

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



Боль в мышцах. Приблизительно до семи лет гимнастки занимаются общей физической подготовкой тела, а уже впоследствии разучивают номера для выступлений на соревнованиях. В этот период акцент делается на растяжке. Ощущения при этом довольно болезненные.

Диеты и голодные обмороки. Для поддержания хорошей физической формы гимнастки, особенно склонные к полноте, вынуждены урезать ежедневно потребляемые калории. Диеты очень распространены среди тех, кто готовится к очередным соревнованиям или же набрал лишние килограммы за время каникул.

Это наиболее явные минусы занятий художественной гимнастикой. Основная задача родителей - контролировать ситуацию и помогать своим детям советом и дружеским участием.

Рекомендации. Художественной гимнастикой не рекомендуется заниматься детям, у которых плохо восстанавливаются микротравмы мышц. Вследствие постоянных растяжений волокна не будут успевать восстановиться, и тренировки превратятся в пытку. Также не рекомендуются занятия детям с чувствительной психикой.

В первые годы тренировок нужно внимательно следить за ребенком, чтобы своевременно заметить возможные ухудшения самочувствия. Если художественная гимнастика, очевидно, вредит здоровью

дочери, то можно переключиться на альтернативный вид спорта - эстетическую гимнастику, нагрузка в которой менее интенсивна (5).

Подводя итог можно сказать, что такой вид спорта, как художественная гимнастика, включает в себя своеобразную комбинацию атлетизма с аристократичностью и музыкой.

Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 14.03.2022 г. № ПП-1630 мерах по созданию специализированной спортивной школы гимнастики имени Оксаны Чусовитиной.
2. Ахмедова Д.А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Чирчик -2023. – 157 с.
3. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.
4. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Tashkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. -580 b.
5. Ortikova M.D. Methods of development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts. Eurasian Journal of sport and Sciences Vol. 1:iss.2, Article 43 (2021). – pp. 246-249.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti
M 01-24 guruh magistranti
H.S.Arapov
Toshkent, O'zbekiston.

FUTBOL SPORT TURI ORQALI 11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email : hasanboarapov555@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос повышения уровня физической подготовленности школьников посредством использования технических элементов вида спорта футбол. Анализируется, что педагогические занятия, основанные на технике футбола, способствуют повышению эффективности учебного процесса, а также комплексному развитию координационных, скоростных и выносливых качеств на основе научно-теоретических подходов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические способности, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, математико-статистический анализ, педагогическое наблюдение.

Annotation

Mazkur maqolada futbol sport turi texnik elementlaridan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi yoritilgan. Futbol texnikasi asosidagi pedagogik mashg'ulotlar dars jarayonining samaradorligini oshirishi, koordinatsion, tezkor va chidamlilik sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishi ilmiy-nazariy asoslar bilan tahlil qilinadi. Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, matematik-statik tahlil, pedagogik kuzatuv.

This article examines the issue of improving the physical fitness of school students through the use of technical elements of football. It analyzes that pedagogical training based on football techniques increases the effectiveness of the educational process and contributes to the comprehensive development of coordination, speed, and endurance qualities based on scientific and theoretical approaches.

Keywords: physical fitness, physical ability, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, mathematical-statistical analysis, pedagogical observation.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda va sportchilarimiz

jahon arenalarida bayrog'imizni yuqorilarga ko'tarib bormoqda. Shu bilan birga jismoniy



tarbiya va sportni maktab tizimida ham keng rivojlantrish nazarda tutilmoqda. Soʻngi yillarda futbolimizda ham katta rivojlanishlar boʻldi Oʻzbekiston milliy terma jamoasi ham Jahon chempionatiga yoʻl olishdi. Bularni barchasi prezidentimizning sportimizga beriyotgan eʼtiborlar tufayli. Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev tomonidan chiqarilgan 2019-yil 4-dekabr PF-5887 “Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirish mutloqa yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”, shu bilan birga, 2024- yil 15- noyabr, PQ-392 son qarorlari “Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan oʻqtuvchilarining kasbiy faoliyatni rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” kabi qarorlar va farmonlar ishlab chiqilmoqda. Biz ham bu berilyotgan eʼtibordan toʻgʻri foydalangan holda maktablarda futbol sport turini rivojlantrish bilan birga oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni futbol sport turiga qiziqtirish yolida ilmiy- tadqiqot ishlarini olib bormoqdaman.

Tadqiqot maqsadi.

1. Maktab oʻquvchilarini sogʻlomlashtirish va sportga boʻlgan dunyoqarashini yaxshi tomonga oʻzgartirish.

2. Oʻquvchi-yoshlarni futbol sport turi elementlari orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish.

3. Maktab tizimida futbol sport turiga boʻlgan qiziqishni oshirish va keng koʻlamda ish olib borish.

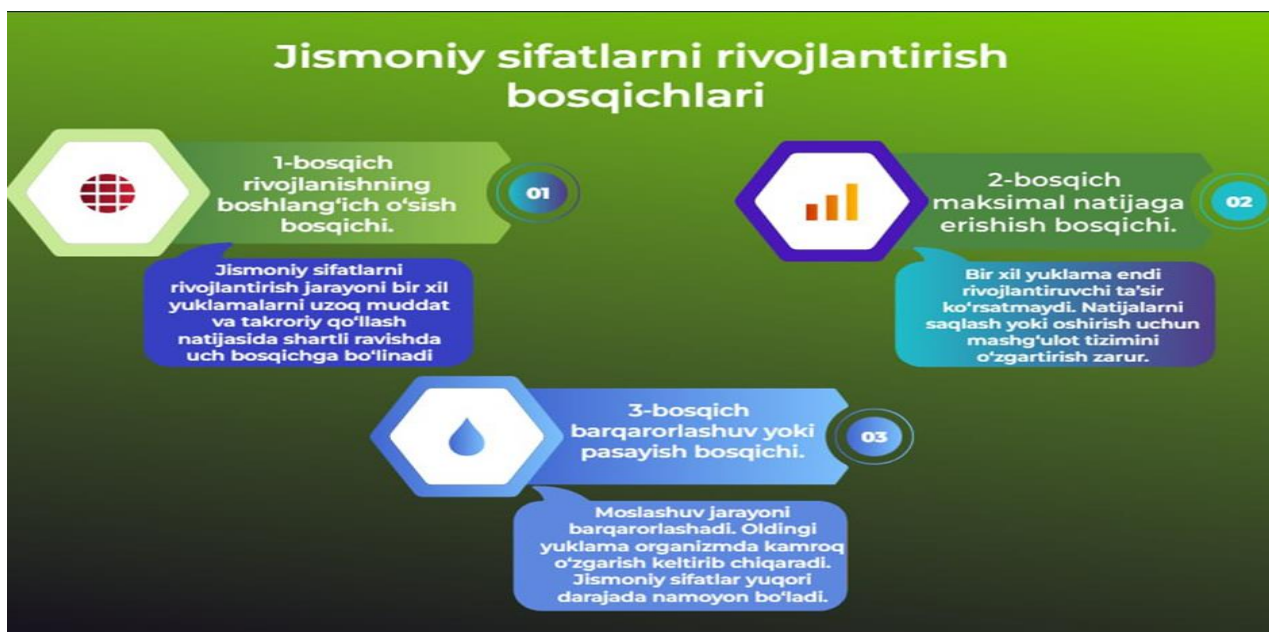
4. Maktabda sport toʻgaraklarini tashkil etish va tizimlashtirish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Maqolamizni tashkil qilish uchun foydalanilgan ilmiy tadqiqotlar metodlari keltirilgan. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik nazorat testlar, pedagogik nazorat mashqlar, pedagogik tajriba va matematik -statistik tahlil uslubidan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Oʻrganilgan olimlarning fikrlarni va tajribalaridan kelib chiqib, futbol toʻgaraklarida qoʻllaniladigan vositalarni tasniflash mashgʻulotni samarali tashkil etish va shugʻullantirish maqsadini amalga oshirishda yaqindan yordam berishni anglash mumkin. Shu maqsadda tadqiqot davomida futbol toʻgaraklarida qoʻllanilgan vositalar tasnifi ishlab chiqildi. Biz berayotgan metodimizda maktab oʻquvchilarini futbol sport turi orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlarni keltirib oʻtamiz.



Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning bosqichlari

Yosh oʻquvchilar bilan ishlashda dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini egallashiga, sogʻligʻini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishga, xilma-xil koʻnikma va malakalarni egallab olishiga, futbol oʻyini texnikasi va taktikasining boshlangʻich asoslarini oʻrganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oʻquvchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun URM, jismoniy sifatlarni,

koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga eʼtibor qaratishimiz lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar mashgʻulotning dastlabki jarayonida bajariladi, u tananing qizdirish yaniboshqa mashqlar uchun tayyorlov hisoblanadi bu jarayonda biz tanamizni kerakliyn joylarni qizdirib olamiz. Jismoniy sifatlarni bular; kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun biz maxsus mashqlar beramamiz.



Kuch- mushak kuchi orqaliy tashqi qarshiliklarni yengish yoki ularga qarshi tura olish demakdir. Kuch sifatini rivojlantirish uchun takroriy mashq metodidan foydalanildi. Kuch, tezkor -kuch, portlovchi kuch sifatini rivojlantirish uchun mashqlar:

- to'pni uzoq masofaga tepish
- uzunlika sakrash mashqlari
- balandlika sakrash bashqlari
- cho'qayib sakrab yurishlar (qurvoqasimon)

Tezkorlik- juda qisqa vaqt ichida muayyan harakani amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutiladi, chaqqonlilik- bu murakkab harakatlarni tez bajarish demakdir. biz bu sifatlarni rivojlantirish uchun intervallar, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalanildi. Tezkorlik va chaqqonlilik sifatlari rivojlantiruvchi mashqlar;

- 30,40, 60, mertlarga yugurish
- Estafeta mashqlari
- fishklara orasdan to'pni olib o'tish (sek baj)
- siklik mashqlar (fishka, arqon va boshqa

jihozlar bilan bajariladi)

Chidamlilik- Insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun Uzliksiz va takroriy mashq metodidan foydalanildi. Chidamlilik, tezlik chidamlilik rivojlantiruvchi mashqlar:

- piramida uslubida yugurish (20,30,60,80 dam oraligi 10-15 sek)
- 200 metrga yugurish (20-30 m shiddat)
- 6-8 minut yugurish

Eiluvchanlik- Tayanch-harakat apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir. "Egiluvchanlik" atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflash mumkin, Bu sifatni rivojlantiruvchi mashqlar.

Futbol sport turi 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. To'g'ri tanlangan metod va mashqlar tizimi orqali:

1. kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik rivojlanadi;
2. organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi;
3. sog'lom turmush tarzi shakllanadi;
4. jamoaviylik va intizom kuchayadi.

Matematik-statistik tahlil

Tadqiqot natijalarini aniqlashda quyidagi usullardan foydalanildi:

1. O'rtacha arifmetik qiymat (M):

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

2. O'rtacha kvadratik og'ish (σ):

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - M)^2}{n}}$$

3. Studentning t-mezoni:

$$t = \frac{M1 - M2}{\sqrt{m1^2 + m2^2}}$$

Natijalar shuni ko'rsatkichi:

- 30 metrga yugurish natijalari sezilarli yaxshilandi ($p < 0.01$);
- 6 daqiqalik yugurishda chidamlilik ko'rsatkichi 14.2% ga oshdi;
- Sakrash va tezkorlik ko'rsatkichlarida statistik ishonchli o'sish kuzatildi ($p < 0.05$; $p < 0.01$).

Quyida 20 nafar o'quvchining ($n=20$) natijalari asosida umumlashtirilgan matematik-statistik tahlil 3 ta jadval ko'rinishida berildi. Hisoblashda o'rtacha arifmetik (M), standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti (V%) aniqlandi.

1-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	M $\pm$ m	σ	V (%)	t	p
30 m yugurish (sek)	Oldin	5.66 $\pm$ 0.03	0.14	2,47	11,9	<0.01
	Keyin	5.16 $\pm$ 0.03	0.14	2,71		
To'p bilan estafeta (sek)	Oldin	15.01 $\pm$ 0.07	0.30	2.00	16.7	<0.01
	Keyin	13.36 $\pm$ 0.07	0.31	2,32		

Tajriba guruhida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini aniqlash maqsadida 30 metrga yugurish hamda to'p bilan estafeta testlari o'tkazildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi.

30 metrga yugurish bo'yicha tajriba oldi natijasi 5,66 $\pm$ 0,03 sek, tajribadan so'ng esa 5,16 $\pm$ 0,03 sek ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq 0,50 sekundga teng bo'lib,

Studentning t-mezoni bo'yicha $t=11,9$ ($p < 0,01$) natija qayd etildi. Bu farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini ko'rsatadi

To'p bilan estafeta testida tajriba oldi ko'rsatkichi 15,01 $\pm$ 0,07 sek, tajribadan keyin esa 13,36 $\pm$ 0,07 sek ni tashkil etdi. O'rtacha farq 1,65 sekundga teng bo'ldi. Matematik-statistik tahlil natijasida $t=16,7$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich olindi.



Variatsiya koeffitsientlari ($V < 10\%$) guruhning nisbatan bir xil tayyorgarlik darajasiga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu esa olingan natijalarning ishonchligini yanada mustahkamlaydi.

Shunday qilib, olib borilgan pedagogik tajriba natijasida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining

sezilarli darajada yaxshilangani ham statistik, ham amaliy jihatdan isbotlandi. Natijalar tezkorlik va chaqqonlik sifatlarida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatadi.

2-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining kuch ko'rsatkichi ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	$M \pm m$	σ	$V (\%)$	t	p
Uzunlikka sakrash (sm)	Oldin	165.1 ± 0.90	4.03	2.44	10.19	< 0.01
	Keyin	178.55 ± 0.97	4.33	2.42		

Uzunlikka sakrash testi natijalari tajriba oldi bosqichida $165,1 \pm 0,90$ sm ni, tajribadan so'ng esa $178,55 \pm 0,97$ sm ni tashkil etdi. O'rtacha o'sish $13,45$ sm ($8,15\%$) ga teng bo'ldi. Matematik-statistik tahlil natijasida Student t-mezoni bo'yicha $t=10,19$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich aniqlandi. Bu tajriba oldi va keyingi natijalar o'rtasidagi farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi kuch sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan isbotlandi.

Sakrash natijalari o'rtacha $8-9\%$ ga oshgan. Variatsiya koeffitsienti past ($V < 10\%$) bo'lgani sababli guruh bir xil tayyorgarlik darajasiga ega ekanligi ko'rinadi.

3-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining chidamlilik ko'rsatkichi ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	$M \pm m$	σ	$V (\%)$	t	p
6 daqiqalik yugurish (m)	Oldin	$968 \pm 7,2$	32,3	3,33	14,13	$< 0,01$
	Keyin	$1115 \pm 7,5$	33,6	3,01		

Chidamlilik ko'rsatkichi o'rtacha $14-15\%$ ga oshgan. Variatsiya koeffitsienti past bo'lib, natijalar barqaror ekanligini ko'rsatadi. 6 daqiqalik yugurish testi natijalari tajriba oldi bosqichida $968 \pm 7,2$ m ni, tajribadan so'ng esa $1115 \pm 7,5$ m ni tashkil etdi. O'rtacha o'sish 147 metr ga teng bo'lib, bu $15,19\%$ lik ijobiy o'zgarishni ko'rsatadi.

Matematik-statistik tahlil natijasida Student t-mezoni bo'yicha $t=14,13$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich qayd etildi. Bu tajriba oldi va keyingi natijalar o'rtasidagi farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi chidamlilik sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Xulosa.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga qaratilayotgan yuksak e'tibor, xususan, Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan qabul qilinayotgan qaror va farmonlar asosida sport tizimi izchil rivojlanib bormoqda. Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini takomillashtirish va futbol sport turini rivojlantirishga qaratilgan islohotlar yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qilmoqda.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, futbol sport turi 11-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Tajriba jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, kuch va

chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi hamda ularning statistik jihatdan ishonchli ekani aniqlandi ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Jumladan, 30 metr ga yugurish natijalari $0,50$ sekundga yaxshilandi, to'p bilan estafeta bajarish vaqti sezilarli darajada qisqardi. Uzunlikka sakrash ko'rsatkichi o'rtacha $13,45$ sm ($8-9\%$) ga oshdi. 6 daqiqalik yugurish natijalari esa 147 metr ga ($14-15\%$) yaxshilandi. Variatsiya koeffitsientining pastligi ($V < 10\%$) tajriba guruhidagi o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi nisbatan bir xil bo'lganini va natijalarning barqarorligini ko'rsatdi.

Matematik-statistik tahlillar, xususan o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va Student t-mezoni natijalari qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab sharoitida futbol to'garaklarini tashkil etish va maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimidan foydalanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoaviylik va intizom sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari futbol sport turi orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini maktab amaliyotida keng joriy etish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Futbol nazariyasi va uslubi. (2023). F.B.Artikov.
2. Isayev Sh.T. Ummumiy takror



ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. Ilmiy –texnik axborot press, 2018
3. Nurumov R.I., Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. Ilmiy –texnik axborot press, 2015

4. Akramov R.A., Isayev SH.t., Davletmuratov S.R., Nurumov R.I., Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. Ilmiy-texnik axborot press 2008, 217b
5. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash (2009) A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V. Goncharova



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel : + 998 91 580 66 55

Email: islomkimsanboyev@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
doktoranti

I.Q. Kimsanboyev

Toshkent shahri, O'zbekiston.

SPORT GIMNASTIKASI ERKIN MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы совершенствования процесса обучения вольным упражнениям в спортивной гимнастике. Исследование направлено на повышение координационной подготовленности гимнастов, точности движений и устойчивости выполнения элементов. В ходе работы использовались методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и экспериментальных тренировок. Результаты эксперимента показали, что усовершенствованная методика способствует повышению точности движений на 14–18% и устойчивости выполнения на 12–15%.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, вольные упражнения, техническая подготовка, координация, биомеханический анализ, педагогический контроль.

Annotation

Mazkur maqolada sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot gimnastikachilarning koordinatsion tayyorgarligi, harakat aniqligi va ijro barqarorligini oshirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomexanik tahlil, videoanaliz va tajriba mashg'ulotlari metodlaridan foydalanildi. Tajriba natijalari takomillashtirilgan uslubiyat harakat aniqligini 14–18% ga, ijro barqarorligini 12–15% ga oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar. Sport gimnastikasi, erkin mashqlar, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, biomexanik tahlil, pedagogik nazorat

This article analyzes the scientific and methodological foundations for improving the teaching process of floor exercises in artistic gymnastics. The study focuses on enhancing gymnasts' coordination abilities, movement accuracy, and execution stability. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and experimental training methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that the improved methodology increased movement accuracy by 14–18% and execution stability by 12–15%.

Keywords. Artistic gymnastics, floor exercises, technical training, coordination, biomechanical analysis, pedagogical control

Kirish. Sport gimnastikasi zamonaviy sport tizimida murakkab koordinatsion harakatlar majmuasini o'z ichiga oluvchi sport turi hisoblanadi. Erkin mashqlar gimnastik ko'pkurash dasturining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, ular sportchining texnik mahorati, estetik ifodasi va jismoniy tayyorgarlik darajasini kompleks namoyon etadi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, yuqori natijalarga erishishda harakatlarning fazoviy aniqligi, vaqt jihatdan mosligi va dinamik muvofiqligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [1]. Biroq amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning harakatlarni mexanik takrorlashga asoslangan o'qitilishi texnik barqarorlikning yetarli darajada shakllanmasligiga olib kelmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda sport turlarida yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan samarali metodik tizimlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportning murakkab koordinatsion turlaridan biri bo'lgan sport gimnastikasi zamonaviy sport pedagogikasi, nazariyasi va metodikasi doirasida alohida e'tibor talab etadi. Chunki ushbu sport turi

shug'ullanuvchilardan yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, texnik tayyorgarlik, harakatlarni boshqarish aniqligi, fazoviy tasavvur, muvozanatni saqlash, ritmni his etish hamda estetik ijro mahoratini bir vaqtda namoyon etishni talab qiladi.

Sport gimnastikasining tarkibiy qismlaridan biri hisoblangan erkin mashqlar o'zining mazmun-mohiyati, texnik murakkabligi va ijro xususiyatlari bilan alohida ajralib turadi. Erkin mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati, egiluvchanligi, tezkor-kuch imkoniyatlari, harakatlar uyg'unligi va ifodaviyligini kompleks tarzda namoyon qiluvchi mashqlar tizimini tashkil etadi. Mazkur mashqlarning to'g'ri va mukammal bajarilishi nafaqat sportchining texnik mahoratini belgilaydi, balki uning musobaqadagi natijadorligi, ijro madaniyati va umumiy sport tayyorgarligi darajasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, samarali metod va vositalarni tanlash, o'quv-trenirovka jarayonini pedagogik nuqtayi nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Hozirgi davrda sport gimnastikasi bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni va ularga qo'yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Musobaqa faoliyatining intensivlashuvi, yangi

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>

