



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

# Sportda

ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2023/2



**МАТКАРИМОВ Р. М.**

(Ўзбекистон, Бош муҳаррир)

**КЕРИМОВ Ф.А.**

(Ўзбекистон,  
Бош муҳаррир ўринбосари)

**Таҳрир ҳайъати аъзолари:**

Р.М.Маткаримов  
Ф.А.Керимов  
М.Ў.Арзиқулов  
С.Б.Репкин  
В.Г.Олешко  
И.П.Сивохин  
Милан Михайлович  
В.В. Шиян  
А.С. Гонашвили  
А.З.Ходжаев  
Р.Д.Холмуҳаммедов  
Н.Ж.Исакулова  
О.Е.Хайитов  
Д.Х.Умаров  
М.Х.Миржамалов  
М.С.Олимов  
Н.М.Юсупов  
К.Д.Ярашев  
Д.Н.Арзиқулов  
А.А.Умматов  
А.Н.Шопўлатов  
Ш.Ш.Газиёв  
Е.Н.Черникова  
Ш.С.Мирзанов  
Р.А.Бурнашев  
М.М.Қирғизбоев  
С.К.Адилов  
Л.З.Холмурадов  
Ш.С.Ёлдашов  
Х.Ў.Тошматов  
И.Б.Алиев  
В.Ш.Рахимов  
С.Р.Ураимов  
А.Т.Хасанов  
А.Б.Жуманиёзов  
З.Б.Болтаев  
Ш.Ш.Эркинов  
Ш.Х.Тоштурдиев



ILMIY TADQIQOTLAR

илмий-назарий журнали

**МУНДАРИЖА / СОДЕРЖАНИЕ**

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

- Т.С. Усманходжаев., Н.А.Чоршамиев** – Довруғи ошиб бораётган миллий кураш турларининг илмий салоҳияти ва имкониятлари. 3
- М.Б.Ибрагимов** – Юқори малакали футболчи аёлларни йиллик циклнинг мусобақа даврида тайёрлаш ва унинг таҳлили. 8
- О.Р. Игамбердиев** – Кўп йиллик тайёргарликнинг юқори босқичларида футболчиларни саралаб олиш тизимлари. 12
- Э.И. Байтўраев** – Самбо беллашувларида вақт-оралиқни фарқлаш реакциясининг ўрни ва уни баҳолаш услубияти. 16
- К.Н. Муродов** – Спорт курашида махсус ускуна ва машқлардан фойдаланиш самарадорлиги. 19
- М.Ш. Рахимова** – Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных каратистов методом круговой тренировки. 23
- S.R. Uraimov** – Pedagogical experiment on the dynamics and comparative dynamics of movement qualities during the annual educational cycle using health tests for primary school-aged children. 28
- Ф.Ш. Ахмедов** – Халқаро тажрибалар асосида кураш мутахассислари тайёрлаш тажрибаси. 33
- Ш.Х. Тоштурдиев** – Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида машғулот дастурларининг тузилиши ва мазмуни. 36
- Х.М. Тошпўлатов** – Малакали волейболчиларда ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб югуриш тезкорлигининг ўқув-машғулот йили давомида ўзгариш динамикаси. 42
- Ш.Т. Рахматова** – Бадий гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини оширишда хореографик мувозанат машқларидан фойдаланиш. 46



“SPORTDA ILMIY  
TADQIQOTLAR”  
илмий-назарий журнали

Жисмоний тарбия ва спорт  
илмий тадқиқотлар  
институту муассислигида  
чоп этилади

Тахририят манзили:  
111709, Тошкент вилояти,  
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар  
кўчаси 19-уй. Формат 60x84  
1/16. 80 саҳифа.  
Адади 250 нусха.  
Босишга рухсат этилди:  
14.06.2023

Оммавий ахборот  
воситаси сифатида давлат  
рўйхатидан ўтказилган.

Гувоҳнома рақами  
№ 1642

“SPORTDA ILMIY  
TADQIQOTLAR”  
илмий-назарий  
журнали  
2022 йилдан  
нашр этилади.

Тиллар: Ўзбек, рус,  
инглиз тиллари

Мусахҳиҳлар:  
М.С. Айходжаева,  
Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:  
М. Раҳмонов

2/2023

**А.Ш. Мўминов** – 14-15 ёшли гандболчиларни тайёрлашда координацион машқлардан фойдаланиш. 49

**Р.М. Маткаримов., С.А. Юнусов** – Ёш оғир атлетикачиларни спорт мактаблари, олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари учун захира спортчиларни саралаш мезонлари. 53

**А.А. Туньян** – Обучение волейболистов 13-14 лет техническим приёмам в школьной спортивной секции. 58

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

**А.А. Мамадалиев** – Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ва соҳадаги кадрлар сиёсати муаммосининг ижтимоий-психологик таҳлили. 63

**С.У. Назаров** – Спорт билан шуғулланаётган ўқувчи-спортчиларни психофизиологик кузатишнинг устувор йўналишлари. 67

**Б.Т. Ҳайдаров** – Болалар жисмоний фаоллигини нонанъавий воситалар асосида тарбиялашнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. 70

**Д.Х. Хасанов** – Ўрта синф ўқувчиларининг чидамлик қобилятини нафас олиш машқларидан фойдаланиб ривожлантириш. 74

**М.М. Махмудова** – Курсантларнинг махсус жисмоний тайёргарлик хусусиятлари. 79

**Ж.Қ. Хуррамов** – Кичик ёшли ўқувчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда айланма машғулот услубидан фойдаланиш. 85

**О.А. Очилов** – Спортчиларнинг маънавий сифатлари ва уларни шакллантиришда маънавий тарбиянинг зарурлиги. 88

**Т.У. Исмоилов** – Бошланғич синф ўқувчиларини кунлик ҳаракат фаоллигини оширишда соғломлаштириш тадбирларидан фойдаланиш. 92

**С.И. Ашурова** – 10-11 синф ўқувчиларида волейбол спорт турини ривожлантиришда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти. 95



Профессор в.б  
Т.У. ИСМОИЛОВ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Наманган давлат университети  
Наманган шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:  
turabjonismoilov928@gmail.com

## БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ КУНЛИК ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

### Аннотация

В данной статье приведены рекомендации по использованию оздоровительных мероприятий для повышения ежедневной двигательной активности учащихся на начальных классах.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая культура, двигательная активность, педагогический опыт.

### Annotation

Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларини кунлик ҳаракат фаоллигини оширишда соғломлаштириш тадбирларидан фойдаланиш бўйича кўрсатмалар бериб ўтилган.

**Калим сўзлар:** жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, ҳаракат фаоллиги, педагогик тажриба.

This article provides recommendations on the use of recreational activities to increase the daily motor activity of students in primary school.

**Keywords:** physical education, health improvement, physical development, physical culture, motor activity, pedagogical experience.

**Долзарблиги.** Мамлакатимизнинг энг асосий ва кечиктириб бўлмайдиган вазифаларидан бири ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, баркамол ва етук инсонлар қилиб тарбиялашдир. Бу борада республикаимиз президентимиз томонидан ёш авлодни комил инсон қилиб вояга етказиш борасида катта ишлар амалга оширилмоқда.

Республикаимизда аҳолини саломатлигини мустаҳкамлаш борасида ҳам мунтазам равишда катта ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Президентимиз томонидан мамлакатимизда оммавий спортнинг сифат ва самарадорлигини ошириш мақсадида 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бугунги кунда ҳам спортга оид бўлган барча ишларини тизимли йўлга қўйишда ҳам дастури амал бўлиб келмоқда [4].

Мактабдаги ўқувчиларнинг кунлик ҳаракат фаоллиги: уларнинг кун тартибига риоя қилишига; ҳафталик жисмоний тарбия дарсларига ва ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этишига, синфдан ва мактабдан ташқари ташкил қилинган спорт тўғрақларида мунтазам режа асосида шуғулланишига, оммавий спорт тадбирларида, мусобақаларда фаол иштирокига, мактабда яшаш учун яратилган шароитига боғлиқдир.

Маълумки, Н.Т.Лебедева маълумотлари бўйича мактабда ҳафтада ўтказиладиган 2 соат-

ли жисмоний тарбия дарси болаларда ҳаракатга боғлиқ бўлган эҳтиёжни 11 %га, кўпи билан дарс юқори зичликда ўтилса 40 %га қониқтирар экан. Бошқа жисмоний тарбия шакллари машғулотгача бўлган гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари, катта танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар, очиқ ҳаводаги кўнги оларчи ўйинлар, спорт тўғрақлари, мусобақа ва бошқалар мунтазам равишда ўтказилса 60 %га болаларнинг ҳафталик ҳаракатга бўлган талабларига жавоб беради.

Т.С.Усмөнхўжаев фикрича умумий ўрта таълим мактабларидаги ўқувчиларнинг кунлик ҳаракат фаоллигининг ҳажми 2 соатдан, ҳафталик ҳаракат 14 соатдан кам бўлмаслиги керак.

Умумий ўрта таълим мактабларида таълим-тарбия олаётган бошланғич синф ўқувчиларининг организмининг кунлик ҳаракат фаоллигини ошириш бугунги куннинг энг асосий ва кечиктириб бўлмайдиган вазифаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Бошланғич синф ёшидаги ўқувчиларининг кунлик ҳаракат фаоллигини ошириш уларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашда ва саломатлигини мустаҳкамлашдаги аҳамияти беқиёсдир.

**Тадқиқот мақсади** бошланғич синф ўқувчиларини кунлик ҳаракат фаоллигини оширишда соғломлаштириш тадбирларидан фойдаланиш бўйича кўрсатмаларни тадқиқотда исботлаш.

Бошланғич синф ёшидаги ўқувчиларининг



ҳаракат фаоллигини оширишда ҳафталик жисмоний тарбия дарслари, ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари, синфдан ва мактабдан ташқари жисмоний тарбия, оммавий спорт тадбирлари, спорт мусобақалари, спорт байрамлари, сайрлар ва оилада ўтказиладиган спорт машғулотларини ўрни ва аҳамияти каттадир.

Ўтказилган ушбу тадқиқотларда Андижон вилояти Балиқчи тумани 1-умумий ўрта таълим мактабида таҳсил олувчи бошланғич синф ўқувчилари иштирок этишди.

**Тажриба натижалари ва унинг муҳокамаси.** Бошланғич синф ёшидаги ўқувчиларнинг кунлик ҳаракат фаоллигини ошириш мақсадида ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш бўйича болаларнинг педагогик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда дастур ишлаб чиқилди.

Тадқиқот ишларини ўтказиш жараёнида ишлаб чиқилган дастур асосида тажриба-синов гуруҳида ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан олиб борилди ва мунтазам равишда назорат қилинди.

Назорат гуруҳидаги ўқувчилар билан ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари олдин қандай бўлса шундайлигича ўтказилди ва назоратчи томонидан ҳеч қандай таъсир кўрсатилмади.

4-синф ўқувчиларини жисмоний ривожланишини ўрганиш мақсадида тажриба ва назорат гуруҳларида дастлабки ва якуний антропометрик кўрсаткичлар олинди. Олинган ва таҳлил қилинган натижалар 1-жадвалда берилган.

Олинган маълумотлар таҳлилидан аён бўлдики, болаларнинг гавда узунлиги бўйича олинган антропометрик кўрсаткичларда тажриба гуруҳи ўғил ва қизларида 4,0 – 3,0 см.га назорат гуруҳи ўғил – қизларида 3,0 – 3,0 см.га ўзгарганлиги аниқланди.

Гавда оғирлиги тажриба гуруҳи ўғил-қизларида 3,0-3,1 кг.га, назорат гуруҳидаги тенгдошларидан 3,4-3,3 кг.га ортган.

Кўкрак қафасининг кенлиги тажриба гуруҳи ўғил-қизларида 3,1-2,9 см.га назорат гуруҳи ўғил-қизларида 2,7-2,5 см.га ортганлиги аниқланди.

Ўпканинг тириклик сифими тажриба гуруҳидаги болаларда 70-50 мл.га, назорат гуруҳи ўғил-қизларида 65-40 мл.га кенгайган.

Қўл панжа кучи, ўнг қўл-тажриба гуруҳи ўғил ва қизлари 1,4-1,4 кг.га назорат гуруҳи ўғил-қизларида 1,3-1,0 кг.га чап қўл-тажриба гуруҳидаги ўғил-қизларда 1,3-1,2 кг.га назорат

гуруҳи болаларида 1,0-1,0 кг.га ортган.

Йиғиб олинган маълумотларни таҳлилидан аниқландики, тажриба ва назорат гуруҳларида дастлабки ва якуний жисмоний ривожланиш бўйича олинган антропометрик кўрсаткичларда иккала гуруҳда ҳам натижалар ижобий томонга ўзгарган.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўқувчиларни қайд этган кўрсаткичларини ўзаро таққослаганимизда тажриба гуруҳи болалари назорат гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан бир оз яхшироқ жисмоний ривожланишида эканлиги маълум бўлди.

Ўтказилган илмий тадқиқот ишларини таҳлилидан кўриниб турибдики ўқувчилар билан олиб борилган кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари уларнинг жисмоний ривожланишни яхшиланилишига кўмаклашади.

1-жадвал

4-синф ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари

№	Антропометрик кўрсаткичлар	Жинси	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи			
			Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин		
			х	х	х	х		
1	Гавда узунлиги (см)	о ў	15	136	140	13	136	139
		кк	16	137	140	18	135	138
2	Гавда оғирлиги (кг)	о ў	15	30,5	33,5	13	31,5	34,9
		кк	16	29,9	33,0	18	30,6	33,9
3	Кўкрак қафасининг кенлиги (тенг ҳолатда см)	о ў	15	66,5	69,6	13	67,0	69,7
		кк	16	65,3	68,2	18	65,4	67,9
4	Ўпканинг тириклик сифими (мл)	о ў	15	1780	1850	13	1715	1780
		кк	16	1720	1770	18	1705	1745
5	Қўл (панжа) ўнг, чап (кг)	о ў	15	17,4	18,8	13	18,0	19,3
		кк	16	15,2	16,6	18	15,0	16,0
		о ў	15	17,1	18,4	13	17,5	18,5
		кк	16	16,2	17,2	18	15,5	16,5

4-синф ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида тестлар олинди. Олинган тестлар 2-жадвалда келтирилган.

Олинган натижаларни математик-статистик таҳлилидан маълум бўлдики 30 м.га югуришда тажриба гуруҳи ўғил-қизларда 1,1-1,0 сонияга, назорат гуруҳи тенгдошларида 0,9-0,7 сонияга фарқи билан натижалар яхшиланган.

4 x 10 м.га моксишон югуришда тажриба гуруҳи ўғил-қизларида 1,2-1,0 сонияга, назорат гуруҳи ўғил-қизларида 0,7-0,6 сонияга натижалар ўзгарган.

2-жадвал

4-синф ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари

№	Тестлар (синов турлари)	Жинси	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи	
			Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
			х	х	х	х
		п			п	



1	30 м.га югуриш (сония)	оў	15	7,6	6,5	13	7,5	6,4
		ққ	16	7,8	6,8	18	7,4	6,7
2	4x10 м. га моксиимон югуриш (сония)	оў	15	15,2	14,0	13	15,1	14,4
		ққ	16	15,4	14,4	18	14,2	14,8
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	оў	15	97	125	13	100	120
		ққ	16	90	113	18	95	110
4	Оёқларни 30 см оралиғида очиб ерга ўтириб тиззаларни букмасдан олдинга энгашиш (см)	оў	15	3,0	6,0	13	4,0	6,0
		ққ	16	3,0	7,1	18	5,5	7,0
5	1 дақиқа давомида гавдани букиб ёзиш (марта)	оў	15	14	19	13	15	18
		ққ	16	13	17	18	13	16

Турган жойдан узунликка сакрашда, тажриба гуруҳи ўғил-қизлари 28-23 см.га, назорат гуруҳидаги ўғил-қизлар эса 20-15 см.га узоқ сакради.

Оёқларни орасини 30 см очиб ерга ўтирган ҳолатда тиззаларни букмасдан олдинга энгашишда тажриба гуруҳи болалари 3,0 – 4,1 см.га, назорат гуруҳидаги тенгдошлари эса 2,0-3,5 см.га кўрсаткичлари яхшиланган.

Бир дақиқа давомида гавдани букиб ёзиш тажриба гуруҳи ўғил-қизларида 5-4 мартача яхшиланди, назорат гуруҳи ўғил-қизларида 3-3 мартага яхшиланди.

Ўқув йилини сентябр ва май ойлари орасида ўтказилган илмий тадқиқот ишларидан тажриба ва назорат гуруҳларида дастлабки ва якуний тестлар орасидаги фарқлар ижобий томонга ўзгарган.

Олинган натижаларни тажриба ва назорат гуруҳларимизни бир-бирига таққослаганимизда тажриба гуруҳидагилар назорат гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан барча тестлар бўйича яхши натижалар кўрсатганлиги маълум бўлди.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги 4-синф ўқувчилари билан ўтказилган ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларидан аниқландики, болаларнинг ёш хусусиятларини, жисмоний ривожланишини ва тайёргарлигини ҳамда мактаб шароитини ҳисобга олиниб ташкил қилинса ва ўтказилса, уларнинг кунлик ҳаракат фаоллиги ошади ҳамда жисмоний сифат кўрсаткичлари яхшиланиши аниқланди.

Ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказишда болаларнинг ёш хусусиятларини инобатга олиш билан биргаликда уларни кетма-кетлигига

вақтинча, машқларни мазмуни-моҳиятига ҳам аҳамият бериш керак.

4-синф ўқувчилари билан ўтказилган тадқиқот ишларидан аён бўлдики, ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари тузилган режа асосида ўз вақтида ва мунтазам ўтказилиши натижасида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ҳамда ҳаракат фаоллиги яхшиланиши маълум бўлди.

**Хулоса.** Йиғиб олинган маълумотларнинг таҳлилидан маълум бўлдики, тажриба-синов гуруҳидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги яхшиланиши билан биргаликда уларнинг кунлик ҳаракат фаоллиги ортанлиги аниқланди, дастлабки ва якуний олинган тестлар бўйича статистик фарққа эришилди. Назорат гуруҳидаги болалардан олинган маълумотлар таққосланганда уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва кунлик ҳаракат фаоллиги яхшиланган бўлсада, лекин статистик фарққа эришилмади.

Бошланғич синф ёшидаги ўқувчилар билан ўтказилган тажриба-синов ишларидан шундай хулоса қилиш мумкинки, ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини болаларнинг педагогик хусусиятларини ҳисобга олиб ўтказилиши, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш билан биргаликда жисмоний тайёргарлигини ва кунлик ҳаракат фаоллигини оширди.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29 август). Туркистон. – Тошкент, 1997. 30 август.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. – Тошкент, 1998. 1 апрел.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.
5. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. фан. ном. – Тошкент: 2010. – 157 б.
6. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Монография. – Наманган. 2022. – 112 б.
7. Лебедева Н. Т. Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников. Автореф. дисс. ...д-ра мед. наук. – Минск: 1973. – 42 с.
8. Усмонхўжаев Т. С. Мактабда жисмоний тарбия дарслари. //Фан спортга. – Тошкент. 1998. -№ 1. – Б. 42-44.