O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

8. Dilmurod K. Development of endurance ability of 6th class pupils through track and field exercises as an after-school activity //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 305-313.

9. Khasanov, D. (2025). The importance of using the circuit method in developing the endurance of middle school students. american journal of education and learning, 3(2), 334-344.

10. Тожиев М.А., Жиянов О.М. “Бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш қўл жангичилар учун ўқув-машғулот” дастури Тошкент-2023, 75-бет.



Педагогика фанлари доктори, профессор в.б
З.З. ЮСУПОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИГА САРАЛАШДА ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье освещены вопросы по отбору гандболистов на этапе предварителной подготовки длуа определениуа уровнуа развитиуа выносливости и повышениуа выносливости с помощю специалных упражнений. В исследовании проанализированы выносливост гандболистов детско-юношеской спортивной школы по гандболу.

Ключевые слова: *Юные гандболисты, развитие выносливости, отбор, физическаya подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада дастлабки тайёрлов босқичига гандболчиларни танлаб олишда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлиликни такомилаштириш ишлари олиб борилган. Тадқиқотда гандболга ихтисослашган болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи гандболчиларнинг чидамлилиги таҳлил қилинган.

Калит сўзлари: *ёш гандболчилар, чидамлилигини ривожлантириш, саралаш, жисмоний тайёргарлик.*

This article highlights the issues of selecting handball players at the stage of preliminary training to determine the level of development of endurance and increase endurance with the help of special exercises. The study analyzed the endurance of handball players of the children’s and youth sports school in handball.

Key words: *young handball players, endurance development, selection, physical training.*

Кириш. Жисмоний сифатлар органзмнинг турли хил ёшларида турлича ривожланади. А.В.Коробков далилларига кўра мушак кучи 11-ёшдан бошлаб айниқса13 дан 14 ёшгача ва 16 ёшгача энг шиддатли равишда ривожланар экан. Болаларнинг иккинчи болалик даврида мушак кучи 25 мартагача деномометрия болаларда 8-9 килограмдан 20-25 килограмгача ривожланади, қизларда 8 килограмдан 15 килограмгача ортар экан. Мушак кучи бир текис ривожланмайди олдин ёзувчи мушаклар кучи, кийин букувчи мушаклар кучи ривожланар экан.

Игнатеева В.Й махсус жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш ҳақида муҳим маълумотларни илгари сурган. Жумладан тезкор-куч ва чақонлик сифатларининг 8-9 ёшдан бошлаб ривожлантириш самарали ҳисобланар экан. 11-12 ёшли болалар машғулотларида шу сифатларни шакллантиришга доир машғулотлар мажмуини ошириш даркор, 13-14 ёшдан бошлаб тезкорлик ва чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар мазмуини оширишни тавсия этади.

Й.Д.Жилезнияк фикрича махсус жисмоний сифатларни 10-12 ёшдан бошлаб ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юқорида қайд этилган муалифларнинг фикрича гандболда юқори техник-тактик махоратга эришиш шаклланган махсус жисмоний сифатлар билан боғлиқдир шу сифатлар ичида улар тезкор-куч айниқса сакровчанлик сифатига катта эътибор қаратганлар.

Мақсади: Дастлабки тайёрлов босқичига гандболчиларни танлаб олишда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлиликни такомилаштириш.

Вазифа:

1. Гандболчиларни чидамлилигини назорат тест меъёрлари орқали аниқлаш.

2. Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштириш учун машқлар мажмуасини тузиш. Кузатишиар давомида олинган натижалар баёни.

Амалий кузатишлар Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-сонли гандболга ихтисослашган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланувчи 20 нафар гандболчи қизларда ўтказилди.

Биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг машғулотлари кузатили, таҳлил қилинди.

Иккинчи навбатда эса, чидамлиликни аниқлашда қўлланилган услублар натижаларнинг таҳлили амалга оширилди.

Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштирувчи машқлар мажмуаси

1. Узоқ масофага югуриш (800м, 1000м, 1500)
2. Юқори тезликда максимал югуриш.
3. Юқори тезликда тўп узатиш ва қабул қилиш (30 с, 45 с, 1 дақиқа).

4. Химояда ишлаш (бу машқ 15 х 2 тайм бўлади)
5. Максимал тезликда 45 сония югуриш.
6. Максимал тезликда 1 дақиқа арғамчида сакраш.
7. Химоя услубида 1 дақиқа давомода 3 метр масофагача чиқиб қайтиш.
8. Эстафета машқлари.

1-жадвал

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (тажриба гуруҳи, тадқиқотдан олдин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизиқдан 9 метрлик чизиққа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Мўминова Дилором	27,33	10	1137
2	Жаборова Нилуфар	25,33	13	1235
3	Нуриддинова Дилдора	28,47	12	1240
4	Олимова Нозима	28,31	10	1134
5	Хурбоэва Нилуфар	29,25	11	1236
6	Жўраева Ирода	27,50	11	1238
7	Отахонова Дилафруз	27,30	11	1100
8	Мирзақулова Мохира	29,24	10	1131
9	Тагаева Комила	30,05	11	1132
10	Аскарова Нилуфар	29.86	9	1133
X		28,2	10,8	1171

Тажриба гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни тадқиқотдан олдин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширув ўтказилганда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Жабборова Нилуфар (25,33 с), қониқарсиз натижани Тагаева Комила (30,05 с) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,26 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизиқдан 9 метрли чизиққа чиқиб қайтишда яхши натижани Жабборова Нилуфар (12 маротаба) қониқарсиз натижани Аскарова Нилуфар (9 маротаба) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 маротабани ташкил этди. 6 дақиқали югуришда яхши натижани Нуриддинова Дилдора (1240м) қониқарсиз натижани эса Отахонова Дилафруз (1100 м) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 1171 м га тенг бўлди.

2-жадвал

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (назорат гуруҳи. Тадқиқотдан олдин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизиқдан 9 метрлик чизиққа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,35	10	1145
2	Бахромова Гўзал	26,30	12	1130
3	Бобохонова Дилафруз	28,42	13	1133
4	Жабборова Мухайё	28,41	11	1136
5	Жумаева Камола	29,20	11	1233
6	Жўраева Барно	27,50	10	1240
7	Исоқова Гулнора	27,30	12	1245
8	Исмоилова Дилдора	29,26	11	1232
9	Комилова Захро	30,05	10	1135
10	Мадаминова Зарнигор	29.85	9	1238
X		**28,3**	**10,9**	**1186**

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширув ўтказилганда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Бахромова Гўзал (26,30 с) қониқарсиз натижани Комилова Захро (30,05 с) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,3 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизиқдан 9 метрли чизиққа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13 маротаба) қониқарсиз натижани Мадаминова Зарнигор (9 маротаба) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 маротабани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Исоқова Гулнора (1245 м) қониқарсиз натижани эса Бахромова Гўзал (1130 м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1186 м га тенг бўлди.

3-жадвал

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (тажриба гуруҳи. тадқиқотдан кейин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизиқдан 9 метрлик чизиққа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Мўминова Дилором	26,33	13	1286
2	Жаборова Нилуфар	25,30	12	1265
3	Нуриддинова Дилдора	27,00	11	1287
4	Олимова Нозима	26,15	11	1269
5	Хурбоэва Нилуфар	25,70	12	1290
6	Жўраева Ирода	26,90	10	1283
7	Отахонова Дилафруз	26,65	12	1260
8	Мирзақулова Мохира	28,00	11	1272
9	Тагаева Комила	28,45	12	1261
10	Аскарова Нилуфар	28,50	12	1275
X		**26,8**	**13**	**1274**

Тажриба гуруҳига танлаб олинган талабаларни тадқиқотдан кейин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширув ўтказилганда қуйидаги натижаларга эга бўлдик.

Моксимон югуришда яхши натижани Жаборова Нилуфар (25,30 с) қониқарсиз натижани эса Аскарова Нилуфар (28,50 с) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 26,90га тенг бўлди.

6 метрли чизиқдан 9 метрли чизиққа чиқиб қайтишда яхши натижани Мўминова Дилором (13 маротаба) қониқарсиз натижани эса Жўраева Ирода (10 маротаба) билан кўрсатди. Ўртача кўрсаткич эса 11 маротабага тенг бўлди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Хурбоэва Нилуфар (1290 м) қониқарсиз натижани эса Отахонова Дилафруз (1260м) билан кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич 1274 метрга тенг бўлди.

4-жадвал

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (назорат гуруҳи. Тадқиқотдан кейин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизиқдан 9 метрлик чизиққа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,22	10	1245
2	Бахромова Гўзал	26,32	9	1230
3	Бобохонова Дилафруз	28,40	13	1233
4	Жабборова Мухайё	28,30	12	1240
5	Жумаева Камола	29,20	11	1235
6	Жўраева Барно	27,50	10	1240
7	Исоқова Гулнора	27,25	12	1245
8	Исмоилова Дилдора	29,20	11	1237
9	Комилова Захро	30,00	10	1235
10	Мадаминова Зарнигор	28,12	11	1240
X		**28,1**	**10,9**	**1238**

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Абдуллаева Муқаддас (28,51 с) қониқарсиз натижани Комилова Захро (30,00 с) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,36 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизиқдан 9 метрли чизиққа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13 маротаба) қониқарсиз натижани Бахромова Гўзал (9 маротаба) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 11маротабани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Абдуллаева Муқаддас (1 245 м) қониқарсиз натижани эса Бахромова Гўзал (1 230 м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1 238 м га тенг бўлди.

Хулоса

Тажриба ва назорат гуруҳларининг умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текшириб уларни ўсиши фарқини солиштирганимизда назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида умумий ўсиш бир мунчага ўзгаради.

Ўтказилган тадқиқот натижасида шу нарса аниқландики гандболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини ривожлантириш учун йил давомида берилаётган юкламаларни ёшига, жинсига қараб аниқ ва тўғри берилиши лозим.

Машғулотларни бажариш чоғида тўғри бажараётганига, берилаётган юкламаларни гандболчиларнинг организмига қандай таъсир этаётганига эътибор берсак мақсадга мувофиқ бўлади.

Гандбол ўйинини бошидан охиргача юқори шиддатда ўтиши гандболчиларни чидамлилигини ривожланганлигини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatgichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қо‘лланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституциуа Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабруа Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и култура в системе непрерывного образованиуа: проблемы и решениуа по реализатsiи государственной программы «Год вниманиуа и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г.



Катта ўқитувчи
Д.Х. ХАСАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ДАРСДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРДА 6-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В статье представлена информация об эффективной организации внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся 6-х классов, развитии физической подготовленности учащихся, а также развитии выносливости посредством специальных упражнений.

Ключевые слова: *учащиеся 6-х классов, выносливость, физическая подготовка, физическое воспитание, специальные упражнения.*

Annotation

Мазкур мақолада 6-синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларини самарали ташкил қилиш, ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш тўғрисида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: *6-синф ўқувчилари, чидамлилик қобилияти, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, махсус машқ.*

This article provides information on the effective organization of extracurricular physical education activities of 6th grade students, the development of physical fitness of students, and the development of endurance through special exercises.

Key words: *6 th graders, endurance, physical fitness, physical education, special exercise.*

Долзарблиги. Мактаб ўқувчилари учун жисмоний қобилиятлардан чидамлилик қобилияти асосий ўринда туради. Лекин бу қобилиятни ривожлантириш учун узоқ вақт ва тизимли машғулотлар зарурдир. Дарслардан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш йўлларини аниқлаш ва амалиётга татбиқ қилиш муҳим деб ҳисоблаймиз.

Тадқиқот мақсади. 6-синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини ривожлантиришда махсус машқлардан самарали фойдаланиш йўлларини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

- 6-синф ўқувчиларда ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражаларини таҳлил қилиш;
- 6-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини ривожлантиришда махсус машқлардан фойдаланиш услубини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Тадқиқот 2021-2022 ўқув йиллари мобайнида ўтказилди.

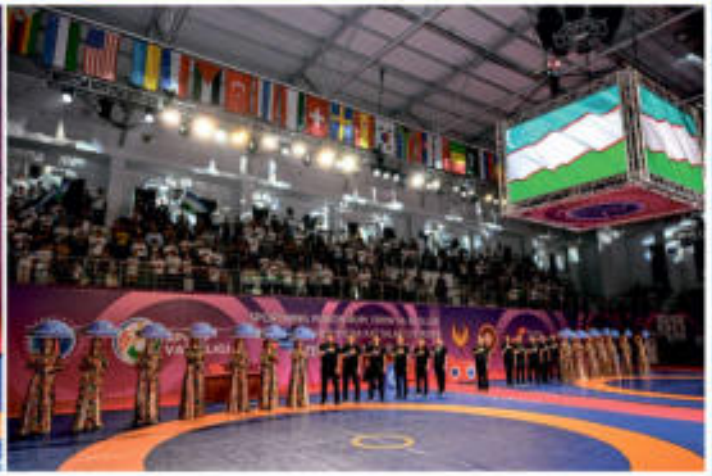
Тадқиқот йўналиши, тадқиқот мавзусининг


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!