O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Z.B. XUDAYKULOV[1]
[1]Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a031

TALABA-YOSHLARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARINI YAXSHILASH BO‘YICHA PEDAGOGIK TAJRIBA TAHLILI

Annotatsiya

В статье представлены данные об анализе и обсуждении показателей физического развития, зафиксированных в начале педагогического эксперимента испытуемыми студентами Ташкентского государственного технического университета имени Ислама Каримова в контрольной и экспериментальной группах, их статистических характеристик, а также оценок статистической достоверности абсолютных различий средних арифметических значений результатов, полученных в группах.

***Ключевые слова**: студенческая молодежь, показатели физического развития, статистические характеристики, абсолютная разница, статистическая достоверность.*

Abstract

Maqolada nazorat va tajriba guruhlariga mansub Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti talaba-yoshlari sinaluvchilari tomonidan pedagogik tajriba boshida qayd etilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, ularning statistik xarakteristikalari hamda guruhlarda olingan natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqlarini statistik ishonchliligi baholarini tahlili va muhokamasi bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

***Kalit so‘zlar**: talaba-yoshlar, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, statistik xarakteristikalar, absolyut farq, statistik ishonchlilik.*

This article presents data on the analysis and discussion of physical development indicators recorded at the beginning of a pedagogical experiment among student participants from Islam Karimov Tashkent State Technical University, belonging to control and experimental groups. It includes their statistical characteristics, the absolute differences between the arithmetic mean values of the results obtained in the groups, and assessments of statistical reliability.

***Key words**: student youth, physical development indicators, statistical characteristics, absolute difference, statistical reliability.*

Mavzuning dolzarbligi. Mavjud ilmiy adabiyotlar materiallarini va izlanishlar tahlili shuni ko‘rsatdi-ki, bugungi kunga kelib talaba-yoshlarning hali organizmi yosh bo‘lganligi sababli o‘sish va rivojlanish jarayonini davom etib borishi bilan tavsiflanadi hamda tana a’zolari va tizimlaridagi o‘sish suratining bir maromdagi kechishi bilan ifodalanadi. Shuningdek, bir vaqtda jinsiy yetilish ham yakuniga yetadi. Shu munosabat bilan gavda tuzilishidagi organizmning rivojlanish va jinsiy inndividual farqlanishi ham aniq nomoyon bo‘ladi. ma’lum vaqt o‘tgandan keyin yosh tananing bo‘yi o‘sishi sekinlashadi va uning hajmi eniga qarab o‘sa boshlashi barobarida antropometrik ko‘rsatkichlar ham rivojlanib boradi.

Ushbu davrda ularning jismoniy tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish va ularni psixologik va pedagogik jihatdan kasbiy faoliyatga tayyorlash hamda kutilayotgan mehnat faoliyati sharoitiga moslashtirish uchun real shart-sharoitlarni yaratishning ayrim muammolari turli soha olimlari tomonidan o‘rganilgan bo‘lsa-da, talabalarni jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini takomillashtirish uchun yangi-yangi usul va vositalardan foydalanish zarurligini belgilovchi omillar mustaqil tadqiqot ob’ekti sifatida deyarli o‘rganilmagan. Qolaversa, talabalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ularning rivojlanishini bosqichma-bosqich amalga oshirishning maqsadli, tizimli usullari va shakllaridan samarali foydalanish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash amaliyoti etarli darajada ishlab chiqilmagan.

Bundan tashqari jismoniy rivojlanish jarayonida qo‘llanadigan turli-tuman usullarni o‘rgatish talabalarni kasbiy rivojlanish imkoniyatidan kelib chiqib ishlab chiqilmaganligi hamda eskicha yondoshuv asosida o‘qitish bugungi sharoitda samara bermayotganligi o‘tkazilgan tadqiqotlarda o‘z isbotini topdi.

Bugungi kunda talabalarning jismoniy rivojlanish bo‘yicha vosita va usullarni o‘zlashtirishini hamda ularning darajasi ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun ma’lum usullar asosida baholash aniq va ilmiy asoslangan mezoni ishlab chiqilmagan va amaliyotda muhim hisoblangan kasbiy faoliyatga tayyorlash vosita va usullarini qo‘llash malakalari takomillashtirishtirilmagan. Bularning hammasini fundamental asosida talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi yotishini inobatga olsak mavzuning qanchalik muhim va dolzarb ekanligi aniqlashadi.

Tadqiqotning maqsadi. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikning vosita va usullari asosida ularning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari darajasini oshirish bo‘yicha amalga oshirilgan pedagogik tajriba boshidagi olingan natijalarni tahlil qilish.

Tadqiqot obyekti Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmeti universitet talabalarining jis-

moniy rivojlanishi darajasini takomillashtirish usullari, vositalarini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik usul, pedagogik tajriba, pedagogik testlash, matematik statistika usullari.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Talabalarni kasbiy tayyorgarligi jarayonida jismoniy rivojlanish vosita va usullarini o‘rgatish bo‘yicha adabiyot manbalar materiallarini tahlil qilish;

2. Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti talabalarini kasbiy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiya vosita va usullarini o‘rgatishning optimal ketma-ketligini ishlab chiqish;

3. Talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davomida ularning jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari darajasini oshirish bo‘yicha pedagogik tajriba boshidagi olingan natijalarnining statistik xarakteristikalarini tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanish darajasi bir-birlariga imkoni boricha yaqin bo‘lgan Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetining talabalari tarkibidan jami 50 nafari jalb etilib, talabalar ikki guruhga: tajriba (TG, n=25) va nazorat (NG, n=25) guruhlariga ajratilib, pedagogik tajriba tashkil etildi.

Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilari tomonidan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba boshida o‘rganilgan har bir nazorat testida qayd etilgan natijalari, olingan natijalarning asosiy statistik xarakteristikalari va ularni solishtirish, har bir test bo‘yicha guruhlarda natijalarning o‘rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqlarining statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash, belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajasi asosida baholash natijalari bo‘yicha ma’lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

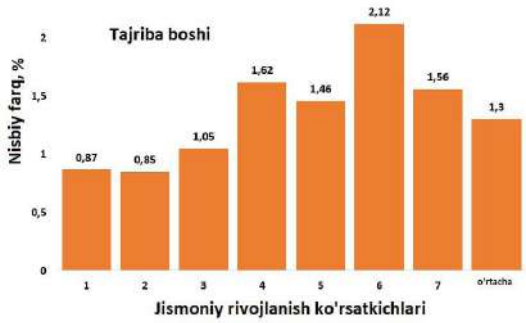
1-jadval

Nazorat (n=25) va tajriba (n=25) guruhlari sinaluvchilari tomonidan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini solishtirish.

Test t.r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi				
	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	t	P
1	170,36	7,81	4,58	171,84	8,57	4,99	0,64	>0,5
2	70,80	5,34	7,54	71,40	5,94	8,32	0,38	>0,7
3	30,52	3,83	12,55	30,84	3,98	12,89	0,29	>0,7
4	39,48	5,36	13,58	40,12	5,61	13,98	0,41	>0,6
5	90,16	11,32	12,56	91,48	11,88	12,99	0,40	>0,6
6	94,48	12,84	13,59	96,48	13,47	13,96	0,54	>0,5
7	86,96	10,93	12,57	88,32	11,47	12,99	0,43	>0,6

Izoh: qulaylik uchun va shartli ravishda o‘rganilgan testlar quyidagi tartibda belgilangan: 1- talabalarning bo‘yi (sm.); 2-talabalarning tanasi vazni (kg.); 3-chap qo‘l kuchi (kg.); 4-o‘ng qo‘l kuchi (kg.), 5-tinch holatda, 6-nafas olganda va 7- nafas chiqarganda ko‘krak qafasi kengligi (sm.).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajriba boshida o'rganilgan talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalari bo'yicha bir-birlariga etarlicha yaqinligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, 1-test, ya'ni "Talabalar tanasining uzunligi (bo'yi)" bo'yicha nazorat guruhida $\bar{x} \pm \sigma$ = 170,36 ± 7,81 sm. natija (guruhdagi natijalar asosida hisobalangan variasiya koeffitsienti V=4,58 %) qayd etilgan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar $\bar{x} \pm \sigma$ =171,84 ± 8,57 sm. natijani (V=4,99 %) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining NG va TG o'rtasidagi absolyut farqi 1,48 sm. ga va nisbiy farqi 0,87 foizga tengligi kuzatildi (1- diagramma).



Rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchi talabalari tomonidan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan foizlarda)

O'rganilgan 7 ta jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari orasida tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilari tomonidan qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari orasida eng kichik ko'rsatkich talablarning tanasi massasi natijalarida kuzatilib, u 0,85 % ni, eng katta nisbiy farq esa o'ng qo'l kuchi natijalarida aniqlandi, u 2,12 % ga tengligi aniqlandi. Shuningdek, tajriba boshida o'rganilgan 7 ta jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 1,30 % ni tashkil etdi.

Shuning bilan birga, nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilari tomonidan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari absolyut farqlarining statistik ishonchliliklarini hammasi turli yomon (t=0,29 bilan t=0,64 oralig'ida hamda R>0,7 bilan R>0,5 intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligi, ya'ni nulinchi gipotezani tasdiqlashi kuzatildi.

Ushbu faktlar hamda tajriba boshida nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variasiya koeffitsientlarining son qiymatlari V=4,58 % va V=13,59 % hamda tajriba guruhida V=4,99 % va V=13,98 % oraliqlarida joylashganligi, ushbu ko'rsatkichlar variasiya koeffitsientlari gradasiyasining qoniqarli bo'limini ijobiy qismida joylashganligi fakti pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini ko'rsatib turibdi.

Xulosa. Pedagogik tajriba boshida tanlangan 7 ta jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari orasida nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilari tomonidan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining o'rtacha nisbiy farqi 1,30 % ni tashkil etganligi, mazkur ko'rsatkichlar bo'yicha natijalar absolyut farqlarining statistik ishonchliliklarini hammasi turli yomon (t=0,29 bilan t=0,64 oralig'ida hamda R>0,7 bilan R>0,5 intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligi, ya'ni nulinchi gipotezani tasdiqlaganligi, mazkur guruhlar sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variasiya koeffitsientlarining son qiymatlari V=4,58 va V=13,98 % oraliqlarida, ya'ni variasiya koeffitsientlari gradasiyasining qoniqarli bo'limini ijobiy qismida joylashganligi faktlari pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini tasdig'i hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Olimov, M. S. (2023). Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari (Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi). O'zbekiston Respublikasi.

2. Olimov, M. S. (2021). O'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat: Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, 1, —. Buxoro. ISSN 2181-6883.

3. Olimov, M. S. (2021). Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat: Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, 3, —. ISSN 2181-6883.

4. Soliev, I. R. (2020). Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. O'zbekiston Respublikasi.

5. Xudaykulov, Z. B. (2022). Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (o'quv qo'llanma). Toshkent.

6. Akbarov, A. (2022). Sportda matematik statistik tahlil (darslik). Toshkent: Uzkitobsavdonashriyoti.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI