O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

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

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

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.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

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

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.T. XASANOV[1]

Mustaqil izlanuvchi
B.B. XAITBAYEVA[1]
[1]Farg‘ona davlat universiteti
Farg‘ona shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0000-0001-9376-3303

https://orcid.org/0000-0002-9535-4471

10.65149/fansport.2026.v9i1.a014

RITMIK GIMNASTIKA VOSITALARINI O‘QUV JARAYONIDA QO‘LLASH IMKONIYATLARI VA SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В статье изучены педагогические возможности применения средств музыкально-ритмической гимнастики в учебном процессе по физическому воспитанию. На основе результатов анкетного опроса, проведённого среди студентов факультета «Физическая культура», проанализированы их отношение к данному направлению, уровень знаний и практических навыков. Установлено, что проведение занятий по музыкально-ритмической гимнастике является эффективным в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» в системе высшего образования. Результаты исследования доказали, что музыкально-ритмическая гимнастика положительно влияет на физическое и эстетическое развитие студентов, способствует формированию двигательной координации и чувства ритма.

***Ключевые слова**: анкета, средство, респондент, музыкально-ритмическая гимнастика, учебный процесс, педагогический фактор, занятие.*

Abstract

Maqolada musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini jismoniy tarbiya o‘quv jarayonida qo‘llashning pedagogik imkoniyatlari o‘rganilgan. “Jismoniy madaniyat” fakulteti talabalari o‘rtasida o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari asosida talabalarning mazkur yo‘nalishga bo‘lgan munosabati, bilim va amaliy ko‘nikmalari tahlil qilingan. Oliy ta’limning jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil oluvchi talabalarning kasbiy – amaliy jismoniy tayyorlash jarayonida musiqaviy ritmik gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish samarali ekanligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari orqali musiqaviy ritmik gimnastika talabalarning jismoniy va estetik rivojlanishiga, harakat koordinatsiyasi hamda ritm sezgisini shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan.

***Kalit so‘zlar**: so‘rovnoma, vosita, respondent, musiqaviy ritmik gimnastika, ta’lim jarayoni, pedagogik omil, mashg‘ulot.*

The article examines the pedagogical possibilities of using musical-rhythmic gymnastics in the physical education learning process. Based on the results of a survey conducted among students of the Faculty of Physical Culture, their attitude toward this field, as well as their level of knowledge and practical skills, were analyzed. It was established that conducting classes in musical-rhythmic gymnastics is effective in the process of professional and applied physical training of students studying in the field of Physical Culture in higher education. The results of the study proved that musical-rhythmic gymnastics has a positive effect on the physical and aesthetic development of students and contributes to the formation of motor coordination and a sense of rhythm.

***Keywords**: questionnaire, means tool, respondent, musical-rhythmic gymnastics, educational process, pedagogical factor, class training session.*

Dolzarbligi. Zamonaviy pedagogika sharoitida jismoniy tarbiya fanining maqsadi — shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlovchi, sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi metodikalarni tatbiq etishdir. Shu nuqtai nazardan, musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash o‘quvchilar va talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning estetik didi, koordinatsiyasi va ritm sezgisini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayni paytda, O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalarida musiqaviy ritmik gimnastika mashg‘ulotlarini samarali yo‘lga qo‘yish bo‘yicha metodik tadqiqotlar yetarlicha chuqur o‘rganilmaganligi, bu yo‘nalishda ilmiy asoslangan tajribalar kamligi ushbu mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayoniga joriy etish imkoniyatlarini aniqlash, uning samaradorligini tahlil qilish va pedagogik jihatdan asoslab berishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Xorijiy olimlar tomonidan ritmik gimnastika va musiqiy-harakat faoliyatining ta’lim-tarbiyadagi o‘rni keng tahlil qilingan. Deborah Sevilla tadqiqotlarida musiqa va harakat uyg‘unligining psixofiziologik ta’sirini o‘rganib, ritmik gimnastika mushak faoliyatini rivojlantirishi, stressni kamaytirishi va kognitiv faoliyatni faollashtirishini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, musiqiy ritm asosidagi harakatlar neyromotor koordinatsiyani yaxshilaydi va o‘quvchilarning o‘zini anglash darajasini oshiradi.

M.Mehanić gimnastika mashg‘ulotlarini o‘quv jarayoniga integratsiyalash metodikasini ishlab chiqib, ritmik gimnastika darslari talabalarda musiqa orqali o‘zini ifoda etish, ritmik sezgi va estetik boshqaruv malakalarini shakllantirishini isbotlagan.

V.G.Todorova 8–11 yoshli gimnastkachilarning xoreografik tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llarini ko‘rsatadi. U raqs elementlarini qo‘llab, qizlarning nafosati va ijro mahoratini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini taklif qiladi [7;65-b.].

T.Poliszczuk esa koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat va harakatni idrok etish jarayonlarini o‘rganib, ritmik gimnastikani sport pedagogikasining muhim tarkibiy qismi sifatida baholaydi. Uning tadqiqotlari musiqiy ritm bilan muvofiqlashtirilgan mashqlar reaksiya tezligi va mushak tonusiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

D.Broda o‘z izlanishlarida ritmik gimnastikaning psixopedagogik ahamiyatini tahlil qilib, musiqaning emotsional kuchi orqali o‘quvchilarda ijodiy fikrlash va ruhiy barqarorlikni rivojlantirishini ta’kidlaydi [11; 99-b.].

Indoneziyalik tadqiqotchilar A.M.Pasaribu va H.Mashuri sog‘lomlashtiruvchi gimnastikaning

fiziologik va ijtimoiy samaradorligini o‘rganib, ritmik gimnastikani musiqa terapiyasi va sog‘lom turmush tarzi vositasi sifatida tavsiya etadi. Ular ishlab chiqqan “harakat orqali emotsional muvozanat” modeli Osiyo mamlakatlarida muvaffaqiyatli qo‘llanmoqda [10; 89-b.].

I.A.Kalynychenko ritmik gimnastikaning ayollar jismoniy tayyorgarligi va kasbiy kompetensiyasiga ta’sirini o‘rganib, musiqiy-pedagogik yondashuvni taklif etadi. Uning fikricha, bu mashg‘ulotlar estetik tarbiya, ijtimoiy faollik va o‘zini anglashni kuchaytiradi.

MDH mamlakatlari olimlari — T.I.Polunina, L.N.Ovchinnikova, I.A.Milekhina, E.A.Batova, O.G.Trofimovalar maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashda musiqaviy ritmik gimnastika metodikasidan foydalanishning samaradorligini ilmiy asosda tavsiya etganlar.

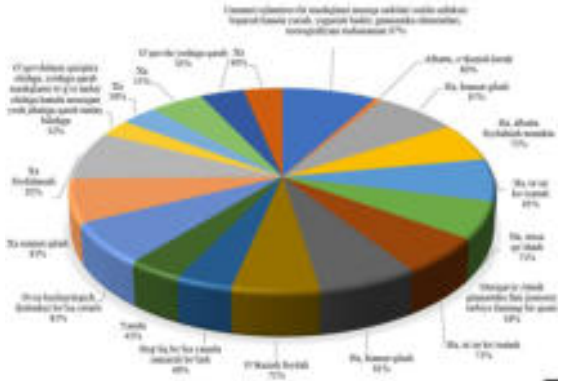
Mahalliy olimlardan Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullaev, A.T.Xasanovlar talaba yoshlarni sog‘lom turmush tarziga tayyorlashda gimnastikaning o‘rni beqiyosligini ta’kidlaganlar hamda talabalar sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini oshirishda gimnastika vositalari muhimligini ta’kidlaganlar. Mamlakatimizning taniqli olimlari M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.X.Umarov, G.M.Xasanova, S.A. Eshtayev, M.A.Tojiyev, G’.A.Yusupov, X.X.Umarovlarning izlanishlari esa gimnastika vositalaridan samarali foydalanishning ilmiy asoslarini isbotlab bergan.

Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, musiqaviy ritmik gimnastika ta’lim-tarbiya jarayonida nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik-emotsional barqarorlikni ham ta’minlovchi pedagogik vosita sifatida keng imkoniyatlarga ega. Ammo O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari sharoitida bu yo‘nalish bo‘yicha chuqur empirik tadqiqotlar kam olib borilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot empirik so‘rovnoma, kuzatuv, tahlil, taqqoslash va statistik umumlashtirish metodlariga asoslandi. Farg‘ona davlat universitetining “Jismoniy madaniyat” fakulteti talabalari o‘rtasida anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. So‘rovnomada 50 nafar 1–2-bosqich talabalar ishtirok etdilar.

So‘rovnoma savollari musiqaviy ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish bo‘yicha talabalarning bilim, munosabat va qiziqish darajasini aniqlashga qaratilgan edi.

Tadqiqot natijalari. O‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari musiqaviy ritmik gimnastikaning ta’lim jarayonidagi o‘rni va samaradorligi borasida talabalarning fikr-mulohazalarini tahlil qilish imkonini berdi. Rasmda aks etgan ko‘rsatkichlar shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning katta qismi musiqali harakat mashqlarini jismoniy tarbiya fanining muhim tarkibiy qismi sifatida e’tirof etadi. Talabalarning sezilarli qismi musiqaning dars jarayonidagi emotsional muhitni yumshatishi, harakat faoliyatidagi ritmik uyg‘unlikni ta’minlashi va darsning motivatsion qiymatini oshirishini qayd etgan. Quyidagi 1-rasmda talabalar so‘rovnomasining asosiy natijalari aks ettirilgan.



1-rasm. “Talabalarning musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini bilish darajasi”ni aniqlash bo‘yicha anketa so’rovnomasi natijalari

Ushbu rasmda talabalarning musiqaviy ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish bo‘yicha bilim, qiziqish va munosabat darajasini aks ettiruvchi so‘rovnoma natijalari bayon etilgan. Rasmdan ko‘rinib turibdiki, aksariyat respondentlar musiqali mashqlarni bajarish dars jarayonining samaradorligini oshirishi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishi hamda motivatsiyani kuchaytirishini e’tirof etgan. Shu bilan birga, talabalarning muayyan qismi mashqlarni yosh xususiyatlari va psixologik tayyorgarlikka mos tarzda tanlash zarurligi, ovoz kuchaytirgich va texnik vositalar qo‘llansa mashg‘ulotlar yanada interfaol bo‘lishini ta’kidlagan. Ushbu natijalar musiqaviy ritmik gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki emotsional, estetik va ijtimoiy rivojlanishga ham ta’sir ko‘rsatishini, o‘quv jarayoniga integratsiya qilish bo‘yicha metodik yondashuvlarni takomillashtirish dolzarbligini ko‘rsatadi. Rasmdagi ko‘rsatkichlar talabalar orasida mazkur yo‘nalishga yuqori darajadagi ijobiy munosabat mavjudligini tasdiqlaydi va musiqaviy ritmik gimnastikani ta’lim jarayonida muntazam qo‘llashning pedagogik ahamiyatini asoslaydi.

1-jadval

Talabalarning musiqaviy ritmik gimnastika vositalaridan foydalanishning ahamiyati to‘g‘risidagi anketa so‘rovnomalari natijalari (n=50)

№	Ko‘rsatkichlar	Javob “Ha” (%)	Javob “Qisman” (%)	Javob “Yo‘q” (%)
1	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni musiqaga mos bajarmasining ahamiyatini tushunadi	89,2	8,8	2
2	Musiqaviy ritmik gimnastika jismoniy tarbiya fanini yanada qiziqarli bo’lishiga xizmat qiladi, deb hisoblaydi	82,5	13,4	4,1
3	Musiqa bilan bajariladigan mashg‘ulotlardan foydalanish zarur deb biladi	86,3	10,5	4,2
4	Ovoz kuchaytirgich (kolonka) qo‘llanishi dars samaradorligini oshiradi	73,7	6,9	19,4
5	Ritmik gimnastika koordinatsiya qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi	76,5	17,6	5,9
6	Ritmik mashqlar ritm sezgisi va emotsional holatni yaxshilaydi	72,1	22,3	5,6
7	Mashg‘ulotlarda musiqani yosh va psixologik holatga qarab tanlash bo‘yicha qo‘shimcha bilimga ehtiyoj bor	91	6	3

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, talabalar musiqaviy ritmik gimnastika mashg‘ulotlarining ta’lim jarayonidagi o‘rni va ahamiyatini umumiy tarzda yaxshi tushunadilar. Talabalarning 89,2% musiqaga mos holda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy faollikni oshirishini tan olgan bo‘lib, bu natija musiqaning harakat motivatsiyasini kuchaytiruvchi vosita ekanini ko‘rsatadi.

So‘rovnomada ishtirok etgan 82,5% talabaning “musiqa jismoniy tarbiya fanini yanada qiziqarli bo’lishiga xizmat qiladi” degan fikrni qo‘llab-quvvatlagani, musiqaviy ritmik gimnastikani nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki metodik jihatdan pedagogik jarayonni boyituvchi vosita sifatida qabul qilishayotganini anglatadi.

Respandentlarning 86,3% esa musiqa bilan bajariladigan mashg‘ulotlardan foydalanish shug’ullanuvchilarning emotsional holati va darsga bo’lgan qiziqishini yanada ortirishiga olib kelishini ta’kidlashgan.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning 73,7% ni texnik vositalar — ovoz kuchaytirgichlardan foydalanishni dars samaradorligini oshiruvchi omil sifatida qayd etgan. Bu raqam texnik jihozlanganlikning o‘quv motivatsiyasiga ta’siri muhim ekanini bildiradi. Biroq, bu ko‘rsatkich 19,4% dan past bo‘lgani talabalarning hammasi ham musiqaviy-texnik yordam vositalaridan foydalanishga birdek tayyor emasligini ko‘rsatadi.

Koordinatsiya qobiliyatining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, deb hisoblaganlar 76,5% ni tashkil etdi. Bu natija ritmik gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy fiziologik mexanizmlari — neyromotor uyg‘unlik, muvozanat, ritmik idrok — bilan mos keladi. Shunga o‘xshash tarzda, talabalarning 72,1% ni ritmik mashqlar emotsional holatni yaxshilaydi, deb javob bergan. Bu musiqaning psixoregulyativ xususiyatlari ta’lim jarayonida sezilarli namoyon bo‘layotganidan dalolat beradi.

Shu bilan birga, natijalar talabalarda qo‘shimcha metodik yo‘riqnomalarga ehtiyoj mavjudligini ham ko‘rsatmoqda: respondentlarning 91% ni musiqani yosh, dars maqsadi va psixologik holatga mos tanlash bo‘yicha qo‘shimcha metodik ko‘nikmalarga ehtiyoj borligini bildirgan. Bu ko‘rsatkich o‘qituvchi-murabbiylar tayyorgarligini oshirish, musiqaviy-pedagogik kompetensiyani rivojlantirish zarurligini anglatadi.

Umuman, jadvalda keltirilgan natijalar shuni ko‘rsatadiki:

Talabalar musiqaviy ritmik gimnastikaga yuqori darajada ijobiy munosabat bildiradilar;

Mashg‘ulotlarning pedagogik, psixologik va fiziologik afzalliklari yaxshi idrok etiladi;

Texnik vositalar va musiqiy ekspressiyaning ta’lim samaradorligiga ta’siri talabalarda yuqori baholanadi;

Biroq musiqani to‘g‘ri tanlash, mashg‘ulotni yoshga moslashtirish, ritmik ketma-ketliklarni metodik tuzish bo‘yicha o‘quvchi va o‘qituvchilar uchun qo‘shimcha uslubiy qo‘llanmalar zarur.

Shunday qilib, taqdim etilgan ma’lumotlar musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilishning yuqori samaradorligini ko‘rsatadi, shu bilan birga metodik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish zaruriyati bilan bog‘liq pedagogik ehtiyojlarni ham yoritadi.

Bundan tashqari musiqaviy ritmik gimnastika darslari nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki talabalarning psixologik, ijtimoiy va estetik rivojlanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. U o‘quvchilarda musiqani tinglash, harakatni idrok etish, o‘z-o‘zini boshqarish va ijodiy ifoda ko‘nikmalarini uyg‘otadi.

Natijalar umumlashtirilganda, musiqaviy ritmik gimnastikani o‘quv jarayoniga kiritish quyidagi pedagogik afzalliklarni ta’minlashi aniqlandi:

Talabalarning darsga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasi ortadi;

Jismoniy mashg‘ulotlar musiqa bilan uyg‘unlashgan holda estetik qadriyatlarni shakllantiradi;

O‘quvchilarning koordinatsiya, moslashuvchanlik va harakat aniqligi rivojlanadi;

Dars jarayonida interfaol usullar va texnik vositalardan samarali foydalanish imkoniyati kengayadi;

Jismoniy madaniyat fanining ijodiy, musiqiy va emotsional yo‘nalishi kuchayadi.

Demak, tadqiqot natijalarining tahlili shuni tasdiqlaydiki, musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini jismoniy tarbiya darslariga kompleks tarzda tatbiq etish talabalar tayyorgarligini oshirishda, sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani kuchaytirishda va ta’lim jarayonining samaradorligini ta’minlashda muhim pedagogik omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayoniga integratsiya qilish:

talabalar jismoniy va estetik rivojlanishini ta’minlaydi;

sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani kuchaytiradi;

jismoniy tarbiya fanini yanada interfaol, zamonaviy shaklga keltiradi;

o‘qituvchining metodik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shu boisdan, musiqaviy ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorlov jarayonining ajralmas qismi sifatida oliy ta’lim standartlariga kiritilishi maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. Olimov, A. I., & Khasanov, A. T. (2023). Pedagogical aspects of education of future specialists in physical education and sports. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 162–166.

2. Khankeldiev, Sh. Kh., & Khasanov, A. T. (n.d.). Otsenka fizicheskogo statusa uchashcheysya molodezhi metodom kanonicheskogo analiza. In I. F. Andrushchishin (Ed.), [Journal title] (Vol. 35).

3. Khasanov, A. T., et al. (2024). Professional-applied physical training of first- and second-year students in the areas of pre-conscription military education. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 24, 76–81.

4. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2022). Pedagogical technology in the educational process of military education before the draft. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 7, 30–35.

5. Xasanov, A. T., & Xankeldiyev, S. X. (2014). Research professional-applied physical training of students in the faculties of military education. Europäische Fachhochschule, 11, 57–59.

6. Xaitbayeva, B. (2024). The role and methods of teaching rhythmic gymnastics in school physical education. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 23–26.

7. Xaitbayeva, B. (2024). Rhythmic gymnastics: Integration into the physical education curriculum. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 15–18.

8. Xaitbayeva, B. B., et al. (2024). Rol ritmicheskoy gimnastiki v razvitii koordinatsii dvizheniy u detey s narusheniyami razvitiya. Scientific Journal of the Fergana State University, (3), 12.

9. Todorova, V. G. (2017). Choreographic training optimization of female gymnasts aged 8–11 years in aerobic gymnastics. In Youth and the Olympic Movement: Materials of the IV International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists (pp. 64–68). Kharkiv.

10. Xaitbayeva, B. (2024). Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish. Farg‘ona davlat universiteti ilmiy jurnali, (6), 167.

11. Kalynychenko, I. A., et al. (2022). Formation of professional-pedagogical culture of future specialists of physical culture and sports specialties. Journal of Higher Education Theory & Practice, 22(5).

12. Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 89–97.

13. Poliszczuk, T., & Broda, D. (2010). Somatic constitution and the ability to maintain dynamic body equilibrium in girls practicing rhythmic gymnastics. Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism, 16(2), 94–99.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.M. SHUKURLLAYEV[1]
[1]Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a015

MINI VOLEYBOLNI VOLEYBOLGA INTEGRATSIYALASH JARAYONIDA MASHG‘ULOTLAR PIRAMIDASINING METODIK ASOSLARI

Annotatsiya

В данной статье представлены методические рекомендации и предложения по акме пирамиды тренировочного процесса интеграции мини-волейбола в волейбол. В ходе исследования тренировочный процесс интеграции мини-волейбола в волейбол был представлен в форме пирамиды, а достижение его акме обосновано результатами восьмимесячного педагогического эксперимента.

***Ключевые слова**: пирамида, мини-волейбол, акме, интеграция, качество, тренировка, результат, спорт, волейбол.*

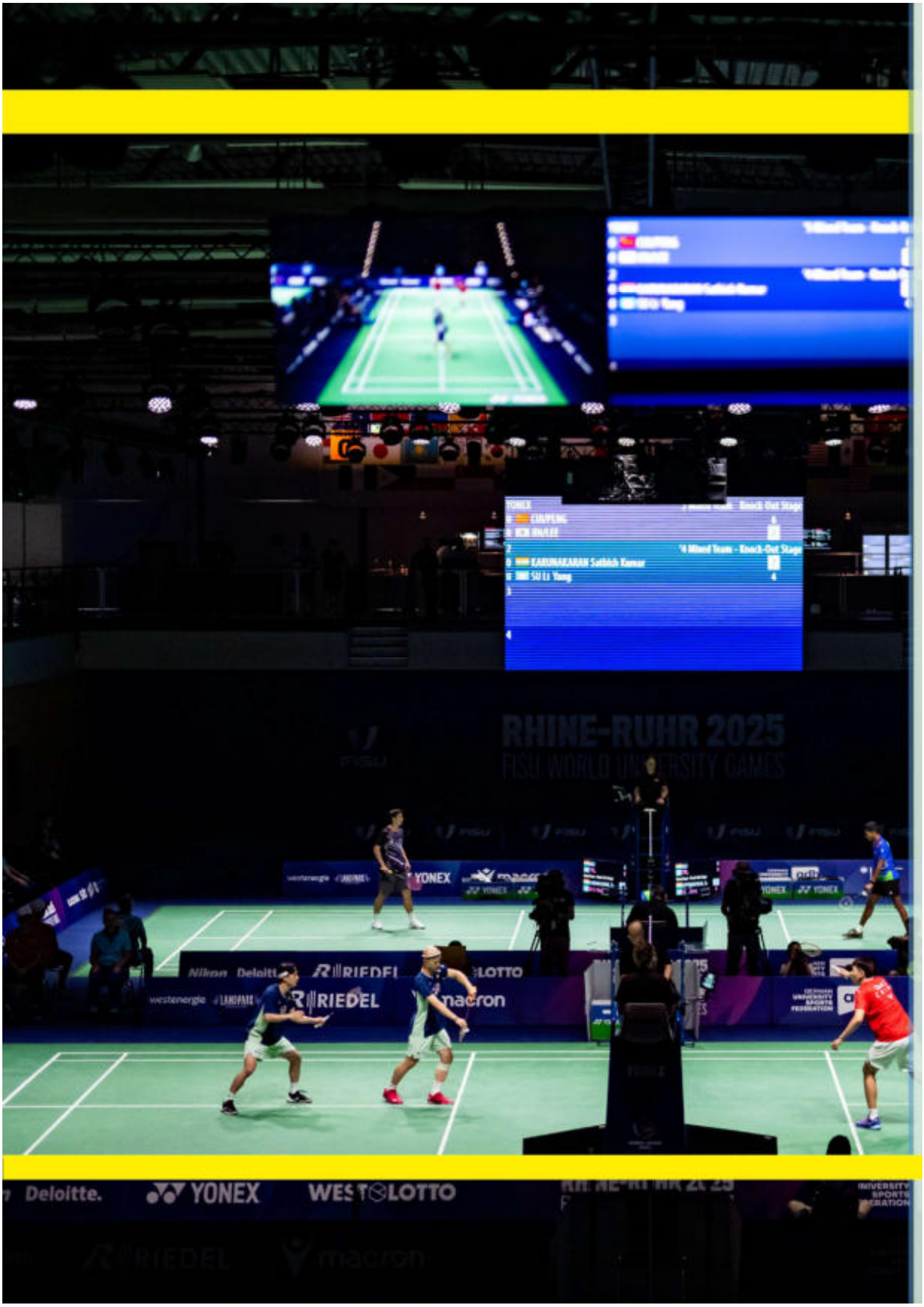
Abstract

Mazkur maqolada mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesi bo‘yicha ko‘rsatma va takliflar keltirilgan. Tadqiqotimizda mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlarini piramida shaklida ifodaladik hamda akmesiga erishilib, 8 oylik pedagogik tajriba bo‘yicha asosladik.

***Kalit so‘zlar**: Piramida, mini voleybol, akme, integratsiya, sifat, mashg‘ulot, natija, sport, voleybol.*

This article presents methodological recommendations and proposals regarding the acme of the training pyramid for integrating mini-volleyball into volleyball. In the course of the research, the process of integrating mini-volleyball into volleyball was structured in the form of a pyramid, and the achievement of its acme was substantiated through the results of an eight-month pedagogical experiment.

***Keywords**: pyramid, mini-volleyball, acme, integration, quality, training, result, sport, volleyball.*


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO