

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



11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010 й, 32-45 б.

12. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., Абу Али ибн Сино, 2002 й.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: Matyaqubova29@gmail.com

Renessans universiteti v.b.dotsenti
Z.B. Matyaqubova
Toshkent, O'zbekiston.

BADIIY GIMNASTIKACHILARNI SAKRASH QOBILIYATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье приведены сведения о выполнении упражнений, направленных на развитие прыжковых способностей на тренировках юных художественных гимнастов, направленных на обучение оттачиванию на месте и в движении на одной и двух ногах, а также средства и приемы обучения правильному прыжку с выполнением движений поворота, наклона, растяжения в разных градусах, а также о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Гимнастика, предмет, обруч, лента, мяч, скакалка, булава, физическая подготовка, средства и приемы, технические приемы, модель, воздушное кольцо, булава.

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilar mashg'ulotlarida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bir va ikki oyoqda turgan joyda hamda harakatda deysinishga o'rgatishga qaratilgan mashqlarni bajarish, shu bilan birga turli graduslarda burilib, egilib, cho'zilish harakatlarini bajarib, to'g'ri sakrashga o'rgatuvchi vosita va usullar saralangan hamda maxsus mashqlarni qo'llash to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika, predmet, chambarak, lenta, to'p, arg'amchi, bulava, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, texnik usullar, model, havodagi halqa, cho'qmor.

In this article, the means and methods of performing exercises aimed at developing the ability to jump in the training of young rhythmic gymnasts, aimed at teaching push-ups on one and two feet, as well as in motion, are selected, and information is provided on the use of special exercises.

Keywords. Gymnastics, object, hoop, ribbon, ball, rope, club, physical training, means and methods, technical techniques, model, ring in the air, mace.

Dolzarbligi. Mamalakatimizda hozirgi kunda gimnastika sport turlarini rivojlantirish va yanada ommalashtirish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish” kabi vazifalar belgilangan. Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirishga e'tibor berilmoqda. Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda gimnastika sport turlari bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarini tashkil etish muhim masalalardan biri hisoblanmoqda. Bu esa yosh badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb ekanligini belgilab bermoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan vositalarni saralash. 2. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari mutaxassislaridan E.V.Guseva, I.A.Viner, Usmanova, L.A.Karpenko, L.V.Ovsyannikova, N.A.Ovchinnikova kabi olimlar badiiy gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishga bag'ishlangan, yuqori malakali gimnastikachilarda maxsus jismoniy sifatlarni oshirish, harakatlarga o'rgatish texnologiyasini qo'llash hamda predmetlar bilan ishlashda murakkab texnik harakatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishgan.

Xorijiy olimlar badiiy gimnastika yo'nalishlarida ilmiy zamonaviy uslublar yordamida sportchiga yo'naltirilgan mashg'ulot rejasini tizimli ishlab chiqishga e'tibor qaratishgan. Gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlar va harakat elementlarini bajarish jarayonlarini tahlil qilishning instrumental usullaridan foydalanish, gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi, stressga bardoshlilik va musobaqa oldi ruhiy holatini chuqur o'rganishgan. Shu bilan birga estetik harakat madaniyatini shakllantirish va gender yondashuvlar orqali tarbiyaviy maqsadlarni ilgari surishgan. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida innovatsion texnologiyalar, raqamli tahlil va sensor nazoratni joriy qilish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar olib borishgan.



Ilmiy adabiyotlarni o'rganish natijasida, buyum bilan murakkab koordinatsion harakatlarni shakllantirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, yosh gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar deyarli olib borilmaganligi, xorijiy hamda mahalliy olimlar ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilganimizda aniqlandi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida sakrash elementlariga o'rgatish ham juda muhim hisoblanadi. Sakrash elementini muvaffaqiyatli bajarish uchun gimnastikachi sakrashning barcha bosqichlari va fazalarini sifatli bajarishi kerak. Tayyorgarlik bosqichi uch fazadan iborat bo'lib, birinchisi yugurib kelish, ikkinchisi oyoqni siltab yoki turgan joydan siltab sakrash, uchinchi amortizatsiya, turgan joydan sakrashda yarim cho'qqayish, bunda oyoq uchidan butun panjaga zo'r berib tushish va oyoqlarni tizza hamda tos-son bo'g'imlarida bukish hisobiga ilgari hosil qilingan harakat qisman so'nadi. Asosiy bosqich to'rtinchi

faza depsinish, beshinchi faza tayanchdan uzilishdan iborat. Amalga oshirish bosqichi, oltinchi faza shakl hosil qiluvchi harakat, yettinchi faza holatni qayd etish hisoblanadi. Yakuniy bosqich sakkizinchi faza qo'nishga tayyorgarlik, to'qqizinchi faza amortizatsiya; o'ninchi faza bog'lovchi va tuzatish harakatlarini tashkil etadi. Sakrashning o'ziga xos xususiyati shundaki, gimnastikachilar nafaqat iloji boricha balandroq sakrashlari, balki musiqa jo'rligining hissiy xarakterini aks ettirgan holda harakatni maksimal amplituda, yengillik va nafislik bilan bajarishlari kerak. Bunday bajarilganda sakrash texnik jihatdan murakkab mashq bo'libgina qolmay, balki samarador vositalarga ham aylanadi. Badiiy gimnastikada sakrashlarning qiymatini hisobga olgan holda tasniflashga e'tibor qaratildi. Unga ko'ra qiymatlilik darajasiga qarab ikki oyoqda turgan joyda depsinish hamda bir oyoqda turgan joyda va harakatda depsinishni bajarish uslubiyati takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Badiiy gimnastikada sakrashlarning qiymatini hisobga olgan holda tasnifi

Qiymat-lilik darajasi	Ikki oyoqda depsinish	Bir oyoqda depsinish	
	Turgan joyida	Turgan joyida	Harakatda
1	-o'ng yoki chap oyoqni oldinga bukib, 180° ga burilish	- oyoqlar holatini oldinga o'zgartirish; - oyoqlarni oldinga bukib, 180° ga burilish; - pastdan depsinish (oldinga, yonga, orqaga); - orqadagi oyoq bosh tomonga bukilgan	- depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, siltanuvchi oyoqqa qo'nish;
2	- 360° ga to'g'irlanib; - orqaga egilish; -o'ng oyoq oldinga bukilgan va chap oyoq orqaga cho'zilgan; - ikki oyoqda depsinish	- Passe aylanish 180° ga - oyoqlar holatini 90° dan yuqoriga o'zgartirish bilan; - oyoqlar holatini orqaga o'zgartirish bilan	- depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, oyoq yuqoriga; - depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, gavgdani orqaga egib va siltanuvchi oyoqqa qo'nish;
3	- 180° ga burilish bilan egilgan holda; - ikki oyoqda depsinish chap oyoq orqaga cho'zilgan va bosh tomonga bukilgan	- Passe aylanish 360° ga; - oyoq oldinga (yonga, orqaga, attetyudiga) 180° ga burilish bilan; - ikki oyoqda pastdan depsinish (oldinga, yonga, orqaga) 180° ga urib; - 180° ga burilgan bilan orqadagi oyoq bosh tomonga bukilgan; - Fuete (ФУЭТЕ)	- depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, siltanuvchi oyoqqa 360° ga burilish va unga qo'nish; - depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, 180° ga burilish va unga qo'nish; -qadamlab shpagat; - uzunasiga (oldinga, keng) shpagat;
4	- 360° ga burilish bilan orqaga egilish; - uzunasiga (oldinga , keng) shpagat; - uzunasiga shpagatda orqaga egilish bilan; - ikkita oyoqqa depsinish va ikkala oyoqni orqaga bukush va bukilgan oyoqqa egilish; - shpagat; - Ikki oyoqqa depsinish va orqa tomonga cho'zilgan oyoqqa egilish	- oyoq oldinga (yon tomonga orqaga, attetyuda) 360° ga burilish bilan; - 90° dan yuqorida oyoqlarni almashtirish va 180° ga burilish bilan; - oyoqlar holatini orqadan bukish holatiga o'zgartirish bilan; - 360° ga burilgan bitta oyoq bukilish holati bilan; - bukilgan fuete holat	- oyoqni yuqoriga ko'tarib, siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa 360° ga burib bukish va unga qo'nish; - oyoqni oldinga ko'tarib, siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, gavgdani 180° ga burib bukish va unga qo'nish; - shpagat sakrash va orqaga cho'zilgan oyoqqa egilish; - shpagatni bukilgan oyoq bilan almashtirib qadam tashlash
5	- uzunlama (oldinga , keng) shpagat sakrash va orqaga cho'zilgan oyoqqa egilish bilan; - oyoqqa depsingan holatda ikkita oyoq orqaga bukilgan va egilish 180° ga burish bilan; - shpagat	- oyoqlarni 90° dan yuqoriga almashtirish va 360° ga burilish bilan; - oyoqlarni 180° ga burilish bilan orqa oyoq bosh tomonga bukilgan va almashtirish bilan; -Fuete shpagatda va orqa tomondagi oyoq bukilgan; - shpagatga tashlama;	- oyoq oldinga , siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, gavgdani egish va 360° ga burilish; - oyoq yuqorida, orqa tomondagi oyoq bukilgan va ushbu oyoqqa itarilib va unga qo'nish; - orqaga egilib shpagatga qadam tashlash; - gavgdani 180° ga burib shpagatga qadam tashlash; - bukilgan oyoq bilan shpagat sakrash va shpagat



	vaqtida orqa tomondagi oyoq bosh tomonga bukilgan;		sakrashda orqa tomondagi oyoq bukilgan va almashtirib qadam tashlash; - oyoqlar bukilman holatda to'g'ri oyoqlar bilan shpagatni almashtirib qadam tashlash.
6	- 180° ga burilish bilan uzunlama yani (oldinga va keng) shpagatga; - 360° ga burilish bilan ikki oyoq depsinish bilan orqaga oyoqlar bukilyotgan va bel orqaga egilgan; - 180° ga burilish bilan uzunlama (oldinga va keng) shpagatga;	- oyoqlar holatini 360° ga burilish bilan va orqa tomondagi oyoq bukilgan va o'zgartirish bilan; - Fuete aylanish va ikki oyoqqa depsingan holatda sakrash va orqa tomonga chhozilgan oyoqqa egilish; - aylanib shpagat sakrash vaqtida orqaga egilish va elementni uzmasdan fuete aylanish; - havoda oyoqlarni almashtirish va shpagat ko'rsatish va orqa tomondagi oyoq bukilgan holatda bajatiladi.	- orqaga egilgan shpagatni bukilgan oyoq bilan almashtirish bilan qadam tashlash; - shpagatni to'g'ri oyoqlar bilan bukilgan oyoqqa almashtirish bilan qadam tashlash
7	- uzunlama shpagatga 360° ga burilish bilan; - shpagat orqaga egilish bilan; - uzunlama (oldinga va keng) shpagatga 360° ga burilish bilan;	- havoda oyoqlarni almshtirish va shpagat holatiga otib va orqaga egilish	oyoq yuqorida, orqaga egilish bilan bukilgan oyoqqa itarilish va unga qo'nish; -Oyoqlar bukilman holatda to'g'ri oyoqlarni almashtirish bilan qadam tashlash, egilish bilan shpagat.

Depsinish paytida gimnastikachi tanasining umumiy og'irlik markazi (UOM) tezlikka ega bo'ladi, uning yo'nalishi depsinish usullari bilan belgilanadi. Gimnastikachining keyingi harakati harakat to'g'risidagi teorema muvofiq sodir bo'ladi, unga ko'ra mexanik tizimning harakat to'g'risidagi teoremasi tizim massasiga teng bo'lgan va tizimning barcha tashqi kuchlari ta'sir qiladigan nuqta sifatida harakatlanadi. Erkin uchishda gimnastikachi tanasiga faqat og'irlik kuchi ta'sir qiladi. Shu bilan birga, gimnastikachining umumiy og'irlik markaz harakat trayektoriyasi parabola bilan ifodalanadi. Uning parametrlari faqat boshlang'ich tezlikka, uning kattaligi va yo'nalishiga bog'liq bo'lib, bu itarilish bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Parvozdagi hech qanday tana harakatlari yoki buyumlarning harakatlari gimnastikachi harakatining aytib o'tilgan xususiyatlariga ta'sirini doim nazorat qilib borish lozim.

Sakrash elementlarini o'rganishni boshlashda ularni muvaffaqiyatli o'zlashtirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Bunda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda sakrovchanlikning yetarli darajasi, passiv egiluvchanlikning yetarli darajasi, oyoqlarning tezlik kuchini oshiruvchi vositalar saralandi. Texnik tayyorgarlikda esa depsinish va qo'nish bo'yicha asosiy ko'nikmalarning shakllanganligi, prujinasimon, keng yugurishni bajara olish hamda yugurib kelish kabi texnik harakatlarni xatolarsiz bajarishga e'tibor qaratildi. Asosiy harakatlarni, shuningdek, depsinish va yerga tushish ko'nikmasini o'zlashtirgandan so'ng, murabbiy gimnastikachilarga yangi sakrash elementlarini

o'rgatib borildi. Ushbu bosqichda yosh badiiy gimnastikachi qanday xatolarga duch kelishi mumkinligini, ularni qanday tez va eng muhimi, xavfsiz bartaraf etishni va u yoki bu gimnastikachi uchun murakkablik darajasiga ko'ra qanday sakrashni tanlash kerakligini aniq tushuntirib borildi. Ammo ushbu mashg'ulotlarda sakrashga o'rgatishning bir darajasidan ikkinchisiga o'tishni tartibga solish masalasi ochib berilgan. Shu munosabat bilan yosh badiiy gimnastikachilarning sakrash tayyorgarligini jadallashtirish sodir bo'ldi. Bu esa turli xil jarohatlarni oldini olishga olib keladi. Shuning uchun harakatlarga o'rgatganda texnikani noto'g'ri o'zlashtirishga yo'l qo'ymaslik lozim.

Xulosa. Yosh badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar majmuasini muntazam qo'llash natijasida shug'ullanuvchilarda bir va ikki oyoqda depsinish harakatlari hamda sakrash qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi. Ushbu metodikani qo'llash orqali yosh badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyati 12,6 % ga yaxshilanishga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-martdagi "Oksana Chusovitina nomidagi gimnastika ixtisoslashtirilgan sport maktabini tashkil etish chora-tadbirlari" to'g'risidagi PQ-163 sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda 449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida PQ- qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-



Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yilgi olimpiya va XVII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash" to'g'risidagi qarori.

4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Характерные особенности соревновательной деятельности гимнастов. // "Фан спорта". 2005. №1. - С. 34-35.

5. Rasulov Z.P., Umirzakova O.E. Badiiy gimnastika trenerlarining pedagogik kompetensiyasi asosida ularning kasbiy malakasini baholash. // Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar I To'plam. Farg'ona, 2025. - B.183-186.

6. Ibragimova M.M. Badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda xoreografiya raqs elementlarini o'rgatishning nazariy asoslari.// "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. - B. 592-594.

7. Kirialanis P, Malliou P, Beneka A, Giannakopoulos K. Occurrence of acute lower limb injuries in artistic gymnasts in relation to event and exercise phase. Br J SportsMed. 2003, vol.37, pp.137-139.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
E-mail: aripovyunus179@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasini professori, p.f.n.

Y.Y.Aripov
Toshkent, O'zbekiston.

O'QUVCHILARDA BILIM, MALAKA VA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA TABAQALASHTIRILGAN TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Аннотация

В данной статье освещаются особенности технологии дифференцированного обучения в процессе формирования у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков при выполнении заданий на уроках физической культуры. Особое внимание уделяется обеспечению дифференцированного подхода с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся. В статье представлены теоретические основы данного подхода, а также методы его практического применения.

Ключевые слова: дифференцированный подход, урок физической культуры, повышение активности учащихся, формирование знаний, умений и навыков, обеспечение эффективности.

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga belgilangan vazifalarni bajarish bo'yicha nazariy bilim, amaliy malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasining xususiyatlari yoritilgan. O'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda ularga tabaqalashtirilgan yondashuvni ta'minlashga ahamiyat qaratilgan. Maqolada bu yondashuvlarning nazariy asoslari va amaliyotdagi tatbiq etish usullari keltirilgan.

Kaliti so'zlar: Tabaqalashtirilgan yondashuv, jismoniy tarbiya darsi, o'quvchilarning faolligini oshirish, bilim, malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish, samaradorlikni ta'minlash.

This article highlights the features of differentiated teaching technology in the process of forming theoretical knowledge, practical skills, and competencies in students while completing assigned tasks in physical education classes. Special attention is paid to ensuring a differentiated approach based on students' health conditions and physical fitness levels. The article presents the theoretical foundations of this approach as well as methods for its practical implementation.

Keywords: Differentiated approach, physical education class, increasing students' activity, formation of knowledge, skills, and competencies, ensuring effectiveness.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismonan va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi hamda milliy istiqlol g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Biroq, dunyo va mamlakatlarda ta'lim sohasidagi sodir bo'layotgan o'zgarishlar, xususan, insonning ijtimoiy dunyoga kirishini, uning ushbu sharoitlarga samarali moslashishini ta'minlashning global vazifasi bilan bog'liq bo'lib, ta'limning yanada to'liq, shaxsiy va ijtimoiy integratsiyalashgan natijasini ta'minlash masalasini qo'yish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

Bugun fan-texnika taraqqiyoti asrida o'quvchi-yoshlar jismoniy tarbiya mashqlar bilan shug'ullanmay qo'yishdi. Yurish, yugurish, o'yinlar va ochiq havoda sayr qilish o'rnini esa kompyutor texnologiyalari uyali aloqalar va boshqa texnikalar egalladi. Albatta bu ularni kam harakatligiga ta'sir etib salomatlik darajasini pasayib ketishiga olib keladi.

Bolalar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan yagona joy bu maktabdir. Jismoniy mashqlar bolalarga juda zarur. Bu mashqlar nafaqat yurak, mushak va tomirlarni mashq qildiradi, balki ularni rivojlantiradi. Bolaning normal rivojlanishi uchun u har qanday jismoniy yuklama bilan kamida ikki soatdan oshmagan holda, har kuni buni davom ettirish zarur. Kam harakatlilik o'quvchilarni sog'lom

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>

