O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“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

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**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**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
O.M. JIYANOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-5352-0155

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a027

SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISHDA ILMIY YONDOSHUVLARNING AHAMIYATI HAMDA SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы организации тренировочного процесса спортсменов на основе теоретических основ спортивной подготовки. Проанализированы механизмы внедрения специальных принципов спортивной тренировки в структуру занятий, а также обоснованы подходы к рациональному выбору и применению средств тренировки. Методика использования тренировочных средств раскрыта через систему ключевых вопросов: «Кому?», «Когда?», «Сколько?» и «Каким образом?». Представлены данные, отражающие эффективность разработанной методики, подтверждённые результатами практической апробации.

Ключевые слова: *спортивная тренировка, специальные принципы, средства спортивной подготовки, методика применения, эффективность.*

Abstract

Mazkur maqolada sport bilan shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlarini sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslariga tayangan holda tashkil etish, sport mashg‘ulotlarining maxsus tamoyillarini mashg‘ulotga singdirish, sport mashg‘ulotdagi vositalarni to‘g‘ri tanlash va ularni qo‘llashda “Kimga?”, “Qachon?”, “Qancha?” “Qanday?” degan savollar asosida foydalanish metodikasiga doir masalalar tahlili, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligiga oid ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘ulotlari, maxsus tamoyillar, sport mashg‘uloti vositalari, qo‘llash metodikasi.*

This article examines the organization of the training process for athletes based on the theoretical foundations of sports training. The study analyzes the integration of specific training principles into practice and substantiates approaches to the rational selection and application of training means. The methodology for applying training tools is structured around the key guiding questions: “For whom?”, “When?”, “How much?”, and “How?”. The effectiveness of the developed methodology is presented and supported by practical implementation results.

Keywords: *sports training, specific principles, training means, application methodology, effectiveness.*

Dolzarbligi. Dunyoda sohalarga oid bilimlarning jadal rivojlanib borayotgani barchamizga ma’lum. Shu jumladan sport sohasidagi erishilayotgan yutuq va yuksalish sport sohasi mutaxassislarini o‘z ustida muntazam ishlashini talab etmoqda. Biroq, hozirgi kunda ayrim sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan mashqlar va mashg‘ulotning tuzulishi an’anaviy tarzda o‘tkazilib kelinayotganini ko‘rish mumkin. Ustozlardan shogirdlarga o‘tib kelayotgan mashg‘ulot tuzulishi va qo‘llaniladigan mashqlarni bitta qolip deb hisoblasak, ushbu mashg‘ulotlar yuzlab, minglab sportchilardan qaysidir biriga mos keladi, qolgan sportchilarga esa butkul aksincha ta’sir ko‘rsatadi. Natijada, bu sportchilarni sportdan ketishiga va boshqa sport bilan shug‘ullanishiga olib keladi. Albatta, murabbiylar an’ana tusiga kirgan sport mashg‘ulotlari bilan ham ko‘plab sportchilar Respublika, Osiyo hamda Jahon chempionatlarida yuqori natijalar ko‘rsatishayotganligini takidlab, keltirilganlarni imkor qilishlari mumkin.

Olingan ma’lumotlarning tahlili natijasida yuqorida ko‘rsatilgan kamchiliklar aniqlandi. Ushbu muammolarni bartaraf etishgan holda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish uchun nimalarga e’tibor qaratish zarurligi haqida tavsiyalar ham keltirildi. Quyida o‘rganilgan yoki keltirib o‘tilgan fanlarga sport nazariyasi, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, sport anatomiyasi hamda sport fiziologiyasi tegishli bilimlardan amaliyotda qanday foydalanish mumkinligini sport murabbiylar

Tadqiqot maqsadi sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondashuvlarning ahamiyatini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslash, mashg‘ulot jarayonini zamonaviy metodik tamoyillar asosida takomillashtirish va ularning samaradorligini tajriba-sinov hamda statistik tahlil asosida aniqlash.

Tadqiqot vazifalari quydagilardan iborat.

1. Mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan ilmiy yondashuvlar (individualizatsiya, periodizatsiya, yuklamani me’yorlash, nazorat va monitoring) mazmunini aniqlash.

2. Sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda ilmiy yondashuvlarning o‘rni va ahamiyatini asoslash.

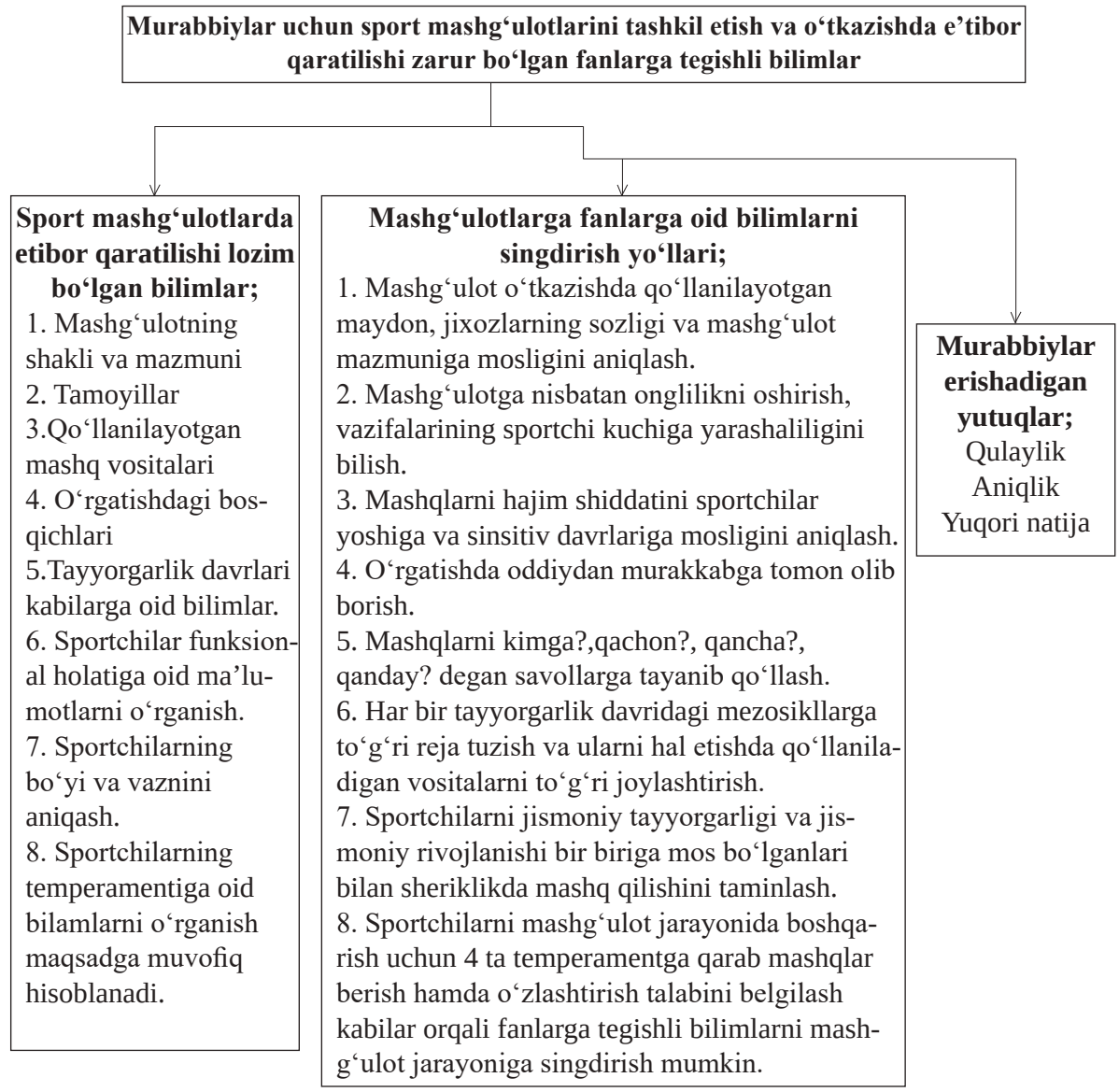
3. Ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirilgan mashg‘ulot modelini ishlab chiqish.

4. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajriba-sinov jarayonida aniqlash.

5. Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Mazkur tadqiqot qo‘l jangi sport turida sportchilarning texnik, taktika va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tizimli o‘rganish, mashg‘ulot va musobaqa mikrosikllaridagi samaradorlikni baholash hamda ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini aniqlashga qaratilgan.

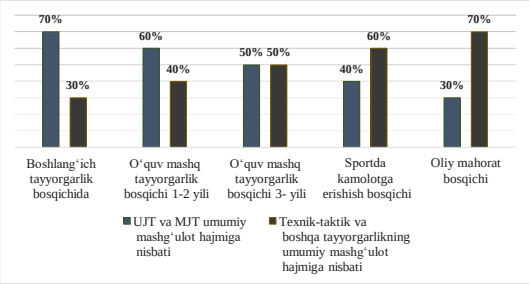
1-rasm



Izoh: *Mazkur chizmada keltirilgan sport mashg‘ulotlarda etibor qaratilishi lozim bo‘lgan bilimlar va mashg‘ulotlarga fanlarga oid bilimlarni singdirish yo‘llariga tegishli ma’lumotlar sport sohasi fanlariga oid na’munalar keltirilgan.*

Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda murabbiylar e’tibor qaratishlari zarur bo‘lgan bilimlar haqida yuqorida umumiy ma’lumotlar bayon etildi. Sportchilarni tayyorlashda sport mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etishga ilmiy yondoshuv juda ham muhim sanaladi.

Sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda avvalo qaysi bosqich ekaniga qarab, yillik yuklamalarni tayyorgarlik tomonlarining bir biriga nisbatiga qarab belgilab olish talab etiladi. Masalan; boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik 70 % bo‘lsa, texnik taktik va boshqa tayyorgarliklar 30 % ga teng bo‘lishi zarur. O‘quv mashq bosqichining birinchi va ikkinchi yillarida ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ko‘proq ya’ni 60 %, texnik-taktik hamda boshqa tayyorgarliklar uchun 40 % ga teng bo‘lsa, qolgan yillarda esa umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik 50 % ga, texnik-taktik hamda boshqa tayyorgarliklar uchun 50 % ga teng bo‘lishi lozim. Sportga kamolotga erishish bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulotning umumiy hajmini 40 % ga, texnik-taktik hamda boshqa tayyorgarliklar esa 60 % ga teng bo‘ladi. Oliy mahorat bosqichidagi mashg‘ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulotning umumiy hajmini 30 % ga, texnik-taktik hamda boshqa tayyorgarliklar esa 70 % ga teng bo‘ladi.



1-rasm. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning texnik-taktik hamda boshqa tayyorgarlik tomonlariga nisbati.

Ushbu ma'lumotlarni bilish murabbiylar uchun juda ham zarur bo'lib, o'zi mashg'ulot olib borayotgan sportchilarning qaysi tayyorgarlik bosqichida ekaniga qarab ularga mashqlarni to'g'ri tanlab olishadi va qo'llaydilar. Afsuski ayrim murabbiylar tomonidan o'tkazilib kelinayotgan mashg'ulotlarda sportchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga yo'naltirilgan hususiylik juda kam. Yuklamalarni nazorat qilishga doir bilimlarni egallashni juda ham murakkab deb bilishadilar.

Sport mashg'ulotlarini o'tkazishda sportchilar tayyorgarligini rivojlatirish va va barqaror holda saqlab turish uchun qo'llaniladigan yuklamalarni nazorat qilishga tegishli bililmlarning yetarli bo'lishi murabbiylar uchun juda ham muhim hisoblanadi. Quyida sportchilarga beriladigan yuklamalarni nazorat qilishga tegishli bilimlar bayon etilgan. Bunda asosiy e'tibor sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o'sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratiladi. Olingan natijlar asosida umumiy o'rtacha (tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o'sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olinadi.

Sport mashg'uloti yuklamalarining hajim-shiddatini belgilab olishga qaratilgan formulaning na'munasi quyidagicha (10-12 yoshdagi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilar misolida) keltirilgan.

$YUQCH_{tinch}$ – 72

$YUQCH_{max}$ – 220

$YUQCH_{zahira} = YUQCH_{max} - YUQCH_{tinch}$ (220 – 72 = 148)

$YUQCH_{zahira}$ = 100 %

$YUQCH_{ishchi\ o'sish}$ – 145 ta (mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamadan (Sherik qo'l qopiga, oldindan ma'lum bo'lmagan nuqtaga qo'l va oyoqda zarba berish) so'ng).

$YUQCH_{nisbiy\ o'sish}$ = YUQCHishchi o'sish – YUQCHtinch (145 – 72 = 73)

$YUQCH_{nisbiy\ o'sish}$ = necha foizga puls o'zgargani.

73 = ? % = 50 %

$$\%= \frac{73 \times 100}{148} = 50\ \%$$

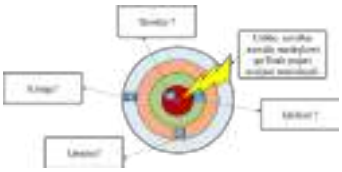
Yuqoridagi keltirilgan formula asosida mashg'ulotlar mikrosiklida beriladigan yuklamalarni uch kunlik mashg'ulotlarga to'lqinsimon usulda oshirib borildi. Unga ko'ra dushanba kungi ***o'rta yuklama*** barqarorlashtiruvchi bo'lib, ***40-50 %*** gacha, chorshanba kungi ***katta yuklama*** o'stiruvchi yuklama bo'lib, ***80-100 %*** gacha, juma kungi ***sezilarli yuklama*** o'stiruvchi bo'lib, ***60-80 %*** gacha qilib belgilangan. Shu bilan bir qatorda har bir mashg'ulotda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan har bir mashqlarni hajim shiddatini belgilab olishga erishildi.

10-12 yoshdagi sportchilarning zarbalari aniqligi va tezligini tarbiyalash maqsadida bajariladigan maxsus mashqni hajim shiddati hamda qo'llash uslubi keltirilgan (1-jadvalga qaralsin).

1-jadval

Ko'plab adabiyotlar va tajribali murabbiylar faoliyatini o'rganish natijasida sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishga tegishli bilimlarni umumlashtirishga erishildi. Albatta, har bir murabbiy sportchini tayyorlash uchun mashq vositalarini qo'llashda quydagi savollarga javob topishi zarur (3-rasmga qaralsin).

Mashqlar	Qo'llash uslubi	Mashq davomiyligi	Takrorlash soni	YuQS zarba/ daq	Tiklanish vaqti
Sherik qo'l qopiga, oldindan ma'lum bo'lmagan nuqtaga qo'l va oyoqda zarba berish	Mazkur mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg'ulotning tayyorgarlik davrida, mashg'ulotining asosiy qismida, qo'lda-oyoqda beriladigan zarbalar tezligi va aniqligini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi.	**1 daqiqa**	**3 marta**	**140-150**	**1-1.5 daq**



3-rasm. Sport mashg'ulotlarida mashqlarni qo'llashga tegishli 4 savol nomli metodning tuzulishi.

Ushbu metod asosida istalgan mashqni vazifaga mos yoki mos emasligini aniqlash va moshlashtirish mumkin. ***Masalan:*** Sherik qo'l qopiga, oldindan ma'lum bo'lmagan nuqtaga qo'l va oyoqda zarba berish nomli mashq; ***Kimga?*** -10-12 yoshli sportchilarga, ***Qancha?*** -1 daqiqa va qaytalash soni 3 marta hamda mashqlar orasida tiklanish vaqti 1 daqida, ***Qachon?*** -yillik mashg'ulotning tayyorgarlik davrida, mashg'ulotining asosiy qismida, Qanday ? -standart yuklama mashqlar

uslubida, qo‘lda-oyoqda beriladigan zarbalar tezligi va aniqligini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi. Albatta, har qanday samarali mashq vositalarni bajartira bilish bilan bir qatorda sportchilar shu mashqni bajargandan so‘ng qancha dam olishini ham to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishga tegishli bilimlar yetarli bo‘lishi, mashg‘ulotlardan kutilgan samarani taminlovchi eng muhim omil hisoblanadi. Agarda murabbiy qo‘l ostidagi shug‘ullanuvchilarning berilgan mashqlardan so‘ng tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkillay olmasa qo‘llanilgan mashq sportchi organizimiga aksincha ta’sir etadi va mashg‘ulotdan kutilgan natijaga erisha olmaydi.

Tadqiqot ishida qo‘llanilgan metodikaning samaradorligi. Yuqorida keltirilgan sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishga oid bilimlar asosida 10 oydan ortiq 10-12 yoshli qo‘l jangi sport turi bilan shug‘ullanuchilarga mashg‘ulotlar olib borildi. Tajribadan oldingi natijalarning qiyosiy tahlili natijalariga qarab jismoniy tayyorgarlik darajasi bir oz pastroq bo‘lgan shug‘ullanuvchilarni jami 58 nafar bo‘lib, tajriba guruhi sifatida belgilab olingan. Jismoniy tayyorgarligi nisbatan yaxshiroq bo‘lgan 58 nafar sportchilarni nazorat guruhi sifatida belgilab olindi. Quyida nazorat va tajriba guruhidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini tajribadan keyingi natijalarini keltirilgan (2-jadvalga qarang).

2-jadval

10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini (15 soniya davomida qopga qo‘lda, oyoqda va aralash zarbalar) tajribadan keyingi natijalari n=116

T/r	Sinovlar II		I	NG=32		TG=32		t	p
				NG=26		TG=26			
				$\overline{X} \pm \sigma$	V%	$\overline{X} \pm \sigma$	V%		
1	Zarbalar soni (marta)	Q	I	32,56±1,81	5.5%	34,13±1,18	3,4 %	3,23	<0,01
			II	31,85±1,95	6,1%	33,35±1,32	3,9 %	2,84	<0,01
		O	I	16,59±1,21	7,2 %	17,97±0,86	4,7 %	4,13	<0,001
			II	16,19±1,02	6,3 %	17,88±0,77	4,3 %	5,93	<0,001
		A	I	31,03±2,71	8,7 %	33,88±2,24	6,6 %	3,62	<0,001
			II	30,12±1,37	4,5 %	31,96±1,22	3,8 %	4,51	<0,001
2	Zarbalar umumiy kuchi (kg)	Q	I	1961,44±139,18	7,1 %	2085,49±82,26	3,9 %	3,43	<0,01
			II	1929,64±122,69	6,3 %	2073,39±85,65	4,1 %	4,30	<0,001
		O	I	1073,99±105,15	9,7 %	1167,74±96,06	8,2 %	2,94	<0,01
			II	1063,53±106,05	9,9 %	1155,06±98,78	8,5 %	2,82	<0,01
		A	I	1743,54±108,62	6,2 %	1858,20±88,63	4,7 %	3,66	<0,001
			II	1728,20±106,48	6,1 %	1830,26±79,78	4,3 %	3,43	<0,01
3	Zarbalar aniqligi (%)	Q	I	55,40±2,87	5,1 %	59,09±2,84	4,8 %	4,10	<0,001
			II	56,39±3,35	5,9 %	59,53±3,14	5,2 %	3,05	<0,01
		O	I	52,44±2,47	4,7 %	55,41±2,13	3,8 %	4,06	<0,001
			II	53,39±3,89	7,2 %	57,30±3,94	6,8 %	3,16	<0,01
		A	I	54,13±3,27	6,1 %	57,20±2,58	4,5 %	3,30	<0,01
			II	54,28±3,29	6,1 %	57,13±2,22	3,8 %	3,20	<0,01

Izoh: *Jadvalda* ***“I”*** *Namangan viloyati,* ***“II”*** *Toshkent viloyati.* ***“NG”*** *nazorat* ***“TG”*** *tajriba guruhi,* ***“Q”*** *qo‘lda,* ***“O”*** *oyoqda,* ***“A”*** *aralash.*

Tadqiqotda 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun tajribadan oldingi va tajtibadan keyingi nazorat sinovlar o‘tkazildi. Sinaluvchi yosh qo‘l jangichilarda o‘tkazilgan sinovlar natijasida maxsus jismoniy tayyorgarligining ko‘rsatkichlari qayd etildi. Tajriba va nazorat guruhidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda (FAP 01732) “Jang san’ati zarbalarini o‘lchash uchun apparat-dasturiy kompleksi” nomli uskunadan foydalanildi. Ushbu uskuna yordamida 10-12 yoshli qo‘l jangilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga oid ma’lumotlar aniqlandi. Ular; 15 soniya davomida faqat qo‘lda, oyoqda va aralash (qo‘l va oyoqda) berilgan zarbalarning soni, aniqligi va kuchi kabilar bo‘ldi. Sportchilar qayd etgan natijalarni baholash maqsadida ko‘rsatkichlarning umumiy tahliliga asoslanib quyidagi mezon ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

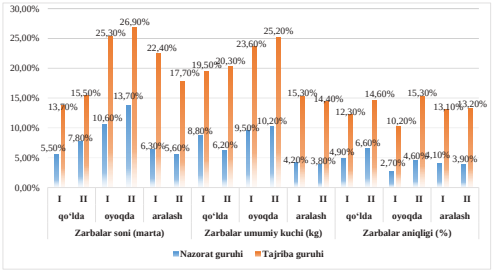
10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash me’zoni

Ko‘rsatkichlar		A’lo	Yaxshi	Qoniqarli
Zarbalar soni (marta)	qo‘lda	34	32	28
	oyoqda	18	16	14
	oralash	32	30	26
Zarbalar kuchi (kg)	qo‘lda	2000	1800	1600
	oyoqda	1100	900	800
	aralash	1800	1600	1500
Zarbalar aniqligi(%)	qo‘lda	60	56	50
	oyoqda	56	54	50
	oralash	58	56	50

Izoh: *O‘tkazilgan tadqiqotdan olingan natijalargani baholash uchun tajriba va nazorat guruhlaridan yuqori natijalar qayd etgan sportchilar belgilab olindi. Ushbu sportchilar qayd etgan natijalarining umumiy tahlili o‘tkazildi. Natijada, 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning 15 soniya davomida qo‘lda, oyoqda va aralash (qo‘l va oyoqda) berilgan zarbalari soni, aniqligi va kuchi kabilarni baholashda mezon sifatida qabul qilindi.*

“I” nazorat guruhidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilar 15 soniya davomida elektron qopga qo‘lda berilgan zarbalar soni 32.56±1.81 marta.ni, “I” tajriba guruhidagi sportchilarda esa 34.13±1.18 soniyani tashkil qildi. Ushbu natijalar o‘rtasidagi statistik farqlar ishonchliligi t-3.23 (p<0.01) bo‘ldi. “I” nazorat guruhidagi qo‘l jangichilar 15 soniya davomida elektron qopga oyoqda berilgan zarbalar soni 16.59±1.21 marta.ni, “I” tajriba guruhidagi sportchilarda esa 17.97±0.86 soniyani tashkil qildi. Ushbu natijalar o‘rtasidagi statistik farqlar ishonchliligi t-4.13 (p<0.001) bo‘ldi. “I” nazorat guruhidagi qo‘l jangichilar 15 soniya davomida elektron qopga aralash (qo‘l va oyoqda) holatda bergan zarbalar soni 31.03±2.71 marta.ni, “I” tajriba guruhidagi sportchilarda esa 33.88±2.24 soniyani tashkil qildi. Ushbu natijalar o‘rtasidagi statistik farqlar ishonchliligi t-3.62 (p>0.001) bo‘ldi. “I” nazorat guruhidagi sportchilar qo‘lda berilgan zarbalarning umumiy kuchi 1961.44±139.18 kg.ni, “I” tajriba guruhida esa 2085.49±82.26 kg.ni tashkil etdi. Ushbu natijalar o‘rtasidagi statistik farqlar ishonchliligi t-3.43 (p<0.01) bo‘ldi. Navbatdagi sinov oyoqda berilgan zarbalarning umumiy kuchi aniqlashga qaratilgan bo‘lib, “I” nazorat guruhidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilar 15 soniya davomida 1073.99±105.15 kg.ni, “I” tajriba guruhidagilar esa 1167.74±96.06 kg.ni tashkil etdi.

Yuqorida keltirilgan 10-12 yoshli qo‘l jangichilar maxsus jismoniy tayyorgarligining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarni diagramma ko‘rinishida e’tiboringizga hovola qilingan (4-rasmga qaralsin).



4-rasm. 10-12 yoshli qo‘l jangichilar maxsus jismoniy tayyorgarligini tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarning diagramadagi ko‘rinishi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlanish darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalariga ko‘ra, “I” nazorat guruhi 10-12 yoshli qo‘l jangichilarda 15 soniya davomida qo‘lda berilgan zarbalar soni 5.5 %.ga, “I” tajriba guruhida esa 13.7 %.ga o‘sgan. “II” nazorat guruhi 10-12 yoshli qo‘l jangichilarda 15 soniya davomida qo‘lda berilgan zarbalar soni 7.8 %.ga, “II” tajriba guruhida esa 15.5 %.ga o‘sgani aniqlandi.

Xulosa. Tadqiqot davomida o‘rganilgan adabiyotlar, sport tayyorgarligiga oid ma’lumotlar va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazib kelayotgan muzabbiylar tajribalari tahlili hamda ishlab chiqilgan metodikaning bergan samarasi bo‘yicha quyidagi xulosalar qilindi. Murabbiylar sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish deganda faqatgina bolalarni sport zaliga saflash, mashg‘ulotni qismlarga bo‘lib, belgilangan 90 yoki 135 daqiqa davomida mashq berish emasligi yodda tutishi, har bir mashg‘ulot, yillik tayyorgarlik davrining asosiy qismi va qaysidir zayif nuqtani bartaraf etuvchi hamda sportchilarning jismoniy sifatini rivojlantirish uchun qaratilgan deb hisoblash zarur. Murabbiylar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonida yuklamalarni nazorat qilishga doir bilimlarini malakaga aylantirish, har bir yosh sportchining jismoniy va psixologik jihatlarni 2 yoki 3 yildan keyin emas, mashg‘ulotlarga kelaboshlagan vaqtdan bilishlari, turli kuzatuvlar olib borishlari lozim. Sport murabbiylari sportchi yoshlarga o‘rgatish jarayonlarini qulay, aniq va yuqori natijaga erishish uchun internet sahifalaridan olingan turli xil yangi mashqlarni ko‘r-ko‘rona qo‘llash emas, hal etilishi zarur bo‘lgan vazifaga mos mashqlarni ishlab chiqish malakasiga ega bo‘lishi kerak.

Adabiyotlar:

1. Arabboyev, Q. T. (2023). Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari) [Theory and methodology of physical culture (Theoretical foundations of sports training)]. Toshkent: O‘ZKITOBSAVDO-NASHRIYOT NMIU.

2. Arabboyev, Q. T. (2022). Sportchilarni tayyorlashda funksional

tayyorgarlikning ahamiyati [The importance of functional training in athlete preparation]. In Nauchno-prakticheskaya konferensiya [Scientific-practical conference].

3. Tojiyev, M. A. (2023). Sport nazariyasi [Sports theory]. Toshkent: Makon Savdo Print.

4. Jiyanov, O. M. (2023). Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 176–179.

5. Jiyanov, O. M. (2023). 11–12 yoshdagi qo'l jangi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli [The role of special physical training in developing physical fitness of 11–12-year-old hand-to-hand fighters]. Scientific Bulletin of NamSU, (7), 713–718.



Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
N.A. CHORSHAMIYEV[1]
[1]O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0008-1582-9096

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a028

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA SPORT TO'GARAKLARI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASH HAMDA SPORTGA YO'NALTIRILGAN JISMONIY TARBIYA MAZMUNINI OPTIMALLASHTIRISH

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы целесообразности организации школьных спортивных кружков, направленных на повышение уровня физического развития учащихся и подготовку спортивного резерва. Автор подчеркивает, что занятия в спортивных кружках оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие, способствуют общему физическому развитию и формированию координационных навыков. Кратко представлены основные методы и средства, применяемые педагогом в процессе тренировок. В статье также отмечается важность деятельности образовательных учреждений в организации занятий школьников в спортивных кружках.

Ключевые слова: *общеобразовательная школа, школьники, спортивный кружок, физическая и психологическая подготовка, спортивный резерв, ловкость, способности, навыки.*

Abstract

Maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, sport zaxirasini tayyorlashga qaratilgan maktab sport to'garaklarini tashkil etish maqsadga muvofiqligi masalalari ko'rib chiqiladi. Muallif sport to'garaklarida shug'ullanish jismoniy va psixologik rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi, umumiy jismoniy rivojlanish, harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishini e'tirof etadi. Mashg'ulot jarayonida pedagog tomonidan qo'llaniladigan asosiy usul va vositalar qisqacha keltirilgan. Maqolada maktab o'quvchilarining sport to'garaklarida shug'ullanishini tashkil etishda ta'lim muassasalarining faoliyati muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: *umumta'lim maktabi, maktab o'quvchilari, sport to'garagi, jismoniy va psixologik tayyorgarlik, sport zaxirasi, chaqqonlik, qobiliyatlar, ko'nikmalar.*

The article examines the feasibility of organizing school sports clubs aimed at improving the physical development of students and preparing a sports reserve. The author emphasizes that participation in sports clubs has a positive impact on physical and psychological development, contributing to overall physical fitness and the development of coordination skills. The main methods and tools used by the teacher during training sessions are briefly described. The article also highlights the importance of educational institutions in organizing students' participation in sports clubs.

Keywords: *general education school, students, sports club, physical and psychological training, sports reserve, agility, abilities, skills.*

Dolzarbligi. Umumta'lim maktablarida sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda ustuvor ahamiyatga ega ekanligi namoyon bo'lmoqda. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini amalga oshiruvchi maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning tashkiliy shakllariga mustaqil mashg'ulot yo'nalishidagi mashg'ulotlar, maktab sport to'garaklari yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) guruhlaridagi dars mashg'ulotlari kiradi.

2024-2025-yillarda qayd etilgan ma'lumotlarga ko'ra, 96,5% tibbiy ko'rikdan o 'tgan bolalarning 30% da turli kasalliklar aniqlangan bo 'lib, shulargan 28,4% kamqonlik, 6,9% ovqat hazm qilish va nafas olish yo'llari kasalliklari, 5,4% endokrin tizimi kasalliklaridir (1).

Salomov R.S., Taymuratov A.R. kabi mutaxassislarning fikriga ko'ra (2,3), eng muhim samaraga har xil sport turlari bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish orqali erishiladi, zero an'anaviy jismoniy tarbiya tizimi doirasida yosh avlodni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal etish juda murakkab.

Maktab sport to'garagi shug'ullanuvchilarning qiziqishlarini hisobga olish imkonini beradi, nisbatan bir xil va sport tayyorgarligi elementlari mavjud bo'lganda esa yaxshi sog'lomlashtirish va mashg'ulot samarasini berishi mumkin.

O'quvchilarning sport to'garaklarida shug'ullanishi jismoniy va psihologik salomatlikka ijobiy ta'sir qiladi, umumiy jismoniy rivojlanish, harakatlarni muvofiqlashtirish va chaqqonlik, iroda kuchi, qat'iyatlilik, o 'ziga bo 'lgan ishonch, to'siqlarni yengib o'tish, jamoada ishlash kabi xislatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Sport to'garaklari turli xil bo'lishi mumkin: voleybol, basketbol, futbol, kurashning har xil turlari, yengil atletika va h.k. Sport to'garagini tanlash ko'p jihatdan o'quvchining jismoniy xususiyatlari, uning qobiliyatlari bilan belgilanadi (3,4).

Sport to'garaklari, birinchidan, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga, ikkinchidan, sport zaxirasini tayyorlashga qaratilgan. Bundan tashqari, sport to'garaklarini tashkil etish texni-