

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandalchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Scientific Journal ISSN: 2181-1601/Volume: 1, ISSUE: 4 P. 25-33.

2. Садиков. А.Г., Бадалова Б.У. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и КОР ВОДНОЕ ПОЛО. Ташкент. 2018.

3. Садыков А.Г., Матназаров Х.Ю., Рахимбаев У.Х. Введение в специализацию

избранного вида спорта (водное поло). "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" MIU. Tashkent. 2025 god. 226 s.

4. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап: учебное пособие. – Москва : Блок-Принтб 2023. – 176 с



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 93 781-14-28
Email: saidvalixonov8@gmail.com

Andijon Davlat Universiteti tayanch doktoranti
S.Sh.Valixanov
Andijon, O'zbekiston.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI, SHAKLI VA UNI TASHKIL ETISH BO'YICHA YONDASHUVLAR TAHLILI

Аннотация

В условиях возрастающей роли и важности физического воспитания в мире вопрос его интеграции в образование, внедрения передовых и эффективных подходов в практику приобретает все большую актуальность. На основе внедрения физического воспитания в школьную систему образования были проведены последовательные реформы, направленные на повышение физической активности населения, формирование у него навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья. Однако крайне необходимо научно изучить проблему применения международного опыта в совершенствовании системы физического воспитания в средних школах и внедрения передовых аспектов зарубежного опыта в области физического воспитания в местную систему. В статье анализируются содержание, форма и подходы к организации уроков физического воспитания в средних школах.

Ключевые слова: уроки физического воспитания, зарубежный опыт, PECAT, CSPAC, CAPL, физически грамотный человек.

Annotation

Dunyoda jismoniy tarbiyaning o'mi va ahamiyati tobora ortib borayotgan sharoitda uni ta'lim tizimiga integratsiya qilish, ilg'or va samarador yondashuvlarni amaliyotga joriy etish masalasi o'zining dolzarbligini oshirib bormoqda. Jismoniy tarbiyani maktab ta'limi tizimiga tatbiq etish asosida aholi jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatligi va sog'lom turmush tarziga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirish borasida izchil islohotlar yo'lga qo'yilgan. Biroq, umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda xalqaro tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya bo'yicha xorijiy tajribalarning ilg'or jihatlari mahalliy tizimga tatbiq etish muammosini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb bo'lib, maqolada umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslari, xorijiy tajribalar, PECAT, CSPAC, CAPL, jismoniy savodli shaxs.

In the conditions of the increasing role and importance of physical education in the world, the issue of its integration into education, the introduction of advanced and effective approaches into practice is becoming increasingly urgent. Based on the introduction of physical education into the school education system, consistent reforms have been implemented to increase the physical activity of the population, form their health and healthy lifestyle skills. However, it is urgent to scientifically study the problem of applying international experiences in improving the physical education system of secondary schools, and implementing advanced aspects of foreign experiences in physical education into the local system. The article analyzes the content, form and approaches to organizing physical education classes in secondary schools.

Keywords: physical education classes, foreign experiences, PECAT, CSPAC, CAPL, physically literate person.

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarziga amal qilishga odatlantirish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanish, ushbu sohada kamsitish va zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik va jismoniy tarbiya vositasida aholining salomatligini mustahkamlash zarurligi belgilab qo'yilgan [1].

Jahon tajribasida umumta'lim maktablari jismoniy tarbiyasini takomillashtirish, o'quvchilar kun tartibida jismoniy tarbiyaning o'rnini mustahkamlash hamda sifatli ta'lim muhitini yaratishga doir izchil amaliy ishlar olib borilmoqda. Bir qator xalqaro tashkilotlar, xususan, YUNESKO jismoniy tarbiyani umumta'lim maktablarida asosiy o'quv fani sifatida o'quvchilar faolligini oshirish, jismoniy tarbiya vositasida ularning aqliy va jismoniy rivojlanishiga erishish masalasiga alohida ahamiyat qaratmoqda [2]. Shunga qaramasdan jahon amaliyotida umumta'lim maktablari

jismoniy tarbiya darslariga ilg'or xorijiy tajribalarni integratsiya qilish tizimini isloh etish, o'quvchilar jismoniy faolligini oshirishning ta'sirchan va natijador usullarini ishlab chiqish o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarini tahlil etish katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv ilg'or uslubiyatlar va ularning ijobiy jihatlari aniqlash, taqqoslash va ushbu ijobiy jihatlarni milliy tizimga tatbiq etish imkonini beradi. Shu sababdan umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, ularni tashkil etishga qo'yiladigan talablar va shu kabi boshqa muhim ko'rsatkichlarni o'rganish tadqiqot maqsadi sifatida belgilandi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy manbaalarni tahlil etish, pedagogik kuzatish, nazariy tahlil va umumlashtirish kabi usullardan foydalanildi.

Tadqiqot vazifalari. Maktablar jismoniy tarbiyasining ilg'or jihatlari mahalliy sharoitga moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun avvalo xorijiy ilg'or tajribalarning o'ziga



xos jihatlarini aniqlash, ularni mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlarini baholash va muayyan jihatlarini aniqlashtirish zarur. Yuqoridagi omillar hisobga olinib, jahon tajribasining maktablar jismoniy tarbiyasi bo'yicha yetakchi tomonlarini o'zlashtirishga harakat qilindi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Jahon miqyosidagi bir qator amaliyotlar, tajribalar va yondashuvlar tahlil etildi. Hususan, PECAT - Physical Education Curriculum Analysis Tool maktablar uchun maxsus ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturi bo'lib, bu bir paytning o'zida maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya dasturlarining sifati, uning tuzilishi va maqsadga muvofiqligini belgilab beruvchi standart sanaladi.

Ushbu baholash tizimi, agar maktablar misolida qaralsa, jismoniy tarbiya dasturining mazmuniga bir qator talablar qo'yadi. Ahamiyatlisi shundaki, mazkur standartlar o'quvchilar kun tartibida jismoniy faollik bilan birga to'g'ri ovqatlanish, salomatlik va o'quv faoliyatiga ta'sir etuvchi boshqa omillarni ham inobatga oladi.

PECAT jismoniy tarbiya standarti o'z oldiga o'quvchilarning bir qator jismoniy, harakat qobiliyatlari va jismoniy faollik bilan bog'liq o'quv faoliyatining boshqa turlarini rivojlantirish maqsadlarini belgilaydi. Quyidagi 1.1-jadvalda PECAT milliy standartining muayyan yo'nalishlari keltirib o'tilgan.

1.1-jadval

PECAT milliy standartining maqsadlari va qo'yiladigan talablar

Maqsadlar	Mazmuni
1	Jismoniy savodli shaxs turli sharoitlarda o'z qobiliyati va harakat shakllarini namoyon etadi.
2	Jismoniy savodli shaxs turli harakatlar, tushunchalar, tamoyillar bilan bog'liq faoliyat turlarini tushunadi va amalga oshira oladi.
3	Jismoniy savodli shaxs salomatlikni yaxshilash va saqlash maqsadida jismoniy faollikni qo'llash doirasidagi bilim va ko'nikmaga ega.
4	Jismoniy savodli shaxs shaxsiy va ijtimoiy jihatdan mas'uliyatli, o'zini va boshqalarni hurmat qilish darajasiga chiqadi.
5	Jismoniy savodli shaxs salomatlik uchun jismoniy faollikning qadr-qimmati, quvonch, o'zini namoyon qilish va ijtimoiy munosabatlarni biladi.

O'z navbatida mazkur standartlar va belgilangan talablar ma'lum yo'nalishlarga ajratiladi. Bu talablar muayyan sinflar uchun alohida-alohida bo'lib, yuqoridagi umumiy maqsad va tamoyillarga asoslanadi. Ahamiyatlisi shundaki, ushbu standartda "jismoniy savodli shaxs" tushunchasi qo'llanilgan bo'lib, bu bevosita shaxsning jismoniy tarbiyalanganlik yoki jismoniy tarbiya bilan bog'liq bilimlar bilan ta'minlanganlik darajasini ko'rsatadi.

Mazkur standart va mahalliy tizim o'zaro taqqoslanganda shuni ko'rish mumkinki, PECAT jismoniy tarbiya standartida nazarda tutilgan muayyan jihatlar, xususan, "Jismoniy savodli shaxs turli sharoitlarda o'z qobiliyati va harakat shakllarini namoyon etadi" yo'nalishi va unda belgilangan vazifalar mahalliy sharoitda to'laqonli o'z aksini topmagan. Shunga ko'ra maktablar

jismoniy tarbiyasida ushbu yo'nalishni tatbiq etish imkoniyati va zarurati mavjud.

Tahlillar natijasida ko'rish mumkinki, jahon tajribasida boshqa standartlar ham alohida ahamiyatga ega. Bu borada kuzatishlarimiz va o'rganishlar CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartlari alohida ahamiyatga ega deb hisoblash mumkin.

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standarti mazmuniga ko'ra bir nechta qismlardan iborat bo'lib, har bir yo'nalish uchun alohida maqsadlar belgilangan. CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining tuzilishi, mazmuni va o'quvchilar jismoniy tarbiyasiga qo'yiladigan muayyan talablar quyidagi 1.2-jadvalda tasvirlangan.

1.2-jadval

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining tuzilishi va mazmuni

Yo'nalishlar	Mazmuni
Tushuntirish	CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standarti haqida ma'lumot
Komponentlar	
Komponent 1	Jismoniy tarbiya
Komponent 2	Maktab jismoniy tarbiyasi
Komponent 3	Maktabdan tashqari jismoniy tarbiya
Komponent 4	Xodimlar jismoniy tarbiyasi
Komponent 5	Oila va jamoa jismoniy tarbiyasi
Bilimlarni tekshirish	



Yuqoridagi jadvalda tavsiflanganidek, ushbu standart 5 ta komponentdan tashkil topgan bo'lib, barcha yo'nalishlarda o'zaro aloqador bo'lgan, mazmunan tizimlashtirilgan qismlardan tashkil topgan.

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining navbatdagi bosqichida maktablar jismoniy tarbiyasi uchun alohida ko'rsatma ishlab chiqilgan bo'lib, 7 ta bosqichda amalga oshirish belgilangan.

Bu o'rinda barcha bosqichlarda nazarda tutilgan vazifalar, amalga oshirish, ijro etish va baholash kabilar mavjud. Xususan, CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining 1–3-komponentlari mazmunida jismoniy tarbiyaning mazmuni, uni ijtimoiy hayotdagi roli, jamiyatda jismoniy faollikning ahamiyatini oshirish zarurati masalari borasida talablar belgilangan. Bundan tashqari maktab jismoniy tarbiyasi bo'limida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan uzviylashtirish, ular o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini qiziqarli tashkil etish alohida ko'rsatilgan. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya komponenti alohida muhim bo'lib, bu o'quvchilarning jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojlarini to'ldirish, ularning harakat faolligini oshirish asosida harakat ko'nikma va malakalarini yaxshilashni nazarda tutadi.

Tahlillarimiz shuni ko'rsatdiki, CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartida mavjud komponentlar mazmunining muayyan jihatlarini o'quvchilar jismoniy tarbiyasiga joriy etish mumkin. Sababi, ushbu standartda mavjud ayrim jihatlar mahalliy tizimda uchramaydi. Xususan, jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning rolini oshirish, uning zarurati

va insonlar hayotidagi dolzarbligi borasidagi bilimlar bu borada muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiyani ijtimoiy zarurat darajasida o'rganishga qaratilgan yondashuvlar maktab jismoniy tarbiyasida uchramaydigan jihat sifatida e'tirof etilishi mumkinligi bizning tadqiqotimizda o'z aksini topdi.

Amaliy jihatdan qaralganda o'quvchilardagi ma'lum harakat ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya bo'yicha dasturlar va standartlarni o'rganish bilan birga bir qator amaliy tajribalar ham tahlil etildi. Xususan, Yevropa Ittifoqining “Maktablarda jismoniy tarbiya va sport dasturi” [3], AQSHning Shape America дастури [4; 106-122-b.] jismoniy tarbiya borasidagi ilg'or jihatlarini o'zida jamlagan. Biroq, milliy xususiyatlar, an'analar va o'ziga xosliklarni hisobga olish nuqtai nazaridan qaralganda istalgan xalqaro tajribalarni joriy etish u qadar o'rinli qaror bo'lmaydi.

Boshqa bir qator tajribalarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasida ko'nikma va malakalarni yanada rivojlantirish borasida Finlyandiya va Kanada tajribalari o'ziga xos hisoblanadi.

Masalan, Kanadaning CAPL jismoniy tarbiya tizimida 4 ta asosiy omil shaxsning jismoniy tarbiyaga oid bilim, ko'nikma va malakalarini tashkil etishi belgilangan [5; 177-186-b.]. Ushbu yondashuvga ko'ra jismoniy faollik kundalik ehtiyojga aylanishi, motivatsiya va ishonch, bilim va tushunish, jismoniy qobiliyat jismoniy tarbiyani jamiyat hayotida targ'ib etuvchi, xususan, maktablarda jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yishda muhim o'ringa ega. CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi tomonlar quyidagi rasmda tasvirlangan (1.1-rasm).

Jismoniy tarbiya kundalik ehtiyojga aylanishi zarur

Motivatsiya va ishonch

Bilim va tushunchalar

Jismoniy qobiliyat

1.1-rasm. CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi tomonlar

Ushbu rasmdan ko'rish mumkinki, CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi

tomonlar o'zaro aloqador bo'lib, dastlabki bosqichda jismoniy tarbiya kundalik turmush



tarziga aylanishiga erishish lozim. Navbatdagi bosqichda bu borada shaxsni ruhlantirish, unga rag'bat berish ishlari amalga oshiriladi. Loyihaning uchinchi bosqichida uni amalga oshirish maqsadida bilim va ko'nikmalar shakllantiriladi. Tizimning oxirgi bosqichida jismoniy tarbiyaga doir qobiliyatlar rivojlantiriladi. Har bir bosqich yoki yo'nalish uchun muayyan baholar ajratilgan bo'lib, bu bosqichning ahamiyatini belgilab beradi.

Tadqiqot davomida shunday xulosaga kelindiki, mazkur baholash tizimida mavjud ba'zi ko'rsatkichlar mahalliy sharoitda mavjud bo'lmay, ularni joriy etish mumkin. Bu o'rinda maktab jismoniy tarbiyasiga joriy etish mumkin bo'lgan ba'zi ko'rsatkichlar muhim hisoblanadi.

Amaliy tajribalarni o'rganish, ularning ilg'or jihatlarini mahalliy tizimga joriy etish borasidagi tahlillarimiz natijasida mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlari mavjud bo'lgan muayyan xalqaro amaliyot mavjud degan xulosaga kelindi. Bu borada Finlyandiya, Singapur, Malayziya, Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy kabi mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning tashkiliy tuzilishi va uning mazmuni alohida e'tiborga molik.

Finlyandiya maktablar jismoniy tarbiyasi asosan jamiyat ehtiyojlariga, inson salomatligiga, shaxsni yoshlikdan jismoniy tarbiyaga doir bilimlar bilan qurollantirishga qaratilgan [6; 468–484-b.]. Maktablar jismoniy tarbiyasini muntazam

ravishda reformatsiya qilish, takomillashtirish natijasida o'ziga xos tizim yo'lga qo'yilgan.

Finlyandiyalik mutaxassis professor Haapalaning dissertatsiya ishida maktablar jismoniy tarbiyasi, xususan, bolalarni jismoniy faollikka jalb etish masalasi tadqiq etilgan bo'lib, bu borada jismoniy tarbiya tabiiy ehtiyojga aylangan taqdirda uni yanada ommalashtirish, o'quvchilar kun tartibiga chuqur singdirish mumkinligi qayd etilgan [7; 92-b.]. Hatto resurslar va moddiy ta'minot chegaralangan sharoitda ham jismoniy faollik darajasini oshirish, bolalarda jismoniy faollikka munosabat darajasini yaxshilash imkoniyati mavjudligi ko'rsatib o'tilgan.

Xorijiy tajribalarni tahlil etish, ularning o'ziga xos jihatlarini farqlash va mahalliy tizimga joriy etish istiqbollari prognozlash maqsadida xorijlik mutaxassislar ishtirokida so'rovnoma tashkil etildi. So'rovnoma mazmuniga ko'ra ishtirokchilardan maktablar jismoniy tarbiyasining ilg'or jihatlarini ko'rsatib o'tishlari so'raldi. So'rovnoma ishtirokchilari dunyoning turli universitetlarida kamida 5 yillik ilmiy va akademik faoliyat ko'rsatgan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlayotgan, ilmiy darajaga ega bo'lgan mutaxassislar jalb etildi. So'rovnoma ishtirokchilarining universitetlar kesimida keltirilgan ma'lumotnoma quyidagi 1.3-jadvalda keltirilgan.

1.3-jadval

Xorijiy mutaxassislarning universitetlar kesimida taqsimlanishi

T/r	Universitet	Davlat	Ishtirokchi soni
1	Peks universiteti	Vengriya	1
2	Koruna universiteti	Ispaniya	2
3	Sharqiy London universiteti	Buyuk Britaniya	2
4	YUTA universiteti	AQSH	1
5	Malaya universiteti	Malayziya	2
6	Putra universiteti	Malayziya	2
7	Surabaya universiteti	Indoneziya	1
8	Bonducheri universiteti	Hindiston	1
9	Klaipeda universiteti	Litva	2
Jami		-	15

Ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lum bir tizimning afzalliklari va ularni ommalashtirish zarurati mavjud.

Olib borilgan tahlillar va xorijiy tajribalarni o'rganish natijalariga ko'ra qayd etish joizki, xalqaro tajribalarning muayyan jihatlarini,

xususan, ularning ilg'or tomonlarini mahalliy tizimga joriy etish mumkin.

Bu borada ilg'or xorijiy tajribalarning ma'lum bo'lgan ijobiy tomonlarini aniq belgilash, tegishli mashqlar kompleksini tanlash va ularni moslashtirish zarur deb hisoblanadi. Shu sababdan tadqiqotning keyingi bosqichida o'rganilgan uslubiyatlar, xalqaro tajribalarning o'ziga xos



jihatlarini asosida tanlab olingan mashqlar majmuidan maqsadli foydalanishga e'tibor qaratiladi.

Mazkur holatda mashqlar majmuini to'g'ridan-to'g'ri qo'llash emas, balki ularni qisman o'zgartirish, takomillashtirish yoki moslashtirish evaziga amaliyotda qo'llashga harakat qilinadi. Buning uchun tanlab olingan mashqlar, ularning ta'sir etish xususiyatlari, tadqiqot maqsadi va mazmuniga muvofiqligiga ko'ra ma'lum bir tizimga solinadi. Xorijiy tajribalarning ilg'or jihatlarini ma'lum bir dasturga birlashtiriladi.

Xulosa. Amaliy tajribalarni o'rganish, ularning ilg'or jihatlarini mahalliy tizimga joriy etish borasidagi tahlillarimiz natijasida mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlari mavjud bo'lgan muayyan xalqaro amaliyot mavjud degan xulosaga kelindi. Bu borada Finlyandiya, Singapur, Malayziya, Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy kabi mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning tashkiliy tuzilishi va uning mazmuni alohida e'tiborga molik ekanligi tahlillar natijasida o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015-yil, 4-sentyabr.
2. YUNESCONing "Jismoniy faollik tavsiyalari". www.unesco.org.
3. Eurydice, Commission, E. & Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2015. *Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Overview*, Publications Office of the European Union. Belgium. Retrieved from <https://coillink.org/20.500.12592/6hjt06> on 24 Jun 2025. COI: 20.500.12592/6hjt06.
4. Landi D, Blackshear TB, McFadden C. SHAPE America and physical literacy: an event horizon?. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. 2021 May 4;12(2):106-22.
5. Blanchard J, Van Wyk N, Ertel E, Alpous A, Longmuir PE. Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (12-16 years): Preliminary validity and descriptive results. *Journal of Sports Sciences*. 2020 Jan 17;38(2):177-86.
6. Yli-Piipari, S. Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*. 2014. Pp. 468-484.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 93 600 85 40

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
tayanch doktoranti

U.G. Rejapov
Toshkent, O'zbekiston.

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'P UZATISH ANIQLIGI VA UNGA BURILMA-AYLANMA HARAKAT YUKLAMALARINING SALBIY TA'SIR ETISHI

Аннотация

В данной статье на примере юных волейболистов 13-14 лет изучалось отрицательное влияние вращательных нагрузок на точность передач мяча. По результатам исследования, проведенного в этом аспекте, стало известно, что вращательные движения, в том числе интенсивные беговые нагрузки, применяемые в тренировках и в соревновательных играх, могут оказать негативное воздействие как на технику, так и на точность передач мяча.

Ключевые слова: Волейбол, точность передачи мяча, техника, вращательные движения, вестибулярный анализатор, равновесия.

Annotation

Ushbu maqolada zamonaviy voleybolda ijro etiladigan to'p uzatish aniqligi va unga aylanma-burilma harakat yuklarining salbiy ta'sir etishi 13-14 yoshli voleybolchilar misolida o'rganilgan. Bu borada o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, mashg'ulot va musobaqa o'yinlarida qo'llaniladigan burilma-aylanma harakatlari, shu jumladan zonalar bo'ylab siltanib yugurish yuklamlari to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir etishi mumkin ekan.

Kalit so'zlar: Voleybol, to'p uzatish aniqligi, texnika, aylanma harakat, vestibulyar analizatori, muvozanat.

This article explores the accuracy of ball passing played in modern volleyball and the negative impact of turn-and-tum loads on it using the example of 13-14-year-old volleyball players. From the results of a study on this, it became known that the deflection-circular motions used in training and competition games, including bouncing running loads along zones, can negatively affect the technique of ball transfer. Ham, its accuracy.

Key words: Volleyball, ball transfer accuracy, technique, Rotary character, vestibular analyzer, balance.

Bugungi voleybol musobaqalarida hujum zarbalarining natijadorligi to'p uzatish aniqligiga bog'liqligi hech qanday shubha

uyg'otmasligi ma'lumdir. Lekin amalda hatto to'p uzatish funksiyasiga ixtisoslashgan "bog'lovchi" o'yinchi ham aksariyat

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

