



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'G.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Mustaqil
izlanuvchisi
N.X.Abduxalikova
Toshkent, O'zbekiston

UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV MEXANIZMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация

В статье раскрываются научно-методические основы использования оздоровительных средств для повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ на основе дифференцированного подхода. В ходе исследования были учтены возрастные, половые особенности, уровень физического развития и функциональные возможности школьников. Полученные результаты показали, что организация оздоровительных занятий на основе дифференцированного подхода способствует значительному повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния и мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: дифференцированный подход, оздоровительные средства, физическая подготовленность, школьники, здоровый образ жизни, физическое развитие, функциональное состояние.

Annotation

Mazkur maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari hamda differensial yondashuv mexanizmi yoritilgan. Tadqiqot davomida o'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish va funksional imkoniyatlari hisobga olinib, individual hamda guruhli mashg'ulotlar tashkil etildi. Natijalar differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy sifatleri, funksional holati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: differensial yondashuv, sog'lomlashtiruvchi vositalar, jismoniy tayyorgarlik, umumta'lim maktabi, o'quvchilar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, funksional holat.

This article examines the scientific and methodological foundations of improving physical fitness among secondary school students through health-improving means based on a differentiated approach. During the research, students' age, gender characteristics, physical development, and functional capacities were taken into account. The results demonstrated that health-oriented activities organized through a differentiated approach significantly improve students' physical fitness, functional condition, and motivation toward a healthy lifestyle.

Keywords: differentiated approach, health-improving means, physical fitness, school students, healthy lifestyle, physical development, functional condition, physical education.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, harakat faolligining kamayishi va noto'g'ri turmush tarzi natijasida maktab yoshidagi bolalar orasida gipodinamiya, ortiqcha vazn hamda turli funksional buzilishlar soni ortib bormoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va sog'lomlashtiruvchi vositalardan samarali foydalanish zarurati yuzaga kelmoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida barcha o'quvchilarga bir xil yuklama berish ko'pincha kutilgan natijani bermaydi. Chunki har bir o'quvchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyati va tayyorgarligi turlicha bo'ladi. Shu bois differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogika hamda jismoniy tarbiya nazariyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Global miqyosda bolalar va o'smirlar orasida

jismoniy faollik darajasining pasayishi, harakat yetishmovchiligi, funksional imkoniyatlarning susayishi hamda sog'liq bilan bog'liq ayrim ko'rsatkichlarning yomonlashuvi umumta'lim tizimida sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning ilmiy asoslarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarning yoshga xos rivojlanish xususiyatlari, morfofunktsional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi vositalarni tanlash va qo'llash mexanizmlarini ishlab chiqish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi 304-sonli "Oliy ta'limdan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 304-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi RQ-5148-sonli "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 26-avgustdagi PQ-368-IV-sonli "Aholini, ayniqsa,



yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish jarayonida yuzaga kelayotgan muammolar to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga yuborilgan raglament so'rovi natijalari haqida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-158-son Farmoni, shuningdek, shu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi.

Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali oshirishda differensial yondashuv mexanizmining samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari.

1. Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning

nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda ushbu jarayonda differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash.

2. O'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlarini aniqlash, ular asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini differensial tashkil etish mezonlarini ishlab chiqish.

3. Sog'lomlashtiruvchi vositalar asosida differensial yondashuv mexanizmini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, uning o'quvchilarning jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik) rivojlanishiga ta'sirini tajriba-sinov ishlari orqali o'rganish.

4. Tajriba-sinov natijalarini statistik tahlil qilish asosida differensial yondashuv mexanizmining samaradorligini baholash hamda umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya amaliyotiga joriy etish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Tadqiqot davomida 11–14 yoshdagi 60 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida differensial yondashuv asosida sog'lomlashtiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, aerobik mashqlar, nafas olish gimnastikasi hamda funksional tayyorgarlik vositalari qo'llanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba 6 oy davomida tashkil etildi. O'quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida hamda yakunida baholandi.

1-jadval

Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=30)

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot oldidan	Tadqiqotdan keyin	O'sish (%)
30 m yugurish (sek.)	6,4 ±0,2	5,8 ±0,1	9,4
Joydan uzunlikka sakrash (m)	1,56 ±4,2	173 ±3,8	10,9
1000 m yugurish (daq.)	5,12 ±0,3	4,41 ±0,2	13,8
Gavdani oldinga egish (sm)	7,6 ±1,1	12,4 ±0,9	63,2
Turnikda tortilish (marta)	5,8 ±0,4	8,2 ±0,5	41,4

Jadval natijalari differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqlaydi. Tadqiqot yakunida barcha ko'rsatkichlarda statistik jihatdan sezilarli o'sish kuzatildi. Ayniqsa egiluvchanlik va kuch sifatlarning rivojlanishida yuqori natijalar qayd etildi. Bu holat mashg'ulotlarda individual yuklamalarni tanlash va sog'lomlashtiruvchi

vositalarni maqsadli qo'llash samaradorligini ko'rsatadi. Olingan natijalar differensial yondashuvning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishi o'quvchilarning umumiy funksional tayyorgarligini ham yaxshilagan. Tadqiqot natijalari zamonaviy jismoniy tarbiya tizimiga mazkur metodikani keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.



2-jadval

O'quvchilarning funksional holati va sog'lom turmush tarziga munosabat ko'rsatkichlari dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot oldidan	Tadqiqotdan keyin
Yurak urish tezligi (zarb/min)	84	76
O'pkaning tiriklik sig'imi (ml)	2350	2680
Ruffye indeksi	11,8	8,4
Jismoniy mashqlarga qiziqish (%)	58	87
Mashg'ulotlarda muntazam qatnashish (%)	64	92

Tadqiqot natijalari o'quvchilarning funksional holati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatida ham ijobiy o'zgarishlar yuz berganligini ko'rsatdi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi va o'pkaning tiriklik sig'imining ortishi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning fiziologik samaradorligini tasdiqlaydi. Ruffye indeksining pasayishi organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi oshganligini anglatadi. Shu bilan birga,

o'quvchilarning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi va mashg'ulotlarda muntazam ishtiroki sezilarli darajada ortdi. Bu esa differensial yondashuvning motivatsion jihatdan ham yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi. O'quvchilar o'z imkoniyatlariga mos yuklamalar bilan shug'ullangani sababli mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat shakllandi. Natijada sog'lom turmush tarzi elementlarini kundalik hayotga tatbiq etish darajasi ham oshdi.



Rasm 1. Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmining konseptual modeli

Rasmda umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida differensial yondashuv mexanizmining tarkibiy qismlari aks ettirilgan. Modelning dastlabki bosqichida o'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari baholanadi. Olingan natijalar asosida o'quvchilar individual xususiyatlariga ko'ra guruhlariga ajratilib, ularga mos sog'lomlashtiruvchi vositalar va mashg'ulot yuklamalari belgilanadi. Jarayonda sog'lomlashtiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, suzish mashqlari, nafas olish gimnastikasi hamda tabiiy sog'lomlashtiruvchi omillardan

foydalaniladi. Mashg'ulotlar davomida muntazam monitoring va nazorat olib borilib, yuklamalar o'quvchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda korreksiyalanadi. Natijada o'quvchilarning jismoniy sifatleri, funksional tayyorgarligi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasi va umumiy salomatlik darajasining oshishiga erishiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi vositalarning yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.



Differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Natijada tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar sezilarli rivojlanadi.

Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi vositalarning tizimli qo'llanilishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi hamda o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi.

Kelgusida umumta'lim maktablari amaliyotida differensial yondashuv asosidagi sog'lomlashtiruvchi dasturlarni keng joriy etish, pedagoglarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish va raqamli monitoring tizimlarini qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2015.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. – Тошкент, 2020.
3. Пўлатов А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2019.

4. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2018.

5. Хўжаев Ф.Х. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси. – Тошкент, 2017.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2016.

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2015.

8. Лях В.И. Физическая культура школьников. – Москва, 2018.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – Москва, 2017.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2020.

11. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва, 2018.

12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2019.

13. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. – Москва, 2017.

14. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – Москва, 2016.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2020.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası o'qituvchisi
D.R.Xolboyeva
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

dildora@gmail.ru

<https://orcid.org/0009-0003-8003-0743>

O'QUV MASHQ BOSQICHIDAGI QO'L JANGI BILAN SHUG'ILLANUVCHI SPORTCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI VOSITA VA USULLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методов развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем, с особым акцентом на выносливость и гибкость. Разработана классификация упражнений по развитию общей и специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортивные тренировки, выносливость и гибкость, способности, общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Annotation

Ushbu maqolada qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini chidamlilik va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, sport mashg'ulotlari, chidamlilik va egiluvchanlik, qobiliyat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

This article examines issues related to improving methods for developing endurance and flexibility in athletes engaged in hand-to-hand combat. A classification of exercises aimed at enhancing both general and special physical fitness of hand-to-hand combat athletes has been developed.

Keywords: hand-to-hand combat, sports training, endurance and flexibility, ability, general and special physical fitness, training process.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda qo'l jangi sport turi nafaqat musobaqaviy faoliyatda yuqori natijalarga erishish, balki yoshlarning jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining dastlabki bosqichlarida jismoniy sifatlarni -

chidamlilik, kuch, tezkorlik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan ushbu bosqichlarda sportchining keyingi sport mahorati uchun poydevor yaratiladi. Ilmiy izlanishlarimiz shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot dasturlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan