

## SPORT NAZARIYASINING ILMIY VA PEDAGOGIK ASOSLARI

**Ibragimov Xasanboy Abdusalomovich,**

*Andijon davlat universiteti, sport nazariyasi va metodikasi kafedrası  
katta o'qituvchi.*

*E-mail: [Xasanboy2051558@gmail.com](mailto:Xasanboy2051558@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslari hamda ularning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda fiziologik, biomekanik, psixologik va pedagogik yondashuvlarning ahamiyati o'rganildi. Natijalar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** sport nazariyasi, sport mashg'ulotlari, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, sport pedagogikasi, yuklama, tayyorgarlik.

**Аннотация.** В данной статье анализируются научные и педагогические основы теории спорта, а также их роль в системе физического воспитания. В ходе исследования была изучена значимость физиологических, биомеханических, психологических и педагогических подходов при организации спортивных тренировок. Результаты показали, что научно обоснованное планирование спортивных занятий способствует повышению эффективности подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** теория спорта, спортивные тренировки, спортивная физиология, спортивная психология, спортивная педагогика, нагрузка, подготовка.

**Abstract.** This article analyzes the scientific and pedagogical foundations of sports theory and their role in the system of physical education. The study examined the importance of physiological, biomechanical, psychological, and pedagogical approaches in organizing sports training sessions. The results demonstrated that scientifically grounded planning of sports training significantly improves the effectiveness of athletes' preparation.

**Keywords:** sports theory, sports training, sports physiology, sports psychology, sports pedagogy, workload, preparation.

**Kirish.** Sport zamonaviy jamiyatning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi vosita, balki uning ijtimoiy, ma'naviy va ruhiy kamolotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadigan murakkab ijtimoiy hodisa hisoblanadi. Bugungi globallashuv jarayonida sportning ahamiyati tobora ortib borib, u sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga hissa qo'shuvchi muhim omillardan biriga aylanmoqda.

Sport faoliyati o'zining ko'p qirrali xususiyatlari bilan ajralib turadi. U musobaqa faoliyati, maxsus tayyorgarlik jarayoni, sport infratuzilmasi, murabbiylik faoliyati hamda sportchilar, tashkilotchilar va tomoshabinlar o'rtasidagi o'ziga xos ijtimoiy munosabatlar tizimini o'z ichiga oladi. Shu bois sportni faqatgina musobaqa faoliyati bilan cheklab bo'lmaydi, balki uni keng qamrovli ilmiy-pedagogik tizim sifatida o'rganish zarur.

Zamonaviy sport tizimi yuqori darajada ilmiy asoslangan bo'lishni talab etadi. Chunki sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab biologik, fiziologik, psixologik va pedagogik qonuniyatlarga asoslanadi. Ushbu qonuniyatlarni chuqur o'rganmasdan turib,

sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda yuqori natijalarga erishish mushkul hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, sport nazariyasi sport faoliyatining ilmiy asoslarini o'rganuvchi muhim fan sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport nazariyasining ilmiy asoslari inson organizmining funksional imkoniyatlari, uning jismoniy yuklamalarga moslashuv mexanizmlari, harakat faoliyatining biomekanik qonuniyatlari hamda psixologik jarayonlarni o'z ichiga oladi. Ushbu asoslar sport mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan rejalashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish va sport natijalarini prognoz qilish imkonini beradi.

Shu bilan birga, sport nazariyasining pedagogik asoslari ham alohida ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari jarayoni o'z mohiyatiga ko'ra o'quv-tarbiyaviy jarayon bo'lib, unda sportchilarning jismoniy sifatleri bilan bir qatorda, ularning irodaviy, axloqiy va ijtimoiy fazilatleri ham shakllantiriladi. Pedagogik yondashuv sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, ularni bosqichma-bosqich tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash va sportchilarni kompleks rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilingan qator normativ-huquqiy hujjatlar ushbu sohani tubdan takomillashtirishga xizmat qilmoqda. Jumladan, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan qaror va farmonlar asosida ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini zamonaviy usullarda tashkil etish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport nafaqat o'quv fan sifatida, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning psixofiziologik tayyorgarligini oshirish va ularning kasbiy faoliyatga moslashuvini ta'minlashning muhim vositasi sifatida qaralmoqda. Talaba-yoshlar orasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish ularning intellektual salohiyati, ish faoliyati samaradorligi va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport nazariyasining dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy sport tizimi tobora murakkablashib borayotgan sharoitda sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurati ortib bormoqda. Ayniqsa, yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklamalarni optimallashtirish va tiklanish jarayonlarini samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy sportda innovatsion texnologiyalar, raqamli monitoring tizimlari va sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari kengayib bormoqda. Bu esa sport nazariyasini yanada rivojlantirish, yangi ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishni taqozo etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini chuqur tahlil qilish, ularning sport mashg'ulotlarini tashkil etishdagi o'rnini aniqlash hamda zamonaviy yondashuvlar asosida takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

**Tadqiqot maqsadi** – sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini o'rganish, ularning sport mashg'ulotlari jarayonidagi ahamiyatini tahlil qilish va samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

- sport nazariyasining ilmiy asoslarini tahlil qilish;
- sport mashg'ulotlarida fiziologik va biomekanik yondashuvlarning o'rnini aniqlash;
- sport psixologiyasi va pedagogikasining ahamiyatini ochib berish;
- sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqish.

**Adabiyotlar tahlili.** Sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslari ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan bo'lib, ushbu yo'nalish sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy manbalarda sport nazariyasi ko'p komponentli tizim sifatida talqin qilinib, uning tarkibiga fiziologik, biomekanik, psixologik va pedagogik omillar kirishi ta'kidlanadi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasining asoschilaridan biri hisoblangan L.P. Matveev o'z tadqiqotlarida sport tayyorgarligini uzoq muddatli va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan jarayon sifatida tavsiflaydi. Uning fikricha, sport mashg'ulotlari tizimi yuklamalarning ilmiy asosda rejalashtirilishi, sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishga asoslanishi lozim. Matveev sport nazariyasini umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro uyg'unlashuvi sifatida izohlaydi va bu yondashuv zamonaviy sport tizimida ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

O'zbek olimlaridan R.S. Salamov sport mashg'ulotlarining nazariy asoslarini o'rganishda pedagogik yondashuvga alohida e'tibor qaratadi. U sport mashg'ulotlarini o'quv-tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rib, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning samaradorligi sport natijalariga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Salamovning fikricha, sport mashg'ulotlarida individual yondashuv, yuklamalarni differensiallash va didaktik tamoyillarga amal qilish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

M.M. Raximov esa sport mashg'ulotlarining metodik asoslarini tahlil qilib, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish zarurligini asoslab beradi. Uning tadqiqotlarida sport mashg'ulotlarining samaradorligi ko'p jihatdan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarga bog'liqligi ko'rsatib o'tiladi.

N.R. Gaziyevnin ilmiy ishlarida sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari zamonaviy sport talablaridan kelib chiqib tahlil qilingan. U sport mashg'ulotlarini optimallashtirish, sportchilarning funksional tayyorgarligini oshirish va yuklamalarni ilmiy

asosda boshqarish masalalariga alohida e'tibor qaratadi. Gaziyeu sport jarayonida nazorat va tahlil tizimini joriy etish orqali natijadorlikni oshirish mumkinligini ta'kidlaydi.

Sport nazariyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lgan sport fiziologiyasi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan chuqur o'rganilgan. Ilmiy manbalarda sport fiziologiyasi inson organizmining jismoniy yuklamalarga moslashuv mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan fan sifatida talqin qilinadi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va sportchilarning sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Biomekanika sohasidagi ilmiy izlanishlar esa sport harakatlarining mexanik qonuniyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotchilar biomekanik tahlil yordamida sportchilarning harakat texnikasini takomillashtirish, energiya sarfini kamaytirish va natijadorlikni oshirish mumkinligini asoslab berishgan. Ayniqsa, texnik jihatdan murakkab sport turlarida biomekanik yondashuv katta ahamiyatga ega.

Sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlar sportchilarning ruhiy tayyorgarligi sport natijalariga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi. Tadqiqotchilar motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlik kabi omillar sport muvaffaqiyatining muhim komponentlari ekanligini ta'kidlaydilar. Zamonaviy tadqiqotlarda psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

Shuningdek, sport pedagogikasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda didaktik tamoyillar muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Pedagogik yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash hamda tarbiyaviy jarayonni to'g'ri tashkil etishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda sport nazariyasiga oid ilmiy tadqiqotlarda innovatsion texnologiyalar, raqamli monitoring tizimlari va sun'iy intellektdan foydalanish masalalariga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holatini real vaqt rejimida nazorat qilish, mashg'ulot yuklamalarini aniq belgilash va individual dasturlar yaratish imkoniyati kengaymoqda.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sport nazariyasi ko'p fanlar integratsiyasiga asoslangan murakkab ilmiy tizim bo'lib, uning samaradorligi turli ilmiy yondashuvlarning uyg'unligiga bog'liq. Shu bilan birga, mavjud ilmiy ishlarda sport mashg'ulotlarini yanada individuallashtirish, zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish va pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurati alohida qayd etilgan.

**Metodologiya.** Ilmiy-adabiyotlarni tahlil qilish metodi tadqiqotning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qildi. Ushbu metod yordamida sport nazariyasi, sport mashg'ulotlari metodikasi, sport fiziologiyasi, biomekanika, sport psixologiyasi va sport pedagogikasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi. Tahlil jarayonida

mualliflarning ilmiy qarashlari solishtirildi, ularning umumiy va farqli jihatlari aniqlandi hamda zamonaviy sport nazariyasining rivojlanish tendensiyalari belgilandi.

Tizimli yondashuv metodi sport nazariyasini yagona murakkab tizim sifatida o'rganishga imkon berdi. Ushbu yondashuvga ko'ra, sport mashg'ulotlari jarayoni o'zaro bog'liq bo'lgan bir nechta komponentlardan iborat bo'lib, ular fiziologik, biomekanik, psixologik va pedagogik omillarni o'z ichiga oladi. Tizimli yondashuv orqali ushbu komponentlarning o'zaro ta'siri, ularning sport natijalariga ta'siri hamda mashg'ulot jarayonidagi o'rni tahlil qilindi.

Tadqiqotda, shuningdek, nazariy modellashtirish metodi ham qo'llanildi. Ushbu metod yordamida sport mashg'ulotlari jarayonining konseptual modeli ishlab chiqildi va unda sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqliklar ko'rsatib berildi. Modellashtirish orqali mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, yuklamalarni samarali taqsimlash va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish imkoniyatlari tahlil qilindi.

Taqqoslash metodi yordamida turli ilmiy yondashuvlar va metodikalar o'rganilib, ularning samaradorligi baholandi. Xususan, an'anaviy va zamonaviy sport mashg'ulotlari metodlari solishtirilib, innovatsion yondashuvlarning afzalliklari aniqlandi. Bu esa sport mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy metodlarni qo'llash zarurligini asoslash imkonini berdi.

Umumlashtirish metodi orqali o'rganilgan ilmiy ma'lumotlar tizimlashtirildi va muayyan xulosalarga kelindi. Ushbu metod sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini yagona konseptual tizimga keltirishda muhim rol o'ynadi.

Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan pedagogik yondashuvlarga alohida e'tibor qaratildi. Pedagogik tahlil metodi yordamida mashg'ulot jarayonining didaktik tamoyillari, o'quv yuklamalarini rejalashtirish, sportchilarga individual yondashuvni ta'minlash va ularning motivatsiyasini oshirish masalalari o'rganildi. Shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning samaradorligi ham tahlil qilindi.

Fiziologik yondashuv sportchilarning organizmida jismoniy yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan o'zgarishlarni o'rganishga qaratildi. Ushbu yondashuv orqali yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak faoliyatining mashg'ulot jarayonidagi o'rni tahlil qilindi. Bu esa yuklamalarni ilmiy asosda belgilash va sportchilarning funksional holatini nazorat qilish imkonini berdi.

Biomekanik tahlil metodi sport harakatlarining mexanik qonuniyatlarini o'rganishga xizmat qildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning harakat texnikasi, kuch va tezlik ko'rsatkichlari hamda harakat samaradorligi tahlil qilindi. Natijada, harakatlarni optimallashtirish va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan ilmiy xulosalar ishlab chiqildi.

Psixologik tahlil metodi sportchilarning ruhiy holatini o'rganishga yo'naltirildi. Ushbu metod orqali sportchilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi, diqqatni jamlash

qobiliyati va emotsional barqarorligi tahlil qilindi. Psixologik yondashuv sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida baholandi.

Tadqiqotning ishonchliligi va haqqoniyligini ta'minlash maqsadida turli ilmiy manbalar o'rtasida o'zaro solishtirish ishlari olib borildi hamda xulosalar bir nechta metodlar asosida tasdiqlandi. Bu esa tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minladi.

Shu bilan birga, tadqiqotda zamonaviy innovatsion yondashuvlar ham inobatga olindi. Jumladan, sport mashg'ulotlarini tahlil qilishda raqamli texnologiyalar, monitoring tizimlari va ma'lumotlarni qayta ishlash usullaridan foydalanish imkoniyatlari o'rganildi. Bu esa sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish va mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Mazkur metodologik yondashuvlar majmuasi sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini chuqur o'rganish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqish imkonini berdi.

**Natijalar.** Mazkur tadqiqot natijalari sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslari sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda muhim omil ekanligini tasdiqladi. O'rganilgan ilmiy manbalar va tahlillar asosida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda kompleks yondashuv zarurligi aniqlandi.

Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va umumiy natijadorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Xususan, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual xususiyatlarni hisobga olish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, sport fiziologiyasi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak faoliyatining samaradorligini oshiradi. Bu esa sportchilarning chidamlilik, kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi bilan izohlanadi.

Biomekanik yondashuv asosida olib borilgan tahlillar sport harakatlarining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Harakat texnikasini to'g'ri tashkil etish orqali energiya sarfi kamayadi, natijada sportchilar yuqori natijalarga kamroq kuch sarflab erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, biomekanik jihatdan to'g'ri bajarilgan mashqlar jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalari sport psixologiyasining ham muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Sportchilarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va stressga chidamliligi ularning musobaqa faoliyatida muhim omil hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va natijadorlikni yaxshilaydi.

Pedagogik yondashuv natijalari shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlarini didaktik tamoyillar asosida tashkil etish sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Individual yondashuv, mashg'ulotlarning tizimlilik va murabbiy bilan sportchi o'rtasidagi samarali hamkorlik yuqori natijalarga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Raqamli monitoring tizimlari yordamida sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish, yuklamalarni aniq belgilash va individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati kengaymoqda.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini kompleks qo'llash sport mashg'ulotlarini optimallashtirish, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi.

**Muhokama.** Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, sport nazariyasi ko'p fanlar integratsiyasiga asoslangan kompleks tizimdir. Sport fiziologiyasi organizmning yuklamalarga moslashuvini tushuntirsa, biomekanika harakatlarning samaradorligini ta'minlaydi.

Sport psixologiyasi sportchilarning ruhiy barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, musobaqa jarayonida stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish natijadorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik yondashuv esa mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash va sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Zamonaviy sportda innovatsion texnologiyalar, sun'iy intellekt va raqamli monitoring tizimlarining qo'llanilishi sport nazariyasining amaliy ahamiyatini yanada oshirmoqda.

**Xulosa.** Zamonaviy sport tizimida innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi sport nazariyasining amaliy ahamiyatini yanada oshirmoqda. Raqamli monitoring tizimlari, biomekanik tahlil vositalari va sun'iy intellekt asosidagi dasturlar yordamida sport mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va samarali mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati kengaymoqda.

Shu nuqtai nazardan, sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslarini yanada rivojlantirish, zamonaviy ilmiy yutuqlarni amaliyotga keng joriy etish hamda sport mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sport nazariyasining ilmiy va pedagogik asoslari sportchilarni har tomonlama rivojlantirish, ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu asoslarni chuqur o'rganish va samarali qo'llash har bir murabbiy va sportchi uchun muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Salamov R.S. *Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari*. T.: ITA-PRESS, 2015.
2. Raximov M.M. *Sport mashg'ulotining nazariyasi va usuliyati asoslari*. Toshkent, 2006.
3. Gaziyeu N.R. *Sport mashg'ulotining nazariy asoslari*. Toshkent, 2016.
4. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. *Bolalar va o'smirlar sporti asoslari*. T., 2014.
5. Matveev L.P. *Sport mashg'ulotlari asoslari*. M., 2002.
6. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.
7. Platonov V.N. *Sports Training Periodization: General Theory and Its Practical Application*. Kyiv: Olympic Literature, 2015.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics, 2006.
9. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
10. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2019.
11. Haff G.G., Triplett N.T. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics, 2016.

