

**Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich** Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Farg'ona filiali, Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi kafedrası; pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent. [norkulovdonier5@gmail.com](mailto:norkulovdonier5@gmail.com) ORCID: 0000-0001-7712-5582



**TRENERLIK FAOLIYATIDA TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA  
XALQARO ME'YORLARGA MOS INDIKATORLAR ORQALI  
TAKOMILLASHTIRISH (XMI+2/20)**

<https://zenodo.org/records/18899855>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada trenerlik faoliyatini zamonaviy talablar darajasida takomillashtirish uchun tizimli yondashuv konsepsiyasi yoritilgan. Xususan, “Lider–Trener” modeli doirasida sportchi va trener faoliyatini xalqaro me'yorlarga mos indikatorlar tizimi asosida baholash usuli taklif etiladi. Sportchilar jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik mahoratini baholash uchun 10 ta asosiy test-indikator, shuningdek, trenerning o'z faoliyatini muntazam tahlil qilishi uchun 10 ta maxsus indikatorli reyting modeli ishlab chiqilgan. Ushbu tizim trenerga o'z jamoasi natijalarini obyektiv ravishda o'lchab borish, xalqaro standartlar bilan taqqoslash va shu orqali zaif jihatlarni aniqlab, ustuvor yo'nalishlarda ishlash imkonini beradi. Maqolada taklif etilayotgan indikatorlar tizimining amaliy qo'llanilish tamoyillari va dastlabki so'rovnoma natijalariga ko'ra, aksariyat trenerlar faoliyatida hali bu kabi tizimli baholash usullari sust rivojlanganligi tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, trenerlik faoliyatida indikatorlar asosidagi baholash mexanizmini joriy etish Trenerlar malakasini oshirish va sport natijalarini yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** tizimli yondashuv; indikatorlar; xalqaro standartlar; lider-trener modeli; sportchilarning tayyorgarligi; trenerlik faoliyati monitoringi.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА  
ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА ПОСРЕДСТВОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ,  
СООТВЕТСТВУЮЩИХ МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ (XMI+2/20)**

**Аннотация:** В данной статье освещается концепция системного подхода к совершенствованию тренерской деятельности в соответствии с международными стандартами. В частности, в рамках модели “Лидер–Тренер” предлагается система оценки деятельности спортсменов и тренеров на основе чётко определённых показателей (индикаторов). Для оценки физической и технико-тактической подготовки спортсменов разработано 10 ключевых тестов-индикаторов, а также 10 специальных индикаторов для самоконтроля тренера. Такая система позволяет тренеру объективно измерять результаты своей команды, сравнивать их с

зарубежными стандартами и выявлять слабые стороны. Результаты предварительного опроса показали, что системные методы оценки ещё недостаточно развиты в практике большинства тренеров. Предлагаемая модель способствует повышению квалификации тренеров и улучшению спортивных результатов за счёт внедрения системного контроля и международных подходов.

**Ключевые слова:** системный подход; показатели; международные стандарты; модель «Лидер-Тренер»; мониторинг тренерской деятельности.

### IMPROVING COACHING ACTIVITIES THROUGH INDICATORS ALIGNED WITH INTERNATIONAL STANDARDS ON THE BASIS OF A SYSTEMATIC APPROACH (XMI+2/20)

**Annotation:** This article explores a systematic approach to improving coaching activities in line with modern requirements. In particular, it introduces the “Leader–Coach” model, which evaluates the performance of athletes and coaches using a system of indicators corresponding to international standards. The model proposes 10 key test indicators to assess athletes’ physical and technical-tactical readiness, as well as a 10-indicator rating tool for coaches to regularly self-evaluate their work. This system enables coaches to objectively measure their team’s performance, compare results with global standards, and identify weaknesses to focus on. The practical implementation principles of the proposed indicator system are described, and an initial survey of coaches reveals that systematic evaluation methods are not yet widely adopted in coaching practice. The findings underscore that implementing an indicator-based evaluation mechanism in coaching is crucial for enhancing coaches’ qualifications and improving sports performance.

**Keywords:** systematic approach; performance indicators; international standards; leader-coach model; coaching performance monitoring.

#### **Kirish.**

Bugungi kunda sport sohasida Trenerlik faoliyatini takomillashtirish jarayonida tizimli yondashuv muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tizimli yondashuv deganda, Trener ish faoliyatini yagona bir tizim sifatida ko‘rib, undagi barcha jarayonlarni rejali ravishda o‘lchash, tahlil qilish va boshqarish tushuniladi. Jahon tajribasida Trenerlar faoliyatini baholash uchun aniq mezon va indikatorlar tizimidan foydalanish odatiy holga aylangan. Xususan, xalqaro miqyosda qabul qilingan Trenerlik standarti va modellari Trenerning bilim va ko‘nikmalarini baholash mezonlarini belgilab bermoqda. Masalan, Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi va Sport Trenerligi bo‘yicha xalqaro kengash hamkorligida ishlab chiqilgan International Sport Coaching Framework (ISCF) dunyo bo‘ylab Trenerlar tayyorlash va rivojlantirishning asosiy mezonlariga aylangan bo‘lib, ko‘plab davlatlar ushbu tamoyillarga tayangan holda o‘z Trenerlik tizimlarini rivojlantirmoqda. Trenerlar faoliyati samaradorligini baholash va oshirish borasida xorijiy adabiyotlarda asosiy samaradorlik ko‘rsatkichlari – KPI (Key Performance Indicators) keng qo‘llanilmoqda. Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, KPI lar sport ilmiy tahlilida “rosetta toshi” kabidir – ular Trener oldiga qo‘yiladigan “yaxshiroq himoya qilish” kabi mavhum maqsadlarni aniq o‘lchab bo‘ladigan ko‘rsatkichli maqsadlarga aylantiradi. Shu tariqa, zamonaviy KPI lar Trener intuitiv qarorlarini raqamli dalillar bilan boyitib, natijalarni chuqur tahlil qilish imkonini beradi – boshqacha aytganda, yashirin muammolar yuzaga chiqadi va haqiqiy holatni ko‘rsatadi.

O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sport tizimida xalqaro andozalarga mos tarzda ishlash zaruriyati ortib bormoqda. Xususan, Trenerlardan jamoa tayyorgarligini xalqaro standartlar darajasida tashkil etish, ilg'or uslublarni qo'llash va o'z ustida doimiy ishlash talab etilmoqda. Bu esa o'z navbatida Trenerning faoliyatini muntazam tahlil qilib borishini, erishilgan natijalarni nafaqat mamlakat miqyosida, balki jahondagi me'yoriy ko'rsatkichlar bilan solishtirib borishini taqozo etadi. Shu maqsadda, mazkur tadqiqot doirasida "Lider-Trener" modeli asosida Trener va sportchilar faoliyatini baholash uchun xalqaro mezonlarga mos indikatorlar tizimi ishlab chiqildi. Quyida ushbu tizimning nazariy asoslari, metodik yechimlari hamda dastlabki o'rganish natijalari keltiriladi.

### **Adabiyotlar tahlili**

Trenerlar faoliyatini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali Trenerlik jarayoni rejalashtirish, ijro va tahlil bosqichlarining uzluksiz takomillashtirib borilishiga asoslanadi. Xalqaro tajribada Trenerlar malakasini oshirish uchun qator konseptual hujjatlar va standartlar ishlab chiqilgan. Masalan, AQShda SHAPE America tomonidan qabul qilingan Milliy sport Trenerlari standarti (National Standards for Sport Coaches, 2019) sport Treneri zimmasidagi asosiy vazifalarni aniq belgilab, Trenerning bilim va ko'nikmalaridagi bo'shliqlarni aniqlashga xizmat qiladi. Ushbu standartlar Trenerlarga o'z hozirgi bilim va ko'nikmalarini baholab ko'rishda va qaysi yo'nalishlarda o'sishga ehtiyoj borligini aniqlashda yordam beradi. Tadqiqotchilar ta'kidlashicha, Trenerlar uchun maxsus o'z-o'zini baholash vositalari katta foyda berishi mumkin – bunday vositalar Trenerning kuchli jihatlarini aniqlash bilan birga, rivojlanishi lozim bo'lgan sohalarni ham ko'rsatib beradi. Masalan, Gano-Overway va hamkorlar (2023) tomonidan ishlab chiqilgan Coaching Practice Evaluation Tool (Trenerlik amaliyotini baholash vositasi) Trenerga o'z Trenerlik vazifalarini tahlil qilish va qaysi ko'nikmalarni yanada yaxshilash zarurligini ko'rsatadigan yo'l-yo'riqlar beradi. Sportchilarning faoliyatini baholashda statistik ko'rsatkichlar va ilmiy yondashuvlar allaqachon mustahkam o'rin egallagan. Jumladan, professional sport jamoalarida har bir o'yinchi uchun yugurish tezligi, to'p uzatish aniqligi, harakat faolligi kabi asosiy indikatorlar muntazam o'lchanib boriladi va ularga asosan Trenerlar mashg'ulot rejasiga o'zgartirishlar kiritadilar. Ilmiy tadqiqotlar Trenerning o'z ishini tahlil qilishi va sportchilar tayyorgarligini qay darajada o'lchab borishi jamoa natijalariga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatmoqda. Masalan, Kanadada o'tkazilgan bir tadqiqotda muntazam ravishda trening jarayonini tahlil qilib boradigan Trenerlar jamoalari boshqalarga nisbatan yil yakunida barqarorroq sport natijalarini qayd etgani aniqlangan. Shu bois, ilmiy-adabiyotlarda Trenerlar uchun tizimli refleksiya va o'z-o'zini baholash tushunchalari keng qo'llanilib, bu jarayon Trenerning malakasini oshirishda hal qiluvchi omil ekanligi ta'kidlanadi. Xususan, Trenerlar faoliyatini obyektiv ko'rsatkichlar asosida baholab borish, natijalarni xalqaro standartlar bilan qiyoslash va kamchiliklarni aniqlash – samarali Trenerlikning asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni anglatadiki, Trenerlik faoliyatida tizimli yondashuv tamoyillarini tatbiq etish va xalqaro me'yorlar bilan integratsiyalashgan indikatorlar tizimini qo'llash dolzarbdir. Endilikda, ushbu tadqiqot doirasida taklif etilayotgan "Lider-Trener" modeli ana shunday ilg'or yondashuvlarga tayanadi.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Mazkur tadqiqot ikki asosiy yo'nalishni qamrab oldi. Birinchidan, trenerlik faoliyatini tizimli ravishda takomillashtirishga qaratilgan indikatorlar tizimi ishlab chiqildi. Bu tizim Trener ishining barcha muhim jihatlarini qamrab oluvchi o'lchov

ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Xususan, sportchilar tayyorgarligini baholash uchun 10 ta indikator-test va Trener faoliyatini baholash uchun 10 ta indikator (reyting shaklida) tavsiya etildi. Ikkinchidan, amaliy holatni o'rganish maqsadida basketbol bo'yicha trenerlar orasida so'rovnoma tadqiqoti o'tkazildi. So'rovnomada 55 nafar Trener (n=55) ishtirok etib, ularga 15 ta savol berildi. Savollar ikki yo'nalishni yoritishga qaratildi: (1) Trenerlarning o'z sportchilarini muayyan texnik-taktik ko'rsatkichlar (masalan, tezlik, tashlash aniqligi, pas aniqligi va boshqalar) asosida baholash amaliyoti; (2) Trenerlarning o'z mashg'ulot jarayonida zamonaviy yondashuvlar va vositalarni (raqamli texnologiyalar, videotahlil, statistik monitoring va h.k) qo'llash darajasi. Indikatorlar tizimini ishlab chiqish jarayonida xalqaro ilmiy adabiyotlar tahlili va amaliy mutaxassislar bilan maslahatlashuv ishlari olib borildi. Sportchilar uchun tavsiya etiladigan 10 ta test-indikator jahon sport amaliyotida keng qo'llaniladigan hamda basketbol sportiga xos jismoniy va texnik ko'nikmalarni qamrab oladigan sinovlardan tanlab olindi. Trenerlar uchun 10 ta indikator esa Trenerlik faoliyatining eng muhim ko'rinmalarini aks ettiruvchi mezonlar sifatida belgilandi – bular rejalashtirish, mashg'ulotni o'tkazish mahorati, tahlil qilish ko'nikmasi, innovatsion texnologiyalardan foydalanish, kommunikatsiya va boshqalar kabi jihatlardir. Ushbu indikatorlar “Lider–Trener 20 qadam reyting modeli” deb nomlangan o'z-o'zini baholash reyting tizimi ko'rinishida strukturalashtirildi.

So'rovnoma savollari Trenerlarning aynan shu indikatorlar bo'yicha amaliyotini o'rganishga yo'naltirildi. Respondentlar har bir savolga 5 ballik shkala (1 – juda past daraja, 5 – yuqori daraja) orqali javob berishdi. Olingan javoblar statistik tahlil qilinib, Trenerlarning qaysi sohalarida zaifligi ko'proq ekanligi aniqlashga harakat qilindi. Shuningdek, ayrim jismoniy va texnik ko'rsatkichlar bo'yicha mahalliy yosh sportchilar natijalari mavjud xalqaro normativlar bilan solishtirildi. Bunda 12–14 yoshli basketbolchilar o'rtasida 10 metr va 20 metrga yugurish, 5×5 chaqqonlik testi, hamda 1-3 ochkolik tashlash aniqligi kabi sinovlar o'tkazilib, ularning o'rtacha natijalari xalqaro mezonlarga nisbatan tahlil qilindi. Tadqiqotning amaliy qismida yuqorida tilga olingan indikatorlar bo'yicha ma'lumot to'plash, tahlil va solishtirish jarayonlari bosqichma-bosqich amalga oshirildi. Trenerlarga sportchilarining natijalarini har chorakda o'lchab borish, har o'yindan so'ng muhim statistikani yozib borish va har oy yakunida o'zining faoliyatini 10 indikator bo'yicha baholab chiqish tavsiya etildi. Shunday tarzda yig'ilgan ma'lumotlar keyinchalik umumlashtirilib, Trenerga hisobot tarzida taqdim etildi. Ushbu hisobotlarda sportchi va trenerning har bir ko'rsatkich bo'yicha holati, o'zgarish dinamikasi, kuchli va zaif tomonlari aks ettirildi.

### **Natijalar va muhokama**

Tavsiya etilgan indikatorlar tizimi: Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan indikator va testlar tizimi quyidagi jadvallarda keltirilgan. Jadval-1 da basketbolchi sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun mo'ljallangan 10 ta asosiy indikator-test ro'yxati va ularning qisqacha tavsifi keltiriladi. Bu testlar yordamida Trener sportchining tezligi, chaqqonligi, aniqligi, qaror qabul qilish tezligi, himoyadagi faollik kabi muhim qirralarini o'lchashi mumkin. Jadval-2 da esa Trenerlarning o'z faoliyatini baholashi uchun tavsiya etilayotgan 10 indikatorli “Lider–Trener” reyting modeli ko'rsatilgan. Ushbu model Trenerlik ishining rejalashtirishdan tortib, tahlil qilish, innovatsion yondashuv va kommunikatsiya kabi jihatlargacha qamrab oluvchi kompleks baholash vositasidir.

Jadval-1 ma'lumotlariga ko'ra, Trener ushbu 10 ko'rsatkich bo'yicha sportchining individual natijalarini aniqlab borishi va ularga xalqaro me'yoriy ko'rsatkichlar bilan

solishtirishi lozim. Masalan, sprint testlari (10 m, 20 m) bo'yicha olingan vaqtlarni jahon yoshlar standartlari bilan qiyoslash orqali sportchining tezlik bo'yicha darajasi (yaxshi, o'rtacha yoki past) aniqlanadi. Xuddi shuningdek, masalan, 3 ochkolik tashlashning foiz ko'rsatkichi NBA yoki xalqaro turnirlardagi o'rtacha foizlar bilan solishtirilsa, sportchining bu boradagi kamchilik yoki ustunligi ma'lum bo'ladi. Bunday taqqoslashlar natijasida Trener har bir shogirdining qaysi jihati kuchli yoki zaifligini aniqroq ko'ra oladi va keyingi mashg'ulot rejasini shunga mos ravishda tuzishi mumkin.

1-jadval.

**Basketbolchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini baholash bo'yicha tavsiya etilgan 10 ta indikator-test (har bir test natijalari xalqaro normativ mezonlar bilan taqqoslab borilishi lozim)**

Test ko'rsatkichi	O'lchov mazmuni (baholash mezon)
10 m sprint (sek.)	0–10 metrlik qisqa masofaga tezlanish. Sportchining startdagi portlash kuchi va tezlik imkoniyatini o'lchaydi. 10 m masofani iloji boricha tez bosib o'tish vaqti aniqlanadi.
20 m sprint (sek.)	To'g'ri chiziqli maksimal tezlik. 20 m masofani maksimal tezlikda bosib o'tish vaqti o'lchanadi. 10 m va 20 m sprint natijalari orqali sportchining tezlanish va maksimal tezlik fazalari tahlil qilinadi.
5×5 m shuttle-run (sek.)	Chaqqonlik va takroriy sprint testi. 5 m masofani 5 marta ketma-ket (oldinga-ortga) yugurib, jami ~30 m masofa bosib o'tiladi. Vaqt natijasi sportchining tez to'xtab-harakatlanish qobiliyatini ko'rsatadi.
Pas aniqligi (%)	5 ta real o'yin epizodida uzatmalar aniqligini baholash. Trener video tahlil asosida sportchi bergan paslarning nechitasi manzilga aniq yetib borishini hisoblaydi (foiz yoki ball ko'rinishida).
Jarima tashlash aniqligi (%)	1 ochkolik (jarima) tashlashlarning aniqligi. Masalan, 10 ta urinishdan nechasi savatga tushgani foizda hisoblanadi. Bu ko'rsatkichni xalqaro musobaqalardagi o'rtacha bilan taqqoslash mumkin.
2 ochkoli tashlash aniqligi (%)	Yaqin va o'rta masofadan (2 ochkolik) tashlashlar aniqligi. 10 ta epizodda amalga oshirilgan 2 ochkolik tashlashlardan nechasi muvaffaqiyatli bo'lganini foizda ko'rsatadi. NBA va xalqaro ko'rsatkichlar bilan qiyos qilish tavsiya etiladi.
3 ochkoli tashlash aniqligi (%)	Uzoq masofali (3 ochkolik) tashlashlar aniqligi. 10 ta holatda 3 ochkoli tashlashlarning nechasi muvaffaqiyatli bo'lganini foizda aniqlash. Uzoq masofali tashlashlar samaradorligi zamonaviy basketbolda muhim ko'rsatkich sanaladi.
Qaror qabul qilish tezligi (soniya)	Maydondagi fikrlash tezligi. Video tahlil yordamida sportchining to'p bilan bog'liq epizodlarda qaror qabul qilishga sarflagan vaqti o'lchanadi yoki qarorning to'g'riligi baholanadi. Tezkor fikrlash yuksak sport mahoratini ko'rsatadi.
Himoyadagi samaradorlik (ball)	5 ta o'yin epizodida himoya harakatlari natijadorligi. Sportchi raqib hujumini to'xtatish yoki sekinlatish (to'pni tortib olish, bloklash va hokazo) bo'yicha nechta epizodda muvaffaqiyatga erishgani baholanadi (masalan, 5 holatdan 3 tasida – 60%).

Hujumni tashkil etish	5 ta epizodda hujumni boshlash va uyushtirish ko'nikmalari. Sportchining jamoadoshlarga qulay vaziyat yaratish (golli pas berish), qaror qabul qilish va hujumni rivojlantirishdagi ishtiroki tahlil qilinadi. Masalan, 5 hujumdan nechasida samarali "playmaker"lik qilgani.
-----------------------	---

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan har bir indikator bo'yicha Trener o'ziga mustaqil baho qo'yishi yoki tashqi ekspertlar bahosini olishi mumkin. Masalan, rejalashtirish sifati bo'yicha Trener o'z ishini 5 ballik tizimda baholab, qanchalik mukammal reja tuza olayotganini o'lchashi mumkin. Xuddi shunday, o'yin tahlili yoki kommunikatsiya ko'nikmasi bo'yicha ham o'zini realistik baholashi muhim. So'rovnoma natijalari ko'rsatdiki, aynan yuklamani nazorat qilish, yozma monitoring yuritish kabi indikatorlar bo'yicha aksariyat Trenerlar faoliyatida kamchilik mavjud. Ushbu model yordamida Trenerlar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini kompleks ko'rinishda ko'ra oladilar. Reyting natijalari asosida Trenerga qaysi sohalarida o'z ustida ishlash zarurligi anglashiladi.

2-jadval

**“Lider–Trener” modeli bo'yicha trenerlik faoliyatini baholash uchun 10 ta indikator (o'z-o'zini baholash reyting tizimi)**

Indikator nomi	Mazmuni va baholash mezonlari
Rejalashtirish sifati	Mashg'ulotlar va musobaqalarni oldindan rejalashtirish darajasi. Yillik, oylik, kunlik rejalar mavjudligi, ularning sifatli tuzilganligi va bajarilish intizomi baholanadi.
Mashg'ulotni boshqarish	Mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish mahorati. Vaqtni to'g'ri taqsimlash, mashqlar ketma-ketligini reja asosida olib borish, intizomni saqlash kabi jihatlar inobatga olinadi.
Individual yondashuv	Har bir sportchi bilan individual ishlash darajasi. O'yinchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, kuchli va zaif tomonlariga mos tarzda yondashish ko'rsatkichlari baholanadi.
Yuklamani nazorat qilish	Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish. Jismoniy yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos taqsimlash, ortiqcha yuklama va jarohatlarning oldini olish choralarini ko'rish.
Analitik ma'lumotlardan foydalanish	Statistika va raqamli tahlil natijalaridan foydalana olish ko'nikmasi. Masalan, o'yin statistikasini tahlil qilish, mashg'ulot test natijalarini yozib borish va ulardan xulosa chiqarish kabi faoliyatlar baholanadi.
O'yin tahlili ko'nikmasi	Raqiblar va o'z jamoasi o'yinini tahlil qila olish mahorati. Raqibning kuchli-va zaif tomonlarini aniqlash, har bir o'yindan keyin jamoa harakatlarini tahlil qilish va kerakli tuzatishlar kiritish qobiliyati baholanadi.
Innovatsion texnologiyalar	Zamonaviy texnik vositalar va texnologiyalarni qo'llash darajasi. Masalan, mashg'ulotlarda video tahlil, sensor moslamalar, onlayn platformalardan foydalanish ko'nikmasi baholanadi.
Xalqaro mezonlarga moslik	Xorijiy ilg'or tajribalarni o'zlashtirish va xalqaro standartlarga uyg'unlik darajasi. Trenerning xalqaro sertifikatlar

	o'lishi, chet el adabiyotlaridan foydalanishi, xorijiy Trenerlar tajribasini joriy qilishi kabi jihatlar.
Muloqot va motivatsiya	Sportchilar bilan psixologik muloqot va motivatsiya berish ko'nikmasi. Jamoada sog'lom muhit yaratish, g'alabaga ruhlantirish, mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqarish kabi jihatlar baholanadi.
Tashkiliy faollik	Qo'shimcha sport tadbirlari va an'analarni tashkillashtirish faolligi. Yil davomida qo'shimcha musobaqalar, seminarlar, jamoa ichki an'analari (masalan, rag'batlantiruvchi marosimlar)ni yo'lga qo'yish darajasi baholanadi.

So'rovnoma natijalari tahlili: Basketbol bo'yicha 55 nafar Trener orasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari trenerlik amaliyotida tizimli baholash yondashuvi qanchalik qo'llanilayotganini aniqlash imkonini berdi. Umumiy tahlil shuni ko'rsatdiki, hozirgi kunda ko'plab Trenerlar tayyorgarlik jarayonida hanuz an'anaviy usullarga tayanadi, ya'ni mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tahlil etishda ilmiy yondashuvlar yetarli darajada qo'llanilmayapti. So'rovnomadagi savollarga berilgan javoblar asosida ko'rsatkichlar quyidagicha: aksariyat Trenerlar sportchilarning texnik ko'rsatkichlarini muntazam o'lchab borishmaydi (masalan, pas aniqligini muntazam baholash darajasi bo'yicha 61,8% Trener o'ziga eng past ball – 1–2 ball bergan). Xuddi shuningdek, jarima va o'yin tashlashlari aniqligini tizimli tahlil qilish ham deyarli yo'lga qo'yilmagan – 12–14% Trenerlarga bu borada yuqori ball (4–5) ko'rsatgan, qolgan 60–70% esa past baholagan. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha ham shunday holat kuzatilgan: masalan, 10 m va 20 m sprint natijalarini yozib borib tahlil qilishni odat qilgan Trenerlar kam. Natijada ko'plab sportchilarning 10 m va 20 m tezlik natijalari xalqaro me'yorlar bilan solishtirganda “o'rtacha” yoki “past” darajada qolayotgani aniqlangan. Bu esa Trenerlarning tezlikni oshirishga yetarli e'tibor qaratmayotganini ko'rsatadi. 5×5 chaqqonlik testi natijalarini tahlil qilish ham sust – trenerlarning juda oz qismi bu testdan olingan vaqtlardan kelib chiqib, sportchilarning zaif tomonlarini tahlil qiladi. Aksariyat hollarda 5×5 sinovi bo'yicha ko'rsatkichlar xalqaro standartlarga nisbatan past darajada qolmoqda.

Shuningdek, so'rovnoma Trenerlarning innovatsion texnologiyalar va raqamli tahlil vositalarini qo'llash darajasi past ekanini ko'rsatdi. Jumladan, videotahlil, maxsus statistik dasturlar orqali mashg'ulot natijalarini tahlil qilish amaliyoti deyarli joriy etilmagan. So'rovnoma savollaridan biri “Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish” bo'yicha bo'lib, unga 78% Trener o'ziga 1–2 ball qo'ygan (eng past daraja). Yuklama nazorati borasida ham shunga o'xshash manzara: Trenerlarning ~71% o'z jamoasida jismoniy yuklamalarni rejali nazorat qilishni yetarli darajada bajarmayotganini tan oldi. Yozma monitoring va hisobot yuritish (masalan, har oylik yozma hisobot tayyorlash) bo'yicha esa 76% Trenerlar past baho ko'rsatgan, ya'ni bu amaliyot deyarli yo'q. Ushbu raqamlar Trenerlar ishida ilmiy-statistik nazorat sust ekanligini aniq ko'rsatadi.

So'rovnoma natijalarini umumlashtirarkan, har bir ko'rsatkich bo'yicha 3–5 ball (o'rtacha va yuqori daraja) olgan Trenerlar ulushi aksar hollarda atigi 10–15% ni tashkil etdi, 60–80% Trenerlar esa deyarli barcha savollar bo'yicha o'z faoliyatini past darajada baholadi. Bu holat shuni tasdiqlaydiki, hozirgi paytda trenerlik amaliyotida tizimli indikatorlar orqali baholash tizimi endigina shakllanayotgan, zaif rivojlangan bosqichda

turibdi. Shu bilan birga, ko'plab Trenerlar ilg'or xorijiy tajribalarni to'liq o'zlashtirmaganiga ishora qiladi.

Muhokama: Yuqoridagi natijalar Trenerlik faoliyatini tizimli baholab borish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. So'rovnomada aniqlangan eng zaif jihatlar – yuklama nazorati, yozma monitoring, statistik tahlil – aynan Trener ishining ilmiy yondashuvga asoslangan qismi ekanligi diqqatga sazovordir. Bu esa mamlakatimiz Trenerlari malakasini oshirishda ushbu yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatadi. Taklif etilayotgan “Lider–Trener” modeli ana shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan. Indikatorlar asosida muntazam o'z-o'zini nazorat qilish va xalqaro taqqoslash tizimini joriy etish orqali Trenerlar o'z faoliyatlarini yanada obyektiv baholay oladilar. Natijada, ular o'zlarining qaysi bilim va ko'nikmalari yetarli emasligini aniq ko'rib, ularni rivojlantirishga Kirishadilar. Shu tariqa, tizimli yondashuv Trenerni doimiy ravishda o'z ustida ishlashga, yangi ilm-fan yutuqlarini amaliyotga joriy etishga undaydi.

“Lider–Trener” modelining amaliy ahamiyati shundaki, u Trenerga o'z jamoasini globallashtirish sport makonida baholash imkonini beradi. Masalan, sportchi yoki jamoa ko'rsatkichlarini xalqaro standartga solishtirish orqali Trener o'z o'quvchilari qaysi jihatda ortda qolayotganini bilib, shu nuqtaga e'tiborni kuchaytiradi. Bundan tashqari, indikatorlar bo'yicha erishilgan natijalarga qarab Trener va sportchilarni rag'batlantirish tizimini joriy etish ham mumkin. Tadqiqot doirasida shunday g'oya ilgari surildiki, Trenerlar va sportchilar uchun maxsus reyting va mukofot darajalari (Bronza, Kumush, Oltin) tizimi yaratilsa, bu sog'lom raqobatni rag'batlantiradi. Yuqori natijalarga erishgan Trenerlarni taqdirlash ularning ishiga qo'shimcha stimulyator bo'lib xizmat qiladi, past natijali Trenerlar esa o'z faoliyatini qayta ko'rib chiqishga harakat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, trenerlik faoliyatida tizimli indikatorlar asosidagi yondashuvni joriy etish orqali biz Trenerlarni haqiqiy lider-trener darajasida shakllantirishga erishamiz. Bunday Trener o'z jamoasini ilmiy yondashuv asosida boshqaradi, o'zining har bir qadamini tahlil qiladi va doimiy ravishda yuksalishga intiladi.

### **Xulosa**

Tizimli yondashuv zarurati: Zamonaviy sport ta'limoti Trenerlardan o'z ishini tizimli ravishda rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil etib borishni talab etmoqda. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, O'zbekiston sharoitida Trenerlarning aksariyati bu borada sustkashlikka yo'l qo'yimoqda – ularning 60–80% ga yaqini o'z faoliyatini obyektiv baholash tizimiga ega emas. Shu bois, Trenerlik amaliyotiga tizimli indikatorlar asosida baholash mexanizmini joriy etish dolzarbdir. “Lider–Trener” modeli afzalliklari: Taklif etilayotgan indikatorlar tizimi (XMI+2/20 modeli) Trener va sportchilar faoliyatini kompleks qamrab oladi. Jami 20 ta indikator har bir muhim jihatni o'lchash imkonini beradi va natijalarni xalqaro me'yorlar bilan solishtirishga zamin yaratadi. Ushbu modelni qo'llagan Trener o'z jamoasini global nuqtai nazardan baholash imkoniga ega bo'ladi, bu esa raqobatbardoshlikni oshiradi. Tadqiqotda aniqlanishicha, indikatorlar asosida o'z-o'zini baholab borgan Trenerlar qaror qabul qilishda ishonchliroq va asoslantirilgan yechimlar topishga moyil bo'ladi. Amaliy tavsiyalar: So'rovnoma tahlili natijasida Trenerlar faoliyatida eng zaif deb topilgan yo'nalishlar – yuklama nazorati, yozma hisobot va monitoring, tahliliy yondashuv – bo'yicha tegishli choralar ko'rish zarur. Trenerlar uchun malaka oshirish kurslarida ushbu mavzular bo'yicha maxsus seminar-treninglar o'tkazilishi lozim. Shuningdek, sport muassasalarida Trenerlar ishini yil yakunida indikatorlar bo'yicha baholash tizimini joriy etish taklif etiladi. Davlat sport rahbariyati darajasida Trenerlik faoliyatini reyting asosida rag'batlantirish (eng yuqori

reyting egalari uchun mukofot va e'tiroflar) tizimi ishlab chiqilsa, bu Trenerlarni tizimli ishlashga undaydi. Xalqaro tajribaga tayangan holda ishlash: Trenerlarning malakasini oshirish jarayonida xalqaro standartlar va tajribalarni o'rganish muhimdir. Xalqaro Trenerlik kurslarida qatnashish, xorijiy adabiyotlarni o'rganish va u yerdagi ilg'or usullarni mahalliy sharoitga moslash Trenerlarga tavsiya etiladi. Shu bilan birga, milliy sport tizimimizda ham Trenerlar uchun metodik qo'llanmalarni ko'paytirish, jumladan, ushbu tadqiqot natijalariga asoslangan uslubiy tavsiyalarni sport maktablari va federatsiyalarga tarqatish zarur.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, tizimli indikatorlar asosida o'z-o'zini nazorat qilish bugungi zamon Trenerining ajralmas fazilatiga aylanishi darkor. Aynan shunday Trenerlarga haqiqiy professional lider sifatida jamoasini yuqori marralarga yetaklay oladi va doimiy ravishda o'z ustida ishlash orqali sport rivojiga hissa qo'shadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., Qambrov O.F. "Lider-Trener" dasturi. – Toshkent, 2024.
2. International Council for Coaching Excellence (ICCE). International Sport Coaching Framework, 1st ed., ICCE, 2013.
3. Gano-Overway, L. A. va boshq. (2023). How Coaches Make Improvements in Coaching Practice. – International Sport Coaching Journal, 10(3).
4. Harvard Science Review (2025). Key Performance Indicators in Sports: Setting the Standard for Excellence.

---

**Latipova Nigoraxon Isakovna**, Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti, Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Email: [latipova\\_n@gmail.com](mailto:latipova_n@gmail.com) ORCID: 0000-0001-1745-5325



---

### BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GIMNASTIKA MASHQLARINI TANLASH MEZONLARI

<https://zenodo.org/records/18899865>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 7–10 yoshli gimnast qizlar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlarni tanlash mezonlari o'rganilgan. Tadqiqotdan maqsad – badiiy gimnastika mashg'ulotlarida bolalarning jismoniy va texnik rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali mashqlarni ajratib ko'rsatish hamda ularni tanlash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Ilmiy-nazariy manbalar tahlili va trenerlar tajribasi asosida mashqlar tanlashning asosiy mezonlari belgilandi: mashqlar gimnastikaning muhim jismoniy sifatlarini (egiluvchanlik, muvozanat, kuch va koordinatsiya) rivojlantirishi;