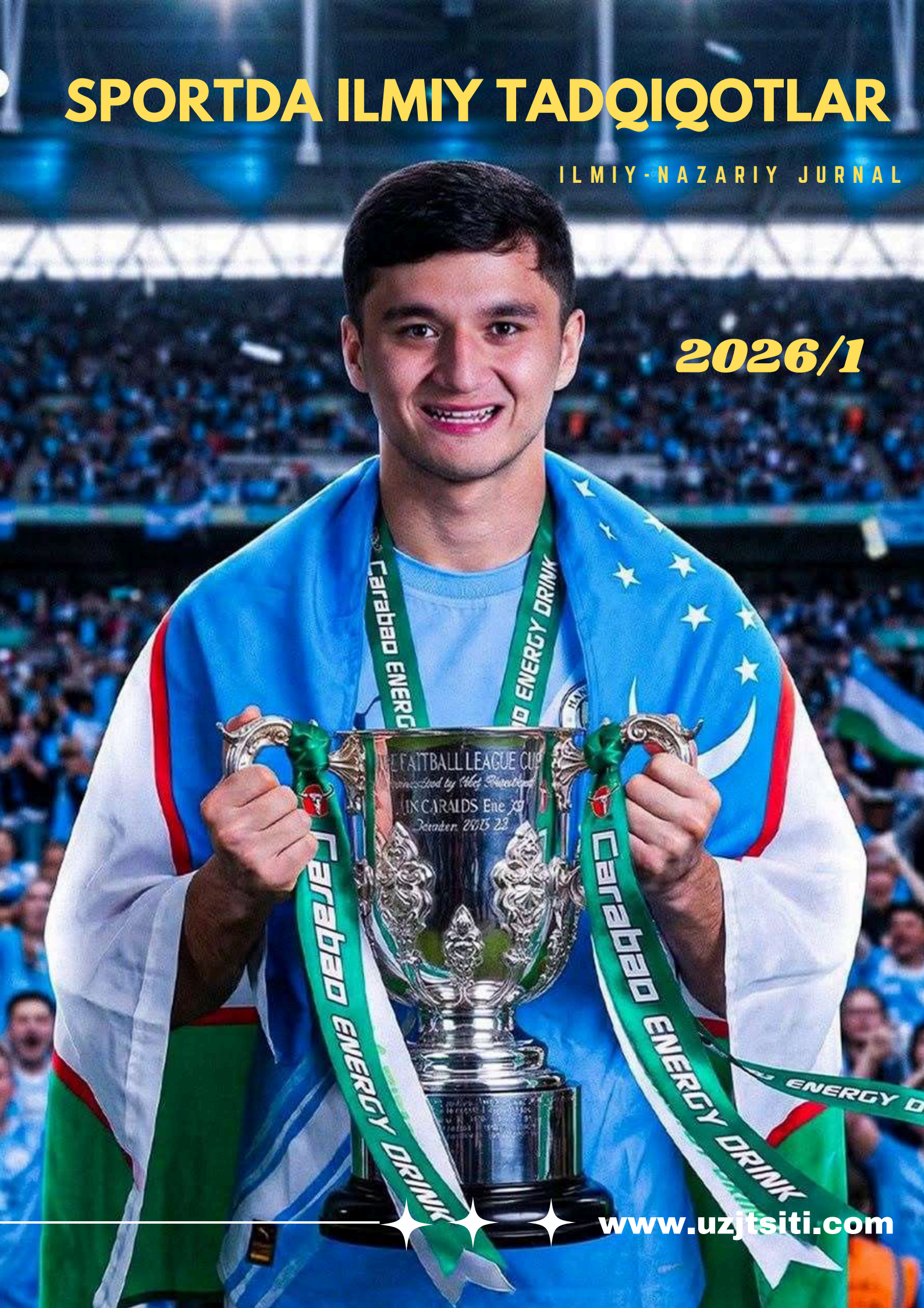


SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

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 gandbolchilarni 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



ko'rsatkichlardan son aylanasing ko'rsatkichi qiz bolalarda – 5,97% tengligi aniqlandi.

Xulosa. Olingan natijalarga ko'ra zaif ko'ruvchi qiz va o'gil bolalarning o'sish va rivojlanishi umum biologik qonuniyatlarga bo'ysinadi. Lekin jismoniy rivojlanish jarayonida qiz va o'gil bolalar tanasi tuzilishida jinsiy dimorfizm uchun xos bo'lgan farqli belgilar namoyon etilishi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре учебное пособие /О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2004. – 296 с.

2. Горская И.Ю. Определение уровня развития координационных способностей у аномальных и здоровых детей методом комплексного тестирования на первом этапе школьного образования /И.Ю. Горская //Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: матер.науч. конф. – Волоколамск, 1995. – стр.55-57.

3. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие / А.А.

Дмитриев. М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 176с.

4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С., Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие/ Под редакцией Евсеева С.П., Солодкова А.С.-СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 95с.

5. Крутько В.Б. Особенности воспитания выносливости у слабовидящих легкоатлетов на различных этапах подготовки аппарата //Теория и практика физической культуры, 2009, №4, - стр. 55-57.

6. Лях, В.И. Средства и методы развития координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 1997. - №6. - стр. 22-25.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Озолин Н.Г. -М.:ООО «Издательство Астрель», 2004. - 863с.

8. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов/Попов В.Б. -М.: Олимпия ПРЕСС, 2006, - 224 с.

9. Пузанова, Б.П. Коррекционная педагогика /Б.П. Пузанова. М.: Академия, 1998. - 144с.



O'ZDSA, "Yakkakurash va suv sport turlari kafedrası" dotsenti

A.A.Nuritdinov

O'ZDSA I bosqich magistranti

M.U. Maxamadsaliev

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel:+998-94-116-24-22

Email: maxamadsalievamadinobonu@gmail.com

SPORT SOG'LOMLASHTIRUVCHI GURUHIDAGI TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы развития физических способностей у детей, а также их подготовка к двигательным действиям, соответствующим виду спорта таэквондо. Поскольку формирование физических качеств у детей имеет общие закономерности, в нашем исследовании были проанализированы вопросы отбора в оздоровительные группы спортивных школ на основе тестирования, включающего упражнения и движения, характерные для таэквондо. Результаты исследования способствуют определению целесообразных критериев оценки физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: физические качества, спорт, группа, упражнения, способности, движения, дети, исследование.

Annotation

Ushbu maqolamizda yosh bolalarning jismoniy qobiliyatlari hamda ulami taekwondo sport turiga mos keluvchi harakatlar bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqilgan. Jismoniy sifatlari yosh bolalarda shakllanishi umumiy bo'lganligi bois bizning tadqiqotimizda sport turiga mos harakat va mashqlardan tashkil topgan sinov orqali, sport maktablardagi sog'lomlashtiruvchi guruhlariga qabulga oid masalalar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, sport, guruh, mashqlar, qobiliyatlari, harakatlar, yosh bolalar, tadqiqot.

This article examines the development of physical abilities in young children and their preparation for movements specific to the sport of Taekwondo. Since the formation of physical qualities in children follows general developmental patterns, the study focuses on admission-related issues for health-oriented groups in sports schools through tests consisting of Taekwondo-specific movements and exercises. The findings contribute to establishing appropriate criteria for assessing the physical readiness of young athletes.

Keywords: physical qualities, sport, group, exercises, abilities, movements, young children, research.

Dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo bo'ylab jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Buning namunasi sifatida jismoniy tarbiya uchun tashkil etilayotgan "Sog'lom turmush tarzi" loyihalari va shu kabi sport sohalarini yanada rivojlantirish uchun tashkil

etilayotgan ko'plab musobaqalarda ko'rishimiz mumkin [1:].

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirish va yosh avlod sportchilarini yetuk, sog'lom, har tomonlama baquvvat qilib tarbiyalash bo'yicha yurtimizda keng ko'lamda



chora-tadbirlar o'tkazilinmoqda. Shu qatori Taekvondo sport turi ham yurtimizda keng ko'lamda o'z dovrug'ini yoyib bormoqda. Taekvondo sport turi o'zining jozibaliligi, jismoniy, ma'naviy, tarbiyaviy va zamonaviylikka boyligi bilan yosh sportchilarga katta imkoniyatlar eshigini ochadi.

Taekvondo - bu nafaqat jang san'ati, balki insonni har tomonlama chiroyli va tarbiyali bo'lib shakllanishiga ko'mak beruvchi maktab ham hisoblanadi. Taekvondoning sport sog'lomlashtiruvchi guruhlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlari inson organizmining jismoniy salohiyatini oshirish bilan birga, irodaviy sifatlar - qat'iyatlilik, intizomlilik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Taekvondo sport turida sport sog'lomlashtiruvchi guruhlar, umuman olganda barcha guruhlarining ahamiyatlilik darajasi yuqori sanaladi. Taekvondo sportchilarining aynan sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagilarda ko'p hollarda chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik sifatleri yaxshi rivojlanayotgan bo'ladi [2: 2-4-B].

Tadqiqotning maqsadi. Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarga mos yuklamalar berish. Ularda rivojlanib

kelayotgan jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish.

Tadqiqotning usullari.

- Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik kuzatuvlar;
- Pedagogik tajriba;
- Ma'lumotlarni matematik-statistik qayta

ishlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Mashg'ulot jarayonida yosh taekvondochilarga to'g'ri yuklama berish.

2. O'sib kelayotgan taekvondochilar ya'ni 5-7 yoshli sportchilarni jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish.

Biz bilamizki, bu guruhdagi sportchilar 5, 7 yoki 8 yoshlar oralig'ida bo'ladi. Bular uchun mashg'ulot jarayonlarini ko'proq rang-barang holda o'tkazish ko'zlangan maqsadga osonroq va tez erishishimizga sabab bo'ladi. Bu guruhdagi sportchilar uchun chaqqonlik, tezkorlik hamda egiluvchanlik sifatlerini rivojlanishini to'g'ri shakllantirish maqsadida namunaviy mashqlar jadvali tuzib chiqildi [Error! Reference source not found.: 430-435 -B] (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlari darajasi

Chaqqonlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-8 yosh
To'siqlardan sakrab o'tish (7-8 marta)	To'siqlardan sakrab o'tish (9-10 marta)	To'siqlardan sakrab o'tish (10-12 marta)
Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi)(7-8 marta)	Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi) (9-10 marta)	Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi) (10-12 marta)
Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (7-8 ta katakda)	Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (9-10 ta katakda)	Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (10-12 ta katakda)
Tolyo chagi (maksimal) 10-12 soniya	Tolyo chagi (maksimal) 15-17 soniya	Tolyo chagi (maksimal) 20-22 soniya

IZOH:Shu kabi va shunga o'xshash mashqlar chaqqonlik sifatining rivojlanishiga yordam beradi.

2-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlari darajasi

Tezkorlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-yosh
Mokisimon yugurish (5 marta)	Mokisimon yugurish (6 marta)	Mokisimon yugurish (7-8 marta)
Arqonda sakrash		
Sakrash (maksimal) 10-12 soniya	Sakrash (maksimal) 15-17 soniya	Sakrash (maksimal) 18-20 soniya
Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 10-12 soniya	Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 15-17 soniya	Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 20-22 soniya
Ap chagi 8 marta (2 seriya)	Ap chagi 10 marta (2 seriya)	Ap chagi 12 marta (2 seriya)

Izoh:Ushbu mashqlar tezkorlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.



3-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlari darajasi

Egiluvchanlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-yosh
Oldinga engashish (5sm)	Oldinga engashish (6-7sm)	Oldinga engashish (8sm)
Muvozanat mashqlari		
O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 10-12 soniya	O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 15-17 soniya	O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 20-22 soniya
Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 10 soniya	Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 15 soniya	Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 20 soniya
Oldinga chuqur cho'zilish 10 soniya	Oldinga chuqur cho'zilish 15 soniya	Oldinga chuqur cho'zilish 20 soniya

Izoh: Ushbu mashqlar egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlar 1 yil mobaynida tajribada qo'llanildi va quyidagi

jadvalda uning o'sganlik darajasini ko'rishimiz mumkin

4-jadval

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini ekspertli baholash ko'rsatkichlari

Jismoniy sifatlarning nomlari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Chaqqonlik sifati	25% dan 30% ga	25% dan 27% ga
Tezkorlik sifati	27% dan 32% ga	26% dan 29% ga
Egiluvchanlik sifati	22% dan 29% ga	21% dan 25% ga

Xulosa.1. Ilmiy-medodik adabiyotlarda shug'ullanuvchilarni o'qitish paytida texnikani shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlarni qo'llash zarurligi ko'rsatilgan, lekin hajmi aniq ifoda etilmagan.

2. Maxsus-tayyorgarlik mashqlari majmualari ishlab chiqildi, ular 5-7 yoshli (8 yoshli ham bo'lishi mumkin) taekvondochi sportchilarining jismoniy sifatlarni to'g'ri yuklamalar yordamida shakllantirishga qaratilgan. Har bir majmua barcha sifatlarni uchun bazaviy hisoblanadi, chunki jismoniy sifatlarni bir-biriga uzviy bog'liqlikda bo'ladi.

3. Mashqlarni tanlash paytida sportchilarning yoshiga alohida e'tibor qaratilindi, mashqlarning hajmi esa yoshlarga qarab taqsimlandi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan namunaviy

mashqlar tajribada isbotlandi. Namunaviy mashqlarning samaradorligi ekspertli baholash ko'rsatkichlarida aniq namoyon etilgan. Biz tomonimizdan tuzib chiqilgan namunaviy mashqlar aynan 5-7 yoshli taekvondochi sportchilar uchun samarali ekanligi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G.B.Abdurasulova, SH.N.Nuritdinova, S.S.Tajibayev. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati. -Toshkent: "Turon-Iqbol", 2015. 530–535-b.
2. [google.com/search?q=jismoniy+tarbiya+va+sport+yangiliklari](https://www.google.com/search?q=jismoniy+tarbiya+va+sport+yangiliklari).
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/7-12-yoshli-bolalarning-taekvondo-sport-turi-bilan-shug-ullanishi-oqibatida-tanasidagi-ijobiy-o-zgarishlari/viewer>.

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>

