



**Tadqiqot UZ**



**ЎЗБЕКИСТОН  
ОЛИМЛАРИ ВА  
ЁШЛАРИНИНГ  
ИННОВАЦИОН  
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ  
ТАДҚИҚОТЛАРИ  
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ**

**2021**

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



**31 MART  
№26**

**CONFERENCES.UZ**

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 26-КЎП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ  
11 - ҚИСМ**

---

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
26-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ  
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"  
ЧАСТЬ-11**

---

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN  
26-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE  
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL  
RESEARCH IN UZBEKISTAN"  
PART-11**

**ТОШКЕНТ-2021**



**УУК 001 (062)**  
**КБК 72я43**

## **"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]**

**"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар"** мавзусидаги республика 26-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 март 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 25 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда 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 конференцияси 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 таҳлил 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**

PhD Шакирова Шохида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

### **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)

*Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги 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. Қаноатов Жасур Жонпулотович</b> ФУТБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР ВА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР.....	7
<b>2. Тулиев Санжар Норматович, Бекчанов Жасур Бозорбоевич,</b> <b>Кучкоров Дилмурод Садуллаевич</b> КУЛ ТОПИ УЙИНИ ТЕХНИКАСИ.....	9
<b>3. Ismailov Boburbek Bahadir o'g'li</b> ЕРШИЛЛИК ВА KOORDINATSION QOBILİYATLARNI MASHQLARINI ADABIYOTLAR TANLILI ORQALI O'RGANIB SHIQISH.....	11
<b>4. Рузимов Фуркат Наримонович, Сотибов Гуломжон Йулдашевич</b> ГИМНАСТИКА.....	12
<b>5. Тулиев Санжар Норматович, Бекчанов Жасур Бозорбоевич,</b> <b>Кучкоров Дилмурод Садуллаевич</b> СПОРТ УЙИНЛАРИ ТАРИХИ.....	14
<b>6. Ullixo'jayev Jasur Baxtiyor o'g'li</b> O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	16
<b>7. Абдусаттаров Улуғбек Адилбекович</b> ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ АҲАМИЯТИ.....	18
<b>8. Рахимов Зийнатбек Рустамбоевич</b> ВОЛЕЙБОЛДА ЎЙИНГА КИРИТИЛГАН ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ.....	20
<b>9. Салимов Бахтиёр</b> ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИДА “ЎЙИН СОАТЛАРИ”НИНГ АҲАМИЯТИ.....	23



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### ФУТБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР ВА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР

**Қаноатов Жасур Жонпулотович,**  
Навоий вилоят Қизилтепа тумани  
27-умутаълим мактаб Жисмоний  
тарбия ва спорт ўқитувчиси

Мусобоқа натижасининг ўзи техника самарадорлигининг мезони бўлиб хизмат қилади, бироқ хар доим ҳам техника самарадорлигининг ишонарли кўрсаткичи бўла олмайди, чунки кўрсатиладиган натижа техникадан ташкари жисмоний сифатларнинг ривожланиши, тана тузилишининг шахсий хусусиятларига боғлиқ бўлади.

Футболчи ўзи эгаллаган, такомиллаштирган техникани зарур оптимал куч, тезлик, чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатлар билан мувофиқлаштира олса, у натижалари ўйин кўрсатиши мумкин. Агар биз муносиб куч ва тезликка эга бўлмасак, футбол ўйини техникаси усуллари бажаришга қодир бўлмас эдик.

Шу билан бирга чидамлиликсиз ўйин техникасидаги бизнинг кўникмаларимиз (малакаларимиз) катта аҳамиятга эга бўлмасди.

Куч техника элементларини бажаришда асосий ўрин эгаллайди ; у оёқ, бош билан зарбаларни бажаришда, алдамчи ҳаракатлар, тўпни олиб қўйишда жуда керак ҳисобланади. Агар футболчи тўпни катта тезликда олиб юриш пайтида бир зумда бурилишлар, тўхташларни бажарса, йўналишини ўзгартира олса, у алдашларни яхши қўллаши мумкин. Шунингдек, куч сакраш ва депсиниш учун ҳам зарурдир. Чидамлилик ва техниканинг боғлиқлиги ҳам объективдир; чидамлилиги бўш, толиққан мускулларга эга бўлган футболчи аниқ ва ўта нозик ҳаракатланишга қодир эмас. Толиққан мускуллар, ўйин вазияти қанчалик талаб қилмасин, асаб тизимининг "бўйруқларига" бўйсунмайди.

Чидамлиликнинг етишмаслиги кейинчалик техникани хатоликнинг пайдо бўлишига олиб келади. Техниканинг тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик ёки бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги худди шундай боғлиқликда мавжуддир. Бу ҳамма тавсифлар тренернинг амалий ишида эътиборсиз қолдирилиши мумкин эмас. Техникани жисмоний сифатларни такомиллаштиришдан ажралган ҳолда ўргатишни хоҳлайдиган тренер, нотўғри йўлдан бораётган ҳисобланади. Албатта, техникани мустаҳкамлаш ўз-ўзидан зарур жисмоний сифатларни ривожлантиради, у етарли даражада бўлмаслиги мумкин. Яхши футболчи чаққонликка ҳам эга бўлади, албатта. Ўйин пайтидаги курашиш шароитлари доимо ва тез ўзгариб туради, шунинг учун ўйинчи бетўхтов ва бир зумда ўйин вазиятининг ўзгаришига мослашиши лозим бўлади. Ҳаракатларни тез эгаллаб логан, улардан ўйин пайтида оқилона фойдалана оладиган, ўйинда юзага келган вазиятларда тез ва аниқ йўл топа оладиган, ўйиндаги ҳолатларни олдиндан кўзлай оладиган ва шунга мувофиқ энг тўғри ечимларни топадиган футболчи чаққон ўйинчи ҳисобланади. Агар биз тўп билан яхши ўйнайдиган футболчини энг яхши ўйинчи, техникаси бўшроқ футболчини жамоанинг бекорчи аъзоси, деб атасак, нотўғри фикр билдирган бўламиз. Тўпни оёқ билан неча марта ўйнай олиш қобилияти чаққонликни билдирмайди. Зеро шу нарса шубҳасизки, яхши футболчилар иккала сифатларга-ўйиндаги ҳолатларни сезиш ва танлаш ҳамда тўп билан ўйнаш (жонглёрлик қилиш) малакасига эгадирлар.

Ёш футболчи олдида унинг тайёргарлигига нисбатан янада қийинроқ вазифалар қўйилса, бу чаққонликни тарбиялашнинг энг самарали услуби ҳисобланади. Ҳар қандай машқни қийинлаштириш (мураккаблаштириш) мумкин. Масалан, битта техника усулини кетма-кет бажариладиган бир нечта усуллар билан (комплекс ҳолда) алмаштириш мумкин. Бунда ўйинчининг координацион малакалари такомиллашади. Бошқача ҳал этиш ҳам мумкин; ёш ўйинчи олдида кутилмаганда пайдо бўлган вазифаларни қўйиш. Бунда вазифалар шундай



бўлиши керакки, ўйинчи кўп сонли имкониятлардан бирини танлаши ва қандай усулни қўллаш лозимлигини ўзи ҳал этиши мумкин бўлсин. Чакқонликка қаратилган машқлар биринчи навбатда марказий асаб тизимига таъсир кўрсатади. Бунинг натижасида ўйинчи психик толиқишни (чарчашни) бошдан кечиради. Шу сабабли чакқонликка қаратилган машқлар (турли шаклларда) кўйидаги шароитларда; ўйинчилар дам олиб бўлганларида; тренировканинг асосий қисми бошида қўлланади. Тўп билан жонглёрлик қилиш махсус чакқонликни ривожлантирувчи ва ўйин техникасини ўрганишга ёрдам берувчи машқлар ҳисобланади. Асосан мураккаб шаклларда тўп билан бажариладиган оддий машқлар ҳамда техниканинг оддий элементлари чакқонликни ривожлантиришнинг энг самарали усулларида ҳисобланади.

Ўйинга ўйинчиларнинг техник томондан, назарий ва амалий тайёрлаб, унда жисмоний тайёргарликка кам аҳамият берилса, ўйинда тез ҳаракатланган вақтда, жойини алмаштирганда, яккама-якка олишувда ўйинни бой бериши мумкин. Футболчилар ўзи эгаллаган, такомиллаштириган техникани зарур оптимал куч, тезлик, чидамлик ва бошқа жисмоний сифатлар билан мувофиқлаштира олса, у натижалари ўйин кўрсатиши мумкин. Хозирга пайтда болаларни футбол тўғарақларига (секцияларига) саралашда тўпни эгаллаш кўникмаси ҳамда ўйиндаги чакқонликка асосий эътибор қаратилади. Баъзи мутахассисларнинг фикрича, агар болаларда техник тайёргарлик яхши бўлса, бўш жисмоний қобилиятлар фақат эътиборга олиб қўйилади; уларнинг фикрича, ҳатто яхши жисмоний қобилиятлар ёмон техниканинг ўрнини қоплай олмайди. Кўп ҳолларда бундан болаларни тўғарақларга қабул қилмайдилар. Бу жуда нотўғридир. Ҳозирги кунда ўйин майдонларининг йўқлиги туфайли иктидорли болалар камайиб бормокда. Бизнингча, жисмоний ривожланганлик даражаси ўртадан юқори бўлган болаларни саралаб олиш зарур. Улар тегишли даражада ўргатишдан сунг яхши техникага эга бўлишлари мумкин. Ўсиб бораётган жисмоний нагрузка ёш футболчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш усулига муҳим даражада тузатишларни киритишни такозо этади. Буларнинг барчасини бажаришга эса анчагина жисмоний куч ва техника талаб қилинади. Бундан кўриниб турибдики, футбол мутахассислари ўз тадқиқот ишларида футболчиларнинг юқорида такидланган ҳаракатларини

ўрганишга ҳамда улар учун керак бўлган усул ва услубларни ишлаб чиқиш лозим.

#### **Фойдаланган адабиётлар:**

1. Футбол ўйин техникаси. 1999 йил. 2.Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув қўл-ланма. 2005. йил



## КУЛ ТОПИ УЙИНИ ТЕХНИКАСИ.

**Тулиев Санжар Норматович**

Хоразм вилояти Шовот тумани 53-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: kftofk53maktab@umail.uz

**Бекчанов Жасур Бозорбоевич**

Хоразм вилояти Шовот тумани 46-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: jasur46@umail.uz

**Кучкоров Дилмурод Садуллаевич**

Хоразм вилояти Шовот тумани 53-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: dilmurod46@umail.uz

**Аннотатсия:** Ушбу мақолада кул топи уйини техникаси, дарвоза кандадай химоя қилинади, химоя қандай сақланади, хужумда қандай ҳаракатлар қилиниши ҳақида алоҳида малумотлар берилган.

Хужумда ва химояда ҳаракат қилиш уйини техникаси асосан икки гурпуага бўлинади. Тўпсиз ҳаракатланиш ва тўп билан хужумга ўтиш техникасидан иборатдир. Уйин услублари тўпсиз ижро этиладиган ҳаракатлар туриш, юриш, югуриш, сакрашлар тўхташ ва бурулишлар. Бу ҳаракатларни ҳаммаси ҳаракатланишни маълум Хужумда ва химояда ҳаракат қилиш уйини техникаси асосан икки гурпуага бўлинади. Тўпсиз ҳаракатланиш ва тўп билан хужумга ўтиш техникасидан иборатдир. Уйин услублари тўпсиз ижро этиладиган ҳаракатлар туриш, юриш, югуриш, сакрашлар тўхташ ва бурулишлар. Тўп билан хужумчининг ҳаракат қилиш техникаси: Тўпни бир-бирига узатиш, илиб олиш, ерга уриб юриш ва зарба беришдан иборат. Ҳимоячининг ҳаракатлари: тўпнинг йўлини тўсиш ва эгаллаб олиш, уйинчи зарбига блок қўйиш, тўпни ерга уриб келаётган хужумчидан тўпни эгаллаб олишдан иборат. Дарвозабоннинг химоя техникаси: Туриш. Тўпни қўл билан илиб олиш ёки қўл ва оёқ билан хужум зарбини қайтариш, тўпга ташланиш, дарвозани хужумчилар зарбидан химоялаш, ўз вақтида тўпга югуриб чиқишдан иборат.

Ҳаракатланиш техникаси туриш, ҳар хил ҳолатда юриш, югуриш, тўхташ ва сакрашлардан иборатдир. Туриш- Хужумчининг туриши бир оёқ олдинда товон билан, орқадаги оёқлар панжасида, оёқлар ярим букланган тўп билан ҳар қандай ҳаракатга тайёр туриш керак. Юриш-оёқлар ярим букилган ҳолатда таяниш ва ҳаракатланишга қулай ҳолатда бўлади. Уни учун букилувчан, эгилувчанлик, оёқ учида, товонда, оёқни ички ва ташқи томонидан юришни эгаллаш керак. Югуриш асосий ҳолатдан ҳаракатланишни бошланиш тезликни оширишдан бошланади. Уни учун қўл ва оёқни ҳаракатланиш ўзгартиришга боғлиқ. Қадамларни катталигини, тезликни ошириб ва камайтириб бориш, тўп билан тўпсиз югуришлардан иборатдир. Бурулишлар –Жойда ва ҳаракат пайтида бажарилади. Оғирлик маркази бир оёқдан иккинчисига ўтказиш бурилишларда бажарилади, оёқ таянч нуқтаси ердан кўтарилмайди. Бурилишлар жойдан чап ва ўнг томонларга қисқа ва узун қадамлар билан бажарилади Бурилишлар асосан хужумчилар, химоячиларни таркибидан чиқиб кетиш, очиқ жойни эгаллаш ва тактик ҳаракатлардан иборатдир. Тўхташ ва сакрашлар– тўхташ икки қадамлаб ва сакраб бажарилади, Биринчи қадам сал узунроқ, иккинчи қадам қисқароқ ва товонларда бажарилади. Тезлик қанча катта бўлса, тўхташда оёқлар шунчалик кучли бўлади Қўллар кўкрак бўйичак мувозанатни сақлаб, тўпни қабул қилиш ва бошқа ҳаракатларда тайёр туриш керак. Сакраш бир икки оёқда жойда ва қайрилиб бажарилади. Улоқтириш ва ҳаракат пайтида сакрашни бажаришда мувозанатни сақлашга эътибор берилади.

Тўп билан ҳаракат қилиш илиб олиш, узатиш, олиб юриш ва зарба беришдан иборатдир. Тўпни илиб олиш – бир ва икки қўл билан бажарилади. Уйин пайтида ҳар хил шароитда ҳар хил тезликда ва баландликда бажарилади. Тўп панжаларни ичи билан, тўпни тезлигини камайтириб, тирсакларни секин букиб гавдага яқинлаштириб илиб олинади. Тўпни бир қўл билан илиб олиш камдан – кам ҳолатда бажарилади. Уйин пайти бу ҳаракат ишончсиздир,



уни кўпинча машғулотларда бажарилади. Тўпни олиб олиш бошланиши панжалардан бошланади. Тўпни узатиш – Икки қўл ва бир қўл билан бажарилади. Бу шеригини яқинлиги ёки узоқлиги, рақибни қаршилигига қараб бажарилади. Кўпчилик ҳолларда тўпни бир қўллаб узатилади. Узатишда қўлни букиб ёки узатиб, қўл бўғинларини ишлатилади. Ҳайинчи тўпни икки қўллаб белга яқин ушлайди. Асосийси тўпни узатишда қутилмаганда ва тез узатиш керак. Тўпни пастдан узатилади. Тўп қўлдан чиққанда (кистьлар) қўл бўғинлари яхши ишлаши керак. Тўпни икки қўллаб кўкракдан узатганда, қўл бўғинлари ва тирсақлар тез ишлаши керак. Шундагина тўпни учиши тезлашади. Тўпни олиб юриш – асосан тезда хужумга ўтишда дарвозага беришда қўлланилади. Унда тўпни уриб юриш тез ва санчиттиш баландроқ бўлади. Тўпни ерга урмасдан олиб юриш 3 қадамдан ошмаслиги керак. Тўпни ерга уриб олиб юриш бир қўлда, бўғимларини ишлатиб тўпни ерга босиб олиб юрилади. Тиззалар ярим букланган ҳолатда бўлади. Зарба бериш – қўлларни букиб ёки букмасдан елкадан айлантриб ; юқоридан, ёндан, пастдан, бош орқасидан ерга уриб ёки тўғридан тўғри бажарилади. Зарба бериш оёқларни ерга тираб сакраб, йиқилаётиб ва энгашиб бажарилади. Таяниб зарба беришда, тиктуриб жойда тўпни қабул қилиб қўлни айлантриб тўпни пастдан ва орқага чап оёқни ёнга кўтариб берилади. Сакраб зарба бериш – ҳаракат пайтида қўлни орқадан елкадан айлантриб бажарилади. Юқоридан зарба берганда гавда ва бел, таз актив югуриб бораётиб, ён томон билан сакраб бажарилади. Йиқилиб ва бурилиб – зарба бериш ҳимоячи таркибидан чиқиб кетиш пайти бажарилади. Унда ҳимоячини қувиб ўтиб йиқилаётиб ёки энгашиб зарба берилади. Зарба бергандан сўнг икки қўллаб ерга таяниб қолиш керак. 7 метрли жарима тўпи – бажаришда таяниб турган оёқни ердан узмаслик керак. Зарба бериш техникаси қўлларни тез силтаб, гавдани ҳам шу тартибда буриш керак.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Андри́с Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Учебное пособие. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
2. Андри́с Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й..



## ЕПЧИЛЛИК ВА KOORDINATSION QOBILIYATLARNI MASHQLARINI ADABIYOTLAR TAHLILI ORQALI O'RGANIB CHIQUISH

**Ismailov Boburbek Baxadir o'g'li**  
Urganch davlat universiteti Jismoniy  
madaniyat fakulteti talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada epchillik va koordinatsion qobiliyatlar mashqlari haqida va ularni rivojlantirish bo'yicha olimlar tomonidan qilingan ishlar taxlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** epchillik, qobiliyat, gimnastika, o'quvchilar, sport maktablari.

Hozirgi vaqtda epchillik va koordinatsion qobiliyatlari mashqlarini takomillashtirish va uni rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan bir qator ilmiy ishlar va maqolalar mavjud. Lekin bu ishlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur ishlarning ko'pchiligida mashqlarni bajarish texnikasining umumiy holatini tasvirlash bilan cheklangan, o'qitish uslubi esa tavsiyalar shaklida bayon etilgan va ularning alohida tomonlari ko'rib chiqilgan. Badiiy gimnastikaning sport turlari bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari trenerlarining hamda umumta'lim maktablari o'qituvchilarining ishida nafaqat harakatni o'zlashtirish jarayonini o'rgatish va nazorat qilish, balki mashg'ulotlarning noan'anaviy vositalaridan samarali foydalanish imkoniyatini beradigan algoritmik shakldagi ko'rsatmalar uslubini amaliy jihatdan qo'llash masalasi ochiq qolmoqda. Ko'rib chiqilayotgan ishlar o'z mohiyati jihatidan turlicha malakaga ega bo'lgan sportmenlarning jismoniy va funksionaltayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot vositalarini hamda yondoshdiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlarni tasniflash va tanlashga yo'naltirilgan.

Epchillik va koordinatsion qobiliyatlarda bolalar va o'smirlarni rivojlantirish va sog'lomlashtirish vositasi sifatida foydalanish masalalari kam o'rganilgan masalalar sifatida qolmoqda. Ulardan bolalar sport maktablarida foydalanish maqsadga muvofiqligi bir necha ishlarda o'z ifodasini topgan, ammo mualliflar o'qitish jarayoni sxemasini o'z ishlarida taklif qilmaganlar. Yuqoridagilarni umumlashtirgan holda, xulosa qilish mumkinki, hozirgi vaqtga qadar barqaror harakat ko'nikmalarini shakllantiradigan va keyinchalik epchillik va koordinatsion qobiliyatlar mashqlarini kabi o'ta murakkab mashqlarni bajarishni o'zlashtirishga imkoniyat beradi. Badiiy gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o'zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini o'rganish masalalari A.A.Anishenko, M.D.Juravina, S.I.Lyassatovich, A.Minaeva kabi tadqiqotchilar ishlarida o'z aksini topgan. N.A.Bernshteyn, A.S.Jukov, V.I.Lyaxlarning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aks ettiruvchi ritmni xis qilish va uni o'zlashtirish masalalari ahamiyatli muammo sifatida o'rganilgan. Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana vaziyatni e'tiborga olgan holda ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'ati bolalikdan

boshlab jadallashtirilishi lozimligiga ahamiyat qaratishadi. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e'tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg'u berish muhimligini ta'kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko'pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o'zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshirishini isbotlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatlari, morfofunktsional va psixologik imkoniyatlarining o'zgarish qonuniyatlari bilan bog'liqdir. Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlari, aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. Shunday vaziyatlarda odatda ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri – bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi–harakat ko'nikmalarini tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat'iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yo'la rivojlantirish zarur bo'ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi // Fan sportga. - T., 2007.

2. Eshtayev A.K. Badiiy gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. - T.: 2004.



## ГИМНАСТИКА.

**Рузимов Фуркат Наримонович**

Хоразм вилояти Шовот тумани  
49-сон ихтисослаштирилган умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: furqat49maktab@umail.uz

**Сотибов Гуломжон Йулдашевич**

Хоразм вилояти Шовот тумани  
45-сон умумий урта таълим мактаби  
жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: gulomjon45@umail.uz

**Аннотатсия:** Ушбу мақолада гимнастика келиб чиқиш тарихи унинг турлари ва қандай ҳаракатлар содир қилиш кераклиги ҳақида алоҳида малумотлар берилган.

**Гимнастика.** Қадимий Юнонистонда ҳар бир ёш йигит ва қизлар камолотга эришишда жисмоний машқлар билан шуғулланишлари шарт бўлган. Таажжубланарлиси йигитлар яланғоч шуғулланишган «Яланғоч» деган, юнон тилида «гимнос» бўлиб гимнастика атамаси, шундан келиб чиққан. Спортнинг бу тури инсон қоматини, ҳусунбичим, чиройли келишган бўлишга ва жисмонан баркамол ўсишга, мускулари мустаҳкам ривожланишга, ҳаракатлари чакқон бўлишга ёрдам беради.

Гимнастика машқларининг яна бир қимматли томони шундаки, бу машқлар инсоннинг айрим аъзоларига эмас балки барча аъзоларига бирдек ижобий таъсир кўрсатади. Гимнастика машқлари барча ёшдаги аёл-у, эркакга баробар фойдали, чунки унда махсус ишлаб чиқилган ва танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуаси мавжуддир «Гимнастика» тушунчаси кенг маънони англатади. У қуйидагилардан морт гимнастикаси, бадиий гимнастика гитмик, акробатик гимнастикалардан иборат. Гимнастиканинг бир машқлари спорт асбоб анжомларида, энг оддий акробатик машқларни ҳамда жисмонийси фанларни ривожланиш алоҳида машқларни бажаришни, умбалок ошиши нуракларда тик туришни ўрганамиз.

**Арқонга тортилиб чиқиш.** Аввало арқонга оёқларни чалиштириб ушлаш турини ўрганиш лозим. Арқонни бир оёқ панжасини бош қисми оралиғи ва бошқа оёқни товони ҳамда орқа томони билан ушлашни ўрганишимиз лозим. Яна бир усул, арқонни узунасига оёқлар орасида тушуриб, ичкаридан тизза болдир ва панжага ўраб кўтаришни билиш зарур. Қўлларни теппага кўтариб, панжалар билан арқонни ушлаш керак. Бир деганда осилиб, оёқларни тизадан букиб кўкрак томон тортилади. Икки деганда қўлларни букиб, тўғриланиб, арқонни оёқлар билан қаттиқ қисиб олинади. Уч деганда-оёқлар билан арқонни мустаҳкам ушлаб, қўлларни кетма-кет юқори кўтариб ушланади. Қўлларни тўғрилаб, арқон маҳкам ушланади. Сўнг оёқларни тизадан букиб кўкрак томонга тортилади ва оёқлар панжа товонлари билан арқонни маҳкам қисади. Машқ шундай давом этади. Арқондан қайтиб тушишда қўл ва оёқлар баравар ишлатиб тушилади. Сирғаниб тушиш мумкин эмас.

**Турникда бажариладиган машқлар.**

Ўғил болалар баланд турникда қўлларини тепадан ушлаб оёқлари ерга тегмай осилади, сўнгра тортилади. Дағал турникда ошса, демак тортилиш тўғри бажариляпти. Ўғил болалардан бирортаси машқни бажара олмаса унда, олдин паст турникда, чалқанчасига осилган ҳолда оёқларни ерга таянч қилиб тортилиб машқни қилиш лозим. Тортилиш бирор ёрдамчи билан бажарилса, ёрдамчи билан бажарилса, янада маъқул. Турникда бир оёқ билан итарилиб, иккинчиси билан силтаб таянч ҳосил қилиб чиқиш. Аввал ушбу машқ элементларини паст турникда бажаришни ўрганиб олиш керак. Бунинг учун оёқ турник тагига қўйиб, қўллар билан турникни теппасидан ушлаб, бошқа оёқ билан силтаниб олдинга-тепага ҳаракат қилиш ва қўлларни турникда таянч қилиб гавдани тиклаб олиш зарур. Пухта тайёрланган ўғил болалар, аввал паст турникда иккала оёқлари билан депсиниб, ойланиб чиқиш машқларини бажаришлари мумкин.

**Якка чўп (Бревно) устида машқлар бажариш.**

Қизлар якка чўп устида бир неча машқларни бажаришлари мумкин. Юриш айланиш. Бир ва икки оёқда ўтириб-туриш, бир оёқда туриб «Қалдирғоч» машқни бажариш ва



бошқалар. Бу машқни нафақат қизлар балки ўғил болалар ҳам бажаришлари, мақсадга мувофиқ бўлади. Якка чўп устида кўп машқ қилинганда, кишидаги ҳаракат кординнатцияси ҳамда мувазанатни сақлаш сезгиси яхши ривожланади. Ундан ташқари, тор жойлардан ўтганингизда, баландликка чиқиб пастликка тушганингизда бошингиз айланмайдиган бўлади. Аввало, ушбу машқларни текист жойларда ингичка хода, ёғоч устида, кейинроқ гимнастика уйиндигига бажарилиб сўнгра якка чўпда машқ қилинса натижа кўнгилдагидек бўлади. Якка чўп устида гимнастик уйиндиқ устида юрганда оёқ учларни тартиб, товони аста босиб ўтилади. Якка чўп устида қуйидаги машқлар қилинади: қўллар ёнга ёзилиб сақлаш, оёқ учида айланиш ва бурилиш чапга айланиш олдидан чап оёқни ўнг оёқнинг олдида қўйиб, оёқ учида туриб 180 градус айланиш ва бошқалар. Булардан ташқари, орқага ўнг оёқни қўйиб ўнг томонга айланиш, якка чўп устида икки киши учрашиб қолса, ўзаро мувазанатни сақлаб қолишга ҳаракат қилиш, ўрганилади.

**Акробатик машқлар.** Умбалоқ ошиш учун қўларни тўшакка қўйиб таянч ҳосил қилиб оёқлар билан итарилиб даханни кўкракга теккизиб олбинга умалоқ ошилади, сўнгра қайта дастлабки ҳолат эгалланади. Орқага ималоқ ошиш. Чўккайиб ўтириб қўлларни тўшаг устида қўйиб орқага умалоқ ошилади. Миллий рақс элементлари ёки ритмини гимнастика машқлари: Бу машқларни миллий «Лазги, Тоновор, Андижон полкаси, Баригал» мусиқа садолари остида бажариш барча ёшдагиларга мосдир. Бундай машқлардан эрталабки гимнастикада жисмоний тарбия дарсида ўзингиз мустақил шуяулланишингизда кенг фойдаланишингиз мумкин. Кичик масофада югуриб келиб гимнастик «коп» устидан ёнбошлаб (кўндаланг) сакраш (қизлар учун) дир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Андريس Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Учебное пособие. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
2. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й..



## СПОРТ УЙИНЛАРИ ТАРИХИ.

**Тулиев Санжар Норматович**

Хоразм вилояти Шовот тумани 53-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: kftofk53maktab@umail.uz

**Бекчанов Жасур Бозорбоевич**

Хоразм вилояти Шовот тумани 46-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: jasur46@umail.uz

**Кучкоров Дилмурод Садуллаевич**

Хоразм вилояти Шовот тумани 53-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: dilmurod46@umail.uz

**Аннотатсия:** Ушбу мақолада спорт уйинлари тарихи уларнинг келиб-чиқиши ва ривожланиши белгилари хақида алоҳида малумотлар берилган.

Спорт уйинлари тарихий уйинлар бўлиб, у жамоа бўлиб, яқка ҳолда ҳаракат қилиш сифатларини ўргатади. Спорт уйинларини тарихи, унинг ривожланиш эволюциясини бутун дунё олимларини ўрганишмоқда. Буржуазия тадқиқотчилари XIX аср охирида XX аср бошларида бу уйинлар инсонлар меҳнат қилишдан олдин дунёга келган деб фикр юритишмоқда. Улар инсон билан ҳайвонларни ҳаракатини бир-биридан фарқи йўқ, уларнинг ҳаракати ўз-ўзидан пайдо бўлади, уларга ҳеч ким ўргатмайди, бу « эркин уйин » деган фикр юритишади. Уларнинг фикрича Г.В.Плеханов қарши чиқиб, ўзининг «Адрессиз хат» асарида бола туғилгандан сўнг ота-онасининг ва катталарнинг ҳаракатидан, болалар ўйинидан ва бу уйинлар жамоатчилик педагогларнинг меҳнати эвазига вужудга келган, деган фикр юритишади.

Уйинлар тарихи қадимий бўлиб, улар овчилик ва жанглардан бошланади. Кейинчалик улар такомиллашиб, тараққий эта бошлайди. Уйинларда чармдан қилинган тўплар, таёқлар ўрнини найзалар, капёлар эгаллайди. Инсон онгининг тараққий этиш натижасида уйинларнинг турлари кўпайиб, бу уйинлар жамоатчиликда тарбия, чиниқиш воситасида кириб кела бошлади. Қадимий маданий ёдгорликлар қўлёзмаларидан аниқланишига тўп уйинлари яъни замонавий спорт уйинлари қадимий Греция («Эпискирос»), Римда («Гарпастум») кейинчалик Германияда («Буфпаллен») Францияда («Шуль») деб номланган. Қадимий Россияда XI-XV асрларда ёшлар «Городки», «Бабки», «Прятки» уйинларини, XV-XVIII асрларда тўп билан ва шарлар билан ўйналадиган «Лапта», «Горелки» уйинлари ўйнашган. Замонавий спорт уйинлари XIX- XX асрларда дунёга келиб, улар халқ уйинлари сифатида шаклланиб тараққий эта бошлади. Спорт уйинлари ҳаракат сифатлари, кучлилик, эпчиллик, тезлик, чидамлик, ўз-ўзига ишонч каби сифатларни ёшларда мужассамлаштирди. Уйинларни жисмоний тарбия сифатида буюк ва серқирралигини ҳисобга олиб, уларни икки гуруҳга ҳаракатли ва спорт уйинларига бўлади. спорт уйини ҳаракатли уйинлардан шуниси билан фарқ қиладики, спорт уйини ягона уйин қоидаси, қатнашувчилар сони, майдон размери ва ўлчови, уйиннинг давом этиш вақти инвентари билан фарқ қилади. Спорт уйинлари техникаси, услублари, тактик ҳаракатлари, махсус тайёргарликларнинг ва жамоа аъзоларининг доимийлигини аниқлаш каби қийинчиликка эгадир.

Бизнинг ватанамиз спорт уйинлари жисмоний тарбия сифатида кенг тарқалган. Спорт уйинлари билан мактабларда, коллежларда, олий ўқув юртларида ва заводу- фабрикаларда ҳам дам олиш уйинлари, Қуролли Кучларда ва бошқа жойларда шуғулланишмоқда. Олий ўқув юртларини жисмоний тарбия факултетларида спорт уйинлари предмет сифатида ўтилиб, унга спорт уйининг тарихий назарияси ва тактикасини ва қоидаларини тўлалигича ўрганамиз.

Спорт уйинлари дунёнинг барча давлатларида тан олинган. Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Хоккей, Футбол каби уйинда олимпиядаларга киритилган. Бейсбол, Гольф, Америкача футбол каби спорт уйинлари ҳам мавжуд бўлиб, бу уйинлар қоидасида айрим тарбия аҳамиятига зид қоидалар борлиги учун бизнинг ватанамизда ўрганилмоқда. Бизда



асосан Ф/В, Б/Б, В/Б, чим устида хоккей, қўл тўпи (Гандьол), Бадментон ва регби каби спорт ўйинлари ривожланиб бормоқда. Ҳар бир спорт ўйини ўзига хос характерга эга бўлиб, бу ўйинлар ҳам гуруҳларга бўлинади яъни командалари ва яққа ҳолда иштирокчилар қатнашишади. Ф/Б ўйини –ватани Англия бўлиб 313 йили Англия қироли «Эбуард-2» бу ўйинни ман этган. XIX асрнинг 2-ярмида ўйнала бошлаган, «Фут-оёқ», «оёқ» тўпи 11 киши ҳар командадан ўйнайди. Майдоннинг размери. Узунлиги 100-110 метр. Эни 69-75 метр. Дарвозанинг устини баландлиги 2м 44см, гусини эни 7м 32см. Тўпнинг оғирлиги 396-453гр айланаси 68-71 см бўлган ва тез тараққий этган. Ҳозирги кунда дунёда 40 млн киши шуғулланади. Майдоннинг размери 18х9 м. Тўрнинг баландлиги ердан 224см (аёллар учун), 243(эркаклар учун) тўпнинг оғирлиги 260-280 гр, айланаси 640-660 мм, 6х6 ўйинчи ўйнайди. Баскетбол ўйини – Ватани АМК бўлиб, 1891 йили Ж..Т. мутахассиси Жеймс Нейсмит томонидан ўйлаб топилган ва тез тарқалган. Майдон ўлчами 26-14м, 28х15м . шит ўлчами 180-120 см Ердан шитнинг пастигача 275см. Тўпнинг оғирлиги 600-650 гр; айланаси 75-80 см 5х5 ўйинчи ўйнайди . Қўл тўпи (гандибол) – ватани Дания бўлиб XIX – XX аср бошларида тараққий этди. 7х7 ўйинчи ўйнайди. Майдоннинг ўлчами 20-40, ер айланаси 60 см гача, дарвозанинг устининг баландлиги 2м эни 3 м. Спорт ўйинлари куч ва тезликни талаб қилиш асосига эгадир. Кейинги пайтларда бу ўйинларда тезкорликни ошиши, ҳаракат сифатларини ошиши, ўйин сифатларини ошиши яққол сезилмоқда. Спорт ўйинлар ўзининг катта аудиториясига эга бўлиб, дунёнинг барча қитъаларида миллионлаб шуғулланувчилари ва ишқибозларига эгадир. Спорт ўйини билан шуғулланган кишиларда коллективизм, ўзига бўлган масъулиятни сезиш, жисмоний чиниқиш, рухий чиниқиш, иродани чиниқтириш каби хислатлар таркиб топади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Учебное пособие. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
2. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й..



## О‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Ullixo‘jayev Jasur Baxtiyor o‘g‘li

Urganch shahar 1- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Telefon: +998 97 3605533

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish usullari, o‘quvchilarni jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga o‘rgatishning maqsadi ularni sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va o‘quvchilarda hayotiy zarur harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish.

**Kalit so‘zlar:** harakat, ko‘nikma, rivojlanish, jismoniy mashq, mezon.

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan, o‘zib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sog‘lom hamda aqlan yetuk bo‘lib voyaga yetishi uchun barcha shart- sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda.

Yosh avlodni ma‘naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga juda katta e‘tibor berilmoqda. Ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarining maqsadi o‘quvchilarni jismoniy rivojlantirish va sog‘lomlashtirishdan iborat bo‘ladi. Jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy fazilatlarini takomillashtirish bilan amalga oshiriladi. Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklari mashg‘ulotlari va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish jarayonlarida tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya darsi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi. O‘quvchilarning jismoniy tarbiya, sport sog‘lomlashtirish jarayonlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bir shaklga keltirilgan va maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy harakatlardir. Harakatli faollikning rivojlanishi ko‘nikmali jismoniy tarbiya (KJT)da umumiy jismoniy tarbiya uslublari asosida mustahkamlanadi.

O‘quvchilarda jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning milliy qadriyatlarga e‘tiborini oshirish, ma‘naviy, axloqiy fazilatlarini tarkib toptirish uchun kichik maktab yoshi eng qulay davr hisoblanadi. Ko‘pgina olimlar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, bolaning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o‘quvchining mehnat qilish layoqati va izchil bajariladigan jismoniy mashqlarning xususiyatiga bog‘liq. Boshlang‘ich sinf o‘quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun milliy va harakatli o‘yinlarga asoslangan dars, mashqlarni to‘g‘ri tashkil etish va o‘tkazish eng muhim masaladir.

Jismoniy mashqlar bolalarni jismoniy harakatlarga o‘rgatish bilan birga ularning jismoniy fazilatlarini bo‘lib hisoblangan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi. O‘quvchilarni jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga o‘rgatishning maqsadi ularni sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va hayotiy zarur harakat, malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishdir. Yosh bolalar bilan jismoniy tarbiya darslari va mashg‘ulotlari mutaxassis o‘qituvchi va murabbiylar rahbarligida olib borilishi kerak. Chunki jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda yoshi, jinsi va jismoniy rivojlanish darajalariga e‘tibor berish kerak. Agar noto‘g‘ri mashqlar berilsa bola organizmiga bilmagan holda zarar yetkazish mumkin. Kuch fazilatini rivojlantirish mashg‘ulotlari bilan 15 yoshdan shug‘ullanish mumkin bo‘ladi. Jumladan, kuch imkoniyatlarini tarbiyalash uchun cheksizlik sa‘y-harakatlari uslubini ko‘plab takrorlash orqali, musobaqali va o‘yinli uslublarga kuch xarakterdagi mashqlarni kiritgan holda qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Tezkorlik-takroriy, rivojlantiruvchi mashqlar, o‘yinlar va musobaqali usullar orqali rivojlantirilishi mumkin. Tezkorlik fazilati qisqa masofaga yugurishlar, harakatlarni tez bajarish hisobiga rivojlantirilib boriladi, bunday mashg‘ulotlarda bolalar 10-11 yoshdan ishtirok etishlari mumkin. Chidamlilik bir maromdagi, uzluksiz, takroriy, tanaffusli mashqlar, o‘yinli va musobaqali usullar orqali rivojlantiriladi. Chaqqonlik maxsus mashqlar-mushakli sa‘y-harakatlarning differensiallanishi, bo‘shliqni differensiallashtirish, qobiliyatni takomillashtirish, vaqt davomida harakatlarni differensiallash, muvozanatni saqlash funksiyalarini takomillashtirish, taqsimlangan zo‘riqishlar va bo‘shashishlar uyg‘unligi yordamida rivojlanadi. Chunki yugurish, to‘p otish, tepaga ko‘tarilish, chaqqonlik estafetalari ham yaxshi foyda beradi. Chaqqonlik fazilatini rivojlantirish,



o'zini boshqara olish va muvozanat saqlay olish qobiliyatlarini tarbiyalash mashg'ulotlariga bolalar 13 yoshdan jalb etilishi kerak. Chidamlilik fazilati qiyin rivojlantiriladigan fazilat hisoblanib, bu mashg'ulotlarga ham bolalar 15 yoshdan yuqori bo'lganda jalb etiladi. Mashg'ulotlar asosan uzoq masofaga yurishlar, yugurishlar va harakatlarni uzoq vaqt va ko'p marta takrorlashdan iborat bo'ladi. Egiluvchanlik mahalliy ya'ni mashqlar alohida olingan bo'g'inlarning harakatini rivojlantirishga yo'naltirilgan, integralli mashqlar, o'yinli va musobaqali usullar orqali rivojlanadi. Egiluvchanlik fazilatini erta, 5-6 yoshdan rivojlantirish mumkin bo'lsada, muntazam egiluvchanlik mashqlarini bajarib turishni talab etadi, aksincha, bo'g'imlar harakatchanligi tez yo'qolishi mumkin. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish orqali bolada jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin.

**Adabiyotlar:**

1. A.I. Ikramov, D.I.Ahmedova "Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari" Uslubiy qo'lanma.T.: O'zbekiston, 2014y.
2. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. "Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash". T.: O'zbekiston, 2016 y.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T.: O'zbekiston, 2015 y.



## ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ АҲАМИЯТИ

Абдусаттаров Улуғбек Адилбекович

Хоразм вилояти Урганч шаҳар  
8-сонли АФЧЎИМИ нинг  
жисмоний тарбия фани ўқитувчиси  
Тел: +99890 719-68-68

**Аннотация.** Мазкур мақолада, жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтириш, спорт захиралари доирасини кенгайтириш, болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат.

**Калит сўзлар:** ривожлантириш концепсияси, соғлиқни сақлаш, концептуал ёндашиш, рақобатбардош поғона, самарали педагогик технология, “тезпишар” спортчилар етиштириш, сезгирлик даврлари.

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада муҳим қадамлардан бири Ўзбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди.

Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида Республика аҳолисининг кўп миллатлилигига таянган ҳолда, ҳар бир мамлакатнинг маданий-маърифий, ижтимоий- иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб, ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш, маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - дейди.

Маълумки, спортнинг порлоқ келажаги спорт захиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни рақобатбардош поғонага кўтариш болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Фақатгина мақсадга мувофиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилиши талаб қилинади. Лекин, бундай сифатларга эришиш ниҳоятда эҳтиёткорлик, машғулот юктамаларини аста-секинлик билан, “тўлқинсимон” йўналишда ошира бориш эвазига амалга оширилиши мумкин. Албатта, бу жараён узлуксиз ва мунтазамлик ҳамда машғулот юктамаларини шуғуллунувчи “объект”нинг функционал имкониятларига мос тарзда қўллаш тамойиллари асосида янада самарали ва жадалроқ кечади.

Аммо шуни эътироф этиш жоизки айрим спорт мураббийларининг “тезпишар” спортчиларнинг етиштириш мақсадида спортчи ҳали етарли жисмоний ва функционал захирага эга бўлмасдан ҳажми ва шиддати жиҳатларидан “катта” бўлган машғулот юктамаларини қўллашга ўрганиб қолганлар. Натижада куни келиб ушбу стратегия бўлажак спортчини аҳолини оғирлаштириб қўйиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Сўзсиз, малакали спортчиларни етиштиришда жисмоний ва функционал тайёргарликнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Айниқса, спорт маҳоратини шакллантиришда жисмоний сифатларини ўрни беқиёсдир.

“Жисмоний сифатлар” ва “жисмоний тайёргарлик” термини махсус адабиётлар сифатида фойдаланилади. Булар инсонни ҳаракат имкониятларининг айрим томонларини аниқлайдилар. Жисмоний сифатлар динамикасига тадбиқан “ривожланиш” ва “тарбия” терминлари қўлланилади. “Ривожланиш” термини сифатнинг соғломлаштирувчи ўзгаришларини боришини характерлайди. “Тарбия” эса ҳаракатлантирувчи сифатнинг



кўрсаткичлари ўсишига таъсир ўтказишнинг фаоллиги ва йўналтирилганлигини назарда тутди.

Жисмоний сифатларга (куч, чидамлик, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик) тегишли. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳаракатлар билан ўргатиш мустаҳкам чирмашиб кетади. Жисмоний тарбиянинг бу томонларини ўрганиш ва айрим-айрим қараб чиқиш улардан ҳар бирининг ўзига хос хусусиятларини чуқурроқ билиб олишга ёрдамлашади.

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш организмнинг ривожланиши ва ўсиши билан боғланган қатор хусусиятларга эга:

1. Ўспиринлик ва ёшлик ёшларида битта сифатнинг ривожланиши бошқа жисмоний сифатларни ўсишига ижобий таъсир кўрсатади, ўқитувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялашга мажмуали ёндошув зарурияти талаб қилинади.

2. Организмнинг ривожланиб боришида жисмоний сифатларнинг ўсиши айрим ёшларда айниқса жадал рўй беради. Бу сезгирлик (ёки сенситив) давлари деб таъкидланади. Чунончи, мушак кучи учун ўсишнинг энг кўп тезлик даражаси 13-15 ёшлиларга характерли, қизларда чидамлик кўрсаткичи 11-13 ёшда энг жадал ўсади, ўғил болаларда эса – 14 ёшда, мутахассисларнинг фикри бўйича 8-11 ёш тезкорлик имкониятларини тарбиялаш учун энг қулайдир. Чаққонликни болалар билан таққослаш бўйича ўсмирларда, катталарда эса – ёшлар билан таққослаш бўйича тарбиялаш хийла қийинроқ кечади.

3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш катта жисмоний юклар билан кузатилади. Болалар ва ўсмирлар уларнинг аста-секин ўсишига оғишмай риоя қилинганда организм учун зиён етказмасдан ўтказиш қобилиятига эгадирлар.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Каримов. И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош таҳририяти. 1997. -378 б.

2. Каримов. И. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Президент И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X Сессиясида сўзлаган нутқи. 1997. 29 август.-Т: Шарқ, 1997.-Б.

3. Каримов И. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида // Ишонч . 1999, 29 май.



## ВОЛЕЙБОЛДА ЎЙИНГА КИРИТИЛГАН ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ

**Рахимов Зийнатбек Рустамбоевич**  
Хоразм вилояти Урганч шаҳар  
8-сонли АФЧЎИМИ нинг  
жисмоний тарбия фани ўқитувчиси  
Tel: +99899 509-51-03

**Аннотация.** Мазкур мақолада, Волейболда ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш самарадорлигини ошириш усуллари ўрганиш ва таҳлил қилиш орқали жисмоний тайёргарлигини оширишнинг самарадор шакллари топишдан иборат.

**Калит сўзлар:** машғулот юкламалари, жисмоний тайёргарликнинг ўсиши, индивидуалаштириш, жисмоний ривожланиш, педагогик кузатув, машғулотларни ташкил этиш, воситалари ва методлар, таълим, технология, малака.

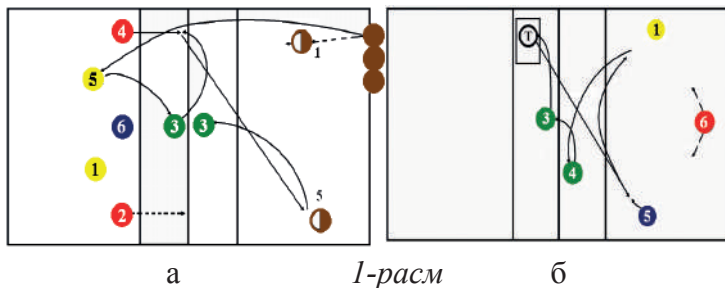
### Ишнинг мақсади.

Волейболда ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш самарадорлигини ошириш усуллари ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат.

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф этиш ва унга қарши туришдан иборат.

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар киради. Жамоали тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; ҳужум зарбасини ёки тўпдан қайтган тўпни қабул қилиш .

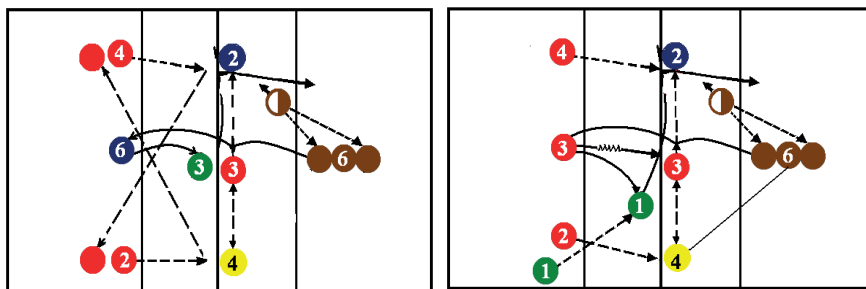
Замонавий волейболда жамоа ўз ҳимоя тактикасини бурчаги олдинга (1а-расм) ва бурчаги орқага (1б-расм) тизими асосида ташкил қилади.



1-расм а б

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган ҳимоя тактикаларидан бирини қўллаши керак бўлади.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлашуви асосан икки вариантда бўлади: чизикли ва поғоналар бўйича. Чизикли вариантдан (2 а-расм) барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган тактикаларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади.



2-расм а б



Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлашадилар.

Замонавий волейболда кўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлашуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

Агарда 3-зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4-зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, келтирилган жойлашувдан фойдаланиши мумкин. 3-зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончанинг орқароғига сурилиб туради.

Боғловчи ўйинчининг 5-зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлашуви келтирилган. Бу жойлашув бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради. Бунда жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса қўл келади.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианты мавжуд: чизик бўйлаб – бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсиқ кўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади. Олдинги поғонали – бунда тўсиқ кўювчиларни 6-зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади; орқа поғонали – бунда тўсиқ кўювчиларни 1 ёки 5-зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади. Бу тизимлар тўсиқ қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади.

Турган жойда оддий тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 10 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 7 та, қабул қилишда йўқотилган тўплар 3 та, самарадорлик 70 % ни ташкил қилган.

Тебранма ҳаракатли тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 28 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 15 та, йўқотилган тўплар 13 та, самарадорлик 53,5 % ни ташкил қилган.

Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 13 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 7 та, йўқотилган тўплар 6 та, самарадорлик 53,8 % ни ташкил қилган.

Сакраб зарб билан тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 17 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 7 та, йўқотилган тўплар 10 та, самарадорлик 41,1 % ни ташкил қилган.

Бир ўйин давомида рақиб жамоаси томонидан киритилган тўплар жами 68 та бўлиб жамоа ўйинчилари томондан қабул қилинган тўплар 36 та, шундан йўқотилган тўплар 32 та, тўп қабул қилишдаги самарадорлик 52,9 % ни ташкил этган.

Машғулотларда индивидуал, гуруҳ ва жамоа бўлиб тўп қабул қилиш машқлари устида машғулотлар олиб бордик. Жумладан индивидуал деворга пастдан ва юқоридан икки қўллаб тўп узатиш ва қабул қилиш, деворга белгиланган нишонга тўп узатиш ва қабул қилиш, шу машқларни турли масофа ва ҳаракатланишлар билан бажардик. Ҳар бир машқни 10 дақиқадан 2 дақиқа дам олиш билан 10 такрорлашгача бажарилди.

Сакраб киритилган тўплар асосан пастдан икки қўллаб қабул қилинади. Чунки бу тўп киритишлар жуда ҳам катта тезликда бўлгани учун уни юқоридан қабул қилиш мумкин эмас. Шундан келиб чиққан ҳолда ҳар бир тўп киритиш турига қараб жой танлаш, туриш ҳолатлари ва ҳаракатланишлар амалга оширилади.

Турган жойда оддий тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида (3 бўлим давомида) жами киритилган тўплар сони 13 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 13 та, қабул қилишда йўқотилган тўплар бўлмаган, самарадорлик 100 % ни ташкил қилган.

Тебранма ҳаракатли тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 21 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 18 та, йўқотилган тўплар 3 та, самарадорлик 85,7 % ни ташкил қилган.

Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 16 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 13 та, йўқотилган тўплар 3 та, самарадорлик 81,2 % ни ташкил қилган.

Сакраб зарб билан тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 13 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони 9 та, йўқотилган тўплар 4 та, самарадорлик 69,2 % ни ташкил қилган.

Бир ўйин давомида рақиб жамоаси томонидан киритилган тўплар жами 63 та бўлиб биз томондан қабул қилинган тўплар 53 та, шундан йўқотилган тўплар 10 та, тўп қабул қилишдаги самарадорлик 84,1 % ни ташкил этган.

Жадвалдан кўришиб турибдики педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин турган жойда



оддий киритилган тўпни қабул қилиш натижалари бўйича бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 10 та, тадқиқотдан кейин 13 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони тадқиқотдан олдин 7 та, тадқиқотдан кейин 13 та, йўқотилган тўплар 3 та, тадқиқотдан кейин тўп қабул қилишда йўқотишлар бўлмаган, тадқиқотдан олдин самарадорлик 70 %, тадқиқотдан кейин 100% ни ташкил қилган.

### **Хулосалар**

Адабиётлар таҳлили, педагогик тажриба натижалари ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили куйидаги хулоса ва тавсияларни эътироф этиш имконини берди. Педагогик тадқиқот давомида олиб борилган машғулотлар нафақат техник тайёргарликни самарали ривожланишига олиб келди, балки шу самарали ривожланган сифатлар таъсирида тактик усулларни бажариш аниқлигига ижобий таъсир этди. Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йуналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

### **Фойдаланган адабиётлар.**

1. Ш.М.Мирзиёев Буюк Келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз Тошкент "Ўзбекистон" 2017 й
2. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент "Ўзбекистон" 2017 й
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 154 с.
4. Аугаретыантс L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т., О`zDJTI, 2011, 286 б.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 294 б
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 171 б.



## ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИДА “ЎЙИН СОАТЛАРИ”НИНГ АҲАМИЯТИ

Салимов Бахтиёр  
Навоий вилоят Қизилтепа  
тумани 2 умумий ўртатаълим  
мактаби ўқитувчиси

Ушбу мақолада ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбияни ўрни, Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишнинг энг оддий ва оммавий усуллари каби мавзулар очиб берилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, ўқувчилар, бола, ўқитувчи, ўйинлар.

Ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлашда ва жисмоний тарбияни яхшилаш ва ривожлантиришда, миллийлаштиришда халқ ўйинлари ва миллий спорт турларининг катта аҳамияти борлиги кўринади, яна шуни ҳам таъкидлаш зарурки, халқ миллий ўйинларини тарғиб қилиш, улардан кенг фойдаланиш халқаро майдонларда спорт алоқаларини кенгайтиришнинг чуқур имкониятларини ҳам очиб беради. Шунинг учун ўзбек халқининг миллий ўйинларини ўрганиш, жисмоний тарбия дарсларида, дарсдан ва мактабдан ташқарида, аҳоли ўртасида тадбиқ этиш жуда зарур. Бу ўйинлар ўқувчиларни халқимизнинг бир неча асрлик маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, кадрларимизни ҳаётимизга синдириш йўлларини бойитишга, ёш авлодда ўз тарихи, урф-одатлари, миллий анъаналарига нисбатан миллий ифтихор ҳисларини тарбиялашга катта ёрдам беради.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишнинг энг оддий ва оммавий формаси ўйин ҳамда кўнгил очишлардир. Бошланғич синф болалари билан олиб бориладиган жисмоний тарбияга оид ишнинг энг муҳим воситалари юқори синф ўқувчилари билан ишлашда ҳам муваффақиятли қўлланилади.

Ўйинлар ўқувчиларнинг кичик гуруҳлари билан ҳам, 2-3 та синф ўқувчиларнинг катта гуруҳлари билан ҳам уюштирилади. Гуруҳ қанчалик катта бўлса, ўйин ташкилотчилари ва ўйинбоши ўқувчилар унга шунчалик яхши тайёрланган бўлишлари керак. Ўйинларни «ўйин соатлари» тарзида ўтказиш лозим. Унинг ўзига хос жиҳатлари шундаки, бунда умумий раҳбарлик ўқитувчи, шу билан бирга ўқувчилар томонидан амалга оширилади. Болалар жамоаси ва улар орасида фаолнинг вужудга келишига қараб ўйинларни тайёрлаш ва ўтказишга доир амалий ишларни ўқувчиларнинг ўзлари ўқитувчининг нияти ва режаси асосида уюштирадилар.

“Ўйин соатлари” дарсдан ташқари пайтларда, шунингдек, таътил даврида ўтказилади. Бунда болаларнинг ўйинлар учун маълум бир кун ва соатда мактабда ёки майдонга йиғилишлари белгиланади. Ўйинлар куз ва қиш пайтидаги яхши об-ҳаво шароитида, шунингдек, ёзда очиқ ҳавода фақат ёғингарчилик, шамол бўлганда ва совуқ пайтда бинода ўтказилади. Ўйинлар ўйинчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мос келиши, ўғил ва қиз болалар бажара оладиган, мазмунан содда, осон тушунтириладиган, қизиқарли бўлиши керак. Ўйинлар комплекси шундай тузилиши керакки, унда турли мазмундаги ва оғирликдаги ўйин бўлсин ҳамда улар тўғри алмашлаб турилсин.

Бир машғулотнинг ўзига вазмин ва серҳаракат ўйинлар, қўшиқ айтиб ҳамда рақсга тушиб бажариладиган ўйинлар киритилади. Бундай ҳолда серҳаракат ўйинлар -машғулотлар ўрталарида, қўшиқ айтиб ўйналадиган ўйинлар эса охирида ўтказилади.

Бошланғич мактабнинг юқори синфларида ўз мазмунига кўра миллий спорт ўйинлари кенг қўлланилади. Буларга “Эшак минди”, “Ким чакқон”, “Тўрни ташлаш” ва бошқалар киради.

Агар дарсларда ўтилмаган янги, ўйинлар киритилладиган бўлса, улар иккитадан ортиқ бўлмаслиги керак. Бунда улардан бири серҳаракат, иккинчиси нисбатан вазмин бўлиши лозим. Жойларда “Беш тош”, “Тортишмачоқ”, “От ўйин”, “Етти тош” ва бошқа ўйинлар кенг қўлланилади.

Ўйинлар болаларнинг дарсдан ташқари пайтдаги сеvimли машғулоти сифатида фақат махсус «ўйин соатлари»да эмас, шунингдек, эртақларда, байрамларда, сайрларда, экскурсияларда ва бошқа жойларда ўтказилади.



Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилувчи тарзида ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кундан оқ меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 26-КЎП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ**

**(11-қисм)**

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

Эълон қилиш муддати: 31.03.2021

**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