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

taqsimlanganligiga ko‘proq bog‘liq, uning hajmiga emas.

Musobaqa oldi bosqichining uchinchi mikrodavrida yuqori va maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmini haddan oshib ketishi dzyudochilarni ruhiy toliqishga bu esa yilning asosiy musobaqalarida muvaffaqiyatsiz ishtirok etishlariga sabab bo‘ldi.

Yosh dzyudochilarni tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichida turli ixtisoslashgan vositalar va ularni me’yorlarini nisbiy hajmlarini samarali emasligi aniqlandi.

4. Musobaqa oldi bosqichida yuklamalarni taqsimlashda sportchilarni yosh xususiyatlarini va musobaqa miqyosini hisobga olish zarur.

Xulosa. Dzyudochilar kuch tayyorgarligining chuqurlashtirilgan mashqlar bosqichi, asosan, katta jadallikda, kuch chidamliligini rivojlantirish va tana massasining yog‘ komponentlari tarkibini pasaytirish hamda katta kuchlanishni paydo qilishda qobiliyatlarni rivojlantirish bilan tezlik-kuch qobiliyatlarini takomillashtiriga yo‘naltirilgan.

Ushbu bosqichda trenajyorlarda va shtanga bilan mashqlar, bir yillik siklda klassik to‘lqinsimon kuch vazifalarini rejalashtirishda katta va maksimal kuchlanish uslublari kiritiladi. Sportda takomillashish bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi tezlik-kuch va o‘z kuch qobiliyati va kuch chidamliligini takomillashtirish davom etadi. Bunda kuch tayyorgarligining hajm va jadallik vositalari oshadi va katta yoshdagi dzyudochilarda ba’zida juda yuqorilab ketadi; shtanga bilan, trenajyorlarda, zarbali, maksimal va qayta kuchlanish mashq uslublari, oraliq uslublarining turli variantlari keng ko‘lamda qo‘llaniladi; bir yillik siklda kuch tayyorgarligini tashkillashtirish vositasi - klassik to‘lqinsimondir.

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi, barcha ma’lum yuqori jadallikdagi vosita va uslublarni hamda kuch qobiliyatini rivojlantirishda kuch vazifalarini tashkillashtirishning ancha samarali usullarini qo‘llash yordami bilan eng yirik musobaqalarga maxsus kuch tayyorgarligining maksimal darajasiga erishishga yo‘naltirilgan. Yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarligi jarayoni tuzilishini aniqlangan omillar, asoslangan qonun-qoidalar bilan va ishlab chiqilgan algoritmlar bo‘yicha prinsiplarga muvofiq, sportchilarni maxsus kuch tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga yordam beradi va ularning sport mahoratini samarali o‘sishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar:

1. Ibrohimov O. Karimov A. Dzyudochilarning kuch tayyorgarligi metodikasi. Darslik. Toshkent. Sport, 2018 y. 150 b.

2. Tursunov M. Dzyudochilarda kuch tayyorgarligi: yillik siklni optimallashtirish. Maqola. Toshkent. O‘zbekiston sport ilmlari jurnali. 2020 y. 12 b.

3. Sharipov S. Jalolov D. Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch ko‘rsatkichlarini oshirish usullari. Dissertatsiya. Toshkent. O‘zbekiston Milliy Universiteti. 2019 y. 130 b.

4. Islomov B. Sportchilarda kuch tayyorgarligini oshirish metodlari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. Akademiya. 2021 y. 95 b.

5. Ahmedov R. Bekmurodov N. Jangovar sport turlarida kuch tayyorgarligi va yillik sikl nazariyasi. Monografiya. Toshkent. Fan va texnologiya. 2022 y. 180 b.

Dotsent v.b.
M.A. UMBETOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a017

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANISH DARAJASINI ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В исследовании изучен уровень развития скоростных, силовых и выносливостных качеств у баскетболистов 10–12 лет на этапе начального обучения. На основе полученных результатов доказана целесообразность применения подвижных игр для комплексного развития всех физических качеств с целью повышения эффективности спортивной подготовки юных баскетболистов.

Ключевые слова: *скорость, сила, выносливость, подвижные игры, спорт, техника, тактика, игра, тест, бег.*

Abstract

Dastlabki o'rgatish bosqichidagi 10-12 yoshli basketbolchi bolalarda tezkorlik, kuch, chidamkorlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi o'rganilgan bo'lib, olingan natijalarga asoslanib yosh basketbolchilarda sport tayyorgarligi unumli kechish uchun barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiqligi isbotlab berilgan.

Kalit so'zlar: *Tezkorlik, kuch, chidamkorlik, harakatli o'yinlar, sport, texnik, taktik, o'yin, test, yugurish.*

The study examines the level of development of speed, strength, and endurance qualities in 10–12-year-old basketball players at the initial training stage. Based on the obtained results, the effectiveness of using active games for the comprehensive development of all physical qualities in order to enhance the sports training process of young basketball players has been substantiated.

Keywords: *speed, strength, endurance, active games, sport, technique, tactics, game, test, running.*

Dolzarbligi. Sportchi bolalar bugun nafaqat o‘zbek sportini Olimpiya o‘yinlari, Jahon va Osiyo musobaqalari shohsupalariga olib chiqmoqda, balki o‘z natijalari bilan yurtimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Lekin, taraqqiyot g‘ildiragi to‘xtab qolishi mumkin bo‘lmaganidek, sport rekordlari ham to‘xtab qolmaydi. Binobarin, raqobatbardosh sport zaxiralarini tayyorlash tizimi va uslublarini shakllantirish, ilg‘or texnologiyalarni yaratish zarur bo‘ladi. Ushbu vaziyat o‘z navbatida kadrlar tayyorlash, ularning malakalarini muntazam oshira borish, huquqiy, me’yoriy,

moddiy-texnik va tashkiliy ishlarni zamon talablariga muvofiqlashtirish muhimligiga e’tibor qaratadi. Ayni shu masalalar bugungi kunda mamlakatimiz nazorati ostida bolalar sportini rivojlantirish siyosati ko‘magida izchillik bilan amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot maqsadi 11-12 yoshli basketbolchilarda jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o‘rganishdan iborat.

Ko‘p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o‘rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog‘liqdir. Hajm va shiddat jihatiga muvofiq me’yoridan ortirilgan mashg‘ulot (mashqlar) yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalar organizimida salbiy funktsional o‘zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o‘pka, buyrak, jigar va hokazo) faoliyatida zo‘riqish va o‘ta charchash alomatlari vujudga keladi. Boz ustiga na trenerlar amaliyotida, na sport maktablarida mo‘ljallangan dasturlarda mashg‘ulotlar yuklamalaridan so‘ng bolalar organizmining funktsional xolatini tiklovchi, ish qobiliyatini kuchaytiruvchi mashqlar yoki boqsha tadbirlar (sauna, massaj, autotrening, vitaminoterapiya va hokazo) e’tiborga olinmagan (1-jadval).

1-jadval

Yosh basketbolchilarni dastlabki o‘rgatish bosqichidagi o‘quv jarayoni

O‘quv yili	Shug‘ullanuvchilar yoshi	Soni		O‘quv soatlar hajmi		UJT, MJT va ST bo‘yicha
		Guruhlar	Shug‘ullanuvchilar	Xaftalik	Yillik	
1	10	5	20	6	312	Qabul qilish va ko‘chirish me’yoriy talablarini topshirish
2	11	5	18	6	312	
3	12	4	16	8	416	

Jadvalda ko‘rinib turibdiki 1,2 va 3 yillari shug‘ullanuvchi bolalar yoshiga muvofiq ravishda 10, 11, 12 yoshga teng bo‘lishi kerak. 1 va 2 yil guruhlar soni 5 tadan, 3 yili esa- 4 ta. Shug‘ullanuvchilar soni muvofiq tarzda 20, 18, 16. Xaftalik o‘quv soatlari hajmi – 6:6:8, yillik – esa – 312:312:416. E’tiborli joyi shundaki, o‘rgatish jarayoni chuqurlashgan sari guruhlarda shug‘ullanuvchilar kamayib boradi, xaftalik va yillik o‘quv soatlarining hajmi borgan sari ortib boradi. Shu bilan bir qatorda mazkur soatlarning tayyorgarlik turlari bo‘yicha taqsimlanishida yuqorida qayd etilgan charchash, zo‘riqish holatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash masalalariga alohida urg‘u berilmagan (2 jadval).

2-jadval

3-bosqichli dastlabki o‘rgatish jarayonida tayyorgarlik turlarining o‘quv soatlari bo‘yicha taqsimlanishi

№	Tayyorgarlik turlari	O‘quv soatlari		
		1 yil	2 yil	3 yil
1.	Nazariy tayyorgarlik	10	10	13
2.	UJT	90	90	107
3.	MJT	50	52	71
4.	Texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik	130	132	179
5.	Musobaqa tayyorgarligi	16	16	24
6.	Qabul qilish va ko‘chirish sinovlari	16	8	10
7.	Tibbiy ko‘rik	-	8	12
JAMI		312	312	416

Organizmga berilgan yuklama, shu yuklamani ko‘tara olish imkoniyati, charchash, zo‘riqish, ish qobiliyati va uni xususiyati kabi tushunchalar bir-biriga uzviy bog‘liq bo‘lgan atamalar, charchash va zo‘riqish atamalarini vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo‘llarini izlash va amalga oshirish ish qobiliyatini shakllanishiga olib keladi. Albatta, buning uchun qo‘llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklmani ko‘tara olish darajasidan yuqoriroq bo‘lib, ko‘p yillik trenirovka jarayonida yuklamani oshira borish to‘lqinsimon printsipiga asoslanishi kerak. Qanday bo‘lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozi etadi.

Ma’lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin-asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak - qon - tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig‘ida yoki mashg‘ulotlardan so‘ng dam olish natijasida organizmning funktsional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Funksional imkoniyat doirasida yoki navbatma-navbat biroz ko‘p va biroz kam (hajm va shiddat jihatidan) beriladigan yuklama, organizmning shu yuklamaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir

qatorda katta xajmli va katta shiddatli mashg‘ulotlarni me’yoridan ortiq qo‘llash zo‘riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Yuklama deganda muayyan harakat etishi va qaytarilish chastostasining organizmga bo‘lgan ta’siri tushiniladi. Shu ta’sir natijasida organizmda yuz beradigan funktsional o‘zgarishlar esa shu yuklamaning ta’sir etish darajasini belnilab beradi. Demak yuklamakaning «tashqi» ko‘rsatkichlari (hajmi, shiddati va hokazo) va «ichki» ko‘rsatkichlari (MNS, yurak, qon-tomir, nafas olish va hokazo) mavjud bo‘ladi.

Statik yuklama o‘zining hajmi va shiddati jixatidan organizmning funktsional faoliyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik yuklama, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta’sir qiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo‘riqtiradi, pulьs va nafas olish tezlashadi.

O‘rtacha yoki katta xajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik yuklama esa yurak faoliyatini asta-sekin moslashishiga zamin yaratadi.

Shug‘ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini quyidagicha kuzatib borish mumkin:

1. Shug‘ullanuvchilarning musobaqada faollik va ishchanlik ko‘rsatishi. Musobaqada bajargan ishlari (yugurish, sakrash, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi)ga qarab baho beriladi.

2. Harakat ko‘nikmalarining barqarorligini nazorat qilish qo‘shimcha ko‘nikma barqarorligining buzilish xarakteri, buzilish vaqti va oqibatlari, buzilishga sabab bo‘lgan vaziyat va omillar o‘rganiladi.

3. Maqsadga muvofik ravishda bajarilgan harakatlar soni.

O‘quv trenirovka jarayonini samaradorligini oshirish uchun uni ko‘p jihatdan kompleks nazorat qilish dasturi ishlab chiqilmog‘i zarur bo‘ladi. Bosqichma - bosqich nazorat qilish bu basketbolchilarning har bir tayyorgarlik bosqichining boshi va ohiridagi tayyorgarligini baholashdir.

Joriy nazorat qilishda oylik va xaftalik sikllardagi mashg‘ulotlar natijasida ro‘y beradigan fiziologik, bioximik, psixologik o‘zgarishlar va yuklamalarning miqdori hamda yo‘nalishi baholanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mashqlari:

1. 30 metrga yugurish
2. 60 metrga yugurish
3. Estafera yugurishlari
4. To‘siqlar osha yugurish
5. Mokkisimon yugurishlar
6. Kross yugurishlar
7. Turgan joyida uzunlikka sakrash va ko‘p sakrashlar
8. Turgan joyidan balandlikka sakrash
9. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash
10. Irg‘itishlar (koptok, to‘ldirma to‘p)

Javob harakati reaktsiyasini aniqlash uchun nazorat mashqlari:

1. Start chizig‘idan turli holatlarda (yon tomon bilan, orqa bilan, qo‘llarga tayanib yotgan holda, o‘tirgan holda) 5; 10; 15 metrga tezlanib yugurish.

2. Kombinatsiyalangan mokkisimon yugurish (boshlanishida oddiy yugurish, kaytishda orqa bilan).

3. Signallar bo‘yicha (oldindan belgilangan holda) harakatlarni o‘zgartirib yugurish.

4. Harakatli o‘yinlar.

Tadqiqot quyidagi vazifalar asosida amalga oshiriladi:

2. Yosh basketbolchilar jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini o‘rganish va ularni harakatli o‘yinlar yordamida tarbiyalash samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotda quyidagi uslublardan foydalanildi:

3. Jismoniy sifatlarni pedagogik testlar asosida baholash;

4. Pedagogik tajriba.

Pedagogik tajriba 6 oy davomida 10 nafardan iborat tajriba guruhida o‘tkazildi.

Tadaqiqot davomida tezkorlik, kuch, chidamkorlik sifatlarning rivojlanganlik darajasi va ularni harakatli o‘yinlar davomida rivojlantirish samaradoriligi aniqlandi.

Mazkur tadqiqot ishning maqsadiga muvofiq basketbol to‘garagida shug‘ullanish istagini bildirgan 10 nafar 10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi o‘rganildi.

3-jadval

10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va chidamkorlik sifatlarining rivojlangan holati n=10

T/r	Tekshiriluvchi	30 m ga yuugrish (s)	4x10 m ga mokkisimon yugurish (s)	1600 m ga yugurish (s)
1.	Akramov X	6,2	11,4	10.4
2.	Maxmudov A	6,0	10,9	10.1
3.	Maxkamov S	5,8	10,8	9,1
4.	Akabekov M	6,2	12,7	8,0
5.	Qobilov N	6,4	9,2	10,2
6.	Alipov F	6,8	9,2	9,9
7.	Olimov A	5,6	10,0	10,2
8.	Raimov K	6,1	10,0	10,8

9.	Karimov I	5,0	8,7	9,4
10.	Daminov U	5,4	13,0	9,6
	Min-max	5,0-6,8	8,7-13,0	8,0-10,8
	Farq	1,4	4,3	2,8
	X	5,9	10,5	9.7

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tekshiriluvchi bolalarda o‘tkazilgan 30 m ga yugurish test sinovlari har bir bola o‘ziga xos tezkorlik sifatiga ega ekanligini ko‘rsatdi. Test sinovlari bo‘yicha qayd etilgan eng yaxshi ko‘rsatkich bilan (5,0 s) va eng katta ko‘rsatkich (6,8 s) o‘rtasidagi farq 1,4 soniyaga teng bo‘ldi. Ushbu farq test sinovlaridan o‘tkazilgan bolalarni jismoniy tayyorgarlik jihatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Shu masofaga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatkichi 5.9 soniyani tashkil etdi.

Maxsus tezkorlik va maxsus chidamkorlik sifatlarini aks ettiruvchi test sinovlari (4x10 m ga mokkisimon yugurish) qarama-qarshi yo‘nalishda ijro etilishi jihatidan ancha murakkab bo‘lganligi uchun ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farq ancha ko‘p miqdorni tashkil etdi. Chunonchi, qayd etilgan eng kichik ko‘rsatkich (ya’ni qisqa vaqtni bildiruvchi) 8,7 soniya, eng katta ko‘rsatkich (ya’ni uzoq muddatni bildiruvchi) 13,0 soniyaga teng bo‘ldi. Demak, ushbu ko‘rsatkichlar farqi 4,3 soniyani tashkil qiladi. Yuqorida zikr etilgan sifatlarni ifoda etuvchi o‘rtacha ko‘rsatkich 10,5 soniyaga barobar ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Bunday holatlar qator yana boshqa tekshiriluvchilarda kuzatildi. Qayd etilgan ushbu keskin farq yoki, boshqacha qilib aytganda, keskin o‘zgaruvchan qobiliyat yugurish test-mashqlarining murakkabligi va masofaning uzoqligi bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimoldan holi emas.

Test mashqlari natijalarining eng kichik va eng katta ko‘rsatkchilari o‘rtasidagi farq ham yuqorida zikr qilingan ehtimolni tasdiqlayotgan ko‘zga tashlanib turibdi (1- diagramma).

Mazkur diagrammada ko‘rsatilgan natijalarga asosan yana bir muhim vaziyat kuzatilmoqda. Jumladan, agar tekshiriluvchi bolalarning 30 m ga yugurish bo‘yicha ko‘rsatgan natijalari o‘rtasidagi farq ularni tayyorgarlik jihatidan bir xil toifaga mansub degan xulosani bersa, murakkab test mashqiga ko‘ra (4x10 m ga mokkisimon yugurish) bunday fikr yuritish imkoni yo‘q.

1-rasm. Tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqning ko‘rinishi

Ushbu test bo‘yicha qayd etilgan farq 3,6 soniya miqdorigacha ortgan. Demak, bolalarni qisqa masofaga qarama-qarshi yo‘nalishda yugurishi, ularning o‘ziga xos qobiliyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Uchinchi test mashqi bo‘yicha ham shu vaziyat kuzatilayapti.

Kuzatilgan natijalar va shu natijalar bo‘yicha qilingan ilmiy ehtimollar yoki ilmiy faraz tekshirilgan bolalarni basketbol to‘garagiga qabul qilish tartibi rasmiy tanlov asosida amalga oshirilmaganidan darak beradi. Agar ushbu tadbir tanlov va saralash me’yoriy test-mashqlari asosida tashkil qilinganda edi, olingan ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farq nisbatan ancha kichik miqdorni tashkil qilgan bo‘lur edi.

11-12 yoshli basketbolchilar tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganligi-basketbolchilar faoliyatida va xususan musobaqa davomida barcha turdagi kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi, kuch chidamliligi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

O‘quv-trenirovka jarayonida kuch va kuchlanish turlarini rivojlantirishga e’tibor qaratish malakali basketbolchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

4-jadval

11-12 yoshli basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini pedagogik tadqiqot davomida o‘zgarishi n-10

Test mashqlari	Ko‘rsatkichlar	
	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Qo‘l-qorin-bel mushaklari (stanovoy kuch), kg	53,9±1,9	59,7±2,8
Qo‘llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	5,4±0,7	8,8±1,7
Qo‘llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusьyada qo‘llarni bukish-yozish soni)	4,9±0,7	7,2±1,8
Qo‘llarni tayanib gorizontal holatda qo‘llarni bukish-yozish soni	8,0±1,7	11,3±2,2

T - tajriba guruhi

n - tekshiriluvchilar soni

Tadqiqot guruhida qo‘l-qorin-bel mushaklari (stanovoy kuch), kg tadqiqot boshida 53,9 va tadqiqot oxirida 59,7 kg miqdorida qayd etildi.

Qo‘llarni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot boshida 5,4 marta tadqiqot oxirida 8,8 martaga ortganini ko‘rishimiz mumkin.

Qo‘llarni yozuvchi mushaklar kuchi mashqida tadqiqot boshida 4,9 marta, tadqiqot oxirida 7,2 marta o‘z ifodasini topdi.

Qo’llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo’llarni bukish - yozish mashqida tadqiqot boshida 8,0 marta, tadqiqot oxirida 11,3 martaga teng bo’ldi.

Qayd etilgan ko‘rsatkichlar dinamikasidan ko‘rinib turibdikiy tajriba guruhida kuch sifatlarini belgilovchi barcha natijalar nihoyatda yuksak darajada o‘zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg‘ulotlari davomida qo‘llanilgan nostandart maxsus mashklarni kuch sifatini rivojlantirishda o‘ta samarali ekanligini isbotlab bermoqda.

Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning o‘quv -trenirovka mashg‘ulotlarida tezkor - kuch mashqlari xajmini ortirish chorasini ko‘rish taqozo etiladi. Aytish zarurki, bunday mashqlar xajmini oshirish faqatgina standart mashqlar xisobiga bo‘lmasdan, balki ko‘proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasida qo‘llash yaxshi natija beradi.

Chidamkorlik sportchilarning yoshiga, ularning jismoniy va funktsional tayyorgarligiga hamda sport malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak. Bunda turli harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari, estafetalar, kross, suzish va boshqa shunga o‘xshash mashg‘ulotlardan foydalanish ayni muddao bo‘ladi.

Yosh sportchilarda, ayniqsa ularni sport malakalariga dastlabki o‘rgatish bosqichida, chidamkorlik sifatini rivojlantirish harakatli o‘yinlar yordamida amalga oshirilsa ushbu jarayon o‘ta samarali kechishi ko‘pgina tadqiqotchilar tomonidan e’tirof etilgan. Shuning uchun yakuniy tadqiqot ishda basketbol bilan endigina shug‘ullanishni boshlagan 10-12 yoshli bolalar chidamkorligini oshirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish samarasini aniqlash maqsad qilib olingan.

Ko‘rinib turibdiki, 6 oy davomida tadkikot guruhida qo‘llanilgan harakatli o‘yinlar chidamkorlik sifatini sezilarli darajada o‘sishiga olib keldi.

Tadqiqot guruhida o‘rganilayotgan chidamkorlik sifatlari sezilarli ravishda ijobiy ko‘rinishga ega bo‘ldi. Binobarin, pedagogik tadqiqot uchun saralab olingan va murakkablashtirilgan harakatli o‘yinlar chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishda muhim amaliy ahamiyatga ega ekan.

Xulosalar va tavsiyalar:

1. Tezkorlik-kuch va chidamkorlik sifatlarini dastlabki o‘rgatish bosqichidan tarbiyalab borish sport mahoratini samaraliroq shakllanishiga imkoniyat yaratadi. Shu bilan bir qatorda bu sifatlarni nafaqat an’anaviy standart mashqlar yordamida rivojlantirish zarurligi ta’kidlangan balki boshlang‘ich sport tayyorgarligi unumli kechish uchun barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash maqsadga muvofiq deb tan olingan.

2. Pedagogik tadqiqotga jalb qilingan 11-12 yoshli basketbolchilarning tezkorlik-kuch va chidamkorlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi juda past, xatto tanlov talablaridan ham sezilarli miqdorda zaif shakllanganligi namoyon bo‘ladi.

3. Pedagogik tajriba davomida tadqiqot guruhida qo‘llanilgan harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar o‘rganilayotgan jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berdi.

4. Yuqorida qayd etilgan xulosalar-sinovdan muvaffaqiyatli o‘tgan maxsus harakatli o‘yinlar va ixtisoslashtirilgan mashqlarni yosh basketbolchilar mashg‘ulotlarida qo‘llash nafaqat jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi, balki basketbol bo‘yicha iste’dodli sport zahiralarini tayyorlashga turtki beradi.

5. Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashklari natijalariga ko‘ra, kuch va kuch chidamkorligi, tezkor-kuch va tezkor-kuch chidamkorligi tekshiriluvchi 11-12 yoshli basketbolchilarda yetarli darajada rivojlanmaganligi ma’lum bo‘ldi.

6. Tadqiqot yakunida tahlil etilgan kuch va kuch chidamligi, tezkor-kuch, maxsus tezkor-kuch hamda maxsus tezkor-kuch chidamliligini ifodalovchi ko‘rsatkichlar 65-70 foizga o‘sganligi kayd etildi.

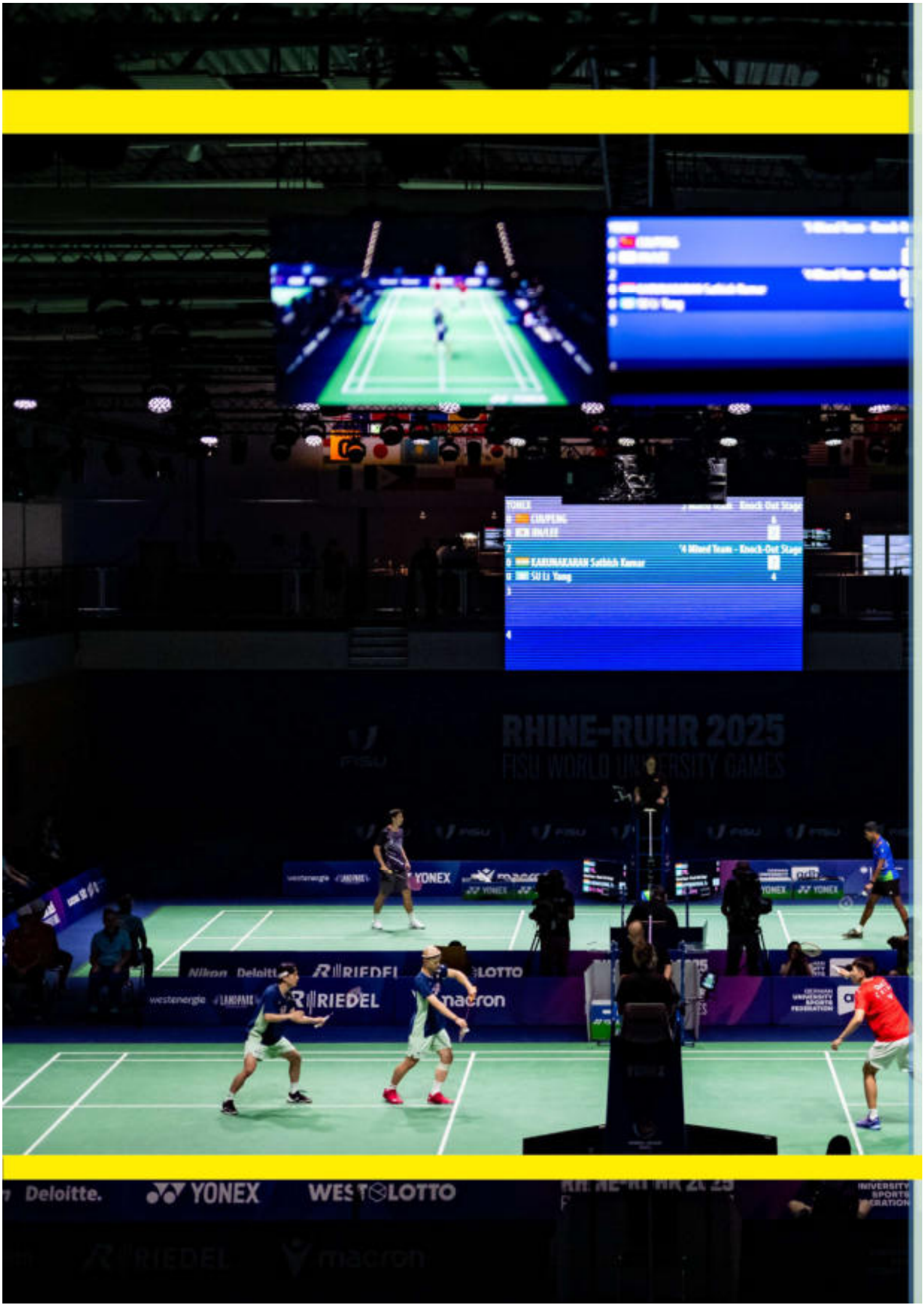
Adabiyotlar:

1. Miradilov, B. M., Karimov, B. Z., & Umbetova, M. A. (2017). Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) [O‘quv qo‘llanma]. Toshkent.

2. Umbetova, M. A., & Kubeysinova, U. T. (2022). Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o‘yin mashqlari yordamida rivojlantirish. In International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century (Vol. 1, No. 10, pp. 111–116).

3. Umbetova, M. A. (2021). Basketbol to‘garaklarida mashg‘ulot va musobaqa o‘yinlari oldidan o‘tkaziladigan an’anaviy mazmunli chigil yozdi mashqlar samaradorligini aniqlash. Fan-Sportga, (3), 38–39.

4. Umbetova, M. A. (2022). Bokschilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari. In I xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to‘plami (pp. 319–324).


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