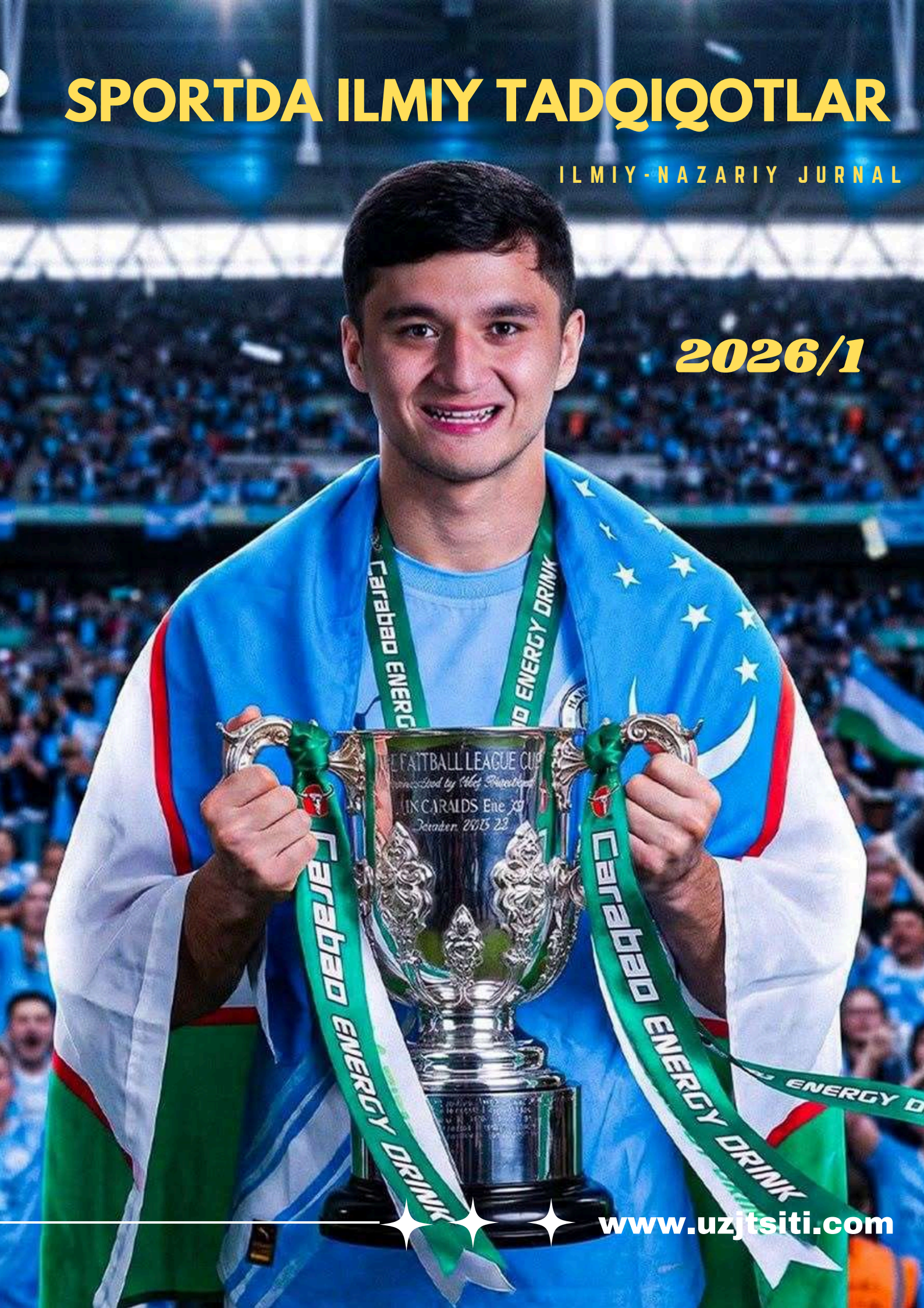


SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

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



Oriental universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi
U.A.Eshmanova
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +93 006 14 17

Email: umidaeshmanova6@gmail.com

TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH VA HARAKAT FAOLLIGINI TARBIYALASH METODIKASI

Аннотация

В данной статье раскрываются пути совершенствования физического воспитания студенток и их приобщения к оздоровительным и спортивным занятиям. Также изучается отношение студенток к физическим упражнениям и их любимые виды спорта. Предусматриваются занятия физическими упражнениями как социальная потребность девушек-студенток. Кроме того, в статье отмечается социальное значение и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенток в различных педагогических и психологических условиях, формирующих физическую культуру личности в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студентки, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, массовый спорт, гимнастика, педагогика, психология.

Annotation

Maqola talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalashni yanada takomillashtirish yo'llariga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba-qizlarni jismoniy mashqlar va sevimli sport turlariga bo'lgan munosabatlari o'rganilgan hamda jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning ijtimoiy ehtiyojlari ekanligi ko'rsatilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va jismoniy madaniyatidagi o'rni masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vosinafari sifatida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya sport, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, psixologiya.

The article is devoted to ways to further improve the physical education of female students, examines the attitudes of female students to exercise and favorite sports, and shows that physical education is a social need of female students. The role of physical education in the healthy lifestyle and physical culture of students is also analyzed in terms of various pedagogical and psychological conditions, and they are emphasized as a means of shaping the physical culture of an individual.

Keywords: Physical activity, students, physical culture, physical education sports, mass sports, physical education, gymnastics, pedagogy, psychology.

Kirish. Bugungi kunda respublikamiz oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha yaratilayotgan shart-sharoitlar har qachongidan ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar o'rtasida jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi [1]. Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik (tana tuzilishi) va funksional (ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir" [2].

Shuning uchun jismoniy tarbiya pedagogika fanining muhim hayotiy, tarkibiy qismi sifatida tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqada amalga oshirilib borilishi kerak. "Jismoniy madaniyat" esa nisbatan keng tushuncha hisoblanib, u "Umumiy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bo'lib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning umumiy natijasidir". Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi muhim bosqichi bo'lib, u butun umr davom etadigan muhim madaniy, tarbiyaviy va tibbiy-biologik hamda ijtimoiy-siyosiy jarayondir.

Chunki jismoniy madaniyatning shakllanishida genetik va tabiiy iqlim sharoiti bilan birgalikda jismoniy madaniyatni oshirish uchun yaratilgan ijtimoiy shart-sharoitlarning ham o'rni beqiyosdir.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.

Aholining turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa ular jismoniy madaniyatining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi va o'rtacha uzoq umr ko'rish yanada ortib boradi. Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan ikki yuz mingdan ziyod talabalarining deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Jadval bo'yicha mashg'ulotlarga talaba-qizlar nomigagina sport kiyimi bilan chiqadilar, mashg'ulotlarda ularning faolligi juda past. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarining 8 % dan 20 % bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan (A.H.G'ulomov, Ye.Tixonova, G.F. Gulyamova va b, 2004) [3]. To'garaklarga jalb etilgan talabalarining butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 %ni tashkil etadi. Buning bir qancha obyektiv va subyektiv sabablari mavjud.

Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va Jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan



sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarning yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos

to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolat rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir.

Mashqlarni bajarishda foydalaniladigan me'yoriy ko'rsatmalar hamda organizmga foydasi

№	Mashq nomi	Me'yoriy ko'rsatmalar	Organizmga foydasi
1	Diqqat mashqi	Tik turgan holda qo'llar yuqoriga ko'tariladi, chap oyoq yengil ko'tarilib yon tomonga egiladi	Konsentratsiyani oshiradi, yelka va son mushaklarini harakatga keltiradi
2	Suzuvchi	Chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng oyoq cho'ziladi, yelka bilan oldinga egilib, qo'llar cho'ziladi	Gavda muvozanatini mustahkamlaydi, son mushaklari va belni kuchaytiradi
3	Velosiped	Yotgan holda oyoqlar bilan galma-gal velosiped aylantirish harakati bajariladi	Pastki tanani, ayniqsa son, qorindagi mushaklarni faollashtiradi
4	Aylanma harakatlar	Yotgan holda tizzani teskari yo'nalishda bukib aylantirish	Bel va umurtqa mushaklarini harakatga keltiradi, orqa og'rig'ini kamaytiradi
5	Baqasimon o'tirish	Tik turgan holda chuqur o'tirib, oyoqlar yelka kengligida, qayta tik turiladi	Son va dumba mushaklarini kuchaytiradi, oyoq bo'g'imlarini faollashtiradi
6	Tiranishlar	Yerga tirsak bilan tiranib, yuqoriga ko'tarilib tushiladi	Qo'l, elka va ko'krak mushaklarini mustahkamlaydi, yuqori tana barqarorligini oshiradi
7	Kiyik mashqi	Har bir oyoq navbat bilan oldinga chiqariladi, qo'llar tepada chapak chalinadi	Ritm, harakat koordinatsiyasini va yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi
8	Yurish mashqi	Tik holatda qo'l barmoqlari ochiq, oyoqlar bilan oldinga yurish harakati bajariladi	Yurish apparatini mustahkamlaydi, organizmni harakatga keltiradi
9	Tik turib siltanish	Tik turgan holda qo'l va oyoqlar ritmik siltanadi	Qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarning tarangligini bartaraf etadi
10	Nafas mashqlari	Chuqur nafas olinadi, og'iz orqali chiqariladi	Stressni kamaytiradi, organizmni kislorod bilan boyitadi, ruhiy holatni yaxshilaydi

Tadqiqot metodologiyasi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ongliklik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqozo etadi.

Tahlil va natijalar. Ushbu metodika jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini an'anaviy shakldan chiqarib, musiqali mashqlar orqali harakatlarni qiziqarli va samarali qilishga qaratilgan. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarga bo'lingan:

1-bosqich. Musika bilan umumiy qizish mashqlari. Harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirish uchun yengil aerobika mashqlari

qo'llaniladi. Nafas olish texnikalari bilan birgalikda mashqlar bajariladi.

2-bosqich. Asosiy harakatlar. Musika bilan sinxron harakatlar: yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash mashqlari. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda intensivlik oshiriladi.

3-bosqich. O'yin va raqs elementlari bilan bajariladigan mashqlar. Mashg'ulotlarga raqs, aerobika yoki boshqa kreativ harakatlar qo'shib, jismoniy yuklamalar oshiriladi. Basketbol, voleybol yoki boshqa sport turlarining elementlari musiqaga moslashtiriladi.

4-bosqich. Yakuniy bosqich va bo'shashtiruvchi mashqlar. Mashqlar ohangdor musiqa bilan yakunlanadi. Charchoqni kamaytirish va mushaklarni bo'shashtirish uchun stretching mashqlari bajariladi.

Musika asosida kreativ mashqlar tizimining afzalliklari va samaradorligi. Ushbu metodika jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga va talabalar motivatsiyasini oshirishga quyidagi yo'nalishlarda xizmat qiladi:

1. Talabalarning darslarga qiziqishini oshiradi. Musika bilan bajariladigan mashqlar o'quv jarayoni zerikarli bo'lishining oldini oladi va talabalarni faol ishtirok etishga undaydi.

2. Jismoniy yuklamalar samaradorligini oshiradi. Ritmli harakatlar jismoniy yuklamalar



ta'sirini oshirib, mushaklarning yanada samarali ishlashini ta'minlaydi.

3. Harakat koordinatsiyasi va reflekslarni rivojlantiradi. Musiqa bilan sinxron harakat qilish muskullar uyg'un ishlashini ta'minlaydi va reflekslarni tezlashtiradi.

4. Stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa yordamida bajarilgan mashqlar stressni kamaytirib, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

5. Gamifikatsiya bilan integratsiya qilish imkonini beradi. Ushbu metodika gamifikatsion yondashuv bilan uyg'unlashtirilishi mumkin, bu esa mashqlarni o'yin tarzida tashkil etish va talabalarni rag'batlantirish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. Demak, talaba-qizlar tomonidan taklif qilingan tadbirlar oliy ta'lim muassasalarida amalga oshirilib borilsa, talaba-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini kechirish darajasini hamda salomatligi yanada yaxshilanadi. Bu hozirda tibbiyotdagi 15-20 ming so'mlik oddiy tashxisdan tortib, 350-400 ming so'mgacha bo'lgan murakkab elektron tashxislarga sarflanadigan xarajatlarni tejab qolish imkoniyatini beradi va tejab qolingana mablag'lar intellektual salohiyatni oshirishga yoki rang-barang dunyoni ko'rish uchun qilinadigan sayohatlarga chiqish imkoniyatini yaratadi.

Albatta, mamlakatimizda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashga yaratilayotgan sharoitlar boshqa hech bir mamlakatda yo'qligini ishonch bilan ayta olamiz. Lekin biz bu imkoniyatlardan zarur darajada foydalana olmayapmizmi, o'z imkoniyatlarumizni sportda, san'atda, bilimda sinab ko'ra olmayapmizmi? Albatta yo'q, buni yuqoridagi javoblardan ma'lum bo'lgan xulosalar ko'rsatib turibdi. Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir etadi, ular talaba-qizlarni o'z jismoniy tarbiyasi bo'yicha rejali ish

olib borishga, o'z organizmi va uning funksiyalarini o'zgartirishga olib keladi.

Shuningdek, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirib, ular organizmini faol jismoniy mashq qilishga moslashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga ham yordam beradi. Qolaversa jismoniy tarbiya talaba-qizlarni jismoniy madaniyat va uning mazmuni, vositalari va shakllari to'g'risidagi bilim, malakalarini ham faol shakllanishiga olib keladi. Talaba-qizlarning jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim va tarbiyasini yanada rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. "Belbog'li kurashchilarning koordinatsion mashqlar yordamida texnik – taktik tayyorgarligini takomillashtirish". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282.

2. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.

3. Eshmanova, U., & Qo'qorov, J. Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg'ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern science and research, 4(5), (2025). - 977-981.

4. Xursanova Ruxsora Olimjon qizi. Eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilish. ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar

5. Eshmanova, U., & Xoshimova, C. Boks sport turida ringda harakatlanayotgan referening majburiyatlari. Modern Science and Research, 4(5), (2025). 879-883.

6. Eshmanova Umida Abdulla qizi. Development of agility in female students through basketball game elements. The multidisciplinary journal of science and technology- volume-4, issue-12.

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>

