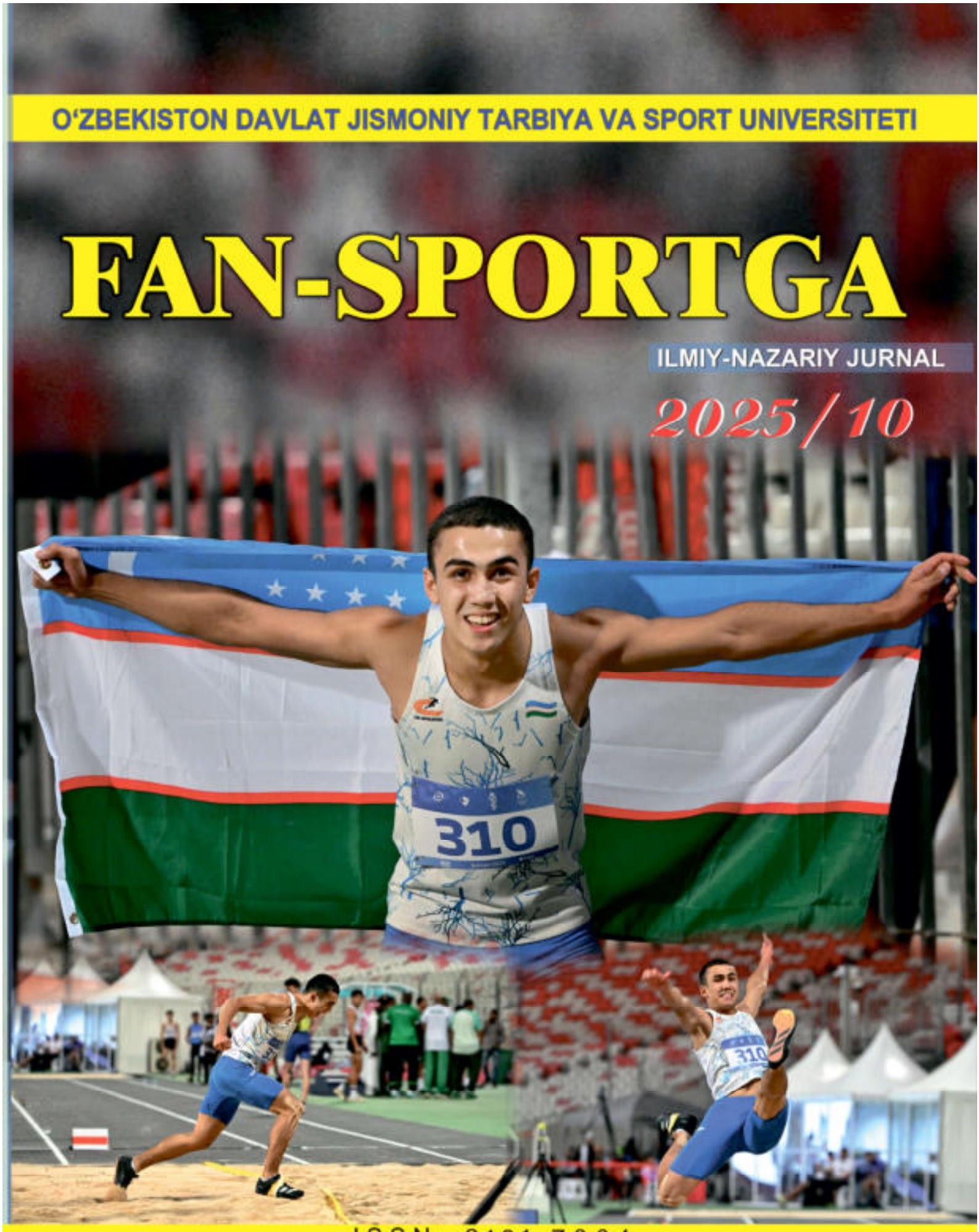
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Катта ўқитувчи
Ш.А. ПИРНАЗАРОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a007

КИЧИК МАКТАБ ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА СУЗИШ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЎЙИН-УСЛУБИЙ ЁНДАШУВНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье рассматривается трёхэтапная программа, разработанная на основе игровой методики для обучения детей 8–11 лет начальным навыкам плавания. Освещается значение использования игровых средств в повышении интереса к плаванию и ускорении усвоения технических элементов.

Ключевые слова. *начальное плавание, игровая методика, соревнование, техника плавания, педагогическая методика, обучение через игру, координация движений, спортивно-оздоровительная группа.*

Annotation

Ушбу мақолада 8–11 ёшли болаларни бошланғич сузишга ўргатишда ўйин услубиёти асосида ишлаб чиқилган уч босқичли дастур таҳлил этилади. Ўйин воситаларининг сузишга бўлган қизиқишни ошириш ва техникани тезроқ ўзлаштиришдаги аҳамияти ёритилган.

Калит сўзлар. *бошланғич сузиш, ўйин услуби, мусобақа, сузиш техникаси, педагогик методика, ўйин орқали ўргатиш, ҳаракат координацияси, спорт-соғломлаштирувчи гуруҳ.*

This article analyzes a three-stage program developed based on game methodology for teaching elementary swimming to children aged 8-11. The importance of game tools in increasing interest in swimming and faster mastery of the technique is highlighted.

Key words: *initial swimming, game style, competition, swimming technique, pedagogical methodology, game training, movement coordination, sports and health group.*

Долзарблиги. Сузиш – нафақат соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми, балки хавфсизлик нуқтаи назаридан ҳам зарур бўлган ҳаракат фаолиятидир. Айниқса, 8–11 ёшли болаларда бу кўникмани шакллантиришда ўйин ва мусобақавий шакллардан фойдаланиш юқори мотивация ва самарадорликни таъминлайди. Бугунги кунда болалар ва ўсмирлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш маданиятини юксалтириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, сузиш бўйича дастлабки кўникмаларни шакллантириш 8–11 ёшли болалар учун нафақат жисмоний соғломланиш, балки хавфсизлик ва мустақил ҳаётий фаолиятда зарур бўлган кўникмаларни эгаллаш жиҳатидан ҳам алоҳида аҳамиятга эга.

Сузиш ўзининг мураккаб координацион тузилмаси, турли ҳаракатлар уйғунлиги, нафас олиш ва юрак-қон томир тизимига бўлган фойдали таъсири билан ажралиб туради. Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, кичик мактаб ёшидаги болаларда сузишга ўргатиш жараёни тўғри ташкил этилганда, уларнинг жисмоний ривожланиш суръати, нафас олиш ҳажми ва умумий чидамлилиги кескин ортади. Бундан ташқари, сузиш болаларда ўзига бўлган ишонч, сувга нисбатан қўрқувни енгиш ва мустақил ҳаракат қилиш малакасини шакллантиради.

Аммо тажриба шуни кўрсатадики, анъанавий ёндашувлар (кўрсатиш, тушунтириш, такрорлаш) болаларнинг диққатини узоқ вақт ушлаб туролмайди, улар тезда чарчаб қолади ёки зерикади. Шу боисдан ўйин-услубий ёндашув, яъни ўйинлар орқали ўргатиш, педагогик жараёнда самарали натижаларни беради. Ўйинлар болаларни қизиқтиради, фаол ҳаракатга жалб этади, рақобат муҳитини яратади ва ҳаракатлар самарадорлигини оширади.

Мавжуд адабиётларда сузишга ўргатиш бўйича бир қатор методикалар таклиф этилган бўлса-да, уларнинг аксарияти юқори спорт кўрсаткичларига эришиш йўлларига қаратилган. Бошланғич босқичда, айниқса кичик ёшдаги болаларда сузиш техникасини шакллантириш учун ўйин-услубий ёндашувга асосланган, босқичма-босқич ташкил этилган тизимли дастурлар етарлича ишлаб чиқилмаган.

Шу муносабат билан, бизнинг тадқиқотимизнинг асосий мақсади — спорт-соғломлаштирувчи гуруҳлардаги кичик мактаб ёшидаги болаларни бошланғич сузиш кўникмаларига ўргатишда ўйин ва мусобақавий услубларга асосланган уч босқичли методикани ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини баҳолашдан иборат бўлди.

Тадқиқот мақсади кичик мактаб ёшидаги болаларни бошланғич сузиш кўникмаларига ўргатиш жараёнида ўйин-услубий ёндашув асосида ишлаб чиқилган уч босқичли методиканинг самарадорлигини аниқлаш ва амалиётга татбиқ этиш.

Тадқиқот вазифалари.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ёш ва психофизиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда сузишга ўргатишнинг педагогик асосларини ўрганиш.

Спорт-соғломлаштирувчи гуруҳларда ўйин элементларига асосланган машғулотлар тизимини шакллантириш.

Бошланғич сузиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилган ўйинлар мажмуасини уч босқичли тизим асосида ишлаб чиқиш:

I босқич: сув муҳити билан танишиш ва мослашув ўйинлари;

II босқич: техник элементларни ўргатувчи ўйинлар;

III босқич: техникани чуқурлаштирувчи ва мустаҳкамловчи жамоавий ўйинлар.

Ҳар бир босқичда сузиш техникаси элементларига мос ўйин турларини танлаш ва уларни машғулотларда қўллаш самарадорлигини таҳлил қилиш.

Машғулотлар давомида ҳаракатларни бажариш техникаси, нафас олиш, координация ва чидамлиликка таъсирини баҳолаш.

Тадқиқот асосида сузишга ўргатишнинг такомиллаштирилган ўйин-услубий моделини ишлаб чиқиш ва амалий тавсиялар бериш.

Натижалар ва муҳокамалар. Тадқиқот давомида спорт-соғломлаштирувчи гуруҳларга жалб қилинган 8–11 ёшли болалар билан 1 йил мобайнида (312 соат) ўтказилган машғулотлар асосида бошланғич сузиш кўникмаларини ўргатиш жараёни таҳлил қилинди. Ўйин-услубий ёндашув асосида ташкил этилган машғулотлар уч босқичда амалга оширилди ва ҳар бир босқичда болаларнинг техник ривожланиши, психологик ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва фаол иштироки назорат қилинди.

I босқич – Сузиш техникаси билан танишиш. Болалар сув муҳити, унинг физик хусусиятлари (зичлик, кўтарувчанлик, қаршилик) билан ўйин орқали таништирилди. “Денгиз жангги”, “Медуза”, “Поплавок” каби ўйинлар орқали болаларнинг сувга нисбатан ишончи ортди, қўрқув ҳисси камайди. Ушбу босқичда болаларнинг 87 фоизи сувда ётиш, сирпаниш, шўнғиш каби асосий ҳаракатларни бажаришда ижобий натижаларни намоён этди.

II босқич – Дастлабки техник элементларни ўрганиш. Ҳаракатлар техникаси - қўл ва оёқ ҳаракатлари, нафас олиш ва координация ўйинлар орқали эгаллатилди. “Ракета”, “Чувалчанг” эстафетаси, “Тўпни олиб кел” каби сюжетли ўйинлар болаларда ҳаракатни онгли бажариш, мураккаб техник ҳаракатларни босқичма-босқич ўзлаштиришга хизмат қилди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, ушбу босқичда иштирокчиларнинг 91 фоизи сувда ҳаракатланиш ва мувофиқлаштиришда аниқ юксалишга эришди.

III босқич – Техникани чуқурлаштириш ва мустаҳкамлаш. Бу босқичда болалар сузишнинг асосий услублари — кўкракда ва чалқанча крол, брасс, делфин усуллари бўйича техникани чуқур эгаллашди. Шу билан бирга, старт ва бурилиш техникаси ҳам амалий машғулотлар ва ўйинлар (“Сув полоси”, “Катта тўпли футбол”, “Қувлашмачоқ”) орқали мустаҳкамланди. Назорат синовлари натижаларига кўра, иштирокчиларнинг 82 фоизи камида икки сузиш услубини техник жиҳатдан тўғри бажаришни ўзлаштирди.

1-жадвал

Босқичлар бўйича ўйин-услубий машғулотларнинг самарадорлик кўрсаткичлари

Босқич номи	Асосий мақсад	Қўлланилган ўйинлар (мисоллар)	Самарадорлик натижалари (%)	Эслатма
Таништириш босқичи	Сувга мослашув, қўрқувни енгиш, асосий ҳаракатларга кириш	“Денгиз жангги”, “Поплавок”, “Медуза”, “Пуфакчалар”	87% иштирокчи сувда ётиш ва шўнғишни ўзлаштирди	Сувга киришдаги психологик тўсиқлар камайди
Техник элементларга ўргатиш	Қўл-оёқ ҳаракатлари, нафас, координация	“Ракета”, “Чувалчанг”, “Севимли тўпим”, “Қирғоқдан қирғоққа”	91% болалар ҳаракатларни тўғри бажара бошлади	Техника босқичма-босқич, қизиқарли муҳитда эгалланди
Техникани чуқурлаштириш	Асосий сузиш услублари, старт-бурилишлар, мусобақавий ҳолатлар	“Сув полоси”, “Катта тўпли футбол”, “Қувлашмачоқ”, эстафеталар	82% камида 2 сузиш услубини тўғри бажара олди	Мусобақавий руҳда машғулотлар ижобий рақобатни шакллантирди

Жадвалда ўйин-услубий ёндашув асосида тузилган уч босқичли машғулот дастурининг мазмуни, асосий вазифалари, қўлланилган ўйин воситалари ва уларнинг самарадорлик даражаси фоиз кўринишида умумлаштириб кўрсатилган.

Биринчи босқичда болаларни сув муҳити билан таништириш, сувга киришдаги қўрқувни енгиш, оддий сузиш ҳаракатларини бажара олишга ўргатиш мақсадида энгил, содда ва қизиқарли ўйинлардан фойдаланилди. Натижада 87% иштирокчи сувда ётиш, сирпаниш, шўнғиш каби ҳаракатларни бемалол бажаришга муваффақ бўлди.

Иккинчи босқичда сузиш техникасининг асосий элементлари — оёқ ва қўл ҳаракатлари, тана ҳолатини тўғри ушлаш, нафас олиш ва уларни мувофиқлаштириш бўйича ўйинлар танлаб олинди. Эстафета ва сюжетли ўйинлар болаларда фаол иштирок ва мустақил бажарувчанликни оширди. Бу босқичда 91% иштирокчи техник элементларни анча тўғри ва онгли бажаришни ўрганди.

Учинчи босқичда техникани чуқурлаштириш, мусобақавий руҳни шакллантириш, стартлар ва бурилишларни бажаришга доир ўйинлардан фойдаланилди. Жамоавий характерга эга ўйинлар

орқали болаларда сузишнинг асосий услублари (крол, брасс, делфин, чалқанча) бўйича амалий кўникмалар шаклланди. Статистик натижалар асосида аниқланишича, иштирокчиларнинг 82% қисми камида икки хил сузиш услубини техник жиҳатдан тўғри бажаришга муваффақ бўлган.

Ушбу жадвал натижаларни изчил ва тизимли таҳлил қилиш имконини беради ҳамда машғулотлар босқичма-босқич қандай педагогик ёндашув билан ташкил этилганини яққол кўрсатади.

Хулоса. Олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, бошланғич сузиш кўникмаларини шакллантиришда ўйин-услубий ёндашувдан фойдаланиш нафақат самарали, балки психологик ва педагогик жиҳатдан қулай ҳамдир. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун ҳаракатли, мусобақавий ва сюжетли ўйинлар асосида тузилган уч босқичли машғулот тизими уларнинг сузишга бўлган қизиқиши, иштиёқи ва қатнашув фаоллигини сезиларли даражада оширди.

Сузишга ўргатиш жараёнида ўйин элементларининг қўлланилиши ҳаракатларни онгли равишда бажара олишга, техникани табиий ва стрессиз ўзлаштиришга, сувдан қўрқмасликка, шунингдек, жисмоний сифатларнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатди. Ўйин воситалари орқали ўргатиш болаларда нафақат техник кўникмаларни, балки ҳамкорлик, жамоада ишлаш, ўзини бошқара олиш, ютқазиш ва ютишга муносабат каби ҳаётий компетенсияларни ҳам шакллантирди.

Методик жиҳатдан ишлаб чиқилган уч босқичли ўйин дастури ҳар бир машғулот босқичининг мақсад ва вазифаларига мувофиқ, ёш хусусиятларига мос, босқичма-босқич мураккаблашиб борувчи ҳаракатли ўйинлар билан тўлдирилгани боис, у машғулот жараёнини мазмунан бойитди ва болаларнинг қамровини кенгайтирди.

Шундай қилиб, ўйин-услубий ёндашув асосида ташкил этилган бошланғич сузиш машғулотлари методикаси педагогик амалиёт учун самарали, тизимли ва қўллашга тайёр бўлган модел сифатида тавсия этилиши мумкин. Мазкур методикани умумтаълим мактаблари, спорт-соғломлаштирувчи марказлар ҳамда сузиш бўйича бошланғич тайёргарлик босқичида кенг татбиқ этиш мақсадга мувофиқдир.

Адабиётлар:

1. Қобилов И.Ф., Ҳамраев А.Н. Болаларни сузишга ўргатишда педагогик методлар. — Т.: Фан, 2019. — 128 б.
2. Баҳодирова М.Ж. Бошланғич сузишга ўргатишда сузиш техникасини шакллантириш. — Тошкент, 2020. — 96 б.
3. Назаров М.Ж. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси. — Тошкент: «Истеъдод» нашриёти, 2018. — 312 б.
4. Маматқулов Д.Ф. Сузиш бўйича машғулотларни ташкил этишда инновацион ёндашувлар. // Жисмоний тарбия ва спорт илмий-амалий журнали, 2021, №3. — Б. 25–29.
5. Юнусова С.М. Кичик ёшдаги болаларда мотор қобилиятларни шакллантириш. — Т.: ЎзМУ, 2022. — 144 б.
6. Дьяченко О.М., Митрофанова Е.В. Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста. — М.: СпортАкадемПресс, 2020. — 160 с.
7. Колмакова И.Н. Игровые методы в обучении плаванию. // Теория и практика физической культуры. — 2019. — №4. — С. 58–60.
8. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: World Health Organization, 2010. — 60 p.
9. Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development in Children. — New York: McGraw-Hill, 2006. — 432 p.
10. Lidor R., Ziv G. Physical and Physiological Attributes of Adolescent Swimmers. // Journal of Human Kinetics, 2015. — Vol. 45. – P. 57–68.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Қ.М. МАМАДАЛИЕВ[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a008

ТАЛАБАЛАР МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИДА КУН ТАРТИБИ ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В статье определяется эффективность гимнастических занятий посредством форм в повестке дня, с целью улучшения активности физических движений, повышения повседневного здоровья и физических возможностей студентов, обучающихся в направлениях педагогического воспитания, в будущей профессиональной деятельности которых преобладает интеллектуальный труд.

Ключевые слова: *растяжка, расслабление, дыхательные упражнения, память-внимание, восприятие, сила воли, тесты Штанге и Генчи.*

Annotation

Мақолада педагогик таълим йўналишларида таҳсил олувчи, бўлажак касбий фаолияти интеллектуал меҳнат устунлигида кечадиган талабаларда жисмоний ҳаракат фаоллигини яхшилаш, кундалик сиҳат-саломатлик ҳамда жисмоний имкониятларни ошириш мақсадида кун тартибидаги гимнастика машғулот шакллари орқали самарадорлиги аниқланган.

Калит сўзлар*: стретчинг, релаксация, нафас машқлари, хотира-диққат, идрок, ирода, Штанге ва Генчи синовлари.*

The article determines the effectiveness of gymnastics classes through the forms in the agenda, with the aim of improving the activity of physical movements, increasing the daily health and physical capabilities of students studying in the areas of pedagogical education, whose future professional activities are dominated by intellectual work.

Keys words*: Stretching, relaxation, breathing exercises, memory-attention, perception, willpower, Stange and Genchi tests.*

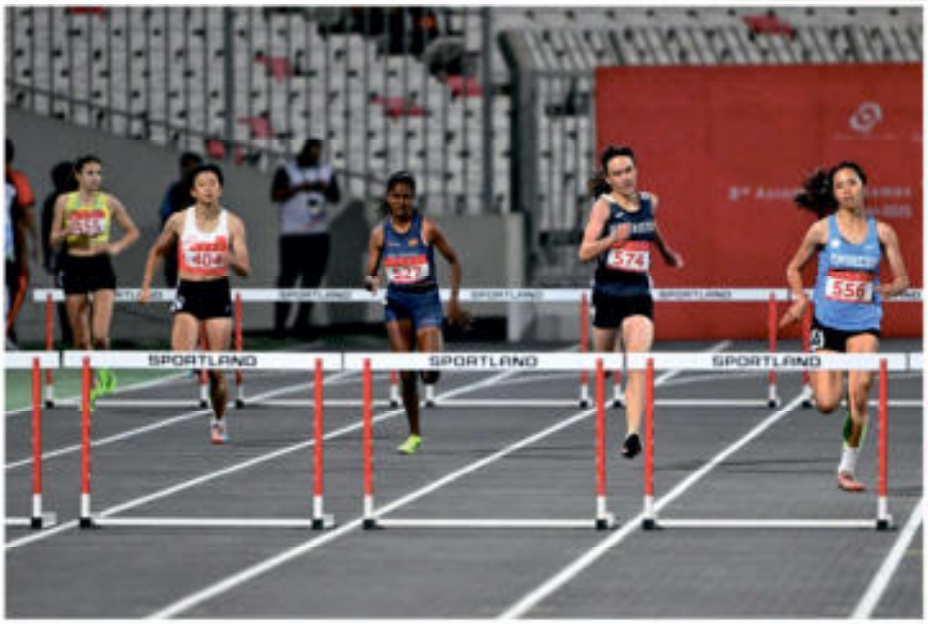
Долзарблиги: Турли касб йўналишларига ихтисослаштирилган таълим масканларида таҳсил олувчи бўлажак мутахассис-талабаларнинг самарали билим олиши, замонавий фан-техника, рақамли


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

