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

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

mashg‘ulotlarining o‘rni va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish;

2) yengil atletika mashg‘ulotlariga mos keluvchi gimnastika vositalarini tanlash va ularni dars jarayoniga integratsiya qilish imkoniyatlarini asoslash;

3) gimnastika vositalari asosida tuzilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni tajriba-sinov mashg‘ulotlarida qo‘llash;

4) integratsiya qilingan mashqlar ta’sirida o‘quvchilarning jismoniy sifatlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash;

5) tajriba natijalarini tahlil qilish asosida samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Tadqiqotning joriy qilinishi. Mazkur tadqiqot natijalari o‘rta maktab jismoniy tarbiya darslari hamda sport to‘garaklari faoliyatida samarali qo‘llanishi mumkin. Xususan, yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish orqali o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga erishiladi. Amaliyot jarayonida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi saf mashqlari, sakrash mashqlari, turnik va parallel qo‘llardagi mashqlar hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu mashqlar yengil atletikaning turli yo‘nalishlari bilan uyg‘unlashtirilganda dars samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

1-jadval

Yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish

T/r	Yengil atletika yo‘nalishi	Integratsiya qilinadigan gimnastika mashqlari	Maqsadi
1.	Yugurish	-Tizzani baland ko‘tarib yugurish -Umbaloq oshib start olish -Sakrab yugurish (qadam tashlab sakrash)	Tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirish; start tezligini oshirish
2.	Sakrash	-Arqon bilan sakrash -Turnikdan sakrab tushish -Oldinga/orqaga umbaloq oshishdan keyin sakrash	Sakrovchanlikni kuchaytirish, muvozanatni oshirish
3.	Uloqtirish	-To‘ldirma to‘p uloqtirish -Gimnastika tayoqchasini uloqtirish -Yumshoq to‘pni masofaga uloqtirish	Kuchni, aniqlikni va koordinatsiyani rivojlantirish
4.	Kuch mashqlari	Turnikda tortilish Skameykada press mashqlari Polga suyanib tortilish (otjimaniya)	Umumiy kuch va chidamlilikni oshirish
5.	Chidamlilik	-Aylana bo‘ylab yugurish +gimnastika mashqlari -Estafeta o‘yinlari (sakrash va umbaloq oshish elementlari bilan)	Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilikni oshirish
6.	Egiluvchanlik	-Tayoqcha bilan egilish mashqlari -Most va orqaga engashish -Yon tomonlarga cho‘zilish	Egiluvchanlik va bo‘g‘imlarning harakatchanligini rivojlantirish

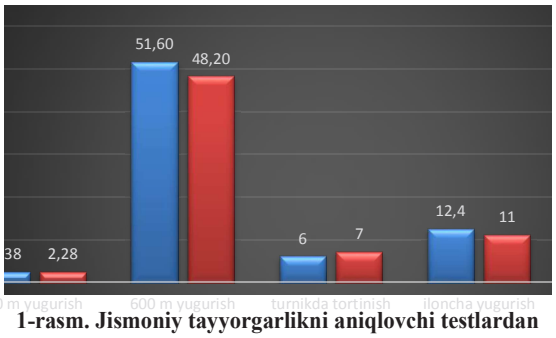
O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletika va gimnastika mashqlarini uyg‘unlashtirish samarali natija beradi. Ushbu mashqlarni nafaqat dars jarayonida, balki darsdan tashqari mashg‘ulotlarda ham qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Dars jarayonida (haftasiga 2 marta, 45 daqiqalik dars) mashqlar quyidagi tartibda tashkil etiladi: darsning tashkiliy qismida saf mashqlari va yengil yugurish beriladi (5 daqiqa). Asosiy qismda 30 daqiqa davomida yugurish, sakrash, uloqtirish, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik mashqlari qo‘llanadi. Yugurish mashqlari (tizzani baland ko‘tarib yugurish, umbaloq oshib start olish, sakrab yugurish) 2–3 daqiqa davomida 3–4 martadan; sakrash mashqlari (arqon bilan sakrash, umbaloqdan keyin sakrash) 10–12 martadan; uloqtirish mashqlari (to‘ldirma to‘p, tayoqcha, yumshoq to‘p) 6–8

martadan; kuch mashqlari (turnik, press, otjimaniya) 6–10 martadan; chidamlilik mashqlari (aylana bo‘ylab yugurish, estafeta) 5–7 daqiqa davomida; egiluvchanlik mashqlari (most, cho‘zilish, yon tomonlarga egilish) esa 6–8 martadan bajariladi. Yakuniy qismda cho‘zilish va dam olish mashqlariga 10 daqiqa ajratiladi.

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda (haftasiga 2–3 marta, 30–40 daqiqa) mashqlar ko‘proq o‘yin va musobaqa ko‘rinishida tashkil etiladi. Yugurish mashqlari 3–5 martadan estafeta shaklida, sakrash mashqlari 10–15 martadan, uloqtirish mashqlari 6–8 martadan bajariladi. Kuch mashqlaridan turnikda 3–4 marta, press 10–12 marta, otjimaniya 6–8 marta bajariladi. Chidamlilik mashqlari 6–8 daqiqa davomida aylana bo‘ylab yugurish yoki estafeta ko‘rinishida, egiluvchanlik mashqlari esa 5 daqiqa davomida most, cho‘zilish va yon tomonlarga egilish mashqlari orqali bajariladi.

Mashqlar soni va davomiyligi haftadan haftaga oshirib boriladi. Masalan, dastlabki haftalarda mashqlar 6–8 marta bajarilsa, keyingi haftalarda 10–15 martagacha yetkaziladi. Dars davomida yuklama qat’iy nazorat qilinadi, darsdan tashqari mashg‘ulotlarda esa mashqlar ko‘proq qiziqarli va musobaqa ruhida tashkil etiladi. Har bir mashg‘ulot yakunida, albatta, cho‘zilish va nafas mashqlari bajarilishi shart.



1-rasm. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlovchi testlardan olingan natijalar:

Izoh: Jadvalda tajriba oldi va tajriba so‘ngida o‘tkazilgan test natijalari solishtirilib, yengil atletika+gimnastika mashqlarining o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta’siri aniqlangan.

Jadvalda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi test natijalari keltirilgan. Natijalardan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlarga erishgan.
• 30 m yugurish (tezkorlik): tadqiqotdan oldin 2,38 soniya, tadqiqotdan keyin 2,28 soniya – ya’ni 0,1 soniyaga tezlashish kuzatilgan.
• 600 m yugurish (chidamlilik): tadqiqotdan oldin 2,38 daqiqa, tadqiqotdan keyin 2,28 daqiqa – 0,1 daqiqa farq bilan ijobiy o‘sish qayd etilgan.
• Turnikda tortilish (kuch): tadqiqotdan oldin 7 marta, tadqiqotdan keyin 8 marta – natija 1 martaga oshgan.
• Iloncha yugurish (chaqqonlik): tadqiqotdan oldin 12,4 soniya, tadqiqotdan keyin 11 soniya – natija 1,4 soniyaga yaxshilangan.
• Oldinga egilish (egiluvchanlik): tadqiqotdan oldin 6,8 sm, tadqiqotdan keyin 10,5 sm – ya’ni 3,7 sm farq bilan sezilarli o‘sish qayd etilgan.

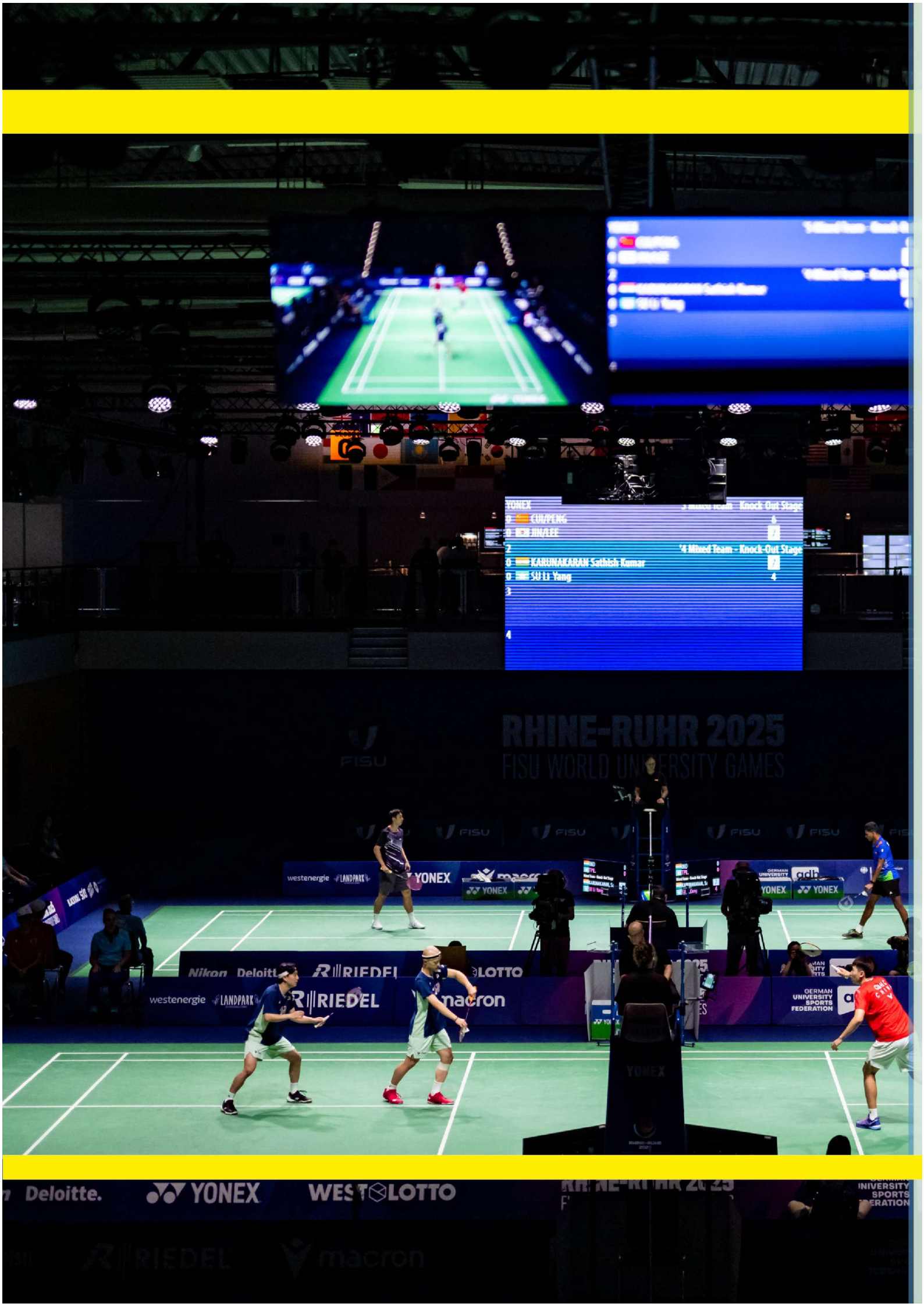
Umuman olganda, tajriba guruhi o‘quvchilari barcha test turlarida ijobiy o‘zgarishlarni namoyon etib, gimnastika mashqlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishdagi samaradorligini tasdiqladi. Shunday qilib, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun metodik qo‘llanma sifatida xizmat qilishi hamda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samaradorlikka erishishni ta’minlashi mumkin.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba jarayonida o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, kuch va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida yuqori sur’atdagi rivojlanish qayd etildi, bu esa gimnastika mashqlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, yengil atletika va gimnastika mashg‘ulotlarining uyg‘unlashuvi dars jarayonining qiziqarli va samarali tashkil etilishiga, o‘quvchilarning faolligi hamda sportga bo‘lgan motivatsiyasining oshishiga olib keldi. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, ishlab chiqilgan metodika umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida, sport to‘garaklarida hamda qo‘shimcha mashg‘ulotlarda qo‘llanishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Karimov, S., & Abdullayev, R. (2019). Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish metodlari. Toshkent: “Fan va texnologiya”.
2. Murodov, B. (2020). Yengil atletika mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlar. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
3. Saidov, J. (2021). Gimnastika vositalari yordamida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
4. Olimov, A., & To‘rayev, D. (2022). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining pedagogik asoslari. Farg‘ona: Farg‘ona universiteti nashriyoti.
5. Haydarov, M. (2023). Umumiy o‘rta ta’limda yengil atletika mashg‘ulotlarini integratsiyalash metodikasi. Buxoro: “Ilm Ziyo” nashriyoti.
6. Rahmonova, N. (2024). Maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalari. Toshkent: “Yangi asr avlodi”.


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