

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Ashurov	
Yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishda uslubiy yondashuvlar	106
T.A.Julboyev	
Kredit-modul tizimida anorganik kimyo o'quv fanida mustaqil ta'limdan esse yozish ko'nikmasini rivojlantirish.....	111
C.Ф.Джафарзода	
Некоторые парадоксы несоответствий результатов тестов "остаточных знаний" студента и учащихся в вузе в контексте выбора дидактических целей ценностно-содержательного управления временем.....	115
A.M.Maxmudov	
Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish	124
I.U.Nurmetova	
Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish	129
U.R.Radjarov	
Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati	136
G.K.Yakubova, M.Mashrapova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'sish va rivojlanish qonuniyatlari tahlili	141
B.A.Rahimov	
Yosh voleybolchilarni zamonaviy sport mutaxassisligiga yo'naltirishning samaradorligi	148
N.V.Nosirov	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida metodik kompetentsiyalarni rivojlantirishning muammolari va innovatsion usullari	154
F.I.Sharipova	
The development of reading literacy among future nurses	158
L.X.Bektursinova	
Bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imijni shakllantirishning ayrim masalalari.....	164
K.X.Abduvaliyeva	
Некоторые аспекты интеграции заданий по химии в процессе обучения химии	169
R.M.Ubaydullayev	
Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositasida rivojlantirish texnologiyasi	173
M.M.Yuldashov	
Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalari.....	180
M.A.Suyunova	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilada maktabgacha yoshgdagi bolalarda ekologik dunyoqarashni shakllantirish usullari.....	185
M.X.Tillavoldiyeva	
Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy taraqqiyot o'rtasidagi aloqadorlik muammolari	190

IQTISODIYOT

O.Sh.Valiev	
The nexus between fdi net inflows and doing business index: analysis from Uzbekistan	194

FALSAFA

A.A.Qambarov	
Qur'on oyatlari hamda hadislarda keltirilgan "shukronalik" tushunchasining ijtimoiy-falsafiy tahlili	199
S.U.Yuldashev	
Jamiyatni ilmiy boshqarishning institutsional va funksional jihatlari	203
G.N.Navro'zova	
Shoh Naqshbandni tavsiflovchi yangi manbaa	207
A.N.Sanaqulov	
Ta'lim tizimida virtual reallikdan foydalanish istiqbollari	211



UO‘K: 37.013:796.325.01

**YOSH VOLEYBOLCHILARNI ZAMONAVIY SPORT MUTAXASSISLIGIGA
YO‘NALTIRISHNING SAMARADORLIGI****ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАПРАВЛЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА
СОВРЕМЕННУЮ СПОРТИВНУЮ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ****THE EFFECTIVENESS OF DIRECTING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS TO A
MODERN SPORTS SPECIALTY****Rahimov Boburjon Abdurasulovich**
Andijon davlat universiteti o‘qituvchisi**Annotatsiya**

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni zamonaviy sport mutaxassisligiga yo‘naltirishda sport maktablarining kuni uzaytirilgan tartibidagi birinchi va ikkinchi o‘quv yilida tarbiyalanayotgan o‘quvchilarga 9 oyga mo‘ljallangan o‘quv rejasi ishlab chiqilgan. Ishlab chiqilgan mashqlarining asosiy qismi jismoniy sifatni tarbiyalashga, voleybol elementlarini o‘rgatishga va sportning boshqa turlari mashqlarini o‘rgatishni ham o‘z ichiga oladi.

Аннотация

В данной статье разработан учебный план на 9 месяцев для обучающихся на первом и втором учебном году продленного режима дня спортивных школ при ориентации юных волейболистов на современную спортивную специальность. Основная часть разработанных упражнений направлена на воспитание физических качеств, обучение элементам волейбола, а также на обучение упражнениям других видов спорта.

Abstract

In this article, a 9-month curriculum has been developed for students in the first and second academic years of the extended day of sports schools with the orientation of young volleyball players to a modern sports specialty. The main part of the developed exercises is aimed at fostering physical qualities, teaching the elements of volleyball, as well as teaching exercises of other sports.

Kalit so‘zlar: Jismoniy sifatlar, sport moslashuvi, voleybol elementlari, tezlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, chidamlilik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова: Физические качества, спортивная адаптация, элементы волейбола, быстрота, ловкость, быстрая сила, выносливость, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Key words: Physical qualities, sports adaptation, elements of volleyball, speed, agility, quick-power, endurance, technical training, tactical training.

KIRISH

Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida yuqori malakali sportchilar yetishtirish jarayonining dastlabki bosqichi sifatida sport ixtisosligiga yo‘naltirish masalasi borgan sari turli soha mutaxassis-olimlarni e‘tiborini o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Jumladan, pedagoglar, trenerlar, shifokorlar, biologlar va ruhshunoslar tadqiqotlarida ushbu mavzuning dolzarb masalaga aylanishi, uni zamonaviy sportni rivojlantirishdagi o‘rnini belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5368-sonli farmoni [1] ommaviy sport va jismoniy tarbiyaning barcha turlarini, ayniqsa maktabgacha ta‘lim va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalarida har tomonlama rag‘batlantirishni taqozo etadi. Shu sababli maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar orasida maxsus tashkil qilingan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlari shakllarini yaxshilash alohida ahamiyat kasb etadi.

Ma‘lumki, hozirgi kunda mamlakatimizda aholini turmush farovonligini oshirish, sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo‘lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol etib tarbiyalash bo‘yicha juda katta ishlar

PEDAGOGIKA

amalga oshirilmoqda. Bunday xayrli ishlar nafaqat mustaqil O'zbekistonimiz kelajagi uchun g'amxo'rlik ko'rsatish, balki hozirgi murakkab sharoitlarning davr taqozosihamdir [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Bu muammoning ilmiy yechishga V.N.Balsevich va bir qator olimlar o'z izlanishlari bilan ulkan hissa qo'shdi [3]. Izlanishlarning ko'pchiligi sportning ayrim turlaridagi tanlov va ayrimlarigina esa moslashuv masalasiga bag'ishlangan. Sport moslashuvi va tanlovi masalalari bo'yicha adabiyotlar tahlili chog'ida biz turli tushuncha va atamalar qo'llanilganining guvohi bo'ldik. Sport moslashuvini aniqlash bo'yicha eng ko'p va aniq fikr bergan. Sport moslashuvi, bu, bolalar va yoshlarga o'z shaxsiy qobiliyati, ishtiyoqi va manfaatlarini hisobga olgan holda sport ixtisoslashuvi predmetini tanlashda tashkiliy ko'mak berishga yo'naltirilgan ijtimoiy yo'nalish turidir [4].

Sportga yo'naltirish va sport ixtisosligi iste'dodli bolalarni izlash va topishdan boshlanadigan hamda ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarda maxsus yo'naltirilgan yaxlit jarayonning fazalarini anglatadi [5].

V.M.Zatsiorskiy [6] hammualliflar bilan birga, sport yo'nalishi va tanlov muammosini quyidagi to'rtta tadqiqot vazifasi yechimi bilan bog'laydi:

- «ideallar shakllanishi» - buning zamirida sport turiga mos keladigan, ekstraklass sportchilarni qoniqtiradigan talablarni aniqlash tushuniladi;

- bashorat qilish - bu, ko'rsatkichlar barqarorligi yoki nasliy ta'sir asosida amalga oshirilishi mumkin;

- toifalashtirish - nomzodlarni samarali tanlashni ta'minlovchi toifaviy normativlarini aniqlash;

- tanlovni tashkillashtirish - tanlov bosqichlari miqdori, ularning davomiyligi, tanlovning turli bosqichlaridagi testlar miqdori va taqsimoti.

Alohida olingan sport turida rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar orasida ko'p yillik sport tayyorgarligining ajralmas qismi va muxim vazifalaridan biri bo'lgan tanlovga katta ahamiyat beriladi.

Tanlov tizimining ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish nazariy qoidalar, metodologiyalar bilimi, tanlovni tashkil etish xususiyati va uslubi, shuningdek, muayyan sport turida sportchiga qo'yiladigan asosiy talablarga asoslanadi [7].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bolalar sport maktablarida 9 yoshdan 12 yoshgacha uch yillik o'qishni o'z ichiga oladi. Sport maktablari to'g'risidagi qoidada birinchi o'quv yili 312 soat va ikkinchi o'quv yilida esa 416 soatni tashkil etadi. Umumta'lim maktablarining kuni uzaytirilgan tartibidagi birinchi va ikkinchi o'quv yilida to'qqiz oy (sentabr-may) davomida bolalar bilan haftasiga besh marta astronomik soat (60 daqiqa) dan shug'ullanar ekanmiz biz sport amaliyotining ilg'or tajribasi taniqli olimlarning dasturiy me'yoriy hujjatlari va nazariy qoidalaridan foydalandik. Shu asosda kuni uzaytirilgan tartibdagi birinchi va ikkinchi o'quv yillari uchun 9 oyga o'quv rejasi ishlab chiqildi [8].

1-jadval

Kuni uzaytirilgan tartibda 9-10 yoshli yosh sportchilar tomonidan birinchi o'quv yilida bajariladigan mashg'ulot yuklamalari hajmi (min)

Mashg'ulot mazmuni	Sentabr-noyabr	Dekabr-fevral	Mart-May	Jami 9 oyda
	Soat	Soat	soat	soat
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	540	450	450	1440
Tezlik tayyorgarligi	500	430	400	1330
Kuch tayyorgarligi	200	350	350	900
Tezlik-kuch tayyorgarligi	350	400	450	1200
Chidamlikni tarbiyalash	220	240	260	720
Mufoviqlashish va egiluvchanlikni tarbiyalash	240	260	220	720
Texnik tayyorgarlik	250	350	350	950
Sport o'yinlari va o'yin topshiriqlari	1400	1100	1100	3600
Nazariy tayyorgarlik, musobaqa	240	300	300	840
Jami:	3940	3880	3880	11700

Ikkinchi o'quv yilida sport maktablari to'g'risida qoidada ko'zda tutilgan umumiy soatlar miqdori ya'ni 416 soat asos qilib olindi. To'qqiz oy (39 hafta) davomida, haftasiga sakkiz soatdan o'quv-mashq mashg'ulotlar o'tkazishga moslashilganda, umumiy soat miqdori 312 ni tashkil etdi.

Shu, tariqa 9-12 yoshli bolalar bilan mashg'ulotlarga ajratilgan soat hajmi o'quv rejasiga ko'ra sport maktablarining uchinchi yil o'qiyotgan boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga mo'ljallangan umumiy soat hajmiga to'g'ri keldi.

9-10 va 10-11 yoshli sportchilar uchun soat hajmi 195 soatni tashkil etdi.

Mashg'ulotlar tarkibiga sport maktablari uchun o'quv dasturlari ko'zda tutilgan barcha tayyorlov vositalari kiritildi.

Mashq darsining tayyorlov qismi asta yugurish, harakat mahalida, joyida, juftlikda, narsalar bilan, bajariladigan umumrivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlardan iborat bo'ladi.

Mashq mashg'ulotlarining asosiy qismi jismoniy sifatni tarbiyalash, voleybol elementlariga, sportning boshqa turlari mashqlarini o'rgatishni o'z ichiga oldi.

Yakunlovchi qismini esa sekin yugurish, bo'shashish mashqi, harakatli va sport o'yinlari tashkil etdi.

Nazariy tayyorgarlik har bir mashg'ulotga kiritildi va o'rganish vazifalarini bajarish jarayoniga tatbiq qilindi.

Shu tariqa, umumiy soat mashqlardan tayyorlov qismiga 50 gacha, asosiysiga 108 soatgacha va yakunlovchi qismga 37 soat atrofida vaqt ajratildi.

To'qqiz oylik mashg'ulotlarining umumiy miqdori 312 soatni tashkil etdi. Bundan, tayyorlov qismiga 88, asosiysiga - 180 va yakunlovchi qismiga 48 soat vaqt sarflandi.

2-jadval

Kuni uzaytirilgan tartibida 10-11 yoshli yosh sportchilar tomonidan ikkinchi o'quv yilida bajariladigan mashg'ulot yuklamalari hajmi (min)

Mashg'ulot tarkibi	Sentabr- noyabr	Dekabr-fevral	Mart- May	Jami 9 oyda
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	420	450	450	1320
Tezlik tayyorgarligi	420	350	350	1120
Kuch tayyorgarligi	340	400	340	1080
Tezlik-kuch tayyorgarligi	350	450	400	1200
Chidamlilikni tarbiyalash	220	240	260	720
Mufoviqlashish va egiluvchanlikni tarbiyalash	360	340	380	1080
Texnik tayyorgarlik	350	420	350	1120
Sport o'yinlari va o'yin topshiriqlari	1100	1000	1000	3100
Nazariy tayyorgarlik, musobaqa	280	280	360	960
Jami:	3840	3930	3890	11700

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o'quvchilarni kuni uzaytirilgan tartibda sport maktablaridagi voleybol guruhlariga yo'naltirish maqsadida yosh sportchilar jismoniy tayyorgarlik uslubini ishlab chiqishdan iboratdir.

Ilmiy-uslubiy ishlar, amaliy tajriba tahlili shuni ko'rsatdiki, yillik davrga mashg'ulot dasturini tuzishdan ilgari bitta mashq mashg'ulotining tarkibi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish zarur. Ana shu maqsadda 9-10, 10-11, 11-12 yoshli sportchilarning barcha mashq mashg'ulotlari tahlil qilib chiqildi. Mashq mashg'ulotlarida mashqlar bajarishning baravarlik, takroriylik, o'zgaruvchanlik, o'yin, musobaqa uslublari qo'llaniladi. Qo'yilgan vazifaga qarab mashq mashg'ulotlarining tuzilish almashinib turildi. 9-12 yoshli sportchilar uchun topshiriqlar berish va jismoniy sifatni tarbiyalashda muayyan ketma-ketlikka rioya qilindi.

Maktab o'yingohidagi mashg'ulotlar jarayonida asosiy e'tibor chidamlilikni rivojlantirish va har tomonlama tayyorgarlikka yo'naltirishga hamda charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatini ko'proq rivojlantirishga ham qaratildi. Qish (dekabr-mart) vaqtlarida mashg'ulotlar maktab zalida o'tkazildi va asosiy e'tibor tezlik, tezlik-kuch xususiyatlari kuchlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashga yo'naltirildi.

Bahor (aprel-may) davrida, yana o'yingohga chiqish mumkin bo'lganda, asosiy e'tibor yosh sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi uchun asos yaratish maqsadida umumiy chidamlilik, tezlik, tezlik-kuch xususiyatlarini rivojlantirishga berildi.

PEDAGOGIKA

Bir mashg'ulotdan kelib chiqqan holda qo'yilgan vazifaga qat'iy bo'ysundirilgan haftalik mashg'ulotlar majmuini tuzish mumkin bo'ldi. Bu holda mashq vositalari davomiyligi, takrorlanish miqdori dam olish oraliqlari davomiyligi, ish xususiyati, mashq yuklamalari bo'yicha tanlandi. Shu asosda tayyorgarlikning mezo va makrotsikldagi o'quv-mashq mashg'ulotlari rejasi tuzildi.

Yosh sportchilarni tayyorlash tahlili shuni ko'rsatdiki, birinchi ikki yil mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka mustahkam poydevor qo'yish, harakat texnikasi asoslari, voleybol boshqa sport turlari elementlariga o'rgatish, sport mashg'ulotlariga muhabbatni shakllantirish zarurdir. Shundan keyingina, o'quv yilining uchinchi yilda sportchini sportning muayyan turiga yo'naltirish mumkin.

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tizimida birinchi bo'g'im hisoblangan sportga yo'naltirish muammosi tadqiqotchi pedagoglar, vrachlar, ruhshunoslar va murabbiylarning e'tiborida turibdi. Tadqiqotlarning aksariyati tanlab olish muammosiga va bir qismigina sportga yo'naltirish muammosiga bag'ishlangan.

Shunday qilib, bizning ishimizda oldindan tayyorlashning bosh vazifasi voleybol va sportning boshqa turlari elementlarini egallash asosida bolalarning har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarligi hisoblanadi.

Uch yillik ilk tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning birinchi, ikki yilida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosini yaratib olish zarur. Uchinchi yilda bolalarga voleybol elementlarini o'rgatish, ularni shu sport turiga tayyorlash mumkin. Bu ishlarni amalga oshirish maqsadida, biz yillik (9 oy) pedagogik eksperiment o'tkazdik. Unda umumta'lim maktablarining kuni uzaytirilgan guruhlarida ikki yillik o'quvdan o'tgan yosh sportchilar ishtirok etishdi. Har birida o'nta sportchidan iborat uchta guruh («A», «V», «S») tuzildi. Barcha sportchilar sport maktabi uchinchi o'quv yili boshlang'ich tayyorgarlik guruhi dasturi bo'yicha, umumiy hisobda 9 oyda 312 o'quv soati hajmida mashq qilishdi.

«A» guruhida tezlikni, «V» guruhida chidamlilik, bardoshlilikni va «S» guruhida esa kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar miqdori oshirildi. Har bir tajriba guruhida yuklamalar hajmi boshqa mashq vositalarini qayta taqsimlash hisobiga yillik umumiy hajmining 5-7% darajasida oshirib berildi.

Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligi uslubiyati bir mashg'ulotning maqsadli yo'nalishidan kelib chiqqan holda tuzildi.

Mashq topshiriqlarini tuzishda quyidagi asosiy tashkiliy –uslubiy qoidalar e'tiborga olindi:

- mashq vositalarini unumli tanlash;
- mashqlar miqdori va tavsifi;
- mashqlar ketma-ketligi;
- mashqlarni bajarilish tezligi (temp);
- alohida mashqlar o'rtasida hordiq berish;
- bajarish va yondoshuvlar umumiy miqdori;
- mashqlarni bajarish (takroriy, oraliqli, o'zgaruvchan) uslubi;
- yuklamaning umumiy hajmi;
- oldingi mashq topshirig'ida bajarilgan yuklama.

Mutaxassislar tajribasi va tadqiqotlar asosida boshlovchi sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun mashqlarni kompleks tarzda qo'llash yaxshiroq ekanligi aniqlandi. Bu esa mashqlarni tartibli, maqsadli va turli xil qilib o'tkazish imkonini beradi.

3-jadval

Yosh sportchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar majmuasi

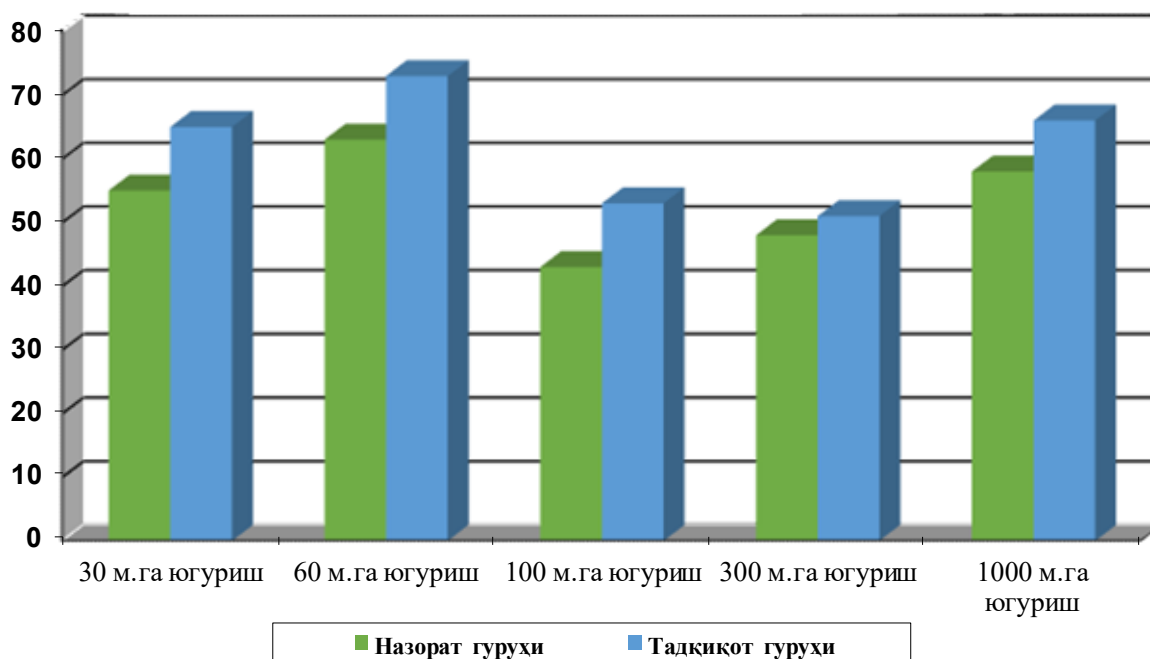
«A» guruhi yosh sportchilari uchun tezkorlik tarbiyasiga ixtisoslashtirilgan namunaviy mashq mashg'ulotlarining tuzilishi				
Mashg'ulot mazmuni	Mashq ta'siri tarkibiy qismlari			
	Davomiyligi, daq	Dam olish vaqti, soniya	Dam olish usuli Xususiyati	Yuklama shiddati
20-50 metrli qismlarda tezlanish	5	60 gacha	Yurish	Ko'p
Startdan yugurish	12-15	40-50	Yurish	Ko'p
Voleyboldagi texnika elementlari	12-15	20-30	Faol	O'rtacha
Tezlikka oid o'yin va topshiriqlar	10-12	30	Faol	Ko'p

«V» guruhi yosh sportchilari uchun chidamlilik tarbiyasiga ixtisoslashtirilgan namunaviy mashq mashg'ulotlarining tuzilishi				
20-100 metrli qismlarda tezlanish	4-5	40	Yurish	Ko'p
200-300 metrga qayta yugurish	12-16	60-70	Yurish	Ko'p
Chidamlilikka oid o'yin va o'yin topshiriqlari	10-12	-	Faol	Ko'p
«S» guruhi yosh sportchilari uchun kuchlilik tarbiyasiga ixtisoslashtirilgan namunaviy mashq mashg'ulotlarining tuzilishi				
20-50 metrli qismlarda tezlanish	3-5	60	Yurish	Ko'p
O'z vazniga mos og'irlashtiruvchi yuk bilan bajariladigan mashqlar	17-20	40-60	Yurish	Ko'p
Voleyboldagi texnika elementlari	12-15	20-40	Faol	O'rtacha
Kuchga oid o'yin va o'yin topshiriqlar	10-12	-	Faol	Ko'p

Umuman tajriba natijalarini baholash maqsadida barcha yosh sportchilarga sport maktablarining birinchi o'quv yili o'quv mashq guruhlariga qabul qilish uchun qabul normativlarini bajarish taklif etildi (4.9-jadval va 4.1–4.5-rasmlar).

O'tkazilgan imtihon natijalariga ko'ra, «A» guruhi bolalari qabul normativlarini 78,5%ga, «V» guruh bolalari 70,1%ga, «S» guruhi esa 78,5%ga bajarishdi.

1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlaridagi 9-12 yoshli bolalar tomonidan nazorat, me'yoriy mashqlarining bajarilishi.



XULOSA

Yo'nalishlar bo'yicha guruhlarini shakllantirishga yuqorida yozilgan bunday yondashuv o'zini oqladi. Shu bilan birga, biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarni muayyan sport turiga jalb etish zarurligini ta'kidlashimiz mumkin.

BO'SM o'quv mashg'ulot guruhlariga qabul qilish uchun tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda shug'ullanayotgan yosh sportchilarning 78,5%, chidamlilikni tarbiyalash mashg'ulotlarida – shug'ullanganlarning 70,1%, kuch tayyorgarligi bilan shug'ullanganlarning 75,5% qabul me'yoriy mashqlarini bajardilar. Nazorat-me'yoriy mashqlarni bajarishning bunday yuqori foizi umumta'lim maktablarining kuni uzaytirilgan guruhlar uchun ishlab chiqilgan va 9-12 yoshli bolalarga mo'ljallangan jismoniy tayyorgarlik uslubiyatining samarali va qulay ekanligini isbotlab berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF – 5368 sonli farmoni.
2. Sobirova L.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qaddi-qomat buzilishini oldini olishda maxsus jismoniy mashqlar majmuidan foydalanish samaradorligi (Effectiveness of using a set of special physical exercises in preventing stunting of elementary school students). Ped.fan.bo'y.fal.dok.diss.–Chirchiq: 2020. -145 b.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого (Physical education for everyone). -М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора (Problems of the theory of sports selection) // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 8.- С. 24-25.
5. Айрапетьянц Л. Р., Пулатов Ш.А. Научно-технологические основы подготовки спортсменов на этапе обучения (Scientific and technological foundations of training athletes at the training stage) / Фан – спортга.Т., 2005.- №1.- С.6-8.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (Physical qualities of an athlete). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
7. Temirov Sh.R. Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishidauz viylikni ta'minlash metodikasi (Methodology of ensuring continuity in the physical development of children of preschool and junior school age). Ped.fan.bo'y.fal.dok.diss.–Farg'ona: 2023. -143 b.
8. Niyazov S.S. Umumta'lim maktablari sharoitida voleybol bilan erta shug'ullanishning tashkiliy-pedagogik shartlari (Organizational and pedagogical conditions of early involvement in volleyball in general education schools). Ped.fan.nom.diss.....-Toshkent: 2011.-144 b.