalanmasa xavfli; zamonaviy manbalar yoshlar uchun moslashtirilgan qarshilik mashqlari foydali bo'lishini ko'rsatadi [4; 5]. Shundan kelib chiqib, ushbu maqolaning maqsadi jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modelining nazariy-metodik asoslarini aniqlash, uni oliy ta'lim sharoitida qo'llashga mos pedagogik model shaklida ifodalash va amaliy tatbiq mexanizmlarini asoslashdan iborat. Tadqiqot obyekti sifatida talaba-sportchilarning kuch, muvozanat, sakrash, qo'nish, keskin burilish va harakatni boshqarish qobiliyatlari tanlandi, tadqiqot predmeti esa jarohat xavfini kamaytirish uchun neyromuskulyar faollashtirish, kuch tayyorgarligi, propriozeptiv nazorat, harakat texnikasi va tiklanish madaniyatini integratsiyalash ko'rinishida belgilandi. Maqolaning ilmiy farazi quyidagicha: agar jismoniy madaniyat mashg'uloti diagnostika, maqsadli rejalashtirish, differensial yuklama, xavfsizlik, motivatsiya va refleksiya komponentlarini birlashtirgan tizim sifatida tashkil etilsa, talabalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki salomatlikka mas'ul munosabati va mustaqil harakat faolligi ham kuchayadi. Mavzuning DSc darajasidagi ilmiy ahamiyati aynan shundaki, u dars metodikasini alohida mashqlar to'plami sifatida emas, balki institut, kafedra, o'qituvchi, talaba, sport infratuzilmasi va sog'lom turmush tarzi siyosatini bog'lovchi ko'p darajali pedagogik tizim sifatida ko'rishni talab qiladi. Mavzuning dolzarbligini yanada chuqurlashtiradigan jihat shuki, jismoniy madaniyat ta'limi bugun faqat sport zalida bajariladigan mashqlar majmuasi emas, balki yosh avlodning biologik, psixologik, ijtimoiy va kasbiy tayyorgarligiga ta'sir qiluvchi integrativ tarbiya tizimidir. Talabalarning kundalik hayotida uzoq vaqt o'tirib ishlash, transportdan ortiqcha foydalanish, ekran oldida ko'p vaqt sarflash, noto'g'ri dam olish va rejimsiz ovqatlanish kabi omillar jismoniy tayyorgarlik darajasini pasaytiradi; bu omillar bevosita dars jarayonida ko'rinadi, chunki bir xil topshiriq ayrim talabalarda yengil moslashuvni, boshqalarida esa haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois maqola jismoniy madaniyatni umumiy sog'lomlashtirish shiori darajasida emas, balki aniq pedagogik qarorlar tizimi darajasida ko'radi: qaysi mashq tanlanadi, nima uchun tanlanadi, kimga qanday hajmda beriladi, qanday xavf belgisi

kuzatiladi, talaba o'z holatini qanday tushunadi va darsdan keyingi mustaqil faoliyatga qanday o'tadi. Oliy ta'limda bu masalaning ahamiyati yanada ortadi, chunki talaba endi maktab o'quvchisi emas; u mustaqil qaror qabul qilishi, o'z vaqtini boshqarishi va kelajak kasbiy faoliyatiga mos salomatlik resursini saqlashi kerak. Bundan tashqari, jismoniy madaniyat fanining oliy ta'limdagi maqomi ko'pincha umumkasbiy fanlar soyasida qolib ketadi, go'yo bu fan faqat jismoniy me'yorlarni bajarish uchun xizmat qiladigandek tasavvur shakllanadi. Aslida esa har qanday kasb egasi uchun sog'lom umurtqa, yurak-qon tomir tizimining funksional zaxirasi, stressni jismoniy faoliyat orqali boshqarish, jamoada harakat qilish va o'ziga mas'ul munosabat mehnat unumdorligining yashirin, ammo kuchli omilidir. Shu sababli jismoniy madaniyatni zamonaviy universitetda ikkinchi darajali yordamchi mashg'ulot emas, balki inson kapitalini saqlash va rivojlantirishga xizmat qiluvchi fundamental pedagogik resurs sifatida talqin qilish lozim. Jarohatlarning oldini olish masalasi ayniqsa talaba-sportchilar uchun dolzarb, chunki ular bir vaqtning o'zida o'qish, mashg'ulot, musobaqa va tiklanish bosimini boshdan kechiradi. Charchoq fonida bajarilgan noto'g'ri texnika ko'pincha jarohatning ko'rinmas boshlanishidir.

Metodlar.

Tadqiqot metodologiyasi jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modelini nazariy tahlil qilish, me'yoriy-huquqiy hujjatlar, xalqaro tavsiyalar, sport pedagogikasi manbalari va oliy ta'lim amaliyotini qiyosiy umumlashtirishga tayandi. Metodik jihatdan maqola empirik natijani sun'iy ravishda mutlaqlashtirishdan ko'ra, ilmiy asoslangan model loyihalashga yo'naltirildi; bunda tizimli yondashuv, faoliyat nazariyasi, kompetensiyaviy yondashuv, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, sog'lomlashtiruvchi pedagogika va sport mashg'ulotlarining periodizatsiya tamoyillari birgalikda qo'llandi. Tahlilning birinchi bosqichida mavzuga doir normativ asoslar, jumladan jismoniy tarbiya va sportni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash, mutaxassislar tayyorlash, yoshlarni sportga jalb qilish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga oid hujjatlar ko'rib chiqildi [1; 2]. Ikkinchi bosqichda JSST, UNESCO, ACSM va sport psixologiyasi hamda sport tibbiyoti manbalaridagi tamoyillar milliy oliy ta'lim sharoitiga moslashtirib tahlil qilindi; bunda tavsiyaning to'g'ridan-to'g'ri ko'chirilishi emas, balki o'quv rejasi, dars vaqti, guruh soni, sport zali imkoniyati, talaba motivatsiyasi va xavfsizlik talablari bilan uyg'unlashishi mezon sifatida olindi [3; 4; 5]. Uchinchi bosqichda pedagogik modelning tarkibiy qismlari ajratildi: maqsad bloki, diagnostik blok, mazmun bloki, metodik blok, nazorat-baholash bloki, refleksiv blok va tashkiliy-pedagogik shartlar bloki. Har bir blok uchun indikatorlar belgilandi: jismoniy tayyorgarlikda chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va tezkorlik; salomatlik savodxonligida mashqning maqsadini tushunish, xavfsizlik qoidalarini bilish va charchoq belgisini tanish; motivatsion sohada ichki motiv, o'z-o'zini baholash va barqaror ishtirok; ijtimoiy sohada sheriklik, kommunikativ madaniyat va raqobatni axloqiy boshqarish. Baholashda faqat yakuniy normativga tayanish yetarli emasligi sababli, jarayon bahosi, progress bahosi va refleksiv baho birlashtirildi; shu yerda pedagogik noziklik mavjud: kuchli talaba yuqori natija ko'rsatgani uchun emas, balki o'z imkoniyatini ilmiy boshqargani uchun ham baholanishi, boshlang'ich darajadagi talaba esa real progress ko'rsatgani uchun rag'batlantirilishi lozim. Neyromuskulyar tayyorgarlikni o'rganishda harakat sifati

markaziy indikator sifatida tanlandi: sakrashdan keyingi qo'nish, tizza-valgus holati, tana markazini boshqarish, bir oyoqda muvozanat va keskin yo'nalish o'zgartirishdagi nazorat alohida kuzatiladi. Profilaktik mashqlar kuch, muvozanat, koordinatsiya, plyometrik texnika va dinamik qizishdan iborat bo'lib, FIFA 11+ tipidagi strukturaviy yondashuvlar pedagogik talqinda qo'llanishi mumkin [6]. Shunday qilib, metodologiya dinamik qizish, harakat sifatini skrining qilish, kuch-muvozanat mashqlari, plyometrik texnika, sport turiga xos keskin harakatlar va yuklamadan keyingi tiklanish bloklarini birlashtiruvchi modelni ishlab chiqishga olib keldi va mazkur modelni oliy ta'limning real dars sharoitida qo'llash uchun zarur bo'lgan pedagogik shartlarni aniqlashga xizmat qildi. Tadqiqotning cheklovi shundaki, maqola konseptual-metodik xarakterga ega; shu sababli taklif etilgan model keyingi bosqichda eksperimental sinov, nazorat va tajriba guruhlari, dinamik testlar hamda statistik tahlil orqali kengroq tekshirilishi mumkin. Biroq konseptual modelning afzalligi shundaki, u o'qituvchiga tayyor shior emas, balki darsni rejalashtirish, kuzatish, moslashtirish va ilmiy asosda baholash uchun amaliy algoritm beradi. Metodik loyihalashda ilmiylik va amaliy qo'llanish o'rtasidagi muvozanat saqlandi: model haddan tashqari murakkab nazariy konstruksiya bo'lib qolmasligi, shu bilan birga oddiy ko'rsatmalar to'plamiga ham aylanib ketmasligi kerak. Shuning uchun har bir metodik qaror uchta savol orqali tekshirildi: birinchidan, u talabani real jismoniy holatini inobatga oladimi; ikkinchidan, u o'qituvchiga dars jarayonida tez va xavfsiz qaror qabul qilish imkonini beradimi; uchinchidan, u talabani uzoq muddatli mustaqil harakat faolligiga ta'sir qiladimi. Mazkur savollar asosida mashg'ulotni rejalashtirishning mikroalgoritmi shakllantirildi: kirish kuzatuv, maqsadni qisqa tushuntirish, harakat texnikasini namoyish qilish, dastlabki yengil urinish, asosiy yuklama, oraliq qayta aloqa, yengillashtirish yoki murakkablashtirish, yakuniy tiklanish va refleksiv xulosa. Bu algoritm turli sport turlari, fakultetlar va guruh sharoitlariga moslashishi mumkin, chunki u qat'iy mashq nomlariga emas, pedagogik funksiyalarga tayanadi. Metodik jarayonda kuzatuv varaqasi, qisqa suhbat, o'zini baholash savollari, mashq texnikasini ekspert baholash va zarur hollarda oddiy raqamli qayd usullaridan foydalanish mumkin. Bunda ilmiy tadqiqot etikasi saqlanishi, talaba shaxsiy ma'lumotlari oshkor qilinmasligi, jismoniy ko'rsatkich ijtimoiy taqqoslash vositasiga aylanmasligi kerak. Har bir metod o'z vazifasiga ega: test darajani ko'rsatadi, suhbat motivni ochadi, kuzatuv texnik xatoni aniqlaydi, refleksiya esa talabani ichki munosabatini namoyon etadi. Shu jihatdan metodlar bir-birini to'ldiruvchi diagnostik majmua sifatida qaraldi. Neyromuskulyar tayyorgarlikda harakat sifati bosqichma-bosqich o'rganildi: avval tana markazi va muvozanat, keyin tizza va oyoq panjasi nazorati, undan so'ng sakrash-qo'nish, burilish va sport turiga xos tezkor harakatlar baholanadi.

Natijalar.

Tahlil natijasida jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modeli bo'yicha asosiy ilmiy natija sifatida ko'p komponentli pedagogik model ishlab chiqildi va uning mazmuni oliy ta'limdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari uchun moslashtirildi. Modelning markazida dinamik qizish, harakat sifatini skrining qilish, kuch-muvozanat mashqlari, plyometrik texnika, sport turiga xos keskin harakatlar va yuklamadan keyingi tiklanish bloklarini birlashtiruvchi model turadi; bu bloklar bir-biridan ajralgan mexanik qismlar emas, balki darsning mazmuni,

yuklamasi, muloqoti va baholashini boshqaruvchi yagona sikl sifatida ishlaydi. Birinchi natija — maqsadlar ierarxiyasi aniqlashtirildi: umumiy maqsad talabanning jismoniy faolligini oshirish bo'lsa, maxsus maqsadlar harakat sifatlarini rivojlantirish, salomatlik savodxonligini kuchaytirish, xavfsiz mashq qilishni o'rgatish, ijtimoiy hamkorlikni mustahkamlash va mustaqil mashg'ulot rejasini tuzish kompetensiyasini shakllantirishdan iborat bo'ldi. Ikkinchi natija — diagnostika darsning yordamchi elementi emas, balki mazmunni belgilovchi boshlang'ich mexanizm sifatida asoslandi; talabanning tayyorgarlik darajasi, charchoq belgisi, motivatsiyasi va oldingi sport tajribasi inobatga olinmasa, hatto yaxshi tanlangan mashq ham noto'g'ri yuklama berishi mumkin. Uchinchi natija — differensiallashtirishning uch darajasi taklif etildi: minimal xavfsiz qatnashish darajasi, rivojlantiruvchi me'yor darajasi va kengaytirilgan sportcha tayyorgarlik darajasi; bunday ajratish darsda tenglikni buzmaydi, aksincha, pedagogik adolatni ta'minlaydi, chunki har bir talaba o'z imkoniyatiga mos vazifa oladi. To'rtinchi natija — baholashning integrativ mezonlari ishlab chiqildi: natija, progress, texnika sifati, nazariy tushunish, xavfsizlikka rioya qilish, guruhdagi hamkorlik va refleksiv xulosa birgalikda ko'riladi. Beshinchi natija — o'qituvchi faoliyatining funksional xaritasi taklif qilindi: u mashqni tanlaydi, xavfni oldindan ko'radi, motivatsion muhit yaratadi, yuklamani boshqaradi, xatoni tuzatadi, natijani qayd etadi va talabanning mustaqil harakat tajribasini shakllantiradi. Oltinchi natija — darsning yakuniy qismida refleksiya majburiy metodik komponent sifatida belgilandi; talaba mashqdan keyin faqat charchaganini emas, balki nimalarni o'rganganini, qaysi harakat xavfsiz bo'lganini, qaysi belgi haddan tashqari zo'riqishni bildirganini va keyingi darsda nimani yaxshilashi kerakligini anglaydi. Neyromuskulyar model natijasida profilaktik dars fragmenti taklif etildi: 8-12 daqiqalik dinamik qizish, 5-7 daqiqalik muvozanat va proprioseptiv mashqlar, asosiy qismda texnika nazorati bilan kuch yoki tezkorlik elementi, yakunda esa tiklanish va harakat xatosi bo'yicha qisqa tahlil. Bu strukturada jarohat profilaktikasi darsdan tashqaridagi qo'shimcha yuk emas, balki o'sha darsning sifat mezoniga aylanadi; sportchining tezligi oshishi kerak, ammo tizza, bel va oyoq panjasi nazorati hisobiga emas. Natijalar asosida dars samaradorligining umumiy formulasi taklif qilindi: ilmiy asoslangan maqsad, real diagnostika, mos yuklama, xavfsiz texnika, motivatsion muhit va refleksiv baholash birgalikda bo'lgandagina jismoniy madaniyat darsi barqaror pedagogik ta'sirga ega bo'ladi. Agar shu komponentlardan biri tushib qolsa, tizim zaiflashadi: maqsadsiz dars mashqlar yig'indisiga, diagnostikasiz dars taxminga, motivatsiyasiz dars majburiyatga, refleksiyasiz dars esa qisqa muddatli charchoqqa aylanadi. Shu sababli maqolada ishlab chiqilgan natijalar kafedra amaliyotida mavzu rejalari, dars ishlanmalari, mustaqil mashg'ulot topshiriqlari va talaba progressini qayd etish varaqalarini takomillashtirish uchun metodik asos bo'la oladi. Modelni amaliyotga tatbiq etish uchun darsning namunaviy konstruksiyasi ham belgilandi. Kirish qismida talaba holatini kuzatish, qisqa motivatsion izoh, xavfsizlik bo'yicha eslatma va organizmni umumiy faollashtirish mashqlari beriladi; bu qism darsning mazmuniga ko'ra 10-15 daqiqa davom etishi mumkin. Asosiy qismda mavzuga mos harakat vazifalari uch darajada taklif etiladi: tayanch daraja texnikani xavfsiz o'zlashtirishga, rivojlantiruvchi daraja jismoniy sifatni oshirishga, kengaytirilgan daraja esa sportcha murakkablashtirishga xizmat qiladi. Yakuniy qismda tiklanish mashqlari, qisqa tahlil,

talabaning o'z holatini baholashi va keyingi mustaqil topshiriq belgilanadi. Natijaviy indikatorlar ham ikki turga ajratildi: yaqqol ko'rinadigan ko'rsatkichlar — vaqt, masofa, takror soni, texnika barqarorligi; yashirin, ammo pedagogik jihatdan muhim ko'rsatkichlar — o'ziga ishonch, mashq maqsadini tushunish, xavfsiz xulq, darsga ijobiy munosabat va mustaqil davom ettirishga tayyorlik. Bunday ikki qatlamli indikatorlar tizimi dars natijasini faqat sport normativi bilan cheklab qo'ymaydi. Modelning yana bir natijasi sifatida kafedra darajasida qo'llanishi mumkin bo'lgan uch bosqichli joriy etish mexanizmi ishlab chiqildi: tayyorgarlik bosqichida o'qituvchilar uchun metodik seminar, mavjud dars ishlanmalarini qayta ko'rish va xavfsizlik mezonlarini aniqlash; asosiy bosqichda tanlangan guruhlarda diagnostika, differensial yuklama va refleksiv baholash elementlarini bosqichma-bosqich kiritish; yakuniy bosqichda talaba fikri, davomat, progress, shikoyat yoki jarohat holatlari, mustaqil mashg'ulotga qiziqish kabi ko'rsatkichlarni umumlashtirish. Bu mexanizm modelni bir kunda majburan almashtirishni emas, ilmiy kuzatuv, metodik muhokama va amaliy tuzatishlar orqali tabiiy joriy etishni nazarda tutadi. Shuningdek, o'quv-metodik ta'minot uchun qisqa yo'riqnomalar, mashq variantlari banki, xavfsizlik eslatmalari, talaba o'zini baholash varaqalari va mavzular kesimida kompetensiya indikatorlari majmuasini yaratish zarurligi asoslandi. Natijalarni talqin qilishda dars samaradorligini bir semestrlik, bir o'quv yillik va uzoq muddatli darajalarda ko'rish taklif etildi: bir semestrlik darajada talaba mashqlarni to'g'ri bajarish va darsga muntazam qatnashish ko'rsatkichlarini namoyon etadi; bir o'quv yillik darajada jismoniy sifatlar, motivatsiya va mustaqil mashg'ulotga tayyorlikda barqaror o'sish kuzatilishi mumkin; uzoq muddatli darajada esa sog'lom turmush tarziga oid mustaqil qarorlar, sport yoki rekreatsion faoliyatni hayot rejimiga qo'shish, kasbiy charchoqni jismoniy faollik orqali boshqarish kabi natijalar paydo bo'ladi. Shu sababli modelning samarasi faqat darsdagi ko'rinadigan faollik bilan emas, talabaning darsdan tashqaridagi xulq o'zgarishi bilan ham baholanishi kerak. Profilaktik modelning muhim natijasi — qizish mashqlarini formal odatdan ilmiy tashkil etilgan tayyorgarlik blokiga aylantirishdir. To'g'ri qizish sportchini nafaqat isitadi, balki nerv-mushak tizimini aniq harakatga tayyorlaydi.

Muhokama.

Muhokama jarayonida jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modelining nazariy va amaliy qiymati, avvalo, jismoniy madaniyat darsini tor sport natijasiga emas, balki shaxsiy salomatlik, ijtimoiy kompetensiya va kasbiy mehnat qobiliyatiga bog'lay olishi bilan izohlanadi. Bugungi oliy ta'lim talabasi tez o'zgarayotgan mehnat bozori, raqamli hayot tarzi, ruhiy bosim va harakat yetishmovchiligi sharoitida yashaydi; shu sababli jismoniy madaniyat fani uning haftalik jadvalidagi oddiy predmet emas, balki organizmni tiklaydigan, irodani tarbiyalaydigan va o'zini boshqarish madaniyatini shakllantiradigan strategik fan bo'lishi kerak. Afsuski, amaliyotda ba'zan darsning mazmuni 'mashq bajardik — normativ topshirdik — baho qo'ydik' zanjiridan nariga o'tmaydi; bunday yondashuv qisqa muddatda tashkiliy jihatdan qulay bo'lsa-da, uzoq muddatda talabaning mustaqil jismoniy faolligini kafolatlamaydi. Shu nuqtada taklif etilayotgan modelning ustunligi shundaki, u mashqni maqsad, tushuncha, motivatsiya, xavfsizlik va refleksiya bilan bog'laydi; boshqacha aytganda, talaba nima qilayotganini biladi, nima uchun

qilayotganini tushunadi va keyin uni mustaqil ravishda qanday davom ettirishni o'rganadi. Xalqaro manbalarda jismoniy faollik salomatlikka ijobiy ta'sir qilishi keng isbotlangan, ammo oliy ta'lim metodikasi uchun eng muhim savol: bu tavsiyalar darsning 80-90 daqiqalik real jarayoniga qanday aylantiriladi, o'qituvchi buni guruh soni katta bo'lgan sharoitda qanday boshqaradi va talaba uni majburiy predmetdan shaxsiy ehtiyojga qanday aylantiradi [3; 4; 5]. Mazkur maqola aynan shu bo'shliqni to'ldirishga urinadi: u klinik tavsiyani mexanik takrorlamaydi, balki uni sport pedagogikasining maqsad, metod, muloqot va baholash tiliga tarjima qiladi. Muhokamaning yana bir muhim tomoni — o'qituvchi kasbiy kompetensiyasidir; jismoniy madaniyat o'qituvchisi mashqni ko'rsatish bilan cheklanadigan instruktor emas, balki diagnostik, metodist, psixologik qo'llab-quvvatlovchi va xavfsizlik muhandisi vazifasini bajaradi. Bu talabni bajarmasdan dars sifatini oshirish qiyin, chunki zamonaviy jismoniy madaniyat o'qituvchisi anatomik-fiziologik bilim, pedagogik kommunikatsiya, raqamli savodxonlik, baholash madaniyati va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni birlashtirishi kerak. Jarohat profilaktikasi bo'yicha asosiy xato — uni faqat professional sportga tegishli deb o'ylashdir; aslida past tayyorgarlikli talaba noto'g'ri qo'nish, keskin burilish yoki yetarli qizishmaslik sabab jarohatga yanada moyil bo'lishi mumkin. Neyromuskulyar mashqlar darsni zeriktirmaydi; ular yaxshi qurilganda o'yin, sport texnikasi va kuch tayyorgarligi bilan uyg'unlashib ketadi, ya'ni profilaktika samaradorlikka raqib emas, uning eng aqlli sug'urtasidir. Maqolada taklif qilingan yondashuvni joriy etishda uchta tashkiliy shart muhim: birinchidan, kafedra darajasida yagona metodik konsepsiya bo'lishi; ikkinchidan, dars ishlanmalari faqat mavzu nomi bilan emas, kompetensiya va indikatorlar bilan tuzilishi; uchinchidan, o'qituvchilarning malaka oshirish jarayonida sport tibbiyoti, raqamli monitoring va pedagogik psixologiya bo'yicha amaliy modullar kuchaytirilishi kerak. Shuningdek, talabalarning mustaqil mashg'ulotini nazorat qilish uchun oddiy, ortiqcha byurokratiyasiz vositalar — shaxsiy progress varaqasi, haftalik harakat kundaligi, video-fikr-mulohaza yoki kichik guruhli loyiha topshiriqlari — samarali bo'lishi mumkin. Eng muhimi, jismoniy madaniyat darsi jazolovchi normativ maydoni emas, ilmiy asoslangan harakat madaniyatini o'rgatuvchi muhit bo'lishi kerak; sport zalida talaba faqat terlamasligi, balki fikrlashi ham zarur, chunki ongli harakat — eng tejamkor va eng uzoq yashaydigan mashg'ulot usulidir. Shu ma'noda maqola oliy ta'limda jismoniy madaniyat fanini modernizatsiya qilish, darsning sog'lomlashtiruvchi qiymatini oshirish va talaba shaxsining integral rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan ilmiy-metodik platforma sifatida baholanishi mumkin. Taklif etilgan yondashuvni joriy etishda, albatta, ayrim muammolar yuzaga kelishi mumkin. Birinchi muammo — guruhlarining son jihatdan kattaligi; bunday sharoitda individual yondashuv qog'ozda chiroyli, amalda qiyin ko'rinadi. Biroq individualizatsiya har bir talaba uchun alohida murabbiy ajratish degani emas; u mashq vazifalarini darajalash, xavf guruhini oldindan belgilash, juftlik va kichik guruhli ishlash, talabaning o'z-o'zini nazorat qilishini yo'lga qo'yish orqali ham amalga oshiriladi. Ikkinchi muammo — baholashdagi odatiy stereotiplar; faqat kuchli natijani yuqori baholash boshlang'ich darajadagi talabani chetga chiqaradi, faqat ishtirokni baholash esa sportcha intilishni susaytiradi. Shu sababli baholashda natija va progressni birlashtirish eng maqbul yo'ldir. Uchinchi muammo — o'qituvchining metodik yuklamasi; yangi model

qo'shimcha rejalashtirishni talab qiladi, ammo bu rejalashtirish darsdagi tartibsizlik, jarohat xavfi va motivatsion pasayishning oldini oladi. Demak, dastlabki mehnat keyingi pedagogik samaradorlikka xizmat qiladi. To'rtinchi muammo — ilmiy tadqiqot va kundalik dars amaliyoti o'rtasidagi masofa; ko'plab metodik g'oyalar maqolada yaxshi ko'rinadi, ammo sport zalida vaqt, jihoz, guruh intizomi va talaba motivatsiyasi bilan sinovdan o'tadi. Shu sababli taklif etilgan modelning kuchli tomoni uning moslashuvchanligidadir: u majburiy yagona mashqlar ro'yxatini bermaydi, balki o'qituvchiga dars maqsadidan kelib chiqib, harakat vazifasini tanlash va uning murakkablik darajasini boshqarish imkonini beradi. Beshinchi muammo — ota-onalar, dekanat, sport klublari va tibbiy xizmat bilan hamkorlikning sustligi; oliy ta'limda jismoniy madaniyat samarasi faqat kafedra ichida hal bo'lmaydi, u talabalar turar joyi, ommaviy sport tadbirlari, sog'lom ovqatlanish madaniyati, psixologik xizmat va talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan bog'liq. Shu jihatdan maqolada ilgari surilgan yondashuv kafedrani yopiq dars beruvchi bo'linma sifatida emas, balki universitetning sog'lom muhitini shakllantiruvchi ilmiy-metodik markaz sifatida ko'rishga undaydi. Jarohat profilaktikasida eng kuchli metod ba'zan eng oddiy ko'rinadi: to'g'ri qo'nish, tizzani nazorat qilish, haddan tashqari charchoqda yuklamani kamaytirish. Ammo sportda ko'p muammolar aynan shu 'oddiy' narsalar e'tibordan chetda qolganda boshlanadi.

Xulosa.

O'tkazilgan nazariy-metodik tahlil jarohat profilaktikasiga xizmat qiluvchi neyromuskulyar tayyorgarlik modeli oliy ta'limdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini sifat jihatdan yangilash uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo'la olishini ko'rsatdi. Maqolada talaba-sportchilarning kuch, muvozanat, sakrash, qo'nish, keskin burilish va harakatni boshqarish qobiliyatlari tadqiqot obyekti, jarohat xavfini kamaytirish uchun neyromuskulyar faollashtirish, kuch tayyorgarligi, propioseptiv nazorat, harakat texnikasi va tiklanish madaniyatini integratsiyalash esa tadqiqot predmeti sifatida belgilandi va ularning o'zaro aloqasi darsning maqsad, mazmun, metod, nazorat va refleksiya komponentlari orqali ochib berildi. Asosiy ilmiy natija sifatida dinamik qizish, harakat sifatini skrining qilish, kuch-muvozanat mashqlari, plyometrik texnika, sport turiga xos keskin harakatlar va yuklamadan keyingi tiklanish bloklarini birlashtiruvchi model ishlab chiqildi; ushbu model jismoniy madaniyat mashg'ulotini bir martalik yuklama emas, balki talabaning harakat madaniyati, salomatlik savodxonligi, xavfsizlik kompetensiyasi va mustaqil mashq qilish odatini shakllantiruvchi tizim sifatida tashkil etishga imkon beradi. Maqolaning ilmiy yangiligi profilaktika jarayonini alohida tibbiy tavsiya emas, balki mashg'ulotning boshlang'ich, asosiy va yakuniy qismlariga singdirilgan pedagogik nazorat tizimi sifatida asoslash bilan belgilanadi va bu yangilik jismoniy madaniyat sohasida mazmunni modernizatsiya qilish, baholashni insonparvarlashtirish hamda mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini oshirishga xizmat qiladi. Amaliy tavsiya sifatida kafedralarda dars ishlanmalarini kompetensiya indikatorlari bilan boyitish, talaba tayyorgarligini kirish diagnostikasi orqali aniqlash, yuklamani differensiallashtirish, xavfsizlik protokollarini dars rejasiga kiritish, mustaqil mashg'ulot bo'yicha qisqa, aniq va bajariladigan topshiriqlar berish hamda yakuniy refleksiyani baholash tizimiga kiritish maqsadga muvofiq. Keyingi tadqiqotlarda taklif

etilgan modelning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali tekshirish, nazorat va tajriba guruhlarini o'rtasidagi farqlarni statistik tahlil qilish, turli fakultetlar kesimida talaba motivatsiyasi va funksional ko'rsatkichlar dinamikasini aniqlash, shuningdek, sport turi, jins, tayyorgarlik darajasi va sog'liq holatiga ko'ra moslashtirish mexanizmlarini chuqurlashtirish zarur. Umumiy xulosa shuki, jismoniy madaniyat fanining kelajagi ko'proq mashq buyurishda emas, balki har bir mashqning ma'nosini tushuntirishda, xavfsizligini ta'minlashda, shaxsiy progressni ko'rsatishda va talabaning butun hayotiga ko'chadigan harakat madaniyatini shakllantirishdadir. Jarohat profilaktikasiga yo'naltirilgan neyromuskulyar tayyorgarlik sport natijasini pasaytirmaydi, aksincha, natijaning xavfsiz va barqaror poydevorini yaratadi. Shu bilan birga, taklif etilgan modelni mutlaq va yakuniy sxema sifatida emas, ochiq pedagogik konstruktor sifatida ko'rish lozim: har bir kafedra uni o'z sport bazasi, talaba kontingenti, o'quv rejasini va hududiy sharoitiga moslashtirishi mumkin. Muhimi, modelning asosiy tamoyillari — ilmiylik, xavfsizlik, differensial yondashuv, motivatsiya, refleksiya va barqaror harakat odatini shakllantirish — saqlanib qolishi kerak. Maqolaning amaliy qiymatini kuchaytirish uchun kelgusida kafedra miqyosida kichik eksperimental platforma tashkil etish, bir semestr davomida tanlangan guruhlarda model elementlarini sinovdan o'tkazish, darsdan oldingi va keyingi funksional hamda motivatsion ko'rsatkichlarni solishtirish, o'qituvchi va talaba fikrlarini kontent-tahlil qilish, natijalarni fakultetlar kesimida qiyoslash maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv maqolani nazariy mulohaza darajasida qoldirmaydi, balki uni keyingi ilmiy maqola, dissertatsion izlanish yoki kafedra ilmiy-metodik loyihasiga tayyor platformaga aylantiradi. Ilmiy nashr uchun tayyorlash bosqichida maqola matnini aniq jurnal talabiga mos ravishda qisqartirish yoki kengaytirish, adabiyotlar ro'yxatini jurnal uslubiga muvofiqlashtirish, empirik sinov mavjud bo'lsa jadval va diagrammalar bilan boyitish, mavjud bo'lmasa konseptual maqola sifatida nazariy modelning dalillanish darajasini kuchaytirish tavsiya etiladi. Eng maqbul yo'l — nazariy modelni kichik tajriba natijalari bilan qo'llab-quvvatlashdir; shunda maqola faqat fikrlar majmuasi emas, balki dalil, metod va amaliy tavsiyani birlashtirgan to'liq ilmiy mahsulotga aylanadi. Yakunda ta'kidlash kerakki, jismoniy madaniyat sohasidagi har qanday zamonaviy maqola uchta qatlamni birlashtirgandagina kuchli bo'ladi: milliy ta'lim va sport siyosati bilan bog'liq ijtimoiy ehtiyoj, xalqaro ilmiy tavsiyalar bilan asoslangan nazariy poydevor va real dars sharoitida bajarilishi mumkin bo'lgan metodik mexanizm. Ushbu maqolada aynan shu uchlikni saqlashga harakat qilindi; shu bois matn keyingi nashr jarayonida muayyan jurnal talabi bo'yicha tahrir qilinsa ham, uning asosiy ilmiy yo'nalishi va amaliy qiymati saqlanib qoladi. Kafedra amaliyotida esa bunday maqolalar faqat nashr birligi sifatida emas, o'quv-uslubiy yangilanish uchun ishchi hujjat sifatida ham xizmat qilishi mumkin: mavzu rejasini qayta ko'rish, seminarlar tashkil etish, talabalar bilan sog'lom turmush tarzi bo'yicha kichik loyihalar o'tkazish va sport mashg'ulotlarini ilmiy kuzatuv bilan boyitish shular jumlasidandir. Shu yondashuv jismoniy madaniyat o'qituvchisining ilmiy maqola, dars ishlanmasi va amaliy mashg'ulot o'rtasidagi bog'liqlikni kuchaytiradi; natijada nazariya qog'ozda qolmaydi, amaliyot esa tasodifiy mashqlar majmuasiga aylanmaydi. Bu esa jismoniy madaniyat sohasidagi ilmiy ishning eng zarur mezonini — real dars sifatiga ta'sir ko'rsatish mezonini ta'minlaydi. Aynan shu sababli maqolada nazariy

qat'iylik bilan metodik soddalik o'rtasidagi muvozanat saqlandi va mustahkamlandi. Neyromuskulyar tayyorgarlik talaba-sportchi uchun qo'shimcha mashq emas, sport umrini uzaytiradigan pedagogik sug'urtadir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-394-son, 04.09.2015.
2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.
3. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
4. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 2009, 23(5), S60–S79.
5. Myers A.M., Beam N.W., Fakhoury J.D. Resistance training for children and adolescents. Translational Pediatrics, 2017, 6(3), 137–143.
6. Patel P. et al. The impact of the FIFA 11+ injury prevention program on injury incidence: a systematic review. Sports Medicine and Health Science, 2025.
7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
8. Mujika I. Tapering and peaking for optimal performance. Champaign: Human Kinetics, 2009.
9. Mountjoy M., Ackerman K.E., Bailey D.M. et al. 2023 International Olympic Committee's consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine, 2023, 57(17), 1073–1097.
10. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.