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

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

асосий тушунчаларининг умумий хусусиятлари, муаммо ва фараз, тадқиқот объекти ва предмети, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари аниқланди ҳамда вазифаларга мос тадқиқот усуллари танланди.

2021-2022 йиллардаги тадқиқотнинг бошида умумий маълумотлар тўпланди.

Дастлаб тадқиқотнинг бошида, тажриба давомида педагогик тажрибани умумлаштириш, дастлабки синов, замонавий мактаб ўқувчиларида чидамлилик қобилиятининг ривожланиш даражаси аниқланди ҳамда тадқиқот натижалари тўпланган ва қайта ишланди.

Тадқиқотнинг бошида 6-синф ўқувчиларида жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун тестлардан фойдаланилди ва дастлабки маълумотлар олинди.

Сўнг олинган маълумотлар бўйича асосий педагогик тажриба ўтказилди. Уни амалга ошириш учун мактаб ўқувчиларининг дастлабки кўрсаткичлари билан бир хил бўлган иккита гуруҳи тузилди. Асосий тажриба иштирокчиларининг умумий сони 200 нафар ўқувчиларни ташкил этади. Уларни 100 нафари тажриба гуруҳи ва 100 нафари назорат гуруҳига бўлинган. Ҳар бир гуруҳ 60 нафар ўғил болалар ва 40 нафар қиз болалардан ташкил этилган.

Тажриба гуруҳида чидамлилик қобилиятини ривожлантириш учун ҳар хил йўналишлар билан моксимон югуриш, 1500 м га югуриш ва 5-7 дақиқа давомида узлюксиз югуриш машқларидан фойдаланилди.

6-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини тартибли ривожлантириш, чидамлилик қобилиятининг керакли даражасини таъминлаш учун машғулотлар узлуксиз равишда олиб борилади.

6-синф ўқувчиларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг омили тузилиши ўқувчиларида етакчи бўғин маълум даражада чидамлилик қобилиятининг акс этувчи функционал фаолият омили эканлигини кўрсатади.

6-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини ривожлантириш воситаси сифатида ҳар хил йўналишлар билан моксимон югуриш, 1500 м га югуриш ва 5-7 дақиқа давомида узлуксиз югуриш машқларидан фойдаланиш тегишли натижаларни яхшилашга ёрдам беради.

Мактаб ўқувчиларида жисмоний тайёргарлигининг ривожланиш даражасини назорат қилишда "Жисмоний тайёргарлик даражаси" спорт синовларининг турлари ва мезонлари тест синовларидан фойдаланилди. Тадқиқот натижалари синовдан ўтказилди ва амалиётга татбиқ этилди. Назорат гуруҳида ҳеч қандай янгилик кутилмади. Махсус машқлар тажриба гуруҳида қўлланилди.

Педагогик тажрибанинг ташкил этилиши, назорат ва тажриба гуруҳларидаги фаолиятининг кўрсаткичлари ушбу тадқиқотнинг жадвалларида берилган.

2021-2022 йилларда ўқувчилардан олинган маълумотларни тизимлаштириш, кўрсаткичларини таҳлил қилиш, уларни математик-статистик усуллар билан қайта ишлаш, тадқиқотни ёзиш ва рўйхатдан ўтказиш босқичи амалга оширилди.

Чидамлилик - инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти.

Ишнинг давомийлиги охир оқибат чарчаш билан чегараланганлиги муносабати билан чидамлиликни организмнинг чарчашга бардош бериш имконияти деб ҳам ифодалаш мумкин.

Чидамлилик жисмоний фаолиятнинг ҳамма турида зарур. Жисмоний машқларнинг бир турида у спорт натижасини тасдиқлайди (юриш, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш, чанғи спорти), бошқаларда маълум тактик амалларни бажариш имконини беради (бокс, кураш, спорт ўйинлари ва бошқ.), учинчиларда қисқа муддатли кўплаб катта юкламаларга бардош бериш ва кучларнинг тез орада қайта тикланишини таминлайди (спринтерча югуриш, сакраш, оғир атлетика ва бошқалар.)

Чидамлиликнинг ривожланганлиги даражасини икки гуруҳ кўрсаткичлар асосида баҳолаш мумкин:

Ташқи кўрсаткичлар чарчаш вақтида инсон ҳаракат фаолиятининг натижавийлигини ифодалайди.

Ички кўрсаткичлар маълум фаолият бажарилишини тасдиқловчи организм қисмлари ва тизими фаолиятида юз бераётган маълум ўзгаришларни акс эттиради.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.

6-синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарликлари ҳам назорат қилиб борилди. Улардан 4 хил тест олинди. 6-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсатган дастлабки натижалари 1-расмда берилган. Булар 30 метрга югуриш, 3х10 м моксимон югуриш, гимнастика ўриндиғида турган ҳолда олдинга эгилиш ва 1500 мертга югуриш тестларидир. Тажриба бошида 30 метрга югуриш тестини назорат гуруҳи ўғил болалари 5,9 сонияда ва қиз болалари эса 6,6 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 5,8 сония ва қиз болалари 6,5 сонияда тестни топширдилар. 3х10 м моксимон югуриш тестини назорат гуруҳи ўғил болалари 9,4 сонияда ва қиз болалари эса 9,8 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 9,5 сония ва қиз болалари 9,7 сонияда тестни топширдилар.



	30 метр (сония)	Моксимон югуриш 3х10 м (с)	Гимнастика ўриндиғида турган ҳолда олдинга эгилиш, см	1500 метр (сония)
Назорат гуруҳи ўғил болалар	5,9	9,4	1,23	11,13
Тажриба гуруҳи ўғил болалар	5,8	9,5	1,25	12,15
Назорат гуруҳи қиз болалар	6,6	9,8	2,14	13,15
Тажриба гуруҳи қиз болалар	6,5	9,7	2,16	13,16

1-расм. 6-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсатган дастлабки натижалари

Гимнастика ўриндиғида турган ҳолда олдинга эгилиш тестида назорат гуруҳи ўғил болалари 1,23 см ва қиз болалари эса 2,14 см натижани кўрсатишди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 1,25 см ва қиз болалари 2,16 см натижа олинди. Сўнги 1500 мертга югуриш тестида назорат гуруҳи ўғил болалари 11,13 сонияда ва қиз болалари эса 13,15 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 12,15 сония ва қиз болалари 13,16 сонияда тестни топширдилар.



	30 метр (сония)	Моксимон югуриш 3х10 м (с)	Гимнастика ўриндиғида турган ҳолда олдинга эгилиш, см	1500 метр (сония)
Назорат гуруҳи ўғил болалар	5,3	9,2	2,3	9,5
Тажриба гуруҳи ўғил болалар	5,4	8,8	3,5	9,6
Назорат гуруҳи қиз болалар	6,4	9,5	3,4	10,25
Тажриба гуруҳи қиз болалар	6,3	9,3	4,6	9,55

2-расм. 6-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсатган якуний натижалари

Дарслардан ташқари машғулотларда махсус машқлардан қўлланилгандан сўнг натижалар қайта олинди. 6-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсатган якуний натижалари 2-расмда берилган. Тажрибадан сўнг 30 метрга югуриш тестини назорат гуруҳи ўғил болалари 5,3 сонияда ва қиз болалари эса 6,4 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 5,4 сония ва қиз болалари 6,3 сонияда тестни топширдилар. 3х10 м моксимон югуриш тестини назорат гуруҳи ўғил болалари 9,2 сонияда ва қиз болалари эса 9,5 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 8,8 сония ва қиз болалари 9,3 сонияда тестни топширдилар. Гимнастика ўриндиғида турган ҳолда олдинга эгилиш тестида назорат гуруҳи ўғил болалари 2,3 см ва қиз болалари эса 3,4 см натижани кўрсатишди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 3,5 см ва қиз болалари 4,6 см натижа олинди. Сўнги 1500 мертга югуриш тестида назорат гуруҳи ўғил болалари 9,5 сонияда ва қиз болалари эса 10,25 сонияда бажаришди. Тажриба гуруҳи ўғил болалари 9,6 сония ва қиз болалари 9,55 сонияда тестни топширдилар.

Олимлар томонидан олиб борилган узоқ йиллик тадқиқотлари ҳозирги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолашга ёрдам беради. Бироқ, янада ишончли хулосалар учун ушбу жараёнларнинг боришини янада мониторингини олиб бориш лозим.

Замонавий мактаб ўқувчиларининг ҳаракат фаолияти даражасини таҳлил қилиш ушбу ёш босқичида турли хил омиллар, хусусан, ижтимоий-иқтисодий яшаш шароитлари, оилада қабул қилинган турмуш тарзининг ўзига хос хусусиятлари, иқлим ва географик шароитлар, жисмоний тарбия учун қулай шароитлар яратиш ва шу билан боғлиқ деган хулосага келишга имкон беради. Шунингдек, мактабда жисмоний тарбия дарсдан ташқари машғулотларда, хусусан, чидамлилик қобилияти ривожланишининг восита ва усулларини такомиллаштириш зарур, чунки бу жисмоний сифат жисмоний етукликнинг асосий таркибий қисмларидан биридир. Мактаб ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш пайдо бўлиши учун шароит яратиш керак, шунинг учун ҳар бир ёш тоифасининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, 6-синф мактаб ўқувчиларига нисбатан янада илғор ҳаракатлар фаолияти усулларини жорий этиш мақсадга мувофиқ.

Хулоса

1. Олинган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, ҳозирги вақтда мактаб ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини сезиларли пасайишини кўрсатади. Шунинг учун етарли даражадаги чидамлилик қобилиятини доимий равишда та’минлаш зарурати дастурда назарда тутилган чидамлилик қобилиятини ривожлантириш стандартларини амалга ошириш муваффақиятининг белгиловчи омилидир, аммо ҳозирги вақтда мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини тизимли ривожлантиришга етарлича э’тибор қаратилмаяпти.

2. 6-синф мактаб ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолати тузилиши аниқланди. Олинган натижалар асосида 6-синф ўқувчиларида чидамлилик қобилиятини ривожлантириш жараёнининг йўналиши аниқланди.

3. Жисмоний тарбия дарсларидан ташқари машғулотларда чидамлилик қобилиятини тизимли ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган методика шуни кўрсатдики, чидамлилик қобилиятини ривожлантириш стандартларини ўтказишга юқори сифатли тайёргарлик кўриш учун ҳафтада 3 маротаба, ҳар хил йўналишлар билан моксимон югуриш, 1500 м га югуриш ва 5-7 дақиқа давомида узлуксиз югуриш машқларидан фойдаланиш муҳимдир.

4. Педагогик тажриба 6-синф тажриба гуруҳи

ўқувчиларида бошқа гуруҳларга нисбатан чидамлилик қобилиятини ривожлантириш учун “ҳар хил йўналишлар билан моксимон югуриш, 1500 м га югуриш ва 5-7 дақиқа давомида узлуксиз югуриш машқлари” синовидан фойдаланиш машғулотларнинг юқори самарадорлигини кўрсатди. Биз томондан ишлаб чиқилган услубни қўллаган тажриба гуруҳининг якуний натижалари яхшиланган аниқланди.

Адабиётлар:

1. Salamov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil.

2. Kuramshin Y.F. “Теория и методика физической культури”. Darslik. Moskva. 2010 yil.

3. Umarov D. H. TECHNIQUE OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2018. – Т. 6. – №. 5.

4. Rakhmatova D. Dynamics of endurance indicators in young middle-distance runners //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – S. 44-47.

5. Khasanov D. EFFICIENCY OF USING NATIONAL MOVEMENT AND ACTION GAMES AT PRIMARY SCHOOL // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2022. – Т. 2022. – №. 1. – S. 185-193.

6. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN L Kholmurodov Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 2021 (02), 197-206.

7. Khanturaev N., Ochilova B. Organizational and legal basis of preparing athletes for international competitions //Nauchno-prosvetitelskiy jurnal» Nastavnik». – 2020.

Катта ўқитувчи
М.А. УМБЕТОВА[1]
ўқитувчи
М.Н. ЮСУПОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТЎП БИЛАН САКРАШ БАЛАНДЛИГИНИ ОШИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ ВА САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

Изучена эффективность формирование подвижных игр у юных баскетболистов с помощью адаптированных игровых действий, на основе полученных результатов даны выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: *Спорт, баскетбол, прыгучесть, игра, тест, упражнение, мяч, метр, вертикал.*

Annotation

Ёш баскетболчиларда сакровчанликни мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганилган ҳамда олинган натижалар асосида хулоса ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *Спорт, баскетбол, сакровчанлик, ўйин, тест, машқ, тўп, метр, вертикал.*

The effectiveness of formation of mobile games in young basketball players with the help of adapted game actions is studied, conclusions and practical recommendations are given on the basis of the obtained results.

Key words: *Sport, basketball, jumping ability, game, test, exercise, ball, meter, vertical.*

Юртбошимиз ташаббуси билан спорт сиёсат доирасида кенг оммалашиб бормоқда. Баскетболни ривожлантириш уни халқаро миқёсидаги мавқеини таъминлаш мақсадида бир неча бор Ҳукумат Қарорлари қабул қилиниб, ҳозирги кунда амалда ўз ечимини топиб келмоқда. Маълумки, баскетболнинг келажаги спорт захираларини тайёрлаш сифатига боғлиқдир.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти доимо муайян мақсадга қаратилган бўлади. Бинобарин, шу ҳаракат фаолиятининг сифати ва пировард самарадорлиги аниқ меъёрланган мушаклар кучига боғлиқдир. Иш фаолиятининг йўналиши, тури, муддати, ҳажми ва шиддатига қараб (ағдариш, оғирликлар кўтариш, спорт малакасини ижро этиш, соатсозни соат таъмирлаши ва ҳ.) куч турли мазмуний хусусиятига эга бўлади: динамик куч, статик куч, абсолют куч, нисбий куч, максимал куч, «портловчи» куч, инерцион куч ва ҳоказо.

Спорт фаолиятида, жумладан баскетбол ўйинида, қайд этилган куч турларининг барчаси етарли шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади. Шу билан бир қаторда спорт назарияси ва амалиётига маълумки тренировка машғулотларида куч сифатини ривожлантириш (айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида) алоҳида эҳтиёткорликни талаб қилади. Чунки, кучни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллаш организмни жароҳатлаши мумкин, ёки аксинча шундай машқлар ҳажми ва шиддати етарли бўлмаса куч сифати маълум муддатдан сўнг ривожланишдан тўхтайди. Демак, куч сифатини ривожлантиришда машқлар юкламаларини узлуксизлик, изчиллик ва тўлқинсимон принципда қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари, кучни шакллантиришда оғирликлар ва оғирликсиз ижро этиладиган машқларни шуғулланувчилар ёши, жисмоний ва фунцкционал имкониятларига мос ёки ҳиёл юқорироқ чегарада қўллаш даркор бўлади.

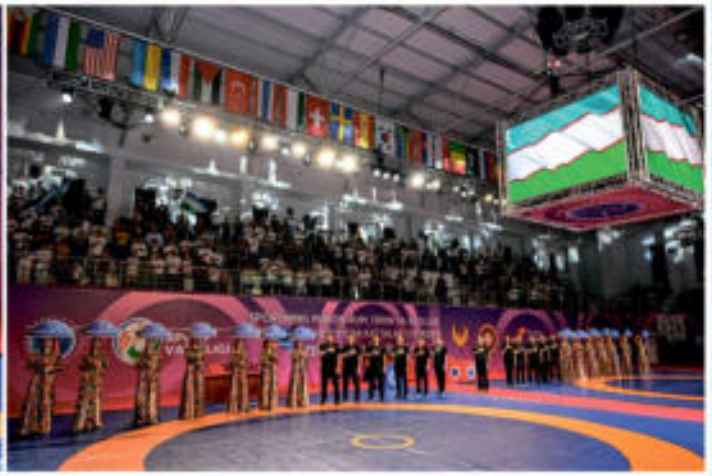
Сакровчанлик – ҳаётий зарур ҳаракат малакалари туркумига манчуб бўлиб, инсон хаётининг барча босқичларида шаклланиб боради. Болалар ва «катталар» ўйин, машғулот, касбий фаолият, харбий хизмат, спорт ва жаъмийки турмуш давомида узунликка ёки баландга сакраш орқали турли тўсиқларни забт этади. Айниқса спорт амалиётида, жумладан баскетболда сакровчанлик сифатлари муҳим аҳамият касб этади. Юксак сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига эга бўлган баскетболчи кескин ўйин вазиятларида тўп узатиш ёки уни са-


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!