

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

# O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR: DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

# 2022

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

1 SENTYABR – MUSTAQILLIK KUNI

# 31

YOSHDA



# SENTYABR

# №44



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir  
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

[www.taqiqot.uz](http://www.taqiqot.uz)

[www.conferences.uz](http://www.conferences.uz)



**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ  
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ  
АНЖУМАНЛАР:  
11-ҚИСМ**

---

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ  
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ  
КОНФЕРЕНЦИЙ:  
ЧАСТЬ-11**

---

**NATIONAL RESEARCHES OF  
UZBEKISTAN: CONFERENCES  
SERIES:  
PART-11**

**ТОШКЕНТ-2022**



УУК 001 (062)  
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 44-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 сентябрь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 19 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

**Масъул муҳаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

#### **1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

#### **2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

#### **3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар**

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

#### **4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни**

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

#### **5. Давлат бошқаруви**

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

#### **6. Журналистика**

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

#### **7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар**

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



**8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

**9.Иқтисодиётда инновацияларнинг туган ўрни**

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

**10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар**

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

**11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

**12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

**13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

**14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**15.Муסיқа ва ҳаёт**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

**17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

**18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар**

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

**19.Фармацевтика**

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

**20.Ветеринария**

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

**21.Кимё фанлари ютуқлари**

Раҳмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



**22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

**23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари**

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар**

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**25. География**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

---

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.*

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)  
ООО Tadqiqot, город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

<b>1. Latifjon Nozimov</b> FARZAND TARBIYASIDA O'YINLARNING O'RNI .....	7
<b>2. Turanboyev Shahboz Ixom o'g'li</b> ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH .....	9
<b>3. Turanboyev Shahboz Ixom o'g'li</b> TA'LIM METODLARIDAN JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA FOYDALANISHNING AHAMIYATI .....	12
<b>4. Jabborova Mavluda Sattorovna</b> JISMONIY TARBIYANING HAYOTIMIZDAGI AHAMIYATI VA U BILAN SHUG'ULLANISH FOYDALARI .....	14
<b>5. Madaminova Mavluda</b> VALLEYBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI .....	16
<b>6. Umarov Begzod Qodirjonovich</b> MAKTABDA O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING AHAMIYATI.....	17



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### FARZAND TARBIYASIDA O'YINLARNING O'RNI

**Latifjon Nozimov**

Namangan shahar 1-sonli DIMI  
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada farzandlar tarbiyasi va undagi muhim ahamiyat kasb etadigan o'yinlar haqida ma'lumotlar berilgan. O'yinlar orqali yoshlarga turli xil ta'sir qiluvchi omillar va ularning ahamiyati yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** tarbiya, ta'lim, o'yinlar, kompyuter, internet, ma'naviy boylik, milliy o'yinlar.

Farzand tarbiyasi oila, jamiyat va davlatning taraqqiyotini belgilab beradi. Allomalarning e'tirof etishicha, farzand tarbiyasini u tug'ilgandan keyin emas aksincha ona qornida homila davrida boshlash zarur. Tarbiya masalasiga qadimdan katta etibor bilan qaralganligini Zardo'shtiylikning muqqadas kitobi "Avesto"dan bilib olishimiz mumkin. Avesto'da "Tarbiya hayotning eng muhim tirgagi hisoblanishi lozim" deyilgan. Farobiy inson kamolotida ta'lim tarbiyaning muhimligini takidlab: "Munosib inson bo'lish uchun odamda ikki imkoniyat: ta'lim va tarbiya olish imkoniyati bor. Ta'lim olish orqali nazariy kamolotga erishiladi, tarbiya esa kishilar bilan mulqotda ahloqiy qadr –qimmat va amaliy faoliyatini yaratishga olib boradigan yo'ldir" degan edi. Bola shaxsining rivojlanishiga irsiyat, muhit va tarbiya kabi omillar ta'sir etadi. Tarbiya - muhit kabi shaxs kamolotiga ta'sir etuvchi tashqi omillardan sanaladi. Uning farqli tomoni va hususiyati shundaki, tarbiya aniq maqsadni ko'zlab, sistemali ravishda, insonda ijobiy fazilatlarini tarkib toptirishi yo'lida tarbiyachining nazoratida olib boriladi. Muarrihlarning xabar berishicha Amir Temur bolalik va yoshlik chog'laridayoq harbiy-sport o'yinlari va mashg'ulotlari bilan jiddiy shug'ullanib badanini va ruhini chiniqtirgan.

XXI asr o'zining ulkan kashfiyoti va yangiliklari bilan insonni butun hayotida chuqur iz qoldirdi. Jumladan axborot texnologiyalarini rivojlanishi insoniyat uchun ulkan qulaylik va imkoniyatlar berdi. Ammo tangani ikki tarafi bo'ladi deganidek bu yangiliklarni salbiy tomoni ham bor. Bugungi kunda ayrim yoshlarimizning beg'ubor, qaytib kelmas yoshlik davrlarini internet kafelarda har-xil o'yinlar o'ynab o'tkazayotganliklari bunga misol bo'la oladi. Asosiy vaqtini kompyuterda o'tkazish kompyuterga nisbatan qaramlikni keltirib chiqaradi. Olimlar kompyuterga qaramlikni to'rt bosqichga bo'lishadi: birinchi moslashish, undan keyin tezda kirishish, insonning shaxsiy omillarga ta'siri, so'ngi bosqichda insonlar kompyuter o'yinlarini hayotining ajralmas bir bo'lafi sifatida ko'radilar.(1)Mutaxasis ma'lumotlriga ko'ra, internet orqali tarqatiladigan kompyuter o'yinlarining 49 % sezilarli darajada zo'ravonlik va yovuzlik ko'rinishiga ega, 41% jangari (turli otishmalar va portlashlarga asoslangan) o'yinlarda esa o'yin qahramonlari o'z maqsadlariga erishish uchun shunday zo'ravonlik va yovuzlik sodir etadi, 17% o'yinlarda ana shu zo'ravonlik va yovuzlikning o'zi bosh maqsad hisoblanadi. Zo'ravonlik, shavqatsizlik tasvirlangan kompyuter o'yinlarini doimiy o'ynash ko'plab yoshlarning ma'naviy tarbiyasiga salbiy ta'sir o'tkazmoqda. Ma'naviy zarar – og'ir kasalikdir. Bolalar oq qog'ozga o'hshaydi, unga tushirilgan narsa bola dunyoqarashlarini o'zgarishiga sabab bo'ladi. Afsus nadomatlar bilan aytish mumkinki, bu kompyuter o'yinlari bugungi kun yoshlari hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bunday o'yinlarning qahramonlari o'ta shavqatsiz. Bu "qahramonlar" yoshlarning yaqin kishisiga "do'stiga" aylanmoqda. Bola o'yindagi turli hil janglardan va qiyinchiliklardan ana shu "do'stini" sog'-salomat olib o'tish uchun birqancha yovuzlik va shavqatsizlik qiladi. Xuddi ichkilikbozlik, giyohvandlik illatlari kabi kompyuter va virtual o'yinlar ham o'z nog'orasiga o'ynatish hususiyatiga ega. Jangari o'yinlar bolalarni badjahl va shavqatsiz qiladi, ularda kibr, boshqalarni nazar-pisand qilmaslik, salbiy hislatlarga erk berish kabi xatarli illatlarning shakillanishiga ham sabab bo'ladi. Juda ko'p o'yinlar odamlarni, hayvonlarni o'ldirish, qon to'kish sahnalari asosiga qurilgan. Bunday



ayanchli lavhalar nafaqat yoshlarni balki kattalarning ongiga ham kuchli salbiy tasir o'tkazmoqda. “GTA”, “Snayper”, “Qotil” kabi o'yinlarga berilganlarning ba'zilar keyinchalik haqiqiy qotilga aylanmoqdalar.

Kompyuter o'yinlariga berilish bolaning kitobga, o'qishga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi. Uning savodhonlik darajasi tushib ketadi, dunyo qarashi fikirlashi o'yinlar ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqatlar bilan cheklanib qoladi. Xalqimizda shunday milliy o'yinlar borki ular yosh avlodni har tomonlama barkamol qili tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xalq milliy o'yinlarida millatning o'tmish tarixi, ma'naviy va madaniy rivojlanishining harakter hususiyatlari, urf-odatlar, an'analar jamlangan bo'ladi. Milliy o'yinlar haqidagi ma'lumotlarni biz XI asrda yashagan Mahmud Qoshg'ariyning “Devonu lug'atit turk” asaridan olamiz. Aarda milliy o'yinlarning bir yuz ellikdan ziyod turi haqida ma'lumot bor. Bular “qorang'uni” (qorang'uda qo'rg'on olish), bandol(asir olish), chavgon (to'p o'yini), o'tish-bitish (davra o'yini), o't bandal (tayoq o'yini) qilichbozlik, nayzabozlik va boshqalar. Ma'naviy boyligimiz hisoblanmish Alpomish dostoni ham milliy o'yinlarni o'rganishda muhim manba hisoblanadi. Dostonda ot poyga, kurash, merganlik kabi o'yinlar aks ettirilgan. Bu o'yinlar negizida oriyat, matonat ma'naviy va jismoniy komillik darajasi ulug'lanadi. O'zbek xalqi qadimdan farzandlarni tarbiyalashda an'anaviy o'yin turlaridan, tarbiyaning o'ziga hos hususiyati sifatida foydalanganlar. Inson faoliyatining dastlabki turi o'yin hisoblanadi. O'yin bolalarning har tomonlama rivojlanishining muhim vositasi hamda asosiy faoliyat turi hisoblanadi. Farzand tarbiyasida o'yinlarning o'ziga hos hususiyatlari turlari mavjud. O'yin mazmuni va tashkiliy ko'rsatkichi darajasiga ko'ra: harakatli o'yinlar, ijodiy o'yinlar, ermak-ovutmachiq o'yinlar turlari bor. “Qopqon”, “Quvnoq bolalar”, “Quvlashmachiq”, “Cho'qayib o'tirib ol”, “Qo'l keldi”, “Chavgon”, “Chillak”, “Kes-Kes”, “Soqqa”, “Qiriq tosh”, “Durra soldi”, “Tepish”, “Ot o'yin”, “Oqterakmi, ko'k terak”, “Qo'riqchi”, “Quloq cho'zma”, “Podachi”, “O'rda to'p”, “Charxpalak”, “Chig'i”, “Uzuk olish”, “Igna sanchish”, “Poyandoz”, “Sultonchalar jangi”, “Igna, ip, angishona”, “Tol bargak”, “Gul o'yini”, “Qorhat” kabi o'yinlar harakatli xalq o'yinlar hisoblanadi.(2) Kaykovusni “Qobusnoma” asarining XIX bobi chavgon o'yinlar zikrida deb nomlanadi. Shunday o'yinlar borki ular bolalarning nutq faolligini oshiradi bunday o'yinlarga “Boylandi”, “Xolam keldi”, “Mundi –mundi”, “Bulbulim-bulbulim”, “Ko'z boylag'ich”, “Oq sholi ko'k sholi” lar kiradi. Sanamlar o'yini bolalarning matematik tasavurlarini o'stirishga yordam beradi. O'yin jarayonida bolalar sheriy satrlar orqali son-sanoqdan topishmoq tarzida foydalanadilar.

O'yinlar o'g'il bolalarni uddabron, chaqqon, topqir, qizlarni mehr-shavqatli uy ishlariga kirishimli qilib tarbiyalagan. Xalq milliy o'yinlari Bolalarni ma'naviy, aqliy, jismoniy estetik jihatdan tarbiyalash bilan birgalikda ularda o'vatanini sevish uning boyligini asrab avaylash, ajdodlarimiz qoldirgan ulkan ma'naviy merosini ezozlash, dahldorlik tuyg'ularini shakillantiradi. O'yin jarayonida bolaning pishiq bo'lish jarayoni, irodasi, hissiyoti ehtiyoji, qiziqishlari, tasirchanligi, butun shaxsiyati rivojlanadi.

Farzandning porloq kelajagi, ertangi kuni uchun har bir inson tarbiya masalasiga asosiy etiborini qaratmog'i lozim. Tarbiya jarayoni muhimligi haqida Amir Temur :“Men farzand tarbiyalashda davlatni boshqarishdan ko'ra chuqurroq donishmandlik kerakligiga ishonch hosil qildim deb aytgan edi. Bola tarbiyani turli xil kompyuter o'yinlaridan emas, ijtimoiy tarmoqlardan emas aksincha ota-onalarida, yaqinlaridan ezgulikka, vatanparvarlikka, bunyodkorlikka dinu –diyosatga chaqiruvchi kitoblar, milliy o'yinlardan olishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. K. Rahimqulov. Milliy harakatli o'yinlar – T.: 2012.
2. T. S. Usmonxo'jayev, F. Xo'jayev. 1001 o'yin. T.: 1990
3. A. Avloniy. Turkiy guliston yohud axloq.-T.: 2006.



## ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

**Turanboyev Shahboz Ilxom o'g'li**

Jizzax shahar 7 maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

+998919427575

**Annotatsiya:** ushbu maqolada voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri bo'lgan sakrovchanlik, tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni sport faoliyatida yuksak sport natijalarga erishishdagi ahamiyat keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlar, sport faoliyati, maxsus mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11 yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi.

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga hos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda - zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

So'nggi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarning tubdan o'zgarishi o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqazo etmoqda.

Yu.D.Jeleznyakning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-11 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshda bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi istedodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. E.A.Sergeev bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlari tarkibini oshirish tavsiya etiladi.

Albatta, sakrovchanlikni rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlikka to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar taxlili alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi.

Voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat xollarda tezlik-kuchlilik sifati bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatni rivojlantirish voleybolchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir.



Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishi muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali voleybolchilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashishida muxim o'rin egallar ekan.

Voleybol nazariyasi va amaliyoti sohasi doirasidagi ko'pgina mutaxassislar fikricha sakrovchanlik va sakrash tayyorgarligining o'yin davomida ijro etiladigan texnik malakalar samarasini belgilab beradi. Har bir o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilarning o'yin mahorati, jismoniy tayyorgarligi va o'yin partiyalarining davom etishga qarab texnik malakalar hajmi va samaradorligi turlicha bo'lishi o'z-o'zidan ma'lum.

L.R.Ayrapetyants (2012) o'yin samarasini baholashda nafaqat ijro etilgan texnik malakalar hajmi, balki ularning turlarini ham e'tiborga olish muhimligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, to'p kiritish, zarba beri, to'siq qo'yish malakalari o'tkazilgan musobaqalar mavqeiga qarab turli samaradorlik bilan ijro etilishi mumkin.

### 1-javdval

#### Voleybolchilar sakrash harakati xajmi

O'yin xisobi / to'plar nisbati	O'yin vaqti	Sakrashlar				
		To'siq qo'yishda	Xujumda	To'pni qabul qilish va uzatish	Σ	X
3:2 6:6	135	316(8,1) 273(5,1)	218(3,3) 236(4,1)	6(8,5) 2(4,6)	584 534	9,3 9,0
3:2 2:6	116	328(5,0) 306(5,8)	283(4,0) 258(3,7)	3(4,8) 2(4,4)	642 590	106,0 9,3
3:1 5:6	59	149(5,9) 135(3,7)	118(2,7) 119(2,9)	9(3,2) 2(8,3)	276 277	6,0 6,2

Eslatma: G'olib jamoa ko'rsatgichlari – maxrajda  
Mag'lub jamoa ko'rsatgichlari - suratda

Ayrim tadqiqotchilar (L.R.Ayrapetyants, 2012) turli musobaqa o'yinlarida sakrab ijro etiladigan ba'zi texnik malakalar xajmini aniqlab, o'yin mavqei va davom etishga qarab sakrash harakati hajmi turlicha bo'lishini e'tirof etishgan (1-javdval).

Yuqorida berilgan jadvallarda shu narsa ko'zga tashlandiki, ijro etilgan malakalar, shu jumladan sakrash harakati ham o'yin mavqei va natijasiga nisbatan o'yin samarasini aniqlashda to'laqonli mezon bo'la olmaydi. Chunki, g'alabaga yoki mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida malakalar hajmi bir xil bo'lishi, hatto mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida xajm ko'p bo'lishi mumkin. Demak, o'yinda malakalar, shu jumladan sakrash harakati xajmi yuqori bo'lgani bilan uni sifati (samaradorligi) bo'lmasa o'yinning yakuniy natijasi ham ijobiy bo'lmaydi. Shunday bo'lsada, ushbu ko'rsatkichlar mezon sifatida mashg'ulot yuklamasini baholashda muhim omil bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida sakrovchanlikning tezlik-kuchlilik sifatlarining muhim ko'rsatkichlari ekanligi N.A.Belyaev tomonidan o'ziga xos ravishda talqin qilingan. Muallifning fikriga ko'ra, musobaqa o'ynalgan partiyalarining soni ortishi bilan ularga sarflanadigan vaqt ham turlicha o'zgarib boradi. Masalan, 5 partiya davom etgan o'yinda 1 partiya 19 daqiqaga teng bo'lsa, 5 partiya 29 daqiqani tashkil etdi. So'nggi partiyaning davom etish vaqti uzayishi bilan zarba berish va to'siq qo'yish uchun bajarilgan sakrash harakati xajmi ortib borishi kuzatilgan.

Yuqorida tahlil qilingan adabiyotlardan ko'rinib turibdiki, sakrovchanlik sifatleri voleybol o'yinida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda hal qiluvchi omillardan biri ekan.

Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirish ilmiy asosda amalga oshirilsagina rejalashtirilgan maqsad samarali hal qilinishi mumkin. Ayniqsa, yosh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida bu sifatni shakllantirish ehtiyotkorlik va muntazam nazoratni talab qiladi.

Bu bosqichda sakrovchanlikni maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.



**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.T.: 2009. - 77 b.
2. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
3. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Kdirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha). T.: 2008. – 78b.



ТА’ЛИМ МЕТОДЛАРИДАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРSLARIDA  
FOYDALANISHNING AHAMIYATI

Turanboyev Shahboz Ixom o'g'li

Jizzax shahar 7 maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

+998919427575

**ANNOTASIYA**

Ushbu maqolada ta'lim metodlari mazmuni va umumiy o'rta ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida foydalanish hamda ularning ahamiyati yoritib berilgan.

**Tayanch iboralar:** metod, jismoniy sifatlar, didaktika, musobaqa, idrok, ko'nikma, usul, jismoniy tarbiya, musobaqa metodi.

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimining turli birikmalaridan iboratdir.

Ta'lim metodlari muayyan pedagogik jarayondan ko'zda tutilgan maqsadlarga erishish uchun bajarish lozim bo'lgan vazifalarii amalga oshirishda qo'llaniladigan turli-tuman ish usullari va shakllarini o'z ichiga oladi.

Bu ishlarni amalga oshirishning shakllangan va amaliyotda qo'llanilayotgan har turli usullari va shakllari asosida ko'plab ta'lim metodlari hosil bo'lgan va bu jarayon davom etmoqda.

Muayyan ta'lim-tarbiyaviy maqsadga qaratilgan biror harakatni amalga oshirish yo'li, usuli yoki ko'rinishidan iborat bo'lib shakllangan faoliyat shu maqsadga erishishga xizmat qiluvchi o'ziga xos ta'lim metodini hosil qiladi.

Bunda harakatni amalga oshirish yo'li deb bajarilishi talab qilinayotgan faoliyat uchun qo'llash mumkin bo'lgan bir nechta yo'llardan oldindan ko'zda tutilgan maqsadga muvofiq ravishda tanlangan yo'lni aytiladi. Masalan, savod o'rgatish yo'llari: oilada o'rgatish, maktabda o'rgatish, maktabgacha ta'lim muassasasida o'rgatish, o'qituvchi yordamida o'rgatish, kitoblar, kompyuter, ko'rgazma qurollar va boshqalar vositasida o'rgatish. Shunga o'xshash sanoqni, arifmetik amallarni o'rgatishda ham yuqoridagiga o'xshash yo'llardan foydalanish mumkin. Shu yo'llardan foydalanib harakatni amalga oshirishda turli metodlar qo'llaniladi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini xisobga olgan holda, quyidagi metodlardan foydalaniladi: ko'rgazmali metod; og'zaki metod; amaliy metod; o'yin metodi; musobaqa metodi.

**Ko'rgazmali metod** - bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorokinligini ta'minlaydi. Ular o'quvchilarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat ekanligi xaqida juda to'liq va aniq tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir.

O'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining o'qituvchi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masofani to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, tele eshittirishlar, fotografiyalar, suratlar va h k. foydalanishdan iboratdir.

**Og'zaki metod** - bu metod o'quvchilar ongiga yo'naltirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarish, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi.

Bayon etish va tushuntirish - bunda o'quvchilarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi.

**Savol berish usuli** - o'qituvchi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o'yinlar yoki jismoniy mashqlar haqidagi tasavvurning bor yuqligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida o'quvchilarga savollar beradi.

**Amaliy metod** - o'quvchilarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z mushak motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi.

Amaliy metodlar mashqlarni o'yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir.



**О‘yin metodi** – о‘quvchilar bilan ishlashda samarali bo‘lib, ko‘rgazmali obraz va ko‘rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko‘nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o‘zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko‘rsatishga imkon beradi.

**Musobaqa metodi** – umum ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarga ta‘lim berishda u faqat pedagogik raxbarlik sharoitida qo‘llanilishi mumkin. Bu metoddan ko‘proq yuqori sinflarda foydalanish tavsiya etiladi. Musobaqalar o‘quvchilar kuchiga mos bo‘lishi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek, o‘z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini tinglovchilarga ongli munosabatda bo‘lish asosida to‘g‘ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qat‘iylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o‘rtoqlik kabi irodaviy hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g‘oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, xasad qilish, dagallik va hk.) tarkib topishga imkon berishi mumkin. Shu sababli, musobaqa metodiga moxirona pedagogik rahbarlik qilingan takdirdagina u ma‘naviy tarbiya sohasidagi o‘z rolini oqlay oladi.

Xulosa qilib shuni ta‘kidlashimiz mumkinki umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida ta‘lim metodlaridan mujassam holda foydalanish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:**

1. Axmedov F., Atamurodov Sh., Boshlang‘ich sinflarda jismoniy madaniyat darslari. Uslubiy qo‘llanma. T.: Turon zamin ziyo 2017. – 140 b.
2. Hasanboyev J., To‘raqulov X va boshqalar. Pedagogika fanidan izohli lug‘at. T.: “Fan va texnologiyalar”, 2009. 672 b.



## JISMONIY TARBIYANING HAYOTIMIZDAGI AHAMIYATI VA U BILAN SHUG‘ULLANISH FOYDALARI

**Jabborova Mavluda Sattorovna**

Xorazm viloyati Xiva tumani

12 – maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning hayotimizdagi ahamiyati va u bilan shug‘ullanish foydalari haqida yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiyaning hayotimizdagi ahamiyati, ruhiy tarbiya.

Sportning hayotimizda tutgan o‘rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo‘lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning foydalari haqida to‘xtalib o‘tamiz.

Jismoniy tarbiyaning sog‘liqqa foydalari:

- sport bilan muntazam shug‘ullanish uzoq umr ko‘rishning eng oddiy yo‘lidir.
- kishi sport bilan shug‘ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a‘zolari hamda to‘qimalarining ish faoliyati ortadi.
- sport mashg‘ulotlari odam tanasidagi to‘qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog‘lom va tetik saqlanishiga sabab bo‘ladi.
- taloqda limfotsitlar hosil bo‘lishi ko‘payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniq qobiliyati (immunitet) kuchayadi.
- kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.
- mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo‘g‘imlarning harakatini ta‘minlaydi, ruhiy taranglik yo‘qolib, energiya ortadi.
- sport bilan shug‘ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo‘ladi.
- o‘pkaning tiriklik sig‘imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a‘zolari yaxshi rivojlanadi.
- odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko‘payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.

Jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, o‘pka va tomirlar kuchga to‘ladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yog‘ nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi. Tananing yog‘ nisbati kamaysa, o‘zimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sog‘lom bo‘ladi. Xotirani kuchaytirishning eng muhim sharti asablarning sog‘lom bo‘lishidir. Buning uchun esa badantarbiya bilan shug‘ullanish lozim. Uy sharoitida jismoniy mashqlar bajarish yoki biron sport turi bilan shug‘ullanish hozirda keng tarqalgan semirishning oddiy davosidir. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sog‘liqni zaiflashtiradi. Jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko‘tarinkilik va ruhiy dalda bag‘ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog‘liq joyida bo‘ladi.

Agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini “tejab” qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo‘l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig‘ bo‘lish, yurakni sog‘lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.

Aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo‘ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo‘zg‘algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo‘riqishidan paydo bo‘ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.

Jismoniy tarbiyaning iymonga foydalari:

- sport mashg‘ulotlarini bajarish natijasida asab tizimi mustahkamlanib, noo‘rin g‘azablanish oldi olinadi, odamning irodasi mustahkamlanadi. Imom Buxoriy naql qilgan rivoyatda aytilishicha, nasihat so‘rab kelgan kishiga Payg‘ambarimiz sollallohu alayhi va sallam: “G‘azablanma!” deganlar.

- sport bilan shug‘ullangan odam jismonan va ruhan kuchli bo‘ladi. Abu Hurayra roziyallohu anhu Rasululloh sollallohu alayhi va sallamdan rivoyat qiladi: “Allohga har bir yaxshilikda kuchli mo‘min kuchsiz mo‘mindan afzal va sevimliroqdir” (Imom Muslim rivoyati). Demak, ham imon,



ham badan jihatidan kuchli bo‘lgan mo‘min ustun ekan. Chunki badan quvvatli bo‘lsa, har bir ishda shijoatli va sabrli, ibodatda ixlosli va odamlarga yaxshilik qilishda davomli bo‘ladi.

- bolalarni yoshligidan chiniqtirib borish, ularga zamon talab qiladigan ba’zi muhim ishlarni, sport turlarini, jumladan, suzish, ot minish, o‘zini himoya qilish usullarini o‘rgatib borish lozim. Shariatimizda bu ishlarga alohida urg‘u berilgan.

Ommabop bo‘lgan sport turlariga quyidagilar kiradi: futbol, suzish, velosiped haydash, basketbol, voleybol, tennis, kurash va hokazo. Sport bilan shug‘ullanish bilan birga o‘z vaqtida dam olish va vitanminlar bilan to‘yingan mahsulotlarni me‘yorida iste‘mol qilish ham lozim. Shunda, Allohning izni bilan, kishi sog‘lom bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullanishda yosh, jismoniy holat, sog‘liq va vaqtga e‘tibor berish kerak.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya metodikasi o‘quv qo‘llanma
2. Jismoniy tarbiyaning hayotimizdagi ahamiyati Ibn Sino.



## VALLEYBOL O‘YININING PAYDO BO‘LISHI

**Madaminova Mavluda**

Hazorasp tumanidagi 19-maktabning  
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada valleybolning yaratilish tarixi haqida so‘zboradi.

**Kalit so‘zlar:** Ochko, yopiq valleybol, plyaj valleybol, ko‘rgazma sporti.

Voleybol tarixi 1895 yilda Massachusetts shtatidagi Holyoke shtatida boshlangan. Sport YMCA da Uilyam G. Morgan tomonidan basketbolga qaraganda kamroq soliqqa tortilgan oqsoqollar uchun alternativ sifatida ishlab chiqilgan. Dastlab Mintonetta deb atalgan, u tennisdan to‘pni olib, basketbol, beysbol va gandboldan foydalandi. Tarmoq faqat 6'6 "balandlikda, o‘rtacha odamning boshidan ancha yuqoridir. To‘siq va zarba (yoki boshqoq) avval Filippinda 1916 yilda ishlab chiqilgan va o‘yinning o‘ynash usulini o‘zgartirgan. Keyinchalik voleybol deb nomlangan futbolchilar to‘pni oldinga va orqaga to‘plab, AQSh harbiylari tomonidan sportni qabul qilishdi va tez-tez bo‘sh vaqtlarida o‘ynashdi. Butun dunyodagi askarlar voleybolda o‘ynashdi va mahalliy aholini ham o‘ynashga o‘rgatishdi, ular beixtiyor sportni ko‘plab mamlakatlarga tarqatishdi.

Voleybol birinchi marta yopiq xonada o‘ynagan, biroq 1920-yillarda u plyajga olib chiqilgan. Birinchi plyaj voleybol o‘yini qayerda o‘ynaganligi haqida ba‘zi tortishuvlar bor, lekin ikkala ehtimollik nazariyasi Santa Monika, CA va Havayidagi Outrigger Kano klubidir. Tashkil etilgan plyaj musobaqalari 1948 yilda boshlangan, lekin Voleybol professionallari assotsiatsiyasi (AVP) 1983 yilgacha paydo bo‘lmadi. 1964 yilda Olimpiya o‘yinlariga yopiq voleybol qo‘shildi.

1996 yilda plyaj voleyboli ko‘rgazma sporti sifatida qo‘shilgan va darhol o‘yinlarning eng qizg‘in chiptasi bo‘ldi.

Klassik voleybolda ikkita to‘liq jamoa bilan maydonda 12 ta o‘yinchi bor: har tomondan 6 tadan. Odatda bular: pas beruvchi, (himoyachi), ikkita yakunlovchi va ikkita diagonal o‘yinchi.



O‘sha paytda maydondagi o‘yinchilar soni cheksiz edi, xuddi to‘pga teginishlar soni ham. Ochko faqat o‘z xizmati bilan hisoblangan. Muvaffaqiyatsiz ohangni takrorlash mumkin. 21 ballgacha o‘yin.

O‘yin keyingi asrda rivojlandi. O‘tish va hujumga zarba berish birinchi marta 1916 yilda Filippinda namoyish etilgan. Standart qoidalar turnir uchun mos emasligi ma‘lum bo‘ldi va 1928 yilda USVBA (AQSh voleybol assotsiatsiyasi) tashkil etildi.

Sovet xalqiga voleybol birinchi marta 1920 yilda Volga bo‘yida paydo bo‘lgan. 1925 yildan beri voleybol Ukraina va Uzoq Sharqda rivojlana boshladi. Feliks Edmundovich Dzerjinskiy tashabbusi bilan 1923 yilda voleybol intizomi bo‘yicha "Dinamo" jismoniy tarbiya va sport jamiyati tuzildi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://uz.wikipedia.org> sayti



## МАКТАБДА О’QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING ANAMUATI

**Umarov Begzod Qodirjonovich**

Namangan viloyati Norin tuman

19-umumta’lim maktab direktori

882122480 begzodumarov@gmail.com

**Annotatsiya:** Ushbu maqola maktab yoshdagi o’quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya bilan shug’illanish orqali bolalar sog’ligini rivojlantirish va ruhan tetik, tafakkurini o’stirish haqida kerakli ma’lumotlar berilgan va ushbu tezis umumta’lim maktabi o’qituvchilarga metodik qo’llanma sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

**Kalit so’zlar:** Jismoniy madaniyat, vazifalari, nerv tizmi, sport, rivojlanish, shug’illanish, o’quvchilik, turmush tarsi, sog’lom turmush, to’g’ri tashkillash.

O’zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o’quvchilarning xar tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlangich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida xam sport katta o’rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog’ligini mustaxkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To’g’ri tashkil etilgan sport mashg’ulotlari markaziy nerv tizimini takomillashtirishga, o’pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul xajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi. Sport bilan shug’ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni xal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko’rsatadiki, to’g’ri tashkil etilgan mashg’ulotlar bolalarni umumta’lim fanlari bo’yicha o’zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mexnatga o’rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o’z vaqtida shug’ullanish sport ustalari o’rinbosarlarini etishtirishga imkon beradi. Bularning xammasi sportni o’quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo’lmaydigan vositasi bo’lib qolishiga olib keladi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o’quv mashg’ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik xayotida o’z o’rnini egallaydi. Bu mashg’ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, engil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o’rganadilar. O’quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o’tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko’rinishiga (ertalabki gigienik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg’ulotning qiziqarli (emotsional) o’tishiga ko’maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq texnikasini o’rganish gurux jamoalar yig’ilishlarida, 122 sog’lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o’tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, maxallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg’ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o’tkaziladi. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg’ulotlari BO’SМ maktab jamoasining sport seksiyalarida o’tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o’tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar. Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg’ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o’tkazilayotgan mashg’ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko’ra texnik va taktik ko’nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o’yinlari, engil atletika va x.k) ni murakkab bo’lgan ko’p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak. Texnika va taktika bilan bog’liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun etuk emas, lekin o’smirlar ma’lum yoshga etganlarida, ularni yuqori natijalarga



olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi xolda hisoblanadi.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muxim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va vtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash xar xildir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Jismoniy madaniyat nazariyati uslubiy qo'llanma T. Ismoilov Namangan 2021

2. Jismoniy madaniyat nazariyati uslubiy qo'llanma va metodikasi. B.Boboyev Namangan 2021

3. [www.ziyonet](http://www.ziyonet).

# ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

**Масъул муҳаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусахҳиҳ:** Файзиев Фаррух Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.09.2022

**Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot, город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

**Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000