



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В
СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Международный научно-теоретический и методический журнал
2025, Выпуск 2

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN
THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

International scientific, theoretical and methodological journal
2025, Edition 2

RUSSIA, UZBEKISTAN-2025





The journal was founded in 2025 and is published once every four months in Russian and English.

Editorial Address: 200100, Republic of Uzbekistan, Bukhara, Namozgoh Street, House 24.

E-mail: sjkamolot@gmail.com

Journal Website: <https://scientificjournal.uz/>



ISSN-3030-9688

Журнал основан в 2025 году, издаётся один раз в четыре месяца на русском и английском языках

Адрес редакции: 200100, Республика Узбекистан, г. Бухара, ул. Намозгох, дом 24.

E-mail: sjkamolot@gmail.com

Сайт журнала: <https://scientificjournal.uz/>

© St. Petersburg SUVM, 2025

© KAMOLOT, 2025



СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT:		
1	В.В. Андреев, А.Ю Ванияшкина ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ПОБЕДИТЕЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА)	6
2	С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОБ ОТНОШЕНИИ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ И СТЕПЕНИ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ В РЯДЕ СТРАН МИРА (часть 2)	18
3	Е.Н. Жаринова АКМЕ-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ В НАУЧНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА	25
4	С.В. Петрунина, С.М. Хабарова ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 2024 ГОДУ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ	43
5	Н.С. Федюк ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	52
6	А.И. Черная, В.В. Маюшина, М.В. Воронцов ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ	61
7	A.A. Afraimov IMPROVEMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS BASED ON THEIR MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS USING A CORRECTIONAL APPROACH	67
8	A.R. Nurullayev O'QUV JARAYONI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH	73
9	G'.E. Eshmatov UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	79
10	A.E. Sattorov, Z.K. Halimova PLYOMETRIK MASHG'ULOTLARNING TEZKORLIK, VERTIKAL SAKRASH VA JOYIDAN UZUNLIKKA SAKRASH KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI	86

УДК 796:159. 9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ПОБЕДИТЕЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА)



Кандидат психологических наук **В.В. Андреев**

Студент **А.Ю Ванышкина**

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF A WINNING ATHLETE (USING THE EXAMPLE OF DANCE SPORTS)

PhD **V.V. Andreev**

PhD **V.V. Andreev**

Student **A.Yu. Vanyashkina**

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

Vanyashkina Anna Yurievna³

Аннотация

Цель исследования — разработать психологический портрет спортсмена-победителя в танцевальном спорте, выявить его личностные характеристики и особенности, а также сравнить их с характеристиками спортсменов-разрядников. Задачи включают анализ понятий «психологический портрет» и «успешность», эмпирическое исследование личностных качеств победителей и разрядников, а также изучение влияния уровня спортивного мастерства на психологические параметры.

Исследование проведено на базе московских и петербургских танцевальных клубов, обладающих развитой инфраструктурой, что обеспечивает высокие условия для тренировок и соревнований. В выборку вошли 36 спортсменов с высшими спортивными званиями Мастер спорта (МС) и Кандидат в мастера спорта (КМС).

Использовались методы анкетирования, контент-анализа открытых ответов, психологического тестирования по пятифакторной модели личности и статистического анализа (коэффициент Спирмена). Для сравнения использованы данные о личностных характеристиках спортсменов с I-ВР.



O'QUV JARAYONI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH



Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası professori

Kirish: maqolada zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Bugungi zamonaviy maktablarda ta'lim jarayonini qurishning asosiy tamoyili o'quvchining shaxsini rivojlantirishga, ularni samarali o'rganish, ta'lim ehtiyojlari, kognitiv qiziqishlari va kelajakdagi professional intilishlarini ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi vositalar bilan qurollantirishga qaratilgan. O'qituvchi kasbiy kompetensiyasining mohiyati, turlari hamda ularni shakllantirish va rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, uzluksiz kasbiy rivojlanishning ta'lim sifati oshishidagi o'rni asoslab beriladi.

Maqsad: o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish, kasbiy kompetensiya o'qituvchining kasbiy faoliyatni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi bilim, ko'nikma, malaka, shaxsiy fazilatlar va amaliy tajribaning integrativ majmuasidir. U faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmay, balki pedagogik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, muammolarni hal etish va innovatsion yondashuvlarni qo'llay olish qobiliyatini ham rivojlantirishdan iborat.

Materiallar Va Metodlar: ushbu maqolada o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish uchun bir necha metodlar qo'llanildi: adabiyotlarni tahlil qilish, so'rovnoma o'tkazish, intervyu o'tkazish, amaliyotga oid tadqiqotlar.

Muhokoma Va Natijalar: o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish uzluksiz va tizimli jarayon bo'lib, quyidagi asosiy omillar orqali ta'minlanadi: birinchidan, uzluksiz kasbiy ta'lim o'qituvchining nazariy bilimlarini yangilash va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Malaka oshirish kurslari, seminarlar va treninglar bu jarayonning asosiy shakllaridir. Ikkinchidan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish



o'qituvchining kasbiy salohiyatini oshiradi. Interfaol metodlar va raqamli ta'lim resurslaridan foydalanish ta'lim samaradorligini ta'minlaydi.

Hulosa: o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish ta'lim tizimi samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Zamonaviy o'qituvchi uzluksiz ravishda o'z bilim va ko'nikmalarini takomillashtirib borishi, innovatsion yondashuvlarga tayangan holda pedagogik faoliyat olib borishi lozim. Bu esa raqobatbardosh va malakali kadrlarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetensiya, pedagogik mahorat, uzluksiz ta'lim, innovatsion faoliyat, o'qituvchi, jismoniy tarbiya, bo'lajak o'qituvchi.

Kasbiy kompetensiya-bu o'qituvchining bilim, ko'nikma, malaka, shaxsiy sifatlar hamda amaliy tajribasining uyg'unligi bo'lib, u kasbiy faoliyatni samarali amalga oshirish imkonini beradi. Bugungi zamonaviy maktablarda ta'lim jarayonini tashkilotish asosiy tamoyili o'qituvchining shaxsini rivojlantirishga, ularni samarali o'rganish, ta'lim ehtiyojlari, kognitiv qiziqishlari va bo'lajak o'qituvchilar intilishlarini ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi vositalar bilan qurollantirishga qaratilgan. Shuning uchun maktablarning asosiy maqsadi o'qituvchining shaxsini rivojlantirishga ko'maklashadigan ta'lim muhitini tashkil etishdir. Bu muammoning yechimi bevosita o'qituvchilar tarkibining professional malakasiga bog'liq. "O'qituvchilar uchun professional standart"da ta'kidlanganidek: "O'qituvchi ta'lim islohotida asosiy shaxsdir. Tez o'zgarib borayotgan, ochiq dunyoda o'qituvchilar o'z o'qituvchilariga doimiy ravishda namoyish etishlari kerak bo'lgan eng muhim professional fazilat - bu o'rganish qobiliyatidir." Shuning uchun, umumta'lim maktablarida davlat ta'lim standartini joriy etishning muhim sharti o'qituvchilarni tayyorlash, ularning falsafiy va pedagogik pozitsiyasini, metodologik, didaktik, kommunikativ, metodologik va boshqa kompetensiyalarini rivojlantirishdir. O'qituvchilar an'anaviy texnologiyalardan rivojlantiruvchi, o'qituvchiga yo'naltirilgan ta'limga o'tishlari, darajaga asoslangan differentsiatsiya, kompetensiyaga asoslangan ta'lim, "o'qituvchi vaziyatlari", loyihaga asoslangan va tadqiqot faoliyati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, interaktiv usullar va faol ta'lim kabi texnologiyalardan foydalanishlari kerak.

Kasbiy kompetensiya o'qituvchining professionalligi va pedagogik mahoratining ajralmas qismi hisoblanadi. Biz uni qanday tasavvur qilamiz va biz aynan shu haqda gaplashamiz. Kompetensiya - bu o'qituvchining noaniqlik sharoitida harakat qilish qobiliyati. Noaniqlik qanchalik katta bo'lsa, bu qobiliyat shuncha yuqori bo'ladi.

Kasbiy kompetensiya deganda muvaffaqiyatli o'qitish faoliyati uchun zarur bo'lgan professional va shaxsiy fazilatlar to'plami tushuniladi.

O'qituvchining kasbiy kompetensiyasining tuzilishini uning pedagogik mahorati orqali ochib berish mumkin. O'qituvchining kasbiy kompetensiyasi modeli uning nazariy va amaliy tayyorgarligining birligini ifodalaydi. Pedagogik mahorat to'rt toifaga bo'lingan.

1. Ob'yektiv ta'lim jarayonining mazmunini aniq pedagogik vazifalarga "ijodkorlik" qobiliyati: shaxs va guruhni o'rganish orqali ularning yangi bilimlarni faol o'zlashtirishga tayyorlik darajasini aniqlash va shu asosda guruh va individual



o'quvchilarning rivojlanishini rejalashtirish; ta'lim, rivojlanish va rivojlantirish vazifalari to'plamini aniqlash, ularni aniqlashtirish va dominant vazifani aniqlash.

2. Mantiqan to'liq pedagogik tizimni tashkil etish va amalga oshirish qobiliyati: ta'lim va tarbiya vazifalarini kompleks rejalashtirish; ta'lim jarayonining mazmunini asosli tanlash; uni tashkil etish shakllari, usullari va vositalarini maqbul tanlash.

3. Ta'limning tarkibiy qismlari va omillari o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash va o'rnatish hamda ularni amalda qo'llash qobiliyati: zarur shart-sharoitlarni yaratish (moddiy, axloqiy-psixologik, tashkiliy, gigiyenik va boshqalar); o'quvchining shaxsini faollashtirish, uning faoliyatini rivojlantirish, uni ob'ektdan ta'lim sub'ektiga aylantirish; qo'shma faoliyatni tashkil etish va rivojlantirish; maktabning atrof-muhit bilan aloqasini ta'minlash, tashqi dasturlashtirilmaydigan ta'sirlarni tartibga solish.

4. Pedagogik faoliyat natijalarini qayd etish va baholash ko'nikmalari: o'quv jarayoni va o'qituvchi faoliyati natijalarini o'z-o'zini tahlil qilish va tahlil qilish; dominant va bo'ysunuvchi pedagogik vazifalarning yangi to'plamini aniqlash.

Pedagogik faoliyat va pedagogik muloqotni yetarlicha yuqori darajada amalga oshiradigan va o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalashda doimiy ravishda yuqori natijalarga erishgan o'qituvchi kasbiy jihatdan malakali deb hisoblanishi mumkin.

Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish ijodiy individuallikni, pedagogik innovatsiyalarni qabul qilishni va o'zgaruvchan ta'lim muhitiga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy rivojlanishi bevosita o'qituvchilarning kasbiy malaka darajasiga bog'liq. Zamonaviy ta'lim tizimida ro'y berayotgan o'zgarishlar o'qituvchilarning malakasi va professionalligini, ya'ni ularning professional kompetensiyasini oshirishni taqozo etadi. Zamonaviy ta'limning asosiy maqsadi shaxs, jamiyat va davlatning hozirgi va kelajakdagi ehtiyojlarini qondirish, ijtimoiy moslashishga, ishchi kuchiga kirishga, o'z-o'zini o'qitishga va o'zini takomillashtirishga qodir har tomonlama rivojlangan fuqarolarni tayyorlashdir. O'z ishining natijalarini oldindan ko'ra oladigan va ta'lim jarayonini modellashtiradigan erkin fikrlaydigan o'qituvchi ushbu maqsadlarga erishishning kafolatidir. Aynan shuning uchun bugungi dinamik o'zgaruvchan davrda shaxslarni tarbiyalashga qodir malakali, ijodiy va raqobatbardosh o'qituvchilarga talab keskin oshmoqda.

O'qituvchiga qo'yiladigan zamonaviy talablardan biri bo'lgan maktab uning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishning asosiy yo'llarini belgilaydi:

- Ilg'or o'qitish tizimi.
- O'qituvchilar tarkibini egallab turgan lavozimi va malaka toifasiga muvofiqligi bo'yicha sertifikatlash.
- O'qituvchilarning o'zini o'zi o'qitish.
- Metodik birlashmalar, o'qituvchilar kengashlari, seminarlar, konferensiyalar va mahorat darslarida faol ishtirok etish. Metodik shakllariga nazariy va ilmiy-amaliy konferensiyalar va o'qituvchilar kengashlari kiradi.
- Zamonaviy ta'lim texnologiyalari, o'qitish usullari, pedagogik vositalarni o'zlashtirish va ularni doimiy ravishda takomillashtirish.
- Axborot va kommunikatsiya texnologiyalarini o'zlashtirish.
- Turli tanlovlar va ilmiy loyihalarda ishtirok etish.

• Shaxsiy o'qituvchilik tajribasini umumlashtirish va ilmiy ishlar, nashrlar chop etish.

Innovatsion faoliyat o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi jarayonida muhim o'rin tutadi. Shuning uchun o'qituvchining ushbu faoliyatga tayyorligini oshirish ularning kasbiy rivojlanishining muhim shartidir.

An'anaviy tizimda ishlaydigan o'qituvchi uchun pedagogik texnologgiyalarga, ya'ni ta'lim faoliyatini professional darajada amalga oshirish va ko'proq yoki kamroq muvaffaqiyatli o'rganishga erishish imkonini beruvchi o'qitish ko'nikmalari tizimiga ega bo'lish kifoya bo'lsa-da, innovatsion rejimga o'tish o'qituvchining innovatsiyaga tayyorligini talab qiladi. Maktab o'qituvchilarining innovatsion faoliyati quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi: yangi avlod darsliklarini sinovdan o'tkazish, boshlang'ich umumiy ta'lim uchun davlat ta'lim standartini joriy etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish, ijtimoiy dizayn va individual pedagogik loyihalarni yaratish.

Kasbiy kompetentsiyani rivojlantirish – bu professional tajribani o'zlashtirish va modernizatsiya qilishning dinamik jarayoni bo'lib, individual professional fazilatlarni rivojlantirishga, professional tajribani to'plashga olib keladi, doimiy rivojlanish va o'zini takomillashtirishni nazarda tutadi.

Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish o'zgaruvchan jarayondir, chunki o'qitish jarayonida uzluksiz kasbiy rivojlanish juda muhimdir va har safar yuqoridagi bosqichlar, garchi yangi shaklda bo'lsa ham, takrorlanadi. Umuman olganda, o'zini o'zi rivojlantirish jarayoni biologik jihatdan belgilanadi va o'z hayotini ongli ravishda tashkil etuvchi shaxsning ijtimoiylashuvi va individualizatsiyasi bilan bog'liq, shuning uchun o'z rivojlanishini ham. Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish jarayoni ham atrof-muhitga juda bog'liq, shuning uchun kasbiy o'zini o'zi rivojlantirishni rag'batlantirishi kerak bo'lgan narsa aynan muhitdir. Shunday qilib, biz davlat ta'lim standartini amalga oshirish sharoitida maktablarda metodik ishlarning maqsadi har bir o'qituvchi uchun uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimini yaratish orqali o'qituvchilarning davlat ta'lim standartini amalga oshirishga kasbiy tayyorgarligini ta'minlash ekanligini ko'ramiz. Umumiy ta'limning asosiy maqsadlariga erishish, birinchi navbatda, o'qituvchilarning davlat ta'lim standarti (DTS) talablarining asosiy ijrochilarining kasbiy mahoratiga bog'liqligi aniq. Bir narsa aniq: faqat yuqori malakali o'qituvchilargina hayotda o'z salohiyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishga qodir zamonaviy tafakkurga ega shaxslarni tarbiyalay oladilar. Bundan tashqari, "Kasb" tushunchasi nafaqat ta'lim xodimlari kompetensiyasining professional, kommunikativ, axborot va huquqiy tarkibiy qismlarini, balki o'qituvchining shaxsiy salohiyatini, uning kasbiy qadriyatlar tizimini, e'tiqodlarini va munosabatlarini ham qamrab oladi, bu esa birgalikda yuqori sifatli ta'lim natijalarini beradi. Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati yuqori darajada rivojlangan kasbiy kompetensiyaga ega bo'lgan o'qituvchi ta'lim jarayonini samarali tashkil etadi, o'qituvchilarning mustaqil va tanqidiy fikrlashini rivojlantiradi hamda ta'lim sifati oshishiga bevosita hissa qo'shadi. Bunday o'qituvchi ta'lim jarayonida yuzaga keladigan muammolarga ijodiy yondashadi va zamonaviy ta'lim talablariga mos faoliyat yuritadi.



ADABIYOTLAR

1. Яркова Т.А., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой педагогики и социального образования, филиал ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет», г. Тобольск;

2. Белкин А.С., д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург.

Работа поступила в редакцию 18.11.2014.

3. Гибадуллина Ю.М. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМАЛЬНОГО, НЕФОРМАЛЬНОГО И ИНФОРМАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ // Фундаментальные исследования. 2014. № 11-10. С. 2253-2257;



UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI



Eshmatov G'ayrat Egamberdiyevich
Qarshi davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishning didaktik tamoyillari, metodlari va vositalari yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali pedagogik shart-sharoitlari ochib berilgan. Maqola materiallari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sohaga oid mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Maqsad: umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini o'rganish, jismoniy tarbiya jarayonida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishning samarali metod va vositalarini aniqlash hamda ularni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda tatbiq etish imkoniyatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Materiallar va metodlar: ushbu maqolada umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlash va baholashga qaratilgan. Tadqiqot materiali sifatida maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi faoliyati, amaliy mashg'ulotlar, test natijalari va kuzatuvlar ishlatilgan. Shuningdek, ilmiy adabiyotlar, o'quv dasturlari va normativ hujjatlar ham tadqiqot bazasi sifatida qo'llanildi.ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida pedagogik empatiya darajasini aniqlash va rivojlanish bosqichlarini tahlili nazariy asoslari, mazmuni, tarkibiy komponentlari va samarali pedagogik-psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida empatiya rivojlanishga yordam beradi.

Xulosa: umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish tizimli va maqsadli pedagogik yondashuvni talab qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirish o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va sport faoliyatiga tayyorlashga xizmat qiladi. Pedagogik jarayon davomida uzluksiz mashq usuli, takroriy mashq usuli va aylanma mashg'ulotlar samarali vosita sifatida aniqlangan. Shuningdek, mashqlar tizimining

