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

etadi hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga muvofiq ravishda rejalashtirish va zarur o‘zgartirishlar kiritishni taqozo etadi.

Adabiyotlar:

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для вузов. Т., Зар галам, 2006. – 240 с.

2. Айрапетянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте // Учебно-методическое пособие. Германия. ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

3. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. - Т.: Фан ва технология, 2012. - 208 б.

4. Акулич Л.И. Норматив для отсенки спетсиальной физической подготовленности волейболистов-кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд Республики Беларус/ Л.И. Акулич// Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму материалы XИВ века междунар. Науч. Сессии по итогам НИР за2015 год, Минск, 12-14 апр. 2016 г.: в 3ч./ Белорус. Гос. Ун-т физ. култур; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) (и др.). – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. С. 156-159.

Dotsent
G‘.U. BERDIYEV[1]
[1]Termiz davlat pedagogika inistituti
Termiz shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a023

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI OCHIQ HAVODA O‘TKAZISHDA ISSIQ IQLIM SHAROITINING MASHG‘ULOT O‘ZLASHTIRISH SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

Annotatsiya

В данной статье изучено влияние климатических факторов на эффективность уроков физической культуры, проводимых на открытом воздухе в различных климатических условиях Узбекистана — в городах Термез, Фергана и Нукус (Республика Каракалпакстан). В ходе исследования проанализированы метеорологические показатели за 2023–2024 учебный год (температура воздуха, относительная влажность, количество осадков, скорость ветра, температура почвы), а также результаты физической подготовленности учащихся 5–9 классов.

Установлено, что в весенний и осенний периоды при повышенной температуре воздуха у учащихся возможно обезвоживание, быстрое утомление и снижение уровня усвоения учебного материала. В статье разработаны методические рекомендации по планированию уроков физической культуры в жарких климатических условиях в утренние или вечерние прохладные часы, подбору спортивной формы в соответствии с сезоном и профилактике теплового удара.

***Ключевые слова**: жаркий климат, физическая культура, открытый воздух, физическая подготовленность учащихся, метеорологические условия, эффективность занятий.*

Abstract

Ushbu maqolada O‘zbekistonning turli iqlim sharoitlariga ega hududlari — Termiz, Farg‘ona va Qoraqalpog‘iston Respublikasi (Nukus shahri)da ochiq havoda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari samaradorligiga iqlim omillarining ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida 2023–2024 o‘quv yiliga oid meteorologik ko‘rsatkichlar (havo harorati, nisbiy namlik, yog‘ingarchilik miqdori, shamol tezligi, tuproq harorati) hamda 5–9-sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlil qilindi.

Bahor va kuz fasllarida yuqori harorat ta’sirida o‘quvchilarda suvsizlanish, tez charchash hamda o‘quv jarayonini o‘zlashtirish darajasining pasayishi ehtimoli mavjudligi aniqlandi. Maqolada issiq iqlim sharoitida jismoniy tarbiya darslarini ertalabki yoki kechki salqin vaqtga rejalashtirish, sport kiyimini mavsumga mos tanlash hamda issiq urishining oldini olish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

***Kalit so‘zlar**: issiq iqlim, jismoniy tarbiya, ochiq havo, o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi, meteorologik omillar, dars samaradorligi.*

This article examines the impact of climatic factors on the effectiveness of physical education classes conducted outdoors in different climatic regions of Uzbekistan — Termez, Fergana, and Nukus (Republic of Karakalpakstan). The study analyzes meteorological indicators for the 2023–2024 academic year (air temperature, relative humidity, precipitation, wind speed, and soil temperature), as well as the physical fitness results of students in grades 5–9.

The findings indicate that during the spring and autumn seasons, elevated air temperatures may lead to dehydration, rapid fatigue, and decreased learning performance among students. The article provides methodological recommendations for scheduling physical education classes during cooler morning or evening hours in hot climates, selecting seasonally appropriate sportswear, and preventing heat-related illnesses.

***Keywords**: hot climate, physical education, outdoor activities, students’ physical fitness, meteorological conditions, effectiveness.*

Dolzarbligi. Ochiq havoda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ob-havoning dars samaradorligiga ta’siri katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois mashg‘ulotlarni tashkil etishda atmosfera bosimi, harorat, havo namligi va shamol harakati kabi omillarni inobatga olish zarur. Atmosfera bosimi — havoning yer yuzasiga va undagi barcha jismlarga ko‘rsatadigan bosim kuchidir.

Iqlim mintaqalarida atmosfera bosimi harorat, dengiz sathidan balandlik, havo oqimlarining harakati va boshqa omillar ta’sirida sezilarli darajada farq qiladi. Jumladan, Rossiyada qabul qilingan P.B. Alisov klassifikatsiyasiga ko‘ra, Yer sharining har bir yarim sharida havo massalarining ustunligiga qarab to‘rtta asosiy iqlim mintaqasi ajratiladi. Mintaqalar nomi ularning geografik joylashuviga mos ravishda quyidagicha:

ekvatorial;
tropik;
mo‘tadil;
qutbiy (arktika va antarktika).

Quyosh nurlari yarim sharlarni bir tekis qizdirmagani sababli yil fasllariga qarab iqlim mintaqalarining chegaralari o‘zgarib turadi. Natijada issiq, sovuq yoki iliq havo massalari ta’sir qiladigan hududlar shakllanadi. Bunday hududlar o‘tish mintaqalari deb ataladi. Ularning nomi lotincha “sub” (“ost”) old qo‘shimchasi bilan ifodalanadi: subekvatorial, subtropik, subarktika va subantarktika.

Subekvatorial iqlim mintaqasida yil davomida harorat +24 dan +30 °C gacha bo‘ladi, havo namligi yuqori (80–90%), tushdan keyin yomg‘ir yog‘ishi va momaqaldiroq kuzatilishi xosdir. Bu mintaqa ekvatorn-

ing janubi va shimolida joylashgan bo‘lib, materiklarda uning chegaralari kengroq maydonni egallaydi. Mazkur hududlarda yilning ikki fasli yaqqol ifodalanadi: yozgi yomg‘irli fasl (mussonlar ekvatordan iliq va nam havo olib keladi) va quruq qish fasli (qit’alardan quruq tropik shamollar esadi).

Tropik iqlim Janubiy yarim sharda yaxlit tasma shaklida cho‘zilgan, Shimoliy yarim sharda esa Hindiston va Hindixitoy hududlarida subekvatorial mintaqa bilan uziladi. Tropik hududlarda haroratning mavsumiy o‘zgarishi ancha sezilarli: kontinental hududlarda qishda 0 °C atrofida, yozda esa +45 °C gacha yetishi mumkin. Atmosfera bosimi yuqori bo‘lgani sababli yog‘ingarchilik kam bo‘ladi. Shu bois tropik mintaqalarda asosan cho‘l va chala cho‘l landshaftlari shakllangan.

Subtropik iqlim tropik va mo‘tadil havo massalarining mavsumiy almashinuvi ta’sirida yuzaga keladi. Yozda tropik hududlardan esadigan shamollar quruq va issiq ob-havo olib kelsa, qishda mo‘tadil mintaqalardan nam va salqin havo kirib keladi. Ushbu iqlim mintaqasida bir necha iqlim turlari ajratiladi:

O‘rta Yer dengizi iqlimi — yozlari unchalik issiq bo‘lmagan (+22...+27 °C), qishlari esa iliq (+10 °C gacha) bo‘ladi. Yog‘ingarchilik asosan qish fasliga to‘g‘ri keladi.

Kontinental (materik) iqlim — Shimoliy Amerika va Markaziy Osiyoda tarqalgan. Yozda harorat +30 °C atrofida, qishda esa 0 °C dan pastga tushadi. Namlik darajasi mavsumga qarab keskin o‘zgaradi.

O‘zbekiston hududida, xususan Surxondaryo, Qashqadaryo, Buxoro, Navoiy, Xorazm viloyatlari va Qoraqalpog‘iston Respublikasida yoz oylarida harorat +40...+45 °C gacha ko‘tarilishi, qishda esa –10 °C gacha pasayishi kuzatiladi. Bahor oylarida Surxondaryo viloyatida havoning nisbiy namligi 70% dan 25% gacha pasayishi, martdan maygacha o‘rtacha harorat +24...+35 °C gacha ko‘tarilishi qayd etilgan. Kuz oylarida (sentabr–noyabr) esa harorat +16...+35 °C oralig‘ida o‘zgarib turadi.

Bunday sharoitlarda maktab o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda muayyan qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bahor va kuz fasllarida (I va IV choraklarda) havo haroratining ko‘tarilishi o‘quvchilar organizmidagi suyuqlik miqdorining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli dars jarayonida organizmdagi suv balansini saqlash, sport kiyimining mavsumga mos bo‘lishini ta’minlash hamda issiq urish holatlarining oldini olish muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot doirasida Qoraqalpog‘iston Respublikasi (Nukus shahri), Farg‘ona va Surxondaryo viloyatlarida pedagogik tajribalar olib borildi. 2023–2024 o‘quv yiliga oid ob-havo ma’lumotlari O‘zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o‘zgarishi vazirligi huzuridagi Gidrometeorologiya xizmati agentligidan olindi va tahlil qilindi. Olingan iqlimiy ma’lumotlar pedagogik tajriba natijalari bilan qiyosiy ravishda o‘rganildi.

1-jadval

Termiz shahrining 2023-2024-o‘quv yilida ob-havo ko‘rsatkichlari bo‘yicha ma’lumotlari

Oylar, Dekada bo‘yicha	Havo harorati /gradus/			Tuproq harorati /darajada/.		Havoning nisbiy namlik /%/		Yog‘ingarchilik miqdori / mm/	Shamol (m/sk)	10 sm chuqurlikda tuproq harorati /daraja/
	O‘rtacha	Maks	Min	Maks	Min	O‘rtacha	Min			
Termiz										
2023-yil Sentyabr.										
1	+35	+43	+17	+50	+20	34	11	0	2.8	+25
2	+33	+42	+16	+48	+18	34	11	0	2.8	+22
3	+31	+42	+16	+50	+20	34	11	0	2.8	+19
Oy bo‘yicha	+33	+41	+15	+50	+20	34	11	0	2.8	+22
2023-yil Oktyabr.										
1	+29	+35	+15	+30	+12	41	14	0	3.7	+22
2	+26	+34	+14	+30	+12	41	14	0	3.7	+19
3	+23	+34	+13	+28	+10	41	14	6	3.7	+16
Oy bo‘yicha	+25	+34.5	+11	+30	+12	41	14	6	3.7	+19
2023-yil Noyabr.										
1	+19	+28	+13	+20	+5	60	20	0	3.5	+15
2	+16	+28	+10	+18	+5	64	21	7	3.5	+12
3	+13	+27	+8	+20	+5	68	23	8	3.5	+9
Oy bo‘yicha	+16	+27.9	+8	+20	+5	64	21	7.5	3.5	+12
2023-yil Dekabr.										
1	+12	+23	+5	+10	+2	70	23	0	4.2	+8
2	+10	+23	+3	+12	+2	71	24	2	4.2	+6
3	+8	+22	+2	+12	+2	72	24	4	4.2	+4
Oy bo‘yicha	+10	+23	+4	+12	+2	71	24	3.5	4.2	+6
2024-yil Yanvar.										
1	+9.2	+21	+0.4	+10	+2	70	23	0	3.5	+5

2	+10.7	+22	+1.5	+10	+2	72	24	5	3.5	+4
3	+6.8	+22	-1.2	+8	+2	80	27	14	3.5	+3
Oy bo‘yicha	+8.4	+22	+1	+10	+2	81	27	9	3.5	+4
2024-yil Fevral.										
1	+10	+23	+3	+8	+2	65	22	10	3	+6
2	+11	+24	+4	+10	+2	66	22	9	3	+5
3	+12	+25.5	+5	+10	+2	67	22	9	3	+4
Oy bo‘yicha	+11	+25.9	+4	+10	+2	66	22	10	3	+5
2024-yil Mart.										
1	+15	+26	+7	+16	+5	60	20	12	3	+8
2	+19	+29	+9	+18	+6	60	20	10	3	+10
3	+23	+30	+10	+18	+6	60	20	12	3	+12
Oy bo‘yicha	+20	+30.4	+10	+18	+6	60	20	12	3	+10
2024-yil Aprel.										
1	+24	+31	+15	+20	+9	35	12	5	4.3	+12
2	+26	+33	+17	+22	+10	37	12	6	4.4	+14
3	+28	+34	+19	+22	+10	39	13	3.6	4.5	+16
Oy bo‘yicha	+31	+33.9	+17	+22	+10	37	12	5	4.4	+14
2024-yil May.										
1	+24	+35	+11.7	+28	+16	38	13	4	3	+18
2	+27	+38	+13	+30	+18	40	13	3	3	+20
3	+28	+38	+15	+30	+18	39	13	3	3	+22
Oy bo‘yicha	+26	+38.8	+11.7	+30	+18	40	13	3.5	3	+20

2-jadval

Farg‘ona shahrining 2023-2024-o‘quv yilida ob-havo ko‘rsatkichlari bo‘yicha ma’lumotlari

Oylar, Dekada bo‘yicha	Havo harorati /gradus/			Tuproq harorati /darajada/.		Havoning nisbiy namlik /%/		Yog‘ing-archilik miqdori / mm/	Shamol (m/sk)	10 sm chuqur-likda tuproq harorati /daraja/
	O‘rtacha	Maks	Min	Maks	Min	O‘rtacha	Min			
Farg‘ona										
2023-yil Sentyabr.										
1	+30	+36	+15	+28	+16	25	9	2	2.8	+26
2	+28	+35	+14	+28	+16	27	9	2	2.7	+24
3	+27	+35	+13	+26	+14	29	10	1	2.6	+22
Oy bo‘yicha	+28.8	+35	+13.7	+28	+16	27	9	2	2.7	+24
2023-yil Oktyabr.										
1	+16	+30	+11	+22	+12	58	19	8	2.8	+19
2	+15	+29	+10	+22	+12	60	20	9	2.7	+18
3	+14	+29	+9	+18	+10	62	21	7	2.6	+16
Oy bo‘yicha	+15	+29	+9.2	+22	+12	60	20	8	2.7	+18
2023-yil Noyabr.										
1	+16	+23	+14	+16	+7	68	23	10	1.3	+17
2	+15	+22	+13	+14	+5	69	23	12	1.3	+15
3	+14	+22.4	+12	+14	+5	70	23	8	1.3	+13
Oy bo‘yicha	+16	+22.4	+13.4	+14	+5	69	23	10	1.3	+15
2023-yil Dekabr.										
1	+17.2	+17.5	+0.5	+8	+2	75	25	8	1.2	+6
2	+15.6	+17	-9.0	+6	-1	78	26	10	1.0	+4
3	+13.6	+16.9	-2.9	+6	-1	78	26	6	1.1	+3
Oy bo‘yicha	+15	+17.2	-1.3	+6	-1	77	26	8	1.0	+4
2024-yil Yanvar.										
1	+5	+10	-2	+5	-2	75	25	6	1.1	+4
2	+4	+12	-3	+5	-2	78	26	7	1.0	+5
3	+5	+13	-2	+6	-2	76	25	5	1.2	+3
Oy bo‘yicha	+4.6	+12.7	-2.8	+5	-2	77	26	6	1.0	+3
2024-yil Fevral.										
1	+7	+14	-2	+8	-1	76	25	7	1.1	+4
2	+8	+16	-1	+7	-1	77	26	8	1.0	+3
3	+8	+17	-1	+8	-1	78	26	6	1.2	+3
Oy bo‘yicha	+7.6	+17.1	-0.6	+8	-1	77	26	7	1.0	+3
2024-yil Mart.										
1	+13	+22	+2	+12	+4	75	25	8	1.1	+6
2	+15	+27	+4	+13	+5	78	26	10	1.0	+8
3	+16	+39	+5	+13	+5	77	26	7	1.2	+10
Oy bo‘yicha	+14.7	+27	+4.9	+13	+5	77	26	8.3	1.0	+8
2024-yil Aprel.										
1	+20	+29	+9	+16	+8	75	25	8	2.1	+13
2	+23	+30	+11	+17	+9	78	26	10	2.3	+15
3	+24	+29	+12	+18	+10	76	25	5	2.5	+17
Oy bo‘yicha	+22.3	+29.2	+10.5	+17	+9	77	26	7.6	2.3	+15
2024-yil May.										
1	+26	+30	+12	+20	+12	42	14	10	2.5	+20
2	+28	+34	+14	+21	+13	45	15	12	2.7	+22
3	+30	+36	+16	+22	+14	46	15	10	2.9	+24
Oy bo‘yicha	+28	+34.7	+15	+21	+13	44	15	10.6	2.7	+22

3-jadval

Qoraqalpog‘iston Nukus shahrining 2023-2024-o‘quv yilida ob-havo ko‘rsatkichlari bo‘yicha ma’lumotlari

Oylar, Dekada bo‘yicha	Havo harorati /gradus/			Tuproq harorati /darajada/.		Havoning nisbiy namlik /%/		Yog‘ing-archilik miqdori / mm/	Shamol (m/sk)	10 sm chuqur-likda tuproq harorati /daraja/
	O‘rtacha	Maks	Min	Maks	Min	O‘rtacha	Min			
Nukus										
2023-yil Sentyabr.										
1	+31	+36	+20	+28	+16	40	13	0	4.2	+25
2	+29	+33	+17	+26	+14	43	14	1	4.0	+27
3	+27	+30	+15	+24	+12	45	15	1	3.8	+28
Oy bo‘yicha	+29	+31.8	+18	+26	+14	41	14	1	4	+26
2023-yil Oktyabr.										
1	+20	+29	+11	+20	+12	50	17	1.5	4.3	+17
2	+18	+28	+9	+17	+9	52	17	2.0	4.2	+14
3	+17	+27	+8	+14	+6	54	18	1.2	4.1	+10
Oy bo‘yicha	+18.8	+27	+11.7	+17	+9	52	17	1.5	4.2	+14
2023-yil Noyabr.										
1	+10	+25	+4	+12	+4	62	21	3	3.2	+8
2	+8	+22	+2	+9	+1	64	21	4	3.0	+5
3	+6	+22	0	+6	-2	66	22	2	2.8	+2
Oy bo‘yicha	+8	+22.6	+2.9	+9	+1	64	21	3	3	+5
2023-yil Dekabr.										
1	+3	+19	-2	+4	-4	70	23	3	3.1	+3
2	+2	+19	-4	+2	-6	72	24	4	3.0	-2
3	+1	+18	-5	+1	-8	71	23	3	2.9	+1
Oy bo‘yicha	+2	+19	-3	+2	-6	71	23	3.3	3	+1
2024-yil Yanvar.										
1	-1	+10	-3	+2	-4	73	24	4	3.1	-2
2	-3	+12	-5	0	-6	74	25	5	3.0	-4
3	-4	+10	-6	-1	-8	73	24	2	2.9	-3
Oy bo‘yicha	-2	+10.7	-4	0	-6	73	24	3.6	3	-3
2024-yil Fevral.										
1	-2	+19.8	-11.5	+2	-6	68	23	3	5.0	-1
2	+5	+20	-13.4	+4	-4	70	23	4	4.8	+1
3	-4	+20	-13.0	+6	-2	69	23	3	4.9	+3
Oy bo‘yicha	+2	+20.1	-13.4	+4	-4	69	23	3.3	4.9	+1
2024-yil Mart.										
1	+2	+8.7	-7.8	+6	-2	68	23	0	5.0	+1
2	+7	+17.5	-6.8	+10	0	70	23	0	4.8	+4
3	+12	28.8	+1.6	+14	+4	69	23	0	4.9	+7
Oy bo‘yicha	+8	+28.8	-5	+10	0	69	23	0	4.9	+4
2024-yil Aprel.										
1	+17	+25	+9	+14	+6	13	4	3	4.0	+9
2	+22	+30	+12	+18	+10	12	4	4	4.1	+13
3	+25	+32	+15	+22	+14	11	4	3	3.9	+19
Oy bo‘yicha	+21.4	+33.3	+14.5	+18	+10	12	4	3.3	4	+15
2024-yil May.										
1	+27	+33	+18	+18	+10	36	12	3	4.2	+15
2	+30	+35	+20	+22	+14	34	11	2	4.0	+18
3	+33	+34	+22	+26	+18	32	11	3	3.8	+21
Oy bo‘yicha	+30.1	+34.1	+22.5	+22	+14	34	11	2.6	4	+18

Ushbu iqlim sharoitlarida dars mashg‘ulotlar olib borilgan. Iqlim sharoitini inobatga olib Jismoniy tarbiya darslarini o‘zlashtirish holatlarini aniqlashga etibor berdik. Unga ko‘ra I-chorakdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya dars mazmuni o‘zlashtirishi quyidagicha bo‘ldi.

4-jadval

Maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida o‘zlashtirish darajasi

Nukus (Qoraqalpog‘iston), Termiz, Farg‘ona shahrlaridagi 5-, 6-, 7-, 8- va 9-sinf o‘quvchisining jismoniy tayyorgarlik natijalari										
Sinflar	30 m. masofaga yugurish vaqti		3x10 m. masofaga mokkisimon yugurish vaqti		2000/3000 m. ma-sofaga yugurish vaqti		Erga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish (marta)		Gimnastika o‘rindig‘idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)	
	natija	**baho**	natija	**baho**	natija	**baho**	natija	**baho**	natija	**baho**
5-sinf	5.3 sek.	**4**	8.0 sek.	**5**	9.7 daqiqa	**4**	22.5 marta	**5**	+9 sm	**5**
6-sinf	4.8 sek.	**5**	7.6 sek.	**4**	8.9 daqiqa	**5**	25.6 marta	**4**	+12 sm	**5**
7-sinf	4.8 sek.	**5**	7.6 sek.	**4**	9.0 daqiqa	**5**	25.9 marta	**4**	+12 sm	**5**
8-sinf	4.8 sek.	**5**	7.5 sek.	**4**	8.9 daqiqa	**5**	26.5 marta	**4**	+12.3 sm	**5**
9-sinf	4.7 sek.	**4**	7.4 sek.	**5**	11.1 daqiqa	**5**	28.1 marta	**4**	+13.9 sm	**5**

4-jadvalda Nukus (Qoraqalpog‘iston), Termiz va Farg‘ona shaharlaridagi tajriba guruhiga mansub 5-, 6-, 7-, 8- va 9-sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida maxsus sinov mashqlarini bajarish natijalari hamda ularga berilgan baholar aks ettirilgan.

Har bir sinf o‘quvchilari uchun quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha ko‘rsatkichlar qayd etilgan:

1. 30 metr masofaga yugurish (sek.)

5-sinf — 5,3 sek. (4 baho),
6-sinf — 4,8 sek. (5 baho),
7-sinf — 4,8 sek. (5 baho),
8-sinf — 4,8 sek. (5 baho),
9-sinf — 4,7 sek. (4 baho).

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, yuqori sinflarda tezlik ko‘rsatkichi yaxshilangan. Bu tabiiy yosh rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi bilan izohlanadi.

2. 3×10 metrga mokkisimon yugurish (reaksiya va chaqqonlik testi)

5-sinf — 8,0 sek. (5 baho),
6-sinf — 7,6 sek. (4 baho),
7-sinf — 7,6 sek. (4 baho),
8-sinf — 7,5 sek. (4 baho),
9-sinf — 7,4 sek. (5 baho).

Mazkur ko‘rsatkichlar maktab yoshidagi o‘quvchilarda chaqqonlik va koordinatsiya sifatlari yoshi ulg‘aygan sari takomillashib borayotganini ko‘rsatadi.

3. 2000/3000 metrga yugurish (chidamlilik testi)

5-sinf — 9,7 daqiqa (4 baho),
6-sinf — 8,9 daqiqa (5 baho),
7-sinf — 9,0 daqiqa (5 baho),
8-sinf — 8,9 daqiqa (5 baho),
9-sinf — 11,1 daqiqa (5 baho).

Ehtimol, 5–8-sinflarda 2000 metr, 9-sinfda esa 3000 metr masofa yugurilgan. Baholashda ushbu farq inobatga olingan. Umuman olganda, yuqori sinf o‘quvchilari chidamlilik bo‘yicha yaxshi natija ko‘rsatgan.

4. Yerga tayanib qo‘llarni bukib-yozish (kuch testi, marta)

5-sinf — 22,5 marta (5 baho),
6-sinf — 25,6 marta (4 baho),
7-sinf — 25,9 marta (4 baho),
8-sinf — 26,5 marta (4 baho),
9-sinf — 28,1 marta (4 baho).

Mazkur mashqda bajarilgan takrorlar soni yuqori sinflarda ortgan bo‘lsa-da, baholash mezonlarining yoshga qarab qat’iylashuvi sababli baho nisbatan pastroq qo‘yilgan.

5. Gimnastika o‘rindig‘idan oldinga egilish (egiluvchanlik testi)

5-sinf — +9 sm (5 baho),
6-sinf — +12 sm (5 baho),
7-sinf — +12 sm (5 baho),
8-sinf — +12,3 sm (5 baho),
9-sinf — +13,9 sm (5 baho).

Barcha sinflarda egiluvchanlik ko‘rsatkichi yuqori darajada. Yuqori sinf o‘quvchilari bu sifat bo‘yicha biroz ustunlikka ega.

Jadval ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilar yoshi oshgani sayin aksariyat jismoniy ko‘rsatkichlar ijobiy dinamikaga ega. Ayniqsa, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarida sezilarli o‘sish kuzatiladi. Biroq baholash mezonlarining sinflar kesimida nisbatan qat’iylashuvi ayrim hollarda yuqori natijalarga qaramay baholarning pasayishiga sabab bo‘lgan. Bu esa baholash jarayonining yoshga mos normativlar asosida olib borilganini tasdiqlaydi.

Iqlim o‘zgarishi bugungi kunda butun dunyoda global muammolardan biri bo‘lib, tabiat, iqtisodiyot va insonlar hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Turli mintaqalarda uning oqibatlari har xil namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, umumiy ko‘lami olimlar, ekologlar va siyosatchilarni jiddiy tashvishga solmoqda.

Global isish Yer sayyorasida o‘rtacha haroratning bosqichma-bosqich oshishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada yoz fasli yanada issiqroq, qish esa nisbatan yumshoqroq kechmoqda hamda ob-havo ekstremal holatlari tez-tez takrorlanmoqda: kuchli issiq to‘lqinlari, qurg‘oqchilik, jala yomg‘irlar, bo‘ronlar va kuchli qor yog‘ishi kabi hodisalar kuzatilmoqda. Bunday iqlimiy o‘zgarishlar tobora oldindan aytib bo‘lmaydigan tus olib, ayrim hollarda texnogen xavflarni ham yuzaga keltirmoqda.

Mazkur holatlar o‘quvchilar salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Yuqori harorat sharoitida organizmda suvsizlanish, holsizlik, tez charchash kuzatiladi. Bu esa darslarni o‘zlashtirish darajasining pasayishiga, issiq urishi bilan bog‘liq kasalliklarning kelib chiqishiga hamda sog‘lom turmush tarzining izdan chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bois o‘quvchi-yoshlar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya darslarini iqlim sharoitini inobatga olgan holda rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Xususan, birinchi smenada o‘qiydigan sinflar uchun jismoniy tarbiya darslarini ertalabki 1–2-soatlarda, ikkinchi smenada esa kunning salqinroq, ya’ni oxirgi soatlarida o‘tkazish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. Jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
3. Alisov P.B. География климатов. – Москва: МГУ, 1974. – 210 с.
4. O‘zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o‘zgarishi vazirligi huzuridagi Gidrometeorologiya xizmati agentligi. 2023–2024-yil ob-havo kuzatuv ma’lumotlari (Termiz, Farg‘ona, Nukus).
5. Жулидов Е.Ф. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Академия, 2019. — 368 с.
6. Мейerson Ф.Л. Адаптатsiя к жаркому климату и физиче-

ские нагрузки. – Москва: Наука, 1980. – 265 с.
7. Kenney W.L., Wilmore J., Costill D. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2020. – 752 p.
8. Корганов К.К. Физиологические основы терморегуляции человека. – Ташкент: Fan, 2017. – 190 с.
9. Matveyev L.P. Теория и практика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2015. – 495 с.
10. Nazarov R., Bozorov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 280 b.
11. World Health Organization (WHO). Heat and Health: Technical Guide for Education Settings. – Geneva: WHO Press, 2021.
12. Qosimov Sh., Po‘latov M. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019. – 156 b.
13. American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 11th Edition. — Lippincott, 2021.
14. G‘aniev R. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: Universitet, 2022. — 210 b.
15. G‘.U.Berdiyev. Bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent “Innovatsiya-ziyo” 2024-yil. – 277 b.
16. Global Climate Report. National Centers for Environmental Information (NCEI), 2023. https://www.ncei.noaa.gov (ma’lumot uchun).

Tayanch doktorant
M.B. AKBAROV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a024

MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIGA GIMNASTIKA VOSITALARINI INTEGRATSIYA QILISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В данной статье рассматривается эффективность интеграции гимнастических средств в занятия по лёгкой атлетике для повышения уровня физической подготовленности учащихся средних классов. В ходе исследования использовались гимнастические элементы, адаптированные к бегу, прыжкам и метаниям. Результаты показали, что у учащихся экспериментальной группы скорость, сила, ловкость и гибкость развивались значительно выше по сравнению с контрольной группой. Полученные научные данные могут быть использованы для повышения эффективности уроков лёгкой атлетики в общеобразовательных школах.

***Ключевые слова**: лёгкая атлетика, гимнастические средства, интеграция, физическая подготовленность, учащиеся средних классов, педагогическая эффективность.*

Abstract

Ushbu maqolada o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlariga moslashtirilgan gimnastika elementlari qo‘llanildi. Natijalar tajriba guruhida o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari nazorat guruhiga qaraganda yuqori darajada rivojlanganini ko‘rsatdi. Olingan ilmiy dalillar umumta’lim maktablarida yengil atletika darslarini yanada samarali tashkil etishda qo‘llanishi mumkin.

***Kalit so‘zlar**: yengil atletika, gimnastika vositalari, integratsiya, jismoniy tayyorgarlik, o‘rta maktab o‘quvchilari, pedagogik samaradorlik.*

This article examines the effectiveness of integrating gymnastic means into athletics lessons to improve the physical fitness of secondary school students. During the study, gymnastic elements adapted to running, jumping, and throwing exercises were applied. The results showed that students in the experimental group demonstrated significantly higher improvements in speed, strength, agility, and flexibility compared to the control group. The findings provide scientific evidence that can be applied to enhance the effectiveness of athletics lessons in general education schools.

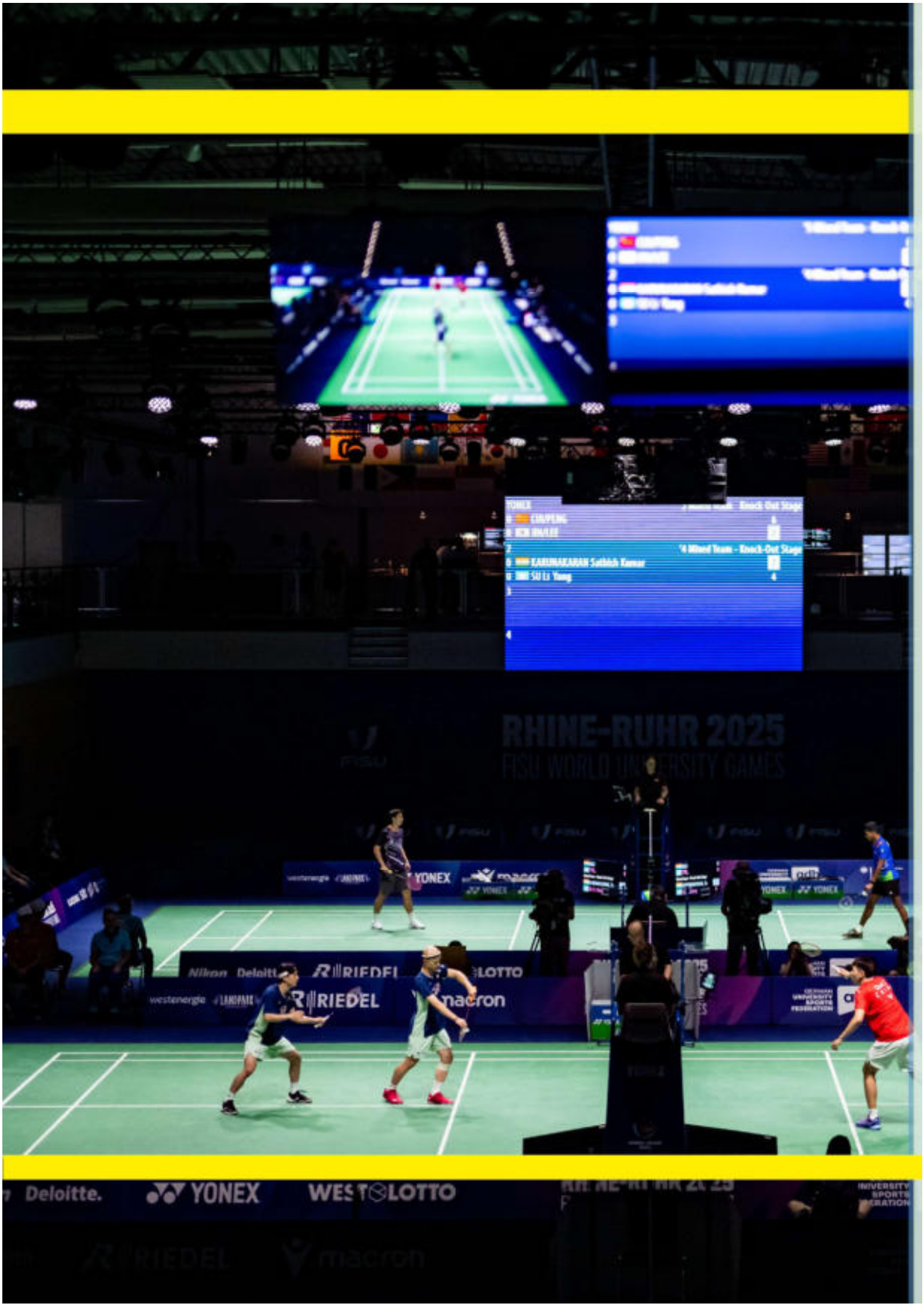
***Key words**: athletics, gymnastic means, integration, physical fitness, secondary school students, pedagogical effectiveness.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Maktab yoshidagi o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ularning sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faolligi va intellektual rivojlanishi uchun muhim omillardan biridir. Hozirgi kunda zamonaviy ta’lim tizimi faqat nazariy bilimlar bilan chegaralanmay, balki o‘quvchilarning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishini ham taqozo etmoqda. Shu bois dars mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish, an’anaviy usullarni yangi metodlar bilan uyg‘unlashtirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish orqali darslarni samarali tashkil etish nafaqat o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki ularning dars jarayonidagi faolligi va motivatsiyasini ham oshiradi. Natijada o‘quvchilarda tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar kompleks ravishda rivojlanadi. Bu esa yoshlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishga hamda sportning ommalashuviga xizmat qiladi. Shunday qilib, yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali usullaridan biri bo‘lib, uni ilmiy asoslangan holda o‘quv jarayoniga joriy etish maktab ta’limi uchun dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilishning pedagogik samaradorligini aniqlash hamda ularning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) kompleks rivojlantirish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar qo‘yildi:

1) o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirishda yengil atletika


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
RIEDEL
macron