



Taqiqot.uz



АНДУМАН | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

# O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR: DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022



2022  
ДЕКАБР  
№47



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 46-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 декабрь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 21 б.

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

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илгор 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.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

**2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

**3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар**

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

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

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

**5.Давлат бошқаруви**

Доцент Шакирова Шохигда 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 худудий маркази)



**8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

**9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни**

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

**10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар**

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

**11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

**12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

**13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

**14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**15.Мусиқа ва ҳаёт**

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

**17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-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**

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



**22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

**23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари**

Проф. Хамидов Муҳаммадхон Ҳамидович «ТИИМСХ»

**24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар**

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

**25.География**

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдор.*

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Сахифаловчи: 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. Ilyasova Aynurа Quralovna</b>	
SOGLOM TURMUSH TARZINI QAROR TOPTIRISHDA ERTALABKI GIMNASTIKANING	
AHAMIYATI .....	7
<b>2. Iskandarova Nadira</b>	
O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH .....	9
<b>3. Nurimbetov Kamal Kamiljanovich</b>	
5-8 SINF O'QUVCHILARIDA TEZLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR .....	10
<b>4. Хайдаралиев Одилжон Рустамжонович</b>	
БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИ-	
РИШ .....	12
<b>5. Baxtiyorova Shahnoza O'ktambek qizi, Yaxshimurotov Ihlosbek Bekro'latovich</b>	
GANDBOL DARSLARIDA HIMOYA O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH .....	17
<b>6. Saparboyev Sherzod Alisherovich, Xaytboyev Sherzod Anvar o'g'li</b>	
O'ZBEK MILLIY KURASH SPORT TURINING RIVOJLANISHI .....	19



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### SOGLOM TURMUSH TARZINI QAROR TOPTIRISHDA ERTALABKI GIMNASTIKANING AHAMIYATI

**Ilyasova Aynurа Quralovna**  
Nukus Davlat pedagogika  
instituti magistranti  
+998915911918

**ANNOTATSIYA:** Maqolada sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda ertalabki gimnastikaning ahamiyati, ertalabki badan tarbiya mashqlari misol sifatida kelrtirilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** sog'lom turmush tarzi, ertalabki badan tarbiya, ritmik gimnastika, mashq.

Sog'lom turmush tarzi – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yordarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlaridan biri esa jismoniy tarbiya va ertalabki badan tarbiya hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, ularning bo'sh vaqtidan unumli foydalanishiga imkon beradi. Inson organizmi tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Doimiy, uzlusiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi: modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarini yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etadi. chegaralanmagan bo'ladi, gavdaning hamma qismiga ta'sir qiladi va jismoniy sifatlarni kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni rivojlantiradi. Musiqaviy ritim harakatlarni tashkillashtiradi, shug'ullanuvchilarining kayfiyatini ko'taradi. His-tuyg'ularning ijobjiy holati harakatlarni yanada g'ayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning-organizmiga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlari atletika yo'naliishiga ega bo'lishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, o'yin yoki aralash mashqlar ustun turadi. Mashqlar majmuida raqsiy daqiqalar ko'pchilikni tashkil etadi. [1]

Ritmik badan tarbiyaning vazifalari quyidagilarga qaratiladi: Sog'liqni har tomonlama saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash chiniqtirish, organizmning tashqi muhiti noqulay bo'lgan sharoitlarga chidamlilikini oshiradi. Shaxsning ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o'z kuniga ishonchni tarbiyalash va ijodiy xususiyatlarini rivojlantirish. Shug'ullanuvchilar tamonidan jismoniy mashqlarni mustaqil qo'llash uslubi va jismoniy tarbiya asoslari bo'yicha ma'lum doiradagi bilimlarga ega bo'lish. Doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va odatlarini tarbiyalash, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish kabilardir. Uyquni bartaraf etish uchun bir finjon kofe ichmaslik zarur, och qoringa kofe ichish sog'lik uchun zararli. Badan tarbiya esa: sog'lomlashtiradi, organizmni faollashtiradi va mustahkamlaydi ayniqsa bosh miya, ichki organlar, bog'imlar, nafas olish yo'llari, yurak qon-tomir faoliyati, moddalar almashinuvi uchun foydali; qon aynanishini yangilaydi; chiniqish uchun eng oson va qulay tanlov; skolioz, umurtqa churrasi, ostrehondrozdan himoyalaydi; immunitetni ko'taradi; ruhiy zo'riqishni bartaraf etadi; kun bo'yи o'tirgan holda va kompyuterda ishlovchilar uchun asosiy vosita; chiroyli qomat, ishtahani ochadi, kayfiyatni ko'taradi, mehnat unumdirligini oshiradigan vosita hisoblanadi.

Ritmik mashqlar sog'lomlashtirish yo'naliishidagi badan tarbiya mashqlarining ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, o'yin ko'rinishlari hisoblanadi. Bularning hammasi sog'liqni oshirishga yordam beradi. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan hamma turli xil yoshdagagi bolalar shug'ullanishi mumkin. Ritmik ertalabki badan tarbiya



## mashqlarida harakatlar

Ertalabki badantarbiya 5-10 ta oddiy mashqlar bajarilib, bularning har biri 7-10 martadan takrorlanadi. Bunga atigi 5-10 daqiqa ketadi. Mashqlarni shoshmasdan, noziklik bilan, xotirjamlikda bajariladi. Kiyim ham qulay bo'lishi zarur. Oyoqga maxsus sport poyabzal kiyish kerak, yalangayoq mashq bajarish ham foydali deb maqullandi.

Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari:

sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir.

kishi sport bilan shug'ullaniganida 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 kasalliliklardan himoyalanish 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'imirning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi.[2]

Xulosa qilib aytganda ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzlusiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobjiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdarligini oshirish, sog'lijni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ulug'bek Murodjon o'g'li Zokirov. ERTALABKI BADAN TARBIYANING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. VOLUME 2 | ISSUE 1 ISSN 2181-1784 SJIF 2021: 5.423, 328-p

2. <https://avitsenna.uz/jismoniy-tarbiya>



## O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH

Iskandarova Nadira,  
Xorazm viloyati Xonqa tumani  
8-son maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash, jismoniy tarbiyaning maqsadlari haqida yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, aqliy va jismoniy mehnat.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolarni tabiiy sog'lom o'sishini ta'minlash, ularni aqliy va jismoniy mehnatga shuningdek, vatan mudofaasiga tayyorlashdir.

Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrashganda avvalo, chin yurakdan mustahkam sog'lik-salomatlik tilashgan. Sihat-salomat bo'lishning qadrini oila qadri bilan sharaflı bir o'ringa qo'yib kelishgan. Respublikamizda bahodirlar, polvonlar va botirlarga boy vatanimiz ular bilan g'ururlangan. Bugun ham Respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida jismoniy madaniyat va sport turlarini milliy asosda qayta tiklash jarayoni sodir bo'lmoqda.

Sharq Aristoteli nomini olgan Abu Ali ibn Sino ham inson fazilatlaridan quyidagilarni sanab ko'rsatgan, chunonchi, jasurlik-biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat. Aqlilik-biror ishni bajarishda shoshmashosharlik qilishdan saqlovchi quvvat.

Ilg'or pedagogik tajribalarning ko'rsatishicha, jismoniy tarbiya o'quvchi va o'qituvchilar jamoalarining turmush tarzi va dasturiga aylangandir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport va jismoniy tarbiya targ'iboti, ishlab chiqarish ta'limi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarni rag'batlantirishda, o'quvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini saqlab turishda, yoshlарimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga bog'lash borasidagi dars jarayonlarida ahamiyati beqiyosdir.

She'riyat mulkinining sultoni Alisher Navoiy o'zining «Farhod va Shirin» dostonida Farhodning ijobjiy xislatlari ichida, uning jismoniy chiniqanligiga alohida e'tibor beradi va iftixor bilan uning jismoniy qobiliyatlarini maqtaydi. Dostonda yozilishicha Farhod aqliy tarbiya bilangina cheklanib qolmasdan jismoniy va harbiy mashqlar bilan ham shug'ullanib, chiniqa boshlaydi. Suvda suzish, chavondozlik, qilichbozlik va boshqalar uning kundalik mashg'uloti bo'lib qoladi.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr yaxshi ahloq, ilm-ma'rifatga ega bo'lish uchun badanni tarbiya qilish zarur. «Badanning salomat va quvvatli bo'lmos' i insonga eng kerakli narsadur. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar... . Bunday tarbiyaning fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Jism ila rux ikkisi bir choponning o'ng ili terisi kabitidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib, astarini yuvib ovora bo'lmak kabitidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom vujud kerakdur».

Sport tufayli o'z kuchi va mahoratini quvonch bilan his etish, tabiat bilan muloqotda bo'lish azaldan kishilar dilini xushnud etgan. Demak, yuqorida misollardan ko'rinish turibdiki, insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy kamoloti kishilik tarixi taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan, qadrlangan.

### Foydalanimgan adabiyotlar.

1. A.D. Novikov A.P.Matveev jismoniy tarbiya nzaryasi va metodikasi.
2. J. Tolipova N.No'monova Ta'llim – tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar.



## 5-8 SINF O'QUVCHILARIDA TEZLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Nurimbetov Kamal Kamiljanovich  
Qoraqalpoq davlat universiteti magistranti  
+998913734585

**ANNOTATSIYA:** Maqolada 5-8 sinf o'quvchilarining tezlik qobilayatini rivojlantirish, rivojlantiruvchi mashqlardan biri bo'lgan yuqrishning tezlikni rivojlantirishdagi ahamiyati o'r ganilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** jismoniy tarbiya, mashq, tezkorlik, chaqqonlik, yugurish, maksimal tezlik

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya masalalari o'qituvchilarning e'tiborini tobora ko'proq jalb qilmoqda. Va bu tasodif emas. Ma'lumki, o'quvchilar salomatligini mustahkamlashda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya qanchalik muhim.

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatalib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi. Jismoniy tezkorlik, ularni rivojlantirish yo'llari borasida ko'plab fikrlar mavjud. Yoshi bilan doimiy ravishda o'zgarib turadigan, turli mushak guruhlarining statik chidamliligi va kuchi ko'rsatkichlarining rasmi tananing mushak tizimining funksiyalarini shakllantirish jarayonlarining doimiy, ammo teng bo'lмаган sur'atlari mavjudligini ko'rsatadi. Ushbu ma'lumotlar jismoniy tarbiya amaliyoti uchun juda muhimdir, chunki ular turli yosh davrlarida ma'lum jismoniy mashqlarni bajarishga ruxsat berish mezoni bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun, o'quvchilarda chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi kun sayin inavatsion g'oyalar ta'sirida rivojlanmoqda . [1]

Yugurish, tez harakat qilishning tabiiy usuli sifatida, rivojlanayotgan bolaning tanasi uchun eng foydalidir. O'rta maktabda birinchi sinfdan boshlab butun o'qish davrida yugurish ko'pchilik darslarda jismoniy mashqlarning boshqa turlari orasida etakchi o'rinni egallaydi. Bu, birinchi navbatda, o'sib borayotgan organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishiga ijobjiy ta'siri bilan bog'liq. Yugurish mashqlari mushak va asab tizimini rivojlantirish uchun ajoyib vositadir. Yugurish asab jarayonlarining harakatchanligini yaxshilaydi, diqqatni oshiradi. Agar yurish mashqlari odatda haddan tashqari yuklanganda bolaning tanasining faoliyatida xavfli o'zgarishlarga olib kelmasa, noto'g'ri dozada bajariladigan vazifalar sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchi har bir yosh uchun yuk darajasini bilishi, talabaning tayyorgarligiga ko'ra mashqlar mavjudligini hisobga olishi kerak. Dastlabki mashg'ulotlarda boshlang'ich vosita bilimlarini olish uchun yugurish mashqlari qo'llaniladi. Har yili mashg'ulotlar o'tishi bilan har xil sharoitlarda yugurish mahoratini oshirishga ko'proq talablar qo'yiladi.[2]

Yugurish texnikasini o'zlashtirish har qanday yoshdagi maktab o'quvchilari uchun mavjud va tezlikni, sur'atni va masofani o'zgartirish orqali yukni juda aniq dozalash mumkin. Yugurish tezligi oshishi bilan uni amalga oshirish texnikasiga, maksimal tezlikda yugurishni o'rganishga (sprintga xos xususiyatlar bilan) talablar ortadi. Qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasidan bir qator texnik detallari va eng avvalo, itarish burchagi bilan farq qiladi. Tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, itarish burchagi shunchalik kichik bo'ladi.

Yugurish ko'nkmalarini shakllantirishda ular ratsional sport anjomlariga asoslangan bo'lishi kerakligini ta'kidlash kerak. Yengil atletika formalaridan foydalanan motorli mashg'ulotlarning yakuniy natijalarida katta muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi. Yugurishning mashhurligi shunchalik kattaki, ko'pchilik garov tufayli jismoniy mashqlarni chinakam seva boshlaydi. Yaxlit harakat - yugurish bosqichi - qo'llab-quvvatlash va parvoz bosqichidan iborat. Qo'llab-quvvatlovchi va qo'llab quvvatlanmaydigan pozitsiyalarni almashtirish yugurishning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bunday holda, yugurish tezligi yuguruvchining qadamlarining uzunligi va chastotasiga bog'liq. Tez yugurishning davomiyligi harakatlarning tezligi va ritmiga bog'liq. Tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, yuguruvchining harakatlar tsiklidagi nisbiy dam olish muddati shunchalik qisqa bo'ladi va shu bilan tez yugurish davomiyligini saqlab qolish qobiliyati, o'z navbatida, sportchining harakat erkinligiga bog'liq. kamayadi. Yugurish yo'lakchasi bo'y lab faol harakat bilan, yuguruvchining undan qaytarilishi etakchi rol o'ynaydi. Qaytarilish paytida



yuguruvchining itarish oyog'ini cho'zuvchi mushaklari ishga ketma-ket kiradi: cho'zilish avval sonda, so'ngra tizzada va nihoyat, to'piq bo'g'imlarida sodir bo'ladi.

100 metrga ga yugurish. 100 metrlik masofani imkoniyat boricha maksimal tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim maksimal ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, engil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r masterlar ish quvvati maksimal bo'lganda maksimal tezlikka ham erishadigan bo'ladilar. Startdan tez yugurib chiqish 100 metrga yugurishda (tezroq maksimal tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metrga yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko'rilgan bo'lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 metrga yugurish. 200 metrga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 metrga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko'proq qismini to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib o'tish uchun start tirkaklari burilishga urinma chiziqdiga yo'lkaning tashqi chetiga o'rnatiladi. Yuguruvchi burilish bo'ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og'ishi kerak, aks holda egri chiziq bo'ylab yugurayotganda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og'ish yugurish tezligi o'sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'y may, oldindan gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismini oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni engillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib qo'ygan yaxshi. Qo'llarning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishdagidan farq qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi. Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondag'i oq chiziqdan 8-10 sm oldinroq qo'yishga intilmoq kerak. Burilishdan to'g'ri yo'laga chiqishni ham bilish kerak. Bu erda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo'lishini kutmaydi, burilishning oxirgi metrlaridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to'g'ri yo'lga chiqish paytida esa gavdasini to'la to'g'irlab oladi. 200 metrga yugurayotganda o'sib borayotgan tanglikni «tushirish» uchun burilishdan chiqish paytida eng zo'r kuch kelishdan kutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to'liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha maksimal tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 metrda tezlik bari bir susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

Xulosa o'rnida quyidagi tavsiyalarni beramiz. Quyidagi holatlarda tezlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish xato hisoblanadi:

- tezlik mashqlarini sovuq havoda , sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish;
- mashg'ulot ta'sirining kamligi;
- tezlik mashqlarini bajarishda tayyorgarlikning sifatsizligi;
- charchoq paytida tezlik mashqlarini bajarish;
- mashqlar hajmini tez ko'paytirib yuborish holatlari.

### Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati

1. Alekseev A.M., Ferulev N.I. // Maktabda jismoniy tarbiya, 2018.
2. Turg'unova D. O'QUVCHILARDA CHAQQONLIK VA TEZKORLIK JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANТИRISH TEXNOLOGIYASI. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center. 2022. October



## БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Хайдаралиев Одилжон Рустамжонович

Тошкент вилояти Чиноз тумани  
37-мактабда Жисмоний тарбия фани ўқитувчisi  
Телефон: +998(97) 537 99 33  
Odiljon17021990@gmail.com

**Аннотация.** Мазкур мақолада бошлангич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил қилиши, ёшга нисбатан боланинг координацион қобилиятиларини ривожлантириши ҳамда жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаларини ривожлантиришида махсус жисмоний машқлар мажмуаси амалиётга тадбиқ қилинган.

**Аннотация.** В данной статье представлен специальный комплекс упражнений для эффективной организации процесса физического воспитания школьников начального класса, развития координационные способности ученика в зависимости от возраста и развития физического развития и уровня подготовленности.

**Ключевые слова:** школьное образование, физическое развитие, физическая подготовка, координационные способности, физическая активность, образование.

**Key words:** school education, physical development, physical fitness, coordination abilities, physical activity, education.

**Долзарблиги.** Ҳозирда Республикаизда жадал суратларда ҳар бир соҳани ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Мактаб таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали болаларни кейинги таълим босқичига сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнинг замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этишга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада кўчайтирилди. 2021 йилнинг яқуний статистик таҳлилларига кўра, Республикаизда жами 10 100 та Умумўрта таълим мактаблари фаолият олиб бориётган бўлиб, уларда 6,3 млн. нафар ўғил ва қиз болалар таълим-тарбия олмоқдалар. Мазкур маълумотларни инобатга олган ҳолда мактаб таълим муассасаси ўқувчиларини ҳар томонлама ҳаётий ва соғлигини муҳофаза қилиш, ҳамда таълим-тарбия соғломлаштириш жараёнининг самарали ташкил этилиши муҳимлигини таъкидлаш жойиздир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 25 январдаги ПФ-5313-сонли “Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ва соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-хуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқот муайян даражада хизмат қиласди [1,2].

Мактаб ёшидаги болаларда ҳаёт учун зарур бўлган дастлабки асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда ривожлантириш масалалари бўйича Т.С.Усманходжаев, А.Н.Ливицкий, Р.С.Саломов, К.М.Махкамжонов, О.В.Гончарова; бошлангич синф ўқувчиларини соғломлаштириш ва жисмоний машқларни бажаришга мослашиш назарияси бўйича Ф.Х.Ходжаев, Г.Қ.Жалолова, Ф.А. Раимбекова, Г.Х.Салиҳова каби олимлар ва мутахассислар томонидан олиб борилган илмий изланишларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқиши бугунги кунда жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда [7,8].

**Тадқиқотнинг мақсади:** махсус жисмоний машқлар ёрдамида 8-9 ёшли ўқувчиларнинг координацион қобилиятиларини ривожлантиришдан иборат.

**Тадқиқот ишининг вазифалари:**

- ✓ мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
- ✓ умумўрта мактабларидағи 8-9 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш;
- ✓ махсус жисмоний машқлардан фойдаланган ҳолда 8-9 ёшли болаларнинг координацион қобилиятилари ривожланиш даражасини тажрибада асослаш.



**Тадқиқот услублари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, метематик статистик услублар.

**Тадқиқотни ташкил қилиш.** Тажриба Тошкент вилояти Чиноз тумани 37-мактабдаги (100 нафар) бошланғич синф ўқувчиларида олиб борилди.

Мактаб таълим тизимининг барча синф ёшидаги болаларида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашда ва координцион қобилиятларнинг жисмоний сифатлар билан ўзаро алоқадорли муаммоси бўйича Л.П.Матвеев, Л.И.Пензулаева, В.И.Лях, В.М.Шебеко, Т.С.Усманходжаев, А.Н.Ливицкий, Р.С.Саломов, К.М.Махкамжонов каби олимлар ўзларининг илмий-тадқиқотларида ушбу масалада изланишлар олиб борганлар. Лекин, хозирги замон назарияси ва амалиётининг жадал суратларда ривожланиши ҳамда таълимга қўйилаётган талабларнинг ошиб бориши натажасида 8-9 ёшли болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш учун замонавий методикалардан фойдаланишни талаб қиласди [8,9].

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Жисмоний ҳаракат инсон учун, айниқса, болалик ва ўсмилик босқичларида ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни шакллантириш даври ҳисобланади. Жисмоний ҳаракатлариз болаларнинг ижодий фаоллигига ва координацион қобилиятларини етарли даражада ривожланмаслигига олиб келади. Ҳаракатни чеклаш ёки уни бузиш ҳаётнинг ҳар бир босқичида ўзининг салбий таъсирини кўрсатади.

Шу нарса маълум бўлдики, илк мактаб даврида ўсиб келаётган организм учун жуда кўп ҳаракат зарурдир. Жисмоний ҳаракатсизлик эса болаларни тез чарчашга, ўсишини секинлашишига, ақлий ривожланишни сусайишига ва юқумли касалликларга қарши курашиб имкониятларини камайтиради. Кўп ҳаракат қилган болаларда жисмоний ва психик такомиллашувга табиий интилиш вужудга келади.

Бошланғич синф ўқувчиларнинг тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юкламалардан оқилона фойдаланиш катта аҳамиятга эга.

Кун тартибида олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шулардан бири илк мактаб чоғидан бошлаб боланинг жисмоний ривожланишига эътибор бериш лозим. Тошкент вилояти Чиноз тумани 37-мактабдаги бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари натижалари 1-жадвалда келтирилган.

### 1-жадвал

#### Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичларининг тахлил

№	Ёши	7 ёш	8 ёш	9 ёш
	Тестлар	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$
<b>Ўғил болалар</b>				
1	Бўйи (см)	112,2±0,34	121,4±0,37	129,3±0,56
2	Оғирлиги (кг)	17,5±0,17	19,0±0,16	22,4±0,21
3	Панжа кучи: ўнг кўл (кг) чап кўл (кг)	8,0±0,16 6,5±0,18	10,0±0,19 8,7±0,21	12,0±0,22 9,3±0,16
4	Кўкрак қафасининг кенглиги Тинч ҳолатда Нафас олганда Нафас чиқарганда (см)	56,0±0,23 57,3±0,25 54,4±0,27	61,6±0,42 63,1±0,34 60,5±0,29	63,8±0,41 64,5±0,33 61,3±0,36
<b>Қиз болалар</b>				
1	Бўйи (см)	113,3±0,25	120,4±0,35	128,2±0,41
2	Оғирлиги (кг)	17,3±0,12	20,3±0,5	21,8±0,27
3	Панжа кучи: ўнг кўл (кг) чап (кг)	5,3±0,18 4,2±0,15	7,2±0,25 5,3±0,19	9,3±0,18 8,0±0,21
4	Кўкрак қафасининг кенглиги Тинч ҳолатда Нафас олганда Нафас чиқарганда (см)	56,7±0,7 57,3±0,21 55,4±0,11	58,1±0,26 59,8±0,19 57,3±0,22	60,1±0,29 62,3±0,13 58,8±0,33



Педагогик тажрибада иштирок этган бошланғич синф ўқувчиларда координацион қобилиятларни ривожланишининг дастлабки даражасини аниқлаш учун ўрганилган кўрсаткичлар дастлабки синовдан ўтказилди. Ушбу синов натижасида болалар назорат ва тажриба гурухларига ажратилди. Назорат ва тажриба гурухларининг ўртача гурух натижалари статистик жиҳатдан сезиларли фарқларга эга бўлмаслиги учун гурухларнинг хар бири жуфт намуна олиш усули ёрдамида 10 нафардан иборат шакллантирилди. Моккисимон югуриш ва Ромберг назорат синовлари натижалари таҳлил қилинди. Олинган натижалар 2-жадвалда келтирилган.

## 2-жадвал

### Тадқиқот бошида назорат ва тажриба гурух ўқувчиларининг қиёсий натижалари таҳлили

Назорат машқлари	Гурухлар	Статистик кўрсаткичлар		
		$x \pm \delta$	t	P
Ромберг назорат синови, см	ТГ	10,2±0,6	0,4	$\geq 0,05$
	НГ	9,9±0,5		
Моккисимон югуриш, с	ТГ	11,8±0,1	0,7	$\geq 0,05$
	НГ	11,7±0,1		

Юқоридаги жадвалда келтирилган натижалар гурухларда ўрганилган кўрсаткичлар бўйича ўртача ва уларнинг координацион қобилиятларининг дастлабки ривожланиши бир хил даражада эканлигини таъкидлашга имкон беради. Ўртача кўрсаткич фарқлар статистик жиҳатдан аҳамиятли эмаслигини кўрсатди.

Ушбу ёшдаги болалар билан машғулотларда қўйидаги югуриш турларидан фойдаланиш мумкин: секин ва тез, жойида, айлана бўйлаб, илон изи бўйлаб югуриш, обьектлар (белгилар) атрофида, бир-бири билан қўл ушлаш, жуфт бўлиб югуриш. Мураккаб вазифаларни болалар ўқитувчи билан бирга ўрганади бўксаларни юқорига кўтариб (жойида ва олдинга силжиш билан) югуриш, барча йўналишларда белгиланган жойга жуфт, учта ва ҳоказоларда навбатма-навбат югуриш.

Шакл бўйича энг оддий сакрашлар - икки оёқда жойида, олдинга, орқага ва ён томонга, шунингдек, 90 даражада чап ва ўнгга бурилиш билан харакатланади. Кейин ярим ўтириш ва ўтириб сакрайди. Ўргатишнинг кейинги босқичи оёқдан оёққа сакраш, жойида ва ҳаракатда бажарилади. Бундан ташқари, болалар билан оёқлар ораси очик ва бирлаштирган ҳолатда, шунингдек, бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага сакраш комбинацияларини ўрганиш мумкин. Бир оёғда сакрашни бажариш, иккинчиси орқага эилиши ёки олдинга ён томонга тўғриланиши мумкин, лекин кетма-кет 4 тадан кўп бўлмаган сакраш.

Ўнгга, чапга, олдинга ва орқага сакрашлар бироз қийин; турли баландликларда осилган нишонга тегиниши билан юқорига сакраш; тизза ёки оёқлар орасига маҳкамланган обьект билан иккига сакраш (жойида ва ҳаракатланиши билан), шунингдек, баландликларга сакраш ва улардан сакраш.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланади. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик сифати замонавий усул ва шаклларни қўллаган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини педагогик жиҳатдан тўғри қўйилганинига боғлиқдир.

Шундан келиб чиқиб биз томонимиздан ўқувчиларнинг координацион қобилиятларини учун қўйидаги мувозанат сақлаш машқларини тузиб чиқдик.

1) Бир оёқда гимнастика деворига олдинга, ён томонга ёки орқага қараб туриш, ёки гимнастика деворининг 2-3 рейкасига қўйиш ва қўлнинг турли ҳолатларда мувозанатни сақлаш.

2) Д.х. – дастлабки тик туриш. 1-2- ўнг оёқда тик туриш, чап оёқни олдинга букиш (оёқ учлари чап оёқ тиззасига тегиб туради), қўллар юқорига кўтарилилган; 3-4 мувозанатни сақлаш; 5-6- оёқни тушириш ва д.х.; 7-8- дам олиш. Кейин машқни бошқа оёқ билан бажариш.

3) Д.х. – дастлабки тик туриш. 1-2- ўнг оёқ 45 даражага орқага, қўллар ён томонга, тана вертикал ҳолатда, кўкрак қафаси билан енгил олдинга эгилиш; 3-4- мувозанат сақлаш; 5-6- оёқларни тушириш ва д.х.; 7-8- дам олиш. Машқни бошқа оёқ билан бажариш.

4) Д.х. – дастлабки тик туриш. 1-2- ўнг оёқни орқага эгиш ва ўнг қўл билан оёқ учини



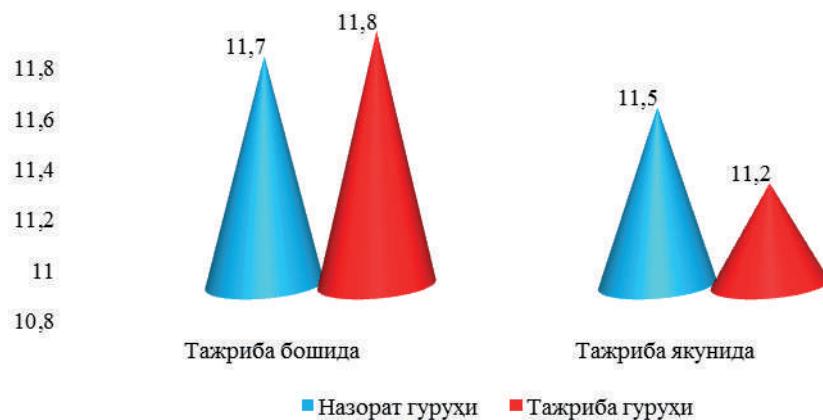
ушлаш, чап қўл олдида; 3-6- мувозанат сақлаш; 7-8 - оёқларни тушириш ва д.х.; Машқни бошқа оёқ билан бажариш.

3-жадвал

**Тадқиқот сўнггида назорат ва тажриба гурух ўқувчиларининг қиёсий натижалари таҳлили**

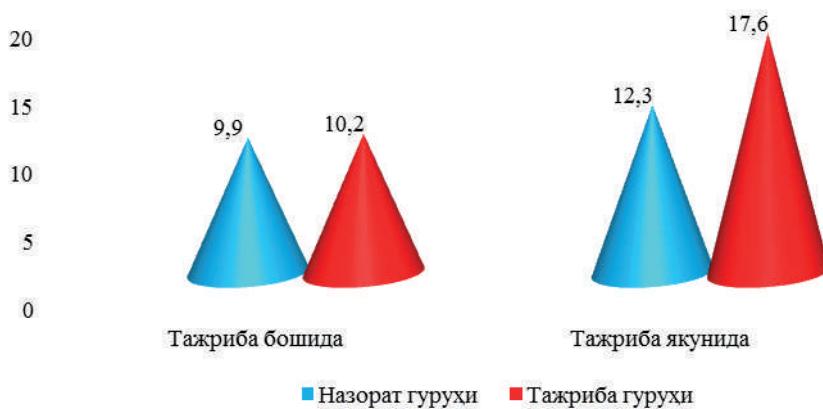
Назорат машқлари	Гурухлар	Статистик кўрсаткичлар		
		$x \pm \delta$	t	P
Ромберг назорат синови, см	ТГ	17,6±0,5	6,4	$\leq 0,05$
	НГ	12,3±0,7		
Мокисимон югуриш, с	ТГ	11,2±0,3	3,2	$\leq 0,05$
	НГ	11,6±0,2		

Педагогик тадқиқот сўнггида якуний назорат синови ўтказилди. Педагогик тажриба жараёнида бошланғич синф ўқувчиларда координацион қобилиятларини ривожлантириш кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси 3-жадвалда келтирилган.



**1-диаграмма. Тадқиқот якуннида мокисимон югуриш назорат машқини бажариш натижаларининг ўзгариши, с.**

Гуруҳдаги ўртача натижка натижалардаги статистик жиҳатдан сезиларли даражадаги фарқлар 11,8 сониядан 11,2 сониягacha яхшиланди, ўзгаришлар 0,6 сония эди. Худди шу даврда назорат гурухи ўқувчилари ҳам 11,7 сониядан 11,5 сониягacha натижаларда ижобий ўзгаришларни қайд этдилар. Аммо бу ҳолда ўзгаришлар камроқ аҳамиятга эга - 0,2 сония (1-диаграммага қаранг).



**2-диаграмма. Тадқиқот якуннида “Ромберг” назорат синовида натижаларнинг ўзгариши, с.**



Тажриба гурух ўқувчилари 2-диаграммада акс эттирилган “Ромберг синови” назорат машқини бажариш натижаларига кўра юқори ижобий ўзгаришларни кўрсатдилар.

Тажриба гуруҳида статистик жиҳатдан сезиларли даражадаги фарқлар билан натижа 10,2 с.дан 17,6 с.гача яхшиланди (натижа 7,5 сонияга яхшиланди). Назорат гурухининг натижалари 9,9 с.дан 12,3 с.гача ўзгарди (натижа 2,4 сониягача яхшиланди). Иккала гуруҳда хам ижобий ўзгаришлар қайд этилди, аммо улар тажриба гуруҳидаги ўқувчиларида юқорироқ эканлиги кузатилди.

Шундай қилиб, ўтказилган педагогик тадқиқот гимнастика воситаларидан фойдаланган ҳолда ишлаб чиқилган тажриба услугияти бошланғич синф ўқувчиларда координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражасини янада самарали оширишга имкон беради деган хulosага келишга имкон беради.

Мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчиларининг жисмоний тарбия жараёнига миллий ўйинлар (10-30%) ва мусобақа тарзидаги ўйин услубларини киритиш болаларда машғулотларга бўлган қизиқишини ўйғотишга, уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга ҳамда дастур материалларини янада мустаҳкам эгаллашга ёрдам берди.

Тадқиқотимиз якуний синов натижарига кўра, координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг куйидаги натижаларини олиш имконини берди. Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларида югуриш натижалари 0,6 сонияга яхшиланди, бу 5,1% га, назорат гуруҳида эса 0,2 сония, бу 0,9% га ошганлиги аниқланди. Ромберг назорат синовида тажриба гурух ўқувчиларининг натижаси статистик жиҳатдан сезиларли даражадаги фарқлар билан 10,2 сониядан 17,6 сониягача яхшиланди (натижа 7,5 сониягача яхшиланди). Назорат гурухи ўқувчиларининг натижалари 9,9 сониядан 12,3 сониягача ўзгарди (натижа 2,4 сониягача яхшиланди).

Ўтказилган педагогик тажриба гимнастика воситалардан (юриш, югуриш, сакраш, таянч харакатланиш ва мувозанат сақлаш машқлари) фойдаланган ҳолда ишлаб чиқилган тажриба методикаси бошланғич синф ўқувчиларида координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражасини янада самарали оширишга имкон беради деган хulosага келишга имкон беради.

### **Фойдаланилга адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (янги таҳрири), 2015 йил 5 сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Умумий ўрта, ўрта маҳсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. 2018 йил 25 январдаги ПФ-5313-сон
3. Холмуродов Л. З. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 46-49.
4. Холмуродов Л. З. Ёш футболчиларнинг жисмоний қобилиятлари ва техник-тактик тайёргарликларини ёшга нисбатан ривожлантириш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 8-10.
5. Холмуродов Л. З. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с использованием специальных физических упражнений Development of coordination abilities in preschool children using special physical exercises //ББК 75.1 А-437. – 2019. – С. 655.
6. Холмуродов Л. З. Болаларнинг статик мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш //Фан-спортга. – 2019. – №. 4. – с. 2-6.
7. Ляҳ В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.
8. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: “Ilm Ziyo” nash. 2006. . – 184 с.



## GANDBOL DARSLARIDA HIMOYA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH

Baxtiyorova Shahnoza O’ktambek qizi,  
Yaxshimurotov Ihlosbek Bekpo’latovich

Xorazm viloyati Yangibozor tumani  
8-maktabning jismoniy tarbiya o’qituvchilari  
Gmail: behzodholliyev58@gmail.com  
Gmail: yaxshimurodovihlosbek@gmail.com

**Annotatsiya:** ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida gandbol darslarida himoya o‘yin texnikasini o‘rgatish haqida yoritilgan

**Kalit so’zlar:** qo’l to’pi, gandbol, maydonda harakat qilish

Qo’l to’pi mashg‘ulotining asosi – bu o‘yin. O‘yindan tashqarida o‘rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko‘p vaqt sarflanadi. Shundan keyin gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o‘yin vaqtida o‘rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg‘ulotda 2-3 dan ortiq usullarni o‘rgatish tavsiya etilmaydi.

**Maydonda harakat qilish** texnikasini o‘rgatishda avval har bir usul alohida o‘rgatilib (yugurish, sakrash, to’xtashlar), keyinchalik ular qo’shib o‘rgatiladi. Ma’lum bir usulni uzoq vaqt o‘rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o‘rgatilgandan so‘ng darhol boshqa usulni o‘rgatishga kirishiladi va o‘rganilgan usullar bir-biriga bog‘lanib, har xil “kombinatsiya”larda qo’llaniladi. [8.9.]

**Yugurish** quyidagi ko‘rsatilgan tartibda: oddiy tezlikni o‘zgartirib, yo‘nalishni o‘zgartirib, qadamlarni chalishitirib, har xil sapchishlar yordamida o‘rgatiladi.

**To’xtashlar.** Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avval bir oyoqda, so‘ng ikki oyoqda to’xtashlar o‘rgatiladi. Shug‘ullanuvchilarning ikki oyoqda yurib, to’xtagandan so‘ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to‘g‘ri taqsimlashi o‘rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To’xtagandan so‘ng yana har xil yo‘nalishda harakat qilishga kirishiladi.

**Sakrash.** Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o‘rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to‘g‘ri bajarilishiga diqqatni jalg etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o‘yinda qo‘llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo‘ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.
2. O‘tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
3. Bir va ikki oyoqlab to‘sqlilardan sakrab yugurish.
4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.
5. Bir necha mo‘ljallangan belgilarda birin-ketin to‘xtab yugurish.
6. To‘sqliarni aylanib o‘tib yugurish.
7. Har xil jismalarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘chirib yugurish.

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o‘tkazish mumkin.

**To‘pni ilish.** Sheriklardan to‘pni ilishga kirishdan oldin to‘pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko‘nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oldinga to‘pni tashlab uni yerga tushirmasdan ilib olish.
2. To‘pni oldinga tashlab uni yerga sapchigandan so‘ng ilib olish.
3. To‘pni o‘ng qo‘lda tashlab, chap qo‘l bilan ilib olish.
4. To‘pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to‘pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug‘ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to‘pni o‘ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo‘yiladigan vazifa – to‘pni ilib olgandan so‘ng boshqa o‘yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so‘ng to‘pni ilish usulini o‘rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to‘pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqorida, yondon, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to‘p har xil trayektoriyada uzatilishi lozim, Avval joydan turib, so‘ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo‘llab va oxiri bir qo‘llab ilish o‘rgatiladi.

To‘pni ilish uzatish bilan birga o‘rgatilsa samarali bo‘ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.



**To‘pni uzatish.** To‘pni uzatishni o‘rgatishdan avval uni to‘g‘ri ushslashga o‘rgatish kerak. Buning uchun to‘p vazni va hajmi shug‘ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o‘zaro mos bo‘lmog‘i kerak.

To‘pni ushslashda kaftlar bo‘s sh holatda, barmoqlar erkin “optimal” harakatda bo‘lishi lozim. Bunday malakanı hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalilanildi:

1. Qo‘llarni oldində tutib bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga barmoqlar yordamida to‘p uzatish..
2. Joyda turib yurgan va yugurgan holdan bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga gavda atrofidan to‘p uzatish.
3. To‘pni bir va ikki qo‘lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.
4. Joyda turib yurgan va yugurgan holatdi to‘pni uzatish va otishni “Imitatasiya” qilish.

O‘rgatishni yuqoridan qo‘lni siltab to‘p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo‘llar yuqoriga ko‘tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo‘yilib va 3 qadamdan so‘ng to‘p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to‘p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so‘ng maydondan sapchitib, kamalaksimon “trayektoriya”da to‘p uzatishlar.

U yoki bu usuldagи to‘p uzatishlarni o‘rgaishda shug‘ullanuvilarga tushuntirilgandan so‘ng, ular mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadi. O‘qituvchi shug‘ullanuvilarning dastlabki holatini qo‘l va oyoq, gavda holatining to‘g‘riligini nazorat qiladi va xatolarini to‘g‘rilaydi.

#### **Foydalilanigan adabiyotlar:**

1. Gandbol J.Akramov T. 2008
2. Normurodov A. Jismoniy tarbiY. Toshkent, 1996 y.



## O'ZBEK MILLIY KURASH SPORT TURINING RIVOJLANISHI

**Saparboyev Sherzod Alisherovich**

Xorazm viloyati Yangibozor tumani

31-sonli umumiy o'rta ta'lif maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**Xaytboyev Sherzod Anvar o'g'li**

Xorazm viloyati Yangibozor tumani

27- sonli umumiy o'rta ta'lif maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'zbek milliy kurash sport turning bugungi kundagi ahamiyati, uni dunyo e'tirof etishi, rivojlanish jarayonlari va kurash bilan shug'ullanigan sportchining tarbiyaviy hislatlari haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** kurash, sport, jahon, texnika, sog'lom, halollik, tarbiya, polvon.

Bugun o'zbek milliy kurashi jahon bilan yuzlashmoqda. U sportning muhim turi sifatida jahon arenasiga kirib, ommavylashib bormoqda, umuminsoniy qadriyatga aylanmoqda. Shu boisdan ham, mamlakatimizda milliy kurashni ilmiy jihatdan tadqiq qilish va shu asosda Xalqaro andazalarga mos yuksak saviyali mutaxassislarni tayyorlash zaruriyati vujudga kelmoqda. Mamlakatimiz rahbariyatining jismoniy tarbiya hamda sportni rivojlantirishda qilayotgan g'amxo'rliqi natijasida milliy sport turlarimiz yanada rivojlanib ommavylashib bormoqda. O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga chiqib, milliy mustaqillik yillarida shiddat bilan bir xalqning ma'naviy - jismoniy qadriyatidagi turli xalqlar va millatlarning udumiga aylanganligi olamshumul hodisadir. Zeroki, kurash o'z jangovorligi, go'zalligi, jozibadorligi, halolligi bilan barchanening mehrini uyg'otgan, o'ziga katta qiziqish uyg'ota olgan, sport turi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligi, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug'ajdodlarkurashni tarbiya maktabi deb hamataganlar. Hattoki, onajonlarimiz ham farzandlarini beshikdanoq "polvonim" deb erkakashadi. Kurashchilarga berilayotgan quyidagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasini mujassamlashganini ko'rish mumkin:

- Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
- Hur fikrli, mute'lik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan, qatiyatli isonni tarbiyalash;
- Yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e'tiqodli, eliga vijdanan xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;
- Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;
- Oliyanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi ezgu fazilatlarni yuksaltirish.

Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari Xusayn Voiz Koshify, Zayniddin Vosifilar ham kurashning umumiy, ma'naviy-ma'rifiy, axloqiy jihatlariga e'tiborini qaratganlar. Jumladan, Koshify o'zining "Futuvvatnomai uotoniy" asarida shunday yozadi: "Bilgilki kurash odamlar ko'p qiziqadigan, sulton va shohlarga maqbul bo'ladigan hunarlardandir. Bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Barchamizga ma'lumki kurashning har bir mashg'ulotida tarbiyaviy, ta'limiylar va sog'lomlashtiruvchi vazifalar hal qilinadi. Tarbiyaviy mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarda iroda sifatlarini oshirishga va qatiyi xarakter paydo qilishga qaratilgan. Shu o'rinda murabbiy o'z shogirdiga mashg'ulotlar vaqtida hamda undan tashqari vaqtarda ham ta'sir ko'rsatib boradi. Umumiylar maqsad bilimlar bilan birgalikda ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'lli bilan jismoniy sifatlar(kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, hamda egiluvchanlik)ni o'stirishga qaratilgan. Kurashchi qanchalik o'quv mashg'ulotlari vaqtida o'z ustida ko'proq ishlasa ya'ni texnik va taktik mashqlarni rivojlantirsa, uni mustahkamlashtirsa o'zining jismoniy sifatlarini o'stirishga e'tibor qaratsa, kurashchining funksional imkoniyatlari oshadi, ruhiy jihatdan turli xil



musobaqalarga tayyor bo’ladi.

Bugungi kunda dunyoning har bir mamlakatida jumladan, Kanada, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada o’zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor. Hatto O’zbekistonliklar nazdida g’aroyib sanalgan Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Negeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli o’tyuraklari va shijoatkorliklari ham o’zbek kurashi haqida yaxshi biladi va zo’r ishtiyoq bilan kurash usullarini o’rganishmoqda.

2017-yil 20-sentabrda Ashxabod shahrida bo’lib o’tgan Osiyo olimpiya kengashining 36- bosh assambleyasida “kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII – yozgi olimpiya o’yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O’zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiada o’yinlari dasturlariga ham kiritish bo’yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Hozirgi kunda bu sport turlari bilan mamlakatimiz aholisi qolaversa yoshlارимиз ham sevib shug’ullanib kelishmoqda. Milliy kurash turlari jismoniy barkamol, ma’naviy yetuk inson qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda mamlakatimizda milliy kurash turlari keng ommaviylashib rivojlanib kelmoqda. Milliy kurash turlaridan belbog’li kurashda mamlakatimizda keyingi yillarda mingdan ortiq iqtidorli sportchilar yetishib chiqdilar. Ular Respublikamiz Osiyo, Yevropa hamda jahon birinchiliklarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toplaydigan, kishini hallollik sari intilishga undaydigan qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o’tishga o’rgatadigan, qalbida ishonch, g’urur va iftixon tuyg’ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor shaxslarning barkamol bo’lib voyaga yetishlarida o’z hissalarini qo’shib kelmoqda. Kurash millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo’lga ergashtiruvchi, ham ma’naviy ham jismoniy sog’lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz barchamizning yutug’imizdir.

### Foydalaniman adabiyotlar

1. B.Berdiqulov. Sport kurashida trenirovka yuklamalarini nazorat qilish. T, 2001.
2. F.A Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2001.
3. K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G’afur G’ulom nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2005 y.
4. A.Ato耶ev. Yosh o’smirlar o’zbek kurashini o’rgatish uslubiyati. Toshkent “O’qituvchi” 2005

# **ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ**

**Масъул мухаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусаҳҳих:** Файзиев Фарруҳ Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиши муддати: 31.12.2022

**Контакт редакций научных журналов.** 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**  
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