



**Tadqiqot UZ**



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

**2021**

- » Хуқуқий 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



Crossref



**30 APREL  
№27**

**CONFERENCES.UZ**

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 27-КЎП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ  
11 - ҚИСМ**

---

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

---

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN  
27-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 27-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 апрель 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 62 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**

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

### **6. Журналистика**

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

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

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



### **8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

### **9.Иқтисодиётда инновацияларнинг туган ўрни**

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

### **10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар**

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

### **11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

### **12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

### **13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

### **14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

### **15.Муסיқа ва ҳаёт**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

### **16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

### **17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

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

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

### **19.Фармацевтика**

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

### **20.Ветеринария**

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

### **21.Кимё фанлари ютуқлари**

Раҳмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



## **22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

## **23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари**

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

## **24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар**

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

## **25. География**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва ақтибосларнинг 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. Yusupov Jo'rabek Nusratilloevich</b> SPORT SALOMATLIK KALITI.....	8
<b>2. Akramova Gulizarxon Yorqinjon qizi</b> BARKAMOL AVLODNI BIOLOGIK JIHATDAN BARKAMOL ETIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI .....	10
<b>3. Farrux Valiev Nig'matjonovich</b> AHOLI ORTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH.....	12
<b>4. Раззокова Севарабону Жамшидовна</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К МО- ДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	15
<b>5. Ergashev Abbos Abdulla o'g'li</b> HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	18
<b>6. A.B.Tuvalov</b> SOG'LOM BOLA TARBIYASIDA IJTIMOY MUHITNING AHAMIYATI.....	20
<b>7. Qurbonova Gavhar Ergashevna</b> GANDBOL O'YININING KELIB CHIQISH TARIXI VA UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'YINNING O'QITILISHIDAGI METODIK TAVSIYALAR .....	22
<b>8. Sabirova Nasiba Rasulovna</b> SPORT O'YINLARIDAN O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLAR MAZMUNINI MAQSADLI REJALASHTIRISH VA O'RGATISH BOSQICHLARI.....	24
<b>9. Ismailov Boburbek Bahadir o'g'li</b> JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA UNI GIMNASTIK MASHQLAR TEXNIKASIGA TA'SIRI.....	26
<b>10. Romanov Obodbek Ozod o'g'li, Xo'jayazov Bekzod Marks o'g'li</b> JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-AMALIY PEDAGOGIK ASOSLARI.....	28
<b>11. Sharofutdinov Iqboljon Usmonjon o'g'li</b> JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QO'LLANILADIGAN ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI.....	30
<b>12. Адилова Хосият Зиядулла кизи</b> БОШЛАНГИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДИК АСОСЛАРИ.....	33
<b>13. Амиркулов Ж.Ч.</b> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПНИ УЗАТИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ .....	35
<b>14. Бердиханова Гульнара Нурлыбаевна</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	37
<b>15. Дўстов Карим Тураевич, Буранова Гулноза Боймуратовна, ҲазратоваХулкар Нормуродовна</b> КАРНИТИН (В <sub>T</sub> ВИТАМИН) ВА УНИНГ СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ .....	39
<b>16. Муллажонов Умид Аҳмедович</b> ЁШИ УЛҒАЙГАН КИШИЛАР БИЛАН ГИМНАСТИК МАШҒУЛОТЛАР ЎТКАЗИШ.....	41
<b>17. Норов Олим Тошпулатович</b> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ СОҒЛОМ АВЛОД ШАКЛЛАНИШИДА ТУТГАН ЎРНИ.....	44



<b>18. Норчаев Уткир Тошкентович</b> ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ҚОН ТОМИРЛАР ФАОЛИЯТИДА ЮЗАГА КЕЛАДИГАН ЎЗГАРИШЛАР .....	46
<b>19. Омонова Сарвиноз</b> СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИ ЎРНИ (ХОТИН-ҚИЗЛАР МИСОЛИДА) .....	48
<b>20. Расулов Қушимбой Қурбонали ўғли</b> ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.....	52
<b>21. Рашидов Азизбек Улугбекович</b> ИСТОЧНИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ .....	54
<b>22. Тангриев А.Ж., Мамадалиев Сухроб</b> ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ .....	57
<b>23. Эшов Дилмурод Норбаевич</b> ФУТБОЛДА ТЕЗЛИКНИ ТАРБИЯЛАШДА ФИЗИОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРНИ АҲАМИЯТИ .....	59
<b>24. Машарипов Отабек Атаназарович, Жуманов Бектемир Эгамберганович</b> ВАЛЕЙБОЛЛ .....	61



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### SPORT SALOMATLIK KALITI

**Yusupov Jo'rabek Nusratilloevich**

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi  
Buxoro akademik litseyi o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada inson salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini yaratishda sportning beqiyos o'rni haqida fikr mulohazalar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** mushak-skelet, tana, sport, ommaviy sport, kasallik

Texnologik taraqqiyot barcha faoliyat sohalariga ta'sir ko'rsatdi. Smartfonlar, kompyuterlar va boshqa qurilmalarning paydo bo'lishi, bu qurilmalar turmush tarzimizning bir bo'lagiga aylandi. Kundalik ishlarni bajarish ancha osonlashdi. Bu odamning jismoniy faoliyatining keskin pasayib ketishiga olib keldi. Bu jarayon funksional qobiliyatlarga salbiy ta'sir ko'rsatdi, shuningdek insonning mushak-skelet tizimini zaiflashtirdi. Butun tana o'z faoliyatini o'zgartirdi, ammo, afsuski, o'zgarishlar ijobiy tomonga emas, salbiy tomonga qarab odimladi. Harakat minimallashtirilganligi sababli, energiya iste'molining keskin pasayishi mushak, yurak, qon tomirlari va nafas olish tizimlarining buzilishiga olib keladi. Bularning barchasi tanaga va sog'likka ta'sir qiladi, ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Sport harakatlarning etishmasligini va kamligi, energiya ajratish tizimiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Bundan tashqari, bizning zamonamizning haqiqatlarida aynan sport va jismoniy tarbiya har qanday odamning ma'lum miqdordagi yuk va harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojini to'ldirishga imkon beradigan faoliyatni namoyon etishning yagona usuliga aylandi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qiladi.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etyotganini anglashimiz darkor.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida har bir inson o'z hayotiga sog'lom turmush tarzini olib kirishi, ommaviy sportni yanada rivojlantirish masalalariga echim izlashi darkor. Qaysi



bir soha, tashkilot, muassani misol qilib olmaylik, har bir oila, mahalla, tuman va shaharda, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda ham jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratilgan. Har bir nafasimizda sport yashasagina, biz har qanday kasallikni yengish qudratiga ega bo'lamiz.

Ko'p odamlar sog'liq va chiroyli tana tuzilishini orzu qiladilar, ammo bu maqsadlarga erishish yo'li ko'pincha noto'g'ri tanlanadi. Kimdir dushanba kunini kutadi, bir necha hafta davomida mashg'ulot o'tkazadi va keyin sportni tark etadi, motivatsiyani yo'qotadi. Kimdir reklamadagi mo'jizaviy dori-darmonlarni sotib olib, "sehrli tabletka" ni yillar davomida iste'mol qilib, tana salomatligini butunlay qo'ldan boy beradi. Ammo faqat bitta isbotlangan usul bor bu muntazam sport bilan shug'ullanishdir, uni tark etish emas, aksincha uni hayot mazmuniga aylantirishdir. Sportning sog'liqqa ta'siri shubhasizdir, buni minglab sportchilar misolida va yuzlab ilmiy izlanishlarda ko'rish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
2. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.



## BARKAMOL AVLODNI BIOLOGIK JIHATDAN BARKAMOL ETIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

**Akramova Gulizarxon Yorqinjon qizi**

Qo'qon DPI talabasi

Akramova78@bk.ru

Tel: +998937384938

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh avlodni biologik barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida fikr-mulohazalar yuritilgan. Shuningdek, maqolada biologik barkamollikka yetaklovchi omillar sanab o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** biologik barkamollik, jismoniy tarbiya, mashq, yetuklik, barkamol, shaxs, imunitet, sog'lom turmush tarzi

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В БИОЛОГИЧЕСКИ РАЗРАБОТАННОМ БРАТАНСКОМ ПОКОЛЕНИИ

**Акрамова Гулизархон Ёркинжон қизи**

Кокандский ДПИ студент

Akramova78@bk.ru

Tel: +998937384938

**Аннотация:** В статье обсуждается значение физического воспитания в биологически гармоничном воспитании подрастающего поколения. В статье также перечислены факторы, которые приводят к биологическому совершенству.

**Ключевые слова:** биологическое совершенство, физическое воспитание, упражнения, зрелость, совершенство, личность, иммунитет, здоровый образ жизни.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE BIOLOGICALLY DEVELOPING A DEVELOPED GENERATION

**Akramova Gulizarkhon Yorqinjon qizi**

Student of KSPI

Akramova78@bk.ru

Tel: +998937384938

Odam hayoti, sog'lig'i - eng katga ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Salomatlik - inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sixat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir. Umumxalq mulki bo'lmish sixat-salomatlikka nisbatan ongli va mas'uliyat bilan yondashish jamiyat va uning barcha a'zolarining turmush, axloq normasi bo'lmog'i lozim. Salomatlikni saqrash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam o'z tanasining tuzilishi barcha to'qima va a'zolarining normal ishi faoliyati, o'sishi, rivojlanishi va ko'payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, insonga ham xos bo'lgan ushbu biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomshshashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi. Mamlaktimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yig'it-qizlarini XXI asr talabalarga to'liq javob beradigan, xar tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasida 2010 yil «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilindi (2010 yil 27 yashar, PQ - 1271, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori). Bu dasturda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik, giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli halokatli tahdidlar hamda



biz uchun yot boʻlgan diniy va ekstremistik taʼsirlardan, «ommaviy madaniyat» xurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish - 16 - vazifasi belgilangan. Sogʻlom turmush tarzi - falsafa, psixologiya, pedagogika hamda umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, ekologiya va boshqa tabiiy fanlar bilan mustahkam aloqada boʻlgani bois, ular erishgan uslublarga tayanib ish koʻradi. «Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» loyihasi asosida talaba yoshlarning sogʻlom turmush tarziga ongli ravishda amal qilib, oʻz hayot faoliyatlarida qoʻllashlari uchun oʻquv-tarbiyaviy kurelari yaratildi. Ana shu oʻquv-tarbiyaviy kurslarni yaratish maqsadida talaba yoshlarda shakllantirilishi kerak boʻlgan fazilatlar ishlab chikildi. Quyida «Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» asosiy majmui, maxsus kurs va sogʻlom turmush tarzini shakllantiruvchi fazilatlar taqdim etiladi. Sogʻliqni saqlashning asosiy tadbiri –bu badantarbiyadir.[1] Sogʻlom turmush tarzi (STT) va sogʻliqni saqlashda Abu Ali Ibn Sino asosan yetti narsaga eʼtiborni kuchaytirish zarurligini oʻqitirib oʻtadi: bularga mijozni moʻtadil qilish, eyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gʻavdani chiqindidan tozalash, toʻgʻri tuzilishni saqlash, burun orqali olinaadigan havoni etarli va yaxshi olish, kiyimga eʼtibor berish, jismoniy va ruxiy harakatlarni tartibga solish (shuʼ harakat jumlasiga uyqu va uygʻoqlik ham kiradi. ) Yuqorida aytib oʻtilgan elementlarning dastlabki turi toʻrt xil boʻladi: issiqlik, sovuqlik, xoʻllik vaquruqlik. Umuman olganda, mijoz ikkiga boʻlinadi.[2] Birinchisi, xaqiqiy moʻtadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng boʻladi. Ikkinchisida (shartli refleks) qaramaqarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo oʻrtada boʻlmay, ikki tomonning biriga, yaʼni sovuqlik yoki issiqlikka, xoʻllik yo quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq boʻladi. Afsuski, odamlar asta-sekin mijoz va boshqa tushunchalarni unuta boshladilar. Aholi oʻrtasida tushuntirish ishlarini yuqori saviyada olib borilishi STT ga eʼtiborni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanish koʻpgina mamlakatlarda yurak xastaliklari bilan ogʻrish koʻrsatkichini ancha pasaytiradi. Amerika olimi Kennet Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar toʻplami-erobika va sheyping koʻp mamlakatlarda katta muvaffaqiyat bilan qoʻllanib, koʻpgina odamlarning sogʻligʻini mustahkamladi va yurak xastaliklari kasalliklarining oldini olishda samarali vosita boʻlib xizmat qilyapti.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Arzikulov R. U. Solom turmush tarzi asoslari Toshkent 2005 y. 2-tom 12 bet
2. Mahkamov M, Sodiqov Q. “Sogʻlom avlod yarataylik” Toshkent “Oʻqituvchi ” 1996 y, 36 bet



## AHOLI ORTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH.

**Farrux Valiev Nig'matjonovich.**  
Toshkent Pediatriya Tibbiyot institut  
Ambulator tibbiyoti va Jismoniy  
tarbiya kafedrası o'qituvchisi  
fvaliev1705@gmail.com

**Anotatsiya:** Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal kilishi, zararli odatlardan o'zni tuta bilishi maqsadga muvofiq.

**Kalit so'z:** sog'lom turmush tarzi, faol harakat, jismoniy rivojlanish, sport va jismoniy tarbiya.

Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalaridan biri «Sog'lom avlod» tarbiyasidir. 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni, Vazirlar Maxkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi "Axolining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari.

Aholining uzoq umr ko'rish, davomiyligini ta'minlash dolzarb masalalardan biridir. Zero, ushbu ko'rsatkich insonlarning sog'lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasidir. Shu o'rinda sog'lom turmush tarzi nima, unga amal qilish me'yorlari qanday, yurtimizda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash borasida olib borilayotgan chora-tadbirlar nimalardan iborat, kabi savollar tug'iladi. Sog'lom turmush tarzi insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal kilishi, zararli odatlardan o'zni tuta bilishidir. Serharakatlilik organizmni tabiiy ravishda rag'batlantirib turadi. Shuning uchun serg'ayrat, tinib-tinchimaydigan odamlar doimo tetik, bardam, keksayganlarida ham baquvvat va shijoatli bo'ladi.

Afsuski, hozirgi urbanizatsiya sharoitida keng jamoatchilik va yoshlarimiz o'rtasida jismoniy faollik sezilarli kamayganligi ko'zga tashlanmoqda. Shu bois jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kamharakatlilikka qarshi ommaviy kurashish, insonlarning yuksak jismoniy va aqliy ish qobiliyatini muhofaza etish, aholi keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish tobora dolzarblik kasb etmoqda.

Nosog'lom turmush tarzi va jismoniy nafaollik yurak-tomir tizimi kasalliklari, insult, xavfli o'smalar, nafas olish a'zolarining surunkali yallig'lanishi, qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan xastaliklarni keltirib chiqargani bois butun dunyo bo'yicha nogironlik va barvaqt o'limlarning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, keyingi bir necha o'n yil ichida dunyoda ortiqcha vazn va semizlik muammosi ortib bormoqda. 2019-yilda COVID-19 kabi yuqumli kasalliklar ko'plab odamning umriga zavol bo'ldi, bu esa dunyo bo'yicha barcha o'lim holatlarining ortishiga sababchi bo'ldi.

Aholining uchdan ikki qismi (67 foiz) sabzavot va mevalarni yetarlicha iste'mol qilmaydi (har kuni 400 grammdan kam), yarmi ortiqcha vaznga ega (tana vazni indeksi  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>). Katta yoshdagi yurtdoshlarimizning har beshinchisida semizlik aniqlangan (tana vazni indeksi  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>). Aholining 46 foizida qondagi xolesterinning ortgan darajasi qayd qilingan. Erkaklarning 42 foizi va ayollarning 1,5 foizi tamaki iste'mol qiladi. Aholining deyarli uchdan bir qismida yuqori arterial bosim ( $\geq 140/90$  mm Hg) qayd etilgan. 40-64 yoshdagi insonlarning beshdan bir qismida o'n yillik yurak-tomir tizimi kasalliklarining rivojlanish xavf darajasi 30 foizdan ortiq. Odamlar orasida bir kunda iste'mol qilinayotgan tuz miqdori o'rtacha 14,9 grammni tashkil qiladi, bu esa tavsiya etilgan ko'rsatkichdan (kuniga 5 grammdan kam) 3 baravar ko'p.

Yurtimizda haftaning har shanba kuni "Salomatlik kuni" deb e'lon qilinib, Aholi ishtirokida ommaviy sport tadbirlari tizimli ravishda o'tkazilyapti.

Aytish kerakki, ushbu qarorlar asosida barcha davlat organlari va tashkilotlariga ham talaygina vazifalar yuklatilgan. Xususan, har bir muassasa xodimlar uchun ish kuni davomida gimnastika mashqlari, haftasiga kamida bir marotaba yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqa tadbirlarni o'z ichiga olgan "Salomatlik kuni" joriy etishi shart. Xodimlarning muntazam



ravishda ommaviylashgan sport turlari bo'yicha musobaqalar va boshqa jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarida qatnashishlarini rag'batlantirishi lozim.

Agar har kuni kamida 1km yugurib, turli mashqlarni bajarsak, o'zimizdagi ijobiy o'zgarishlarni tezda payqaymiz. Jumladan, yurak-qon-tomir funksiyasi faollashgani, nafas olishimiz yaxshilangani, suyaklarimiz mustahkamlanib, muskullarimiz yanada kuchli bo'lgani yaqqol seziladi. Shuningdek, bo'g'inlarimiz harakatchanligi ortib, ovqatning yaxshi hazm bo'layotgani, asab tizimimiz xotirjamligi bizni xursand qiladi.

Aytish joizki, kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzi asosidir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyatlarni mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarni muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi. Uning umumiy talablariga amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, o'z vaqtida dam olish, har kuni muayyan vaqt va me'yorda ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. To'g'ri tuzilgan kun tartibi belgilangan maxsus kunlik reja tuzish va unga doymiy rioya qilish organizmning har tomonlama to'g'ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi, kasallanishining oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Sog'lom turmush tarzi omillaridan yana biri ozodalikdir. Unga rioya qiladigan odam salomat bo'ladi. Ozodalik terini toza tutishning birinchi qoidasidir. Zero, teri organizmni tashqi zararli ta'sirlardan: sovuq qotish, qizib ketish, namlik, mexanik va kimyoviy shikastlanishlardan himoya qiladi, modda almashinuvida faol ishtirok etadi. Shu bois har bir kishi, avvalo, o'z badanini ozoda tutishga e'tibor berishi zarur. Organizm me'yorida faoliyat ko'rsatishi uchun 600 dan ortiq ozuqalar kerak. Bunga faqat ratsional ovqatlanish orqaligina erishish mumkin. Lekin ko'pchilik "ratsional ovqatlanish" deganda, mazali, to'yimli, yuqori kaloriyali taomlarni iste'mol qilishni tushunadi. Biroq iste'mol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini ta'minlasa, yo'qotilgan energiyaga bo'lgan talabni qondirsa, tarkibida zarur darajada oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro-makroelementlar, o'simlik tolalari saqlasa hamda oziq-ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon-ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa, buni ratsional ovqatlanish sifatida qabul qilish mumkin.

Odamning kunlik quvvat sarfini aniqlash uchun asosiy almashinuv, ovqatning spetsifik dinamik ta'siri va har xil faoliyat turlari qo'shib chiqiladi. Fiziologiya nuqtayi nazaridan barcha sarflanadigan quvvatning 40 foizi asosiy jismoniy faollik hissasiga to'g'ri kelishi kerak. Kunlik quvvat sarfi aniqlangandan keyin qabul qilinayotgan va sarflanayotgan energiya miqdoriga qarab ovqat ratsionini tuzish mumkin. Ovqatni kunning qaysi qismida iste'mol qilish ham muhim omildir, taomlanishda vaqtni hisobga olish shartli reflekslar hosil bo'lishiga olib keladi va o'z navbatida, organizmni ovqat qabul qilishga tayyorlaydi. Ovqatlanish orasidagi vaqt kun tartibining qandayligidan qat'i nazar ma'lum tanaffuslardan iborat bo'lishi kerak, jumladan, nonushta va tushlik, tushlik hamda kechki ovqat oralig'idagi vaqt 5-6 soatni, uyqudan oldingi ovqatlanish 1,5-2 soatni tashkil qilishi lozim. Kuniga to'rt mahal meyorini unutmagan xolda ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Har bir ovqatlanishda yegulikning tarkibiy qismiga e'tibor berish lozim, chunki oqsilga boy ovqat asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshiradi. Shuning uchun uni kunning birinchi yarmida organizm faollik ko'rsatuvchi qismida iste'mol qilgan ma'qul. Uyqudan oldin asab tizimini qo'zg'atish yaramaydi, bu chuqur uyqu holatini yuzaga keltirishi mumkin. Kechki ovqatning ko'p iste'mol qilinishi yog'lar oksidlanishi to'liq bo'lmasligiga olib keladi va semirishga moyillikni keltirib chiqaradi. Kechki ovqat kam miqdorda, yengil, sabzavotlar va sut mahsulotlaridan iborat bo'lishi zarur.

Yurtimizda yuqumli kasalliklar barcha o'lim holatlarining sababchisi bo'lmoqda. 2019-2020 yilda jinsi va yoshi bo'yicha standartlashtirilgan o'lim sabablari strukturasi yuqumli kasalliklar, qon aylanish tizimi kasalliklari, jumladan, yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya va uning asoratlari (miokard infarkti, insult va hokazo) egalladi. Ulardan keyin xavfli o'smalar, qandli diabet va nafas olish a'zolari kasalliklari joy oldi.

Xulosa: Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan



shugʻullanishi, toʻla va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan oʻzni tuta bilishi maqsadga muvofiq.

### **Adabiyotlar**

1. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi “Axolining sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qoʻshimcha chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlari.

2. “Xalq soʻzi” gazetasi

3. Цвейк С.Ф. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Киев 1983г



## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.

**Раззокова Севарабону Жамшидовна**

студентка 1 курса факультета

Физической культуры и спорта

Бухарского государственного университета.

Телефон: +998914154241

dilfuzhaergasheva1972@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена вопросу инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта и его значимости в здоровом развитии общества.

**Ключевые слова:** Инновационная деятельность, здоровьесберегающие технологии, валеологическая грамотность, информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), модернизация образования.

В последнее время отмечается довольно повышенное внимание к различного рода проблемам физического воспитания студентов. Физическая культура незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а так же важное средство укрепления здоровья. Основная задача физической культуры в вузах – это сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем.

Стало очевидно, что старые методы построения занятий по физической культуре начали терять свою актуальность, поэтому педагоги стали больше времени и сил уделять разработке новых версий построения учебно-воспитательного процесса.

Такие преобразования требуют от специалистов педагогических наук нового мышления. Инновационная деятельность – современный методологический подход, позволяющий переосмыслить состояние педагогической деятельности и определить пути ее модернизации.

Инновационную деятельность педагогов можно рассматривать как одну из частей нововведений в разнообразных видах ее проявления, таких как разработка инновационных методик, организация, управление, выбор и реализация оригинальных средств. Выбирая инновационный подход, педагог должен прежде всего опираться на создание условий для развития творческого потенциала каждого обучающегося и на требования государственных стандартов. Использование термина «инновационный» в методических публикациях и научных статьях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. На данный момент в сфере физической культуры и спорта уже существует определенный набор инновационных технологий, которые направлены на формирование здоровья подрастающего поколения, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности.

В настоящее время наблюдается проблема снижения здоровья у молодых людей возраста от 18 до 25 лет, а так же потеря интереса к физическому состоянию. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий, которые предназначены для укрепления и сохранения здоровья молодежи.

Переход системы образования на новый уровень требует от специалистов новых идей, в том числе и в физическом воспитании. Эффективное внедрение в учебный процесс комплексного подхода к физическому воспитанию студентов предполагает использование инновационных педагогических технологий.

Педагогическая технология - это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приема обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментальный педагогического процесса. Педагогические технологии позволяют структурировать преподавание, тем самым помогая ему перейти на путь предварительного проектирования в учебно-воспитательном процессе.

Главным помощником на пути к модернизации образования является инновационная деятельность. Инновация – это преобразование, основанное на новых идеях и знаниях, удовлетворяющее определенные запросы человека, общества и государства. Главными критериями инновации являются научная новизна и ее практическое воплощение. На дан-



ный момент накоплено множество новых образовательных технологий в сфере физической культуры. Среди них можно выделить основные: личностно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-ориентированное физическое воспитание, экологическое воспитание, мониторинг состояния физического здоровья, физического развития, олимпийское образование, нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры. Но не все вышеперечисленные технологии нашли применение в сфере физической культуры.

Чтобы соответствовать современным потребностям общества, технологии преподавания физической культуры должны включать в себя современные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Инновационная деятельность в сфере физического воспитания молодежи должна быть направлена на увеличение двигательной активности, повышение валеологической грамотности, а так же на снижение пагубного влияния учебной аудиторной деятельности, и окружающей внешней среды. Для этого необходимо создать такие технологические модели оздоровительной физической культуры, которые могут изменить данную ситуацию и отношение молодежи к собственному здоровью. При создании педагогических технологий необходимо учитывать все формы организационно- педагогической деятельности как учебную, так и внеурочную.

В настоящее время во всех вузах пытаются организовать учебный процесс таким образом, чтобы он способствовал формированию и дальнейшей реализации личностного потенциала студентов. Организовать учебный процесс помогает преподавателю соблюдение следующих педагогических условий: мониторинг на всех этапах педагогического процесса физического потенциала студента; взаимосвязь нравственного и физического воспитания; использование оздоровительного и общеразвивающего направления с учётом уровня физической подготовленности обучающихся, психофизических особенностей, спортивных интересов; личностно-деятельный подход; гуманизация межличностных отношений.

Занятия следует строить так, чтобы студент сам мог найти решения и, опираясь на них, делал правильные выводы. Для достижения этого, преподаватель должен уметь задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы обучающиеся, основываясь на собственный опыт, могли делать правильные выводы.

Говоря об инновациях в образовании нельзя не учитывать информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), стремительно вошедшие во все сферы нашей жизни, в том числе и в сферу физической культуры.

Использование ИКТ в сфере образования ставит своей целью реализацию таких задач, как развитие у обучаемых системности мышления; способствование развитию индивидуальных способностей; помощь в закреплении новых навыков и умений.

Все вузы оснащены различного рода икт: компьютерами, телевизорами, электронными досками, проекторами и т.д. Постоянная разработка занятий с использованием ИКТ открывает возможности для преподавателей в творческом росте и профессиональном развитии. Использование этих и других информационных технологий в обучении, помогает преподавателям организовать учебный процесс на более высоком уровне, при этом обеспечивая более полное усвоение информации, а так же повышение интереса у студентов к формированию здорового образа жизни.

Помимо этого ИКТ можно использовать как средство контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Помимо практических занятий предмет Физическая культура включает в себя большой объем теоретического материала. Но аудиторных часов бывает недостаточно, что бы в полной мере освятить материал, поэтому применение ИКТ позволяет эффективно решать данную проблему.

Преподаватели активно используют такой вид подачи информации, как электронная презентация, она, являясь конспектом урока, легко усваивается обучающимися, в дальнейшем презентация может служить студентам, как средство для самообучения.

Большое значение имеет использование ИКТ при объяснении техники выполнения нового упражнения или освоения основы двигательных действий (подача мяча в волейболе, барьерные упражнения в легкой атлетике и т.д.), так как не всегда преподаватель может продемонстрировать сложный технический элемент.



Обучающиеся воспринимают новую информацию по-разному, но благодаря использованию информационно-коммуникационных средств, преподаватели получили возможность преподнести информацию таким образом, чтобы всем обучающимся было одинаково понятно.

Студенты так же активно используют средства ИКТ при подготовке к занятиям по физической культуре. Освобожденные учащиеся, например, готовят фильмы, презентации и доклады по заданным темам, разрабатывают комплексы упражнений для проведения разминки.

Применение компьютера в педагогическом процессе позволяет усилить мотивацию, развить познавательные способности студентов, дает высокую положительную эмоциональную удовлетворенность, развивает любознательность, сообразительность, мышление. Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей студента, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры студентов.

Сфера физической культуры и спорта насчитывает бесчисленное множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре. При этом, важная роль отводится таким инновациям, как применение ИКТ, позволяющих сделать обучение более доступным и понятным для каждого индивида.

### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи /В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 1. - С. 23.
2. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России»/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -2002. - № 3. - С. 2.
3. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. -2001. - № 1. - С. 10.



## HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

**Ergashev Abbas Abdulla o‘g‘li**

Navoiy davlat pedagogika instituti  
Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari  
nazariyasi va metodikasi 2-kurs Magistranti

**Annotatsiya:** maqolada Voleybol bo‘yicha mavjud ilmiy, uslubiy va o‘quv adabiyotlarida malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezkorlik sifatlarini rivojlantirish o‘ta muhim shartlardan biri ekanligi ta’kidlab o‘tilgan. Shuningdek yosh voleybolchilarda tezkorlik sifatlarini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirishning samarali usullari ishlab chiqildi.

**Kalit so‘zlari:** voleybol, tezkorlik, harakatli o‘yinlar, sport trenirovkasi, taktik malakalar, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin texnikasi, yurish, yugurish, sakrash.

Inson harakati qanday mazmunda yoki qanday yo‘nalishda ijro etilmasin uni pirovard unumdorligi tezkorlik sifatlariga bog‘liqdir. Tezkorlik–bu muayyan harakat faoliyatining qisqa muddatda ijro etilishidir. Lekin, inson o‘z hayot faoliyati davomida qanday maqsadda harakat qilmasin tezkorlik sifatlari alohida namoyon bo‘lmaydi. Shuning uchun bu sifatlarni birikkan holda **tezkorlik sifatlari** deb nomlanadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (*chopish, sakrash, yurish* va hokazo), ko‘nikmalari takomillashadi, psixik sifatlarni (*fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot* va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

**Voleybol** – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy voleybol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Voleybol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2–soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O‘yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Ma’lumki, zamonaviy voleybolda o‘yin samaradorligi, texnik-taktik mahorat, texnik-taktik kombinatsiyalarni tez, unumli va aniq ijro etilishi hamda pirovard yuqori sport natijasiga erishish muvofiq ravishda shakllangan tezlik sifatlarsiz amalga oshirilishi o‘ta mushkul ekanligi barcha amaliyotchi trenerlar va tadqiqotchi olimlar tomonidan e’tirof etib kelingan. Shuning uchun ushbu sifatlarni maxsus rejalashtiruv hujjatlar asosida shakllantirish va har yoshdagi sportchilarda shu sifatlarning o‘zgarib borishini nazorat qilish hamda baholash odat tusiga kirgan. Barcha sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda tezlik sifatlarini dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab, toki yuksak mahorat bosqichigacha o‘ziga xos tartibda va muvofiq sport turi xususiyatiga mos mashqlar yordamida shakllantirib boriladi.

Zamonaviy voleybolda samarali o‘yin ko‘rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o‘ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarni ichida eng e’tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlarni aksariyat o‘yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Voleybolchining tezkor sifatlari ularning qisqa vaqt ichida qandaydir kuch qarshiligi bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlarni bajara olish qobiliyati orqali aniqlanadi. Bunday kuch qarshiliklariga quyidagilar kiradi:

- a) sportchining o‘zining tana og‘irligi kuchini yengish;
- b) to‘pni zarba bilan berish, to‘pni o‘yinga kiritish bilan bog‘liq bo‘lgan kuchni yengib o‘tish va hokazo.

Voleybol o‘yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo‘lishi kerak. Qator mutaxassislar yosh voleybolchilarni tezkorligini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda voleybolga tayyorlash sifatida, harakatli o‘yinlaridan foydalanish, zarur deb hisoblaydilar. Chunki umumiy tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlarni tarbiyalashga hamda harakatlanish



usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muhimdir.

Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashkil etgan o'yinlar **harakatli o'yinlar** deb ataladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatleri va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda harakat o'yinlari kiritiladi. Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni yengish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va voleybolchining harakatlarini tezligini rivojlantiradi. Bundan tashqari o'yinlar axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, ongillik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartlari, diqqatini, obro'si uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi. Masalan; «**Ikki oyoq**», «**Epchil Talabalar**», «**Quvlashmahoq**», «**Kim keldi**» va hokazolar. O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha yosh voleybolchilar tashabbuskor bo'lishi, faol ishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim.

Yosh voleybolchilarni tarbiyalash tizimida o'yinlar alohida rol o'ynaydi. Har xil o'yinlar topog'onlik va mehnatga munosabat hamda ularning xarakteri va qobiliyatlari eng maqul bo'lgan bir xil sharoitdagina ancha yaqqolroq ko'rinadi.

O'rta asrlardagi pedagoglar yoshlarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlardir. Jismoniy tarbiya uslubiyatini ishlab chiqib, unda o'yinlarga katta o'rin berganlar. O'yin davomida voleybolchilar yuradilar, sakraydilar, yuguradilar, o'rmaydilar biron bir buyumni irg'itadilar, natijada ularning mushaklari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmning hayot faoliyati yanada oshadi. O'yinda yoshlarning o'z harakatlarini o'yin qoidalariga bo'ysindira olish ko'rikmasi shakllanadi, o'zlarini qo'pol hatti-harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga (*yugurish, sakrash, tub chiqarish, tez fikrlash, og'ir axvoldan qutilib ketish chegarasini topishga*) o'rgatadi.

Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan. Jumladan vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Ularning fikricha, «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib, turish lozim bo'ladi.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib xulosa qiladigan bo'lsak, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash ustivor jihatdan jismoniy sifatlarini rivojlantirish sur'atiga bog'liq. Ya'ni ushbu sifatlar qanchalik shakllangan bo'lsa, shug'ullanuvchilarning yoshidan qat'iy nazar texnik-taktik mahoratning o'sish darajasi shunchalik samarali kechadi. Bu borada sakrovchanlik, kuch va tezkorlik sifatleri, texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'liqligi hamda mazkur sifatlar sport mahoratini progressiv taraqqiy etishida muhim rol o'ynashi yana bir bor e'tirof etildi. Voleybolchilarni tarbiyalash ularni tezkorligini rivojlantirishda o'yin katta ahamiyatga ega. Bu juda ko'p o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar va olib borilgan kuzatishlar bilan izohlanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Po'latov A., Isroilov Sh. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. –T.: 2007.
2. Xo'jayev F. Voleybol. Uslubiy qo'llanma. – T.: 2015
3. Abdumalikov R., Abdullayeva A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat asoslari. – T. : 1995
4. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev A. Harakatli o'yinlar. – T. : 1992



## SOG‘LOM BOLA TARBIYASIDA IJTIMOY MUHITNING AHAMIYATI.

**A.B.Tuvalov**  
SamVMI o‘qituvchisi

**Annosiya:** Ijtimoiy muhitni sog‘lom bola tarbiyasidagi ahamiyati, shaxs kamolati ma‘lum qonuniyatlarga suyangan holda sodir bo‘ladi. Biologik va ijtimoiy qonuniyatlar bilan bir qatorda ta‘lim-tarbiya qonuniyatlari bola shaxsining kamolatiga ta‘sir etadi. Biologik qonuniyatlarning ta‘siri ostida jismoniy, aqliy, ruhiy va ma‘lum darajada ahloqiy ulg‘ayish amalga oshadi. Ijtimoiy qonuniyatlar bolaning bilim olishi, kasb egallashi, ijtimoiy faol shaxsga aylanishini jadallashtiradi.

**Kalit so‘zlari:** Mahallalarda sport tadbirlarini tashkil qilish, sog‘lom turmush tarizi, sog‘lom ona va bola, barkamol avlod tarbiyasi, xotin- qizlar sporti, ta‘lim, tarbiya.

Ijtimoiy muhitni sog‘lom bola tarbiyasidagi ahamiyati, shaxs kamolati ma‘lum qonuniyatlarga suyangan holda sodir bo‘ladi. Biologik va ijtimoiy qonuniyatlar bilan bir qatorda ta‘lim-tarbiya qonuniyatlari bola shaxsining kamolatiga ta‘sir etadi. Biologik qonuniyatlarning ta‘siri ostida jismoniy, aqliy, ruhiy va ma‘lum darajada ahloqiy ulg‘ayish amalga oshadi. Ijtimoiy qonuniyatlar bolaning bilim olishi, kasb egallashi, ijtimoiy faol shaxsga aylanishini jadallashtiradi. Ta‘lim – tarbiya qonuniyatlari aqliy, ahloqiy hamda kasbiy kamolatni ta‘minlashga hissa qo‘shadi. Bola shaxsining kamolga yetishi bir necha bosqichlardan iborat bo‘ladi. Go‘daklik, bolalik, o‘smirlik, o‘spirinlik, balog‘at davrlari o‘ziga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi va ta‘lim-tarbiyada har bir davrga alohida e‘tibor berishlikni taqozo etadi. Ma‘naviy yetuk insonni tarbiyalashning ayrim xususiyatlarini chuqur anglash uchun avvalo barkamol shaxs, komil inson tushunchalarining mohiyatini bilish, o‘xshash va farqli tomonlarini aniqlash foydadan xoli bo‘lmaydi. Barkamol tushunchasi – kamolga, balog‘atga erishgan, voyaga yetgan degan ma‘noni anglatadi. Bola tug‘ilgandan keyin shaxs kamolotining bosqichlarini o‘tish orqali voyaga yetadi. Voyaga yetgan shaxs jismoniy jihatdan ulg‘aygan, aqli to‘lishgan va har qanday ilm sohasini egallashga qodir bo‘lgan, axloqiy fazilatlarini mukammal bajara oladigan, ruhiy jihatdan o‘zini tutgan kishiga aylanadi. Bir gap bilan aytganda aqliy, axloqiy, ruhiy va jismoniy jihatdan rivojlangan bo‘lib, o‘zi uchun va jamiyatga to‘la foyda keltirishi mumkin bo‘lgan darajaga erishadi. Bu darajaga yetgan kishi barkamol shaxs hisoblanadi. Inson o‘z oldiga turli maqsadlarni qo‘yadi. Shu maqsadlarga erishish jarayonida xilma –xil vazifalarni bajaradi.

O‘zida mavjud bo‘lgan qobiliyat va iste‘dodlarini shakllantirib boradi. O‘z imkoniyatlaridan to‘la oxirigacha foydalanishga harakat qiladi. Pirovard natijada faoliyatining mahsuli sifatida ma‘lum iz qoldiradi. Yoshlarning komillikka intilishlarida ibrat-namunani «g‘arbdan yoki sharqdan» izlashlari shart emas deb hisoblash o‘rinlidir. Faqat o‘zligini anglasa, tarixini bilsa, kelajakka ishonch bilan qaray olsa komil insonlarimiz ko‘payaveradi. Shu o‘rinda quyidagi fikrni ham ta‘kidlash ma‘qul bo‘ladi. Bir insonni komil, boshqasini komil emas deb hisoblash noo‘rin bo‘ladi. Hamma ham komil. Lekin komillikning darajasi birovda yuqori, boshqada o‘rta, yana birovda pastroq bo‘lishi mumkin.

Kishilarda barkamollik uzoq davom etsada, ma‘lum davrdan keyin «yemirilish» boshlanadi. Kuch-quvvatning kamayishi, sochning oqarishi, ko‘zning xiralashuvi va boshqa belgilar birin-ketin sezilib boshlaydi. Har bir kishi o‘zining barkamollik davrini uzoq davom ettirishni istaydi va unga harakat qilinadi. Buning uchun organizmni yaxshi parvarishlash, shaxsiy gigiyena qoidalari-ga rioya qilish, ayniqsa asab tizimini ehtiyot qilish zarur bo‘ladi. Tibbiyot ilmining dalolat berishicha inson tanasidagi salbiy o‘zgarishlarning 90% asab tizimining faoliyatiga bog‘liq bo‘lar ekan. Nafaqat jismoniy, balki aqliy, ahloqiy, ruhiy kamolotga to‘sqinlik qiladigan illatlar ham mavjudki, ba‘zan yoshlar o‘zlari sezmaganda mana shu ta‘sirga tushib qoladilar. Bu illatlarga tamaki chekish, spirtli ichimliklar istemol qilish, giyohvandlik va boshqalar kiradi.

Uzliksiz ta‘limning mazmuni bolaning yoshiga mos holda, aqliy o‘shishiga muvofiqlashtirilib, izchil asosda ishlab chiqiladi. Agar bolaning maktabgacha tarbiya yoshidagi aqliy o‘shishi boshlang‘ich sinflarda beriladigan bilimlardan past bo‘lsa izchillik buziladi, o‘zlashtirmovchilik kelib chiqadi. Maktabdan, ta‘lim-tarbiya olishdan soviydi. Turli bahonalar bilan maktabga bormaslik yo‘lini qidiradi. Hozirgi vaqtda yuzlab, hatto minglab maktab yoshidagi bolalar o‘qishni qoldirib, ko‘cha-ko‘yda, bozor-o‘charda «tadbirkorlik», «ishbilarmonlik», «tijoratchilik» bilan shug‘ullanib yuribdi. Buning «ayb» yoki «uyat» joyi yo‘q. Lekin O‘zbekiston Respublikasining



«Ta'lim to'g'risida»gi Qonunida ko'rsatilgan majburiy ta'lim bajarilmay qolmoqda. Agar e'tibor berib kuzatilsa, maktabga bormay, boshqa ishlar bilan shug'ullanib yurgan bolalarning aksariyat ko'pchiligi juda qobiliyatli, iqtidorli yoshlardir. Xalq ta'limi vazirligi, viloyat, shahar va tumanlarning xalq ta'limi boshqarmalari, maktablarning ma'muriyati, o'qituvchilar mustaqil Respublikamizning «Ta'lim to'g'risida»gi qonunida ko'rsatilgan ta'limning majburiy bosqichining bajarilishini nazorat qilishsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Bu bilan komil inson tarbiyalashning bir yo'nalishini tartibga keltirish mumkin bo'ladi.

Komil insonni shakllantirishning ikkinchi yo'nalishi yoshlarga beriladigan ahloqiy tarbiyadir. Ahloqiy tarbiya bolalarda xulq-atvor, hatti-harakat normalarini tarkib toptirishgina bo'lib qolmasdan, Vatanga bo'lgan muhabbat hissini, insonparvarlikni, baynalminalchilikni ham o'z ichiga oladi. Burch, vijdon, nomus, mehr-shafqat, mehnatsevarlik, yuksak did, fahm-farosat, milliy g'urur, mardlik, jasorat, sadoqat va boshqalar ahloqiy tarbiyaning qirralaridir.

Bu fazilatlar bolada qachon paydo bo'ladi, kim tomonidan, qayerda va qanday qilib tarkib toptiriladi, qanday takomillashib boradi? Bu savollarga javobni birinchi navbatda oiladan, ikkinchi o'rinda maktabdan va uchinchi holda jamoatchilikdan izlash zarur. Ota-onaning o'zaro munosabati, oilaning boshqa a'zolariga bo'lgan munosabati, va nihoyat, tarbiyalanuvchiga qaratilgan e'tibor-boladagi axloqiy fazilatlarining qay darajada tarkib topishi va shakllanishini belgilaydi. Agar ota-ona bir-biriga samimiy, chin dildan, ochiq ko'ngillilik bilan munosabatda bo'lsa, oilaning boshqa a'zolarini e'zozlab, hurmat qilsa shularning o'zi bolada eng yaxshi fazilatlarining paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Munosabatlarda sun'iylik bo'lsa, bolani tarbiyalash uchungina bir-biriga chidab, bola ko'rmaganda inoq va totuvlik bo'lmasa, bu holat farzandlar tarbiyasini izdan chiqarib boshlaydi.

#### **Foydalanigan adabiyotlar:**

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv Qo'llanma. T., O'qituvchi. 2005.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr Ta'lim yo'nalishi uchun). T., TDPU. 2008.



## GANDBOL O'YININING KELIB CHIQUISH TARIXI VA UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'YINNING O'QITILISHIDAGI METODIK TAVSIYALAR

**Qurbonova Gavhar Ergashevna**  
Zarafshon shahar 10 umumta'lim maktabi  
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi  
qurbonovagavhar@gmail.com (93)434-14-26

**Annatsiya:** Ushbu maqolada qo'l to'pi o'yining kelib chiqish tarixi haqida so'z boradi. O'yinning respublikamiz miqyosida ommalashuvi va ta'lim muassasalarida o'qitilishi atroflicha yoritiladi

**Kalit so'z:** chempionat, sport maktabi, taktik -texnik talablar, jismoniy sifatlar

Sport o'yinlari ichida eng qiziqarlisi hisoblangan qo'l to'pi (Gandbol) o'yiniga 1898 yilda ilk marotaba asos solingan. Daniyaning Ordupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos bo'lgan, yog'inli hovoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa Gandbol o'yini vujudga keladi. Respublikamizda bu o'yin bo'yicha chempionat ilk marotaba 1938 yilda o'tkazilgan. O'zbekiston gandbolchilari 1972-73 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq sobiq ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda faxrli o'rinni egallaganlar. O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli o'rinni egalladi. Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari o'tgan asrning 60 yillarida ochiladi. Mustaqillik yillarida 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil qilinib, 1993 yili xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'tkazilgan chempionatda "D-klub" gandbolchi qizlari g'alabaga erishadilar. Qo'l to'pi o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Qo'l to'pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish va Barchinoy" me'yoriy talablarini talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi. O'yinda qatnashuvchi jamoa a'zolarining maqsadi to'pni egallab olib, himoya qilinib turgan darvozaga kiritishlari lozim bo'ladi. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajarilgan. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatlar qilmasligi va qoidaga rioya qilinib bararishi lozim. O'yin ishtirokchilarining yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, o'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadlarga bo'sundirishini talab qiladi. Qo'l to'pi o'yining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, olib qochish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlantirishga yordam beradigan tabiiy harakatlarni tashkil qiladi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida shuningdek musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy holatini takomillashtiradi, tezlik, chamalash, ijodiy fikr yuritish va tashabbuskorlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi jismoniy vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy xislatlarni, taktik tafakkurni kamol topirishni taqazo qiladi. Texnik tayyorgarlik har bir o'yinchining ixtiyorida bo'lgan, bajarishni yaxshi bilgan, o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik turlarni ko'pligiga qarab belgilanadi. Bu holatlar gandbolchilarning sport tayyorgarligi jarayoni, o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Gandbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish yo'llari nazariy asoslangan holda ko'riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Texnika- bu o'yinning asosi sanaladi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik- jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida mashg'ulotning juda muhim va murakkab qismi hisoblanadi. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jamoaviy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish ahamiyatga egadir. Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi



hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik- gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Aqliy- irodaviy xislatlarni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. G'alaba qilishga intilishni o'yinchiga doimiy ravishda uqtirish lozim bo'ladi. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni xis etish hisoblanadi. Ayrim o'yinchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyat kasb etadi. O'yin natijasini ahamiyatini g'alaba qilish zarurligini hadeb eslataverish ham natija beravermaydi. Har bir sportchi o'yinchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir. Bu xislatlar o'quv mashg'ulotlari jarayonlarida tarbiyalanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. N. Soatov, F. Najmiddinov “Maktablarda jismoniy tarbiya” T. 2015 yil.
2. L. Jalilova “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati” T. 2017 yil
3. Hamidulla Hikmatov “ Sharq tabobati asoslari” PDF
4. O'zbekiston Milliy Ensklopidiyasi 4,7- tom 2006 yil



## SPORT O‘YINLARIDAN O‘TKAZILADIGAN MASHG‘ULOTLAR MAZMUNINI MAQSADLI REJALASHTIRISH VA O‘RGATISH BOSQICHLARI.

**Sabirova Nasiba Rasulovna**

Buxoro davlat universiteti  
Fakultetlararo jismoniy madaniyat va  
sport kafedrası o‘qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari o‘z ifodasini topgan.

**Kalit so‘zlar:** sport, o‘rgatish, harakat, yuklama, mashg‘ulot, organizm

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o‘yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash, ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari bo‘yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish va mamlakatimiz sportini dunyoga tanitish asosiy vazifamiz bo‘lib turibdi. Yurtboshimiz tomonidan olib borilayotgan islohotlarning mazmun-mohiyati faqat xalq manfaatlariga xizmat qilib, aholini salomatligini mustahkamlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, yurtimiz bayrog‘ini jahon arenalarida yuqoriga ko‘tarishdan iborat. Buning uchun sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘rgatish bosqichlarini to‘g‘ri tashkil etish hamda bolaning funksional va antropometrik ko‘rsatkichlarini hisobga olish, shuningdek, bolaning qiziqishini inobatga olish darkor.

Dastlabki o‘rgatish jarayoni sport amaliyotida ko‘p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda asosiy ko‘prik vazifasini bajaradi.

Har bir jarayonni tashkil etishda masalan, dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e‘tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me‘yorlanishi va qo‘llanilishi lozim.

Ma‘lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo‘lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o‘z isbotini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta‘sir “kuchi” organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo‘lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to‘qimalar, yurak, o‘pka, taloq, jigar va h.) zo‘riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo‘ladi.

Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o‘sishiga ta‘sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “ob‘ekt”larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo‘lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “to‘lqinsimon” tamoyilda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol



avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, trener, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. Монография.- Волгоград: ВГАФК, 2003
3. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2020. – 55 б. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
4. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.



## JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA UNI GIMNASTIK MASHQLAR TEXNIKASIGA TA'SIRI

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

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bolada jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi koordinatsion mashqlarini rivojlantirish masalalari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** epchillik, mashqlar, gimnastika, harakat tezligi, jismoniy imkoniyat, harakatcahnlik.

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 gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o'zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir.

Bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana shu vaziyatni e'tiborga olgan holda ko,, pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimligiga ahamiyat qaratishadi. 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 muhimdir

Ko'p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o'sishini ta'minlash dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Keyingi bosqichlarda yosh badiiy gimnastikachilar tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish mumkin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida gimnastik snaryadlarda ijro etiladigan mashqlarni tezroq o'zlashtirish va bu masalaga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlariga asoslanadi. Agar badiiy gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromida bajarish mumkin bo'lmaydi. Boz ustiga, texnik mahoratni takomillashtirish nuqtai nazaridan kuchga oid tayyorlov mashqlari tarbiyalanayotgan sifatni yuksak darajada shakllanishini ta'minlashi kerak. Bu borada badiiy gimnastikachilarga maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar az qotadi. Ayniqsa, musobaqa davrida badiiy gimnastikachilar uchun o'rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o'rgatish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi zarur.

Y.V.Meninning ta'kidlashicha, gimnastik snaryadlarda muayyan murakkab mazmunga ega elementlarni ijro etish harakat analizatoriga, jumladan, badiiy gimnastikachining mushak kuchlanishiga xos qobiliyat shakllangan bo'lishi talab qilinadi. O'ta ahamiyatli joyi shundaki, badiiy gimnastikachining kuch va tezkorlik sifatlari shunday shakllanishi muhimki ular o'z mohiyati bilan o'rganilayotgan element koordinatsiyasiga mos va aniq me'yorlangan bo'lishi zarur. Harakatli san'at darajasida ijro etish zarur bo'lgan sport turlarida (sport badiiy gimnastikasi, badiiy badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k) harakat texnikasi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Lekin, baribir ushbu sport turlarida yuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mos jismoniy sifatlarsiz amalga oshmaydi.

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda mushaklar kuchi topografiyasi va musobaqa mashqlari xususiyati e'tiborga olinishi



darkor.

Bir guruh olimlarning fikriga muvofiq, hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudaga xos mushak kuchlanishini ta'minlovchi mashqlarni tanlash o'ta dolzarb ahamiyatga egadir. Borgan sari chuqurlashib boradigan sport ixtisosligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birikib ketishini talab qiladi. Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda, ba'zi mualliflar harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning bog'liqligi va ustivorligini ta'minlash zarurligiga e'tibor qaratadilar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir tomondan, murakkab kengqamrovchi jarayon bo'lsa, ikkinchi tomondan badiiy gimnastikachi sport mahoratining tarkibiy qismi va uni shakllantirishda poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun masala faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishda emas, balki ushbu sifatlarni o'rganilayotgan mashqlar texnikasi xos tarzda shakllantirish zarurligidadir. Bu jarayonga ijodiy yondoshish, jumladan o'rganiladigan yangi mashq yoki elementlarga mos bo'lgan uslub va vositalarni tanlay bilash taqozo etiladi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki badiiy gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi ularning texnik mahoratini asosiy poydevori bo'lib hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФиС, 1989.
2. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi // Fan sportga. - T., 2007.



## JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-AMALIY PEDAGOGIK ASOSLARI

**Romanov Obodbek Ozod o'g'li**  
Urganch davlat universiteti Jismoniy  
madaniyat fakulteti talabasi  
**Xo'jayazov Bekzod Marks o'g'li**  
Urganch davlat universiteti Jismoniy  
madaniyat fakulteti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada umumta'lim maktabi o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik asoslari haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, o'quvchi, dars jarayoni, eksperiment natijalari.

Respublikamizda amalga oshirilayotgan «Ta'lim to'g'risida»gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning asosiy maqsadi ta'lim tizimini jahon talablari darajasida isloh qilishdan iborat bo'lib, bunda amalga oshirilishi lozim bo'lgan asosiy yo'nalishlardan biri o'quvchilar jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat. Mamlakatimizda izchil ravishda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy g'oyasi barkamol kasb egasini tarbiyalashdan iboratdir. Islohotlar natijasi sifatida shakllantiriladigan barkamol shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlash sifatlarini tarbiyalash umumiy o'rta ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada o'quvchilarning darsdan tashqari mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish alohida ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganligining dastlabki davrlaridanoq jahon taraqqiyotida muhim o'ringa ega milliy ma'naviyatimiz asosida Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish bosh maqsad etib belgilandi. Ushbu buyuk maqsadga erishishda asosiy e'tibor yosh avlodni barkamol, ma'naviy va jismonan sog'lom, yuqori malakali kasb egasi qilib tarbiyalashga qaratilganligi milliy an'analarimiz, mentalitetimizning o'ziga xos ifodalanishidir.

O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlikga yo'llash ishlarida ularning ijodkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir. Pedagog olimlarning fikrlarini tahlil qilib, tadqiqotimizning eksperiment natijalariga tayangan holda biz maktabda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'naltirishda texnik ijodkorlik va qishloq xo'jalik tajribachiligining rivojlanishi o'quvchilarning g'oyaviy-siyosiy, mehnat, ahloqiy, jismoniy va estetik tarbiyasi birligi asosida ularni milliy mafkuramiz asosida tarbiyalashga majmuaviy yondoshish g'oyalarini amalga oshirishda yordam beradi degan xulosaga keldik. Bunda bizning tadqiqot ishimiz natijasiga ko'ra maktab pedagogika kengashi va o'quvchilar tashkilotlari ilmiy-texnik, tajribachilik, izlanish ishlarini rivojlantirishga umumiy rahbarlikni amalga oshirsa, mehnat o'qituvchisi ota-onalar va o'quvchilar faollari bilan hamkorlikda maktabda to'garaklarni, o'quvchilar birlashmalarining turli kasblarning ilg'or vakillari bilan uchrashuvlar, suhbatlar, sayohatlar tashkil qiladi. Sportning ayrim tarmoqlariga ko'proq qiziqadigan o'quvchilarni aniqlaydi hamda ularga tumanda, shaharda joylashgan maktabdan tashqari muassasalardagi o'ziga mos to'garakni topishda yordamlashadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi tarixiy kunlarga bag'ishlangan maktab kechalarini tayyorlash va o'tkazishga jalb qiladi.

Demak, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki o'quvchilarni dars mashg'ulotlari va darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash ishlarini uyushtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy bo'g'in hisoblanadi. Albatta, u o'z faoliyatini dastlab ta'lim standartlari asosida olib borishi talab etiladi. Zero, jismoniy tarbiyaning vazifalari Davlat ta'lim standartlari (DTS) va o'quv dasturida ifodalangan. Ushbu hujjatlarda maktabdagi jismoniy tarbiya va tarbiyasining maqsadi izchil ta'riflanib, bu to'g'rida sportga muhabbat va sport ahliga hurmat tuyg'usini singdirishdan, o'quvchilarni hozirgi zamon sporti asoslari bilan tanishtirishdan ularda jismoniy tarbiya ko'nikmalari va mahoratini hosil qilishdan, ongli ravishda jismoniy tayyorgarlikga undashdan iboratligi ta'kidlangan.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy ahamiyatga molik bo'lgan hodisadir. U insonning sihat-salomatligini yaxshilaydi, har taraflama rivojlanishini amalga oshiradi. O'zi, millati va xalqi uchun unumli mehnat qilishga, bozor iqtisodiyoti sharoitida erkin faoliyat yuritishga, o'z imkoniyatlarini to'la



namoyon etishga o'rgatadi. Vatanning shonu-shuhratini dunyoga yoyishga, zarur bo'lsa har qanday g'arazli kuchlardan extiyot qilishga, mardonavor himoya qilishga tayyorlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga tayyorlash o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida tarbiyalash, ijodkorlik qobiliyatlari, ko'nikma va shaxs xislatlarining shakllanishida muqim bosqich bo'lib, o'quv fanlari va darsdan tashhari mashg'ulotlarga ijodiy yondoshish, ta'lim jarayoni hamda kasbiy tarbiyani muammoli ta'lim asosida umumlashtirishga asos bo'ladi.

O'quv yilining boshida va oxirida maxsus dars rejasi asosida tajriba va nazorat sinflari o'quvchilarning bilimi, jismoniy tayyorgarligi, rivojlanish darajalari, maxsus testlar orqali aniqlandi. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda dars qismlarini taqsimlash va rejalashtirishning yangi usullari bilan boyitildi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. T., «O'qituvchi», 1997.



## JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QO’LLANILADIGAN ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI

**Sharofutdinov Iqboljon Usmonjon o’g’li**

Fargona davlat universiteti oqituvchisi

Telefon:+998903900766

Iqbol\_uz@mail.ru

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportda qo’llaniladigan zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish qurilmalari haqida yoritilgan.

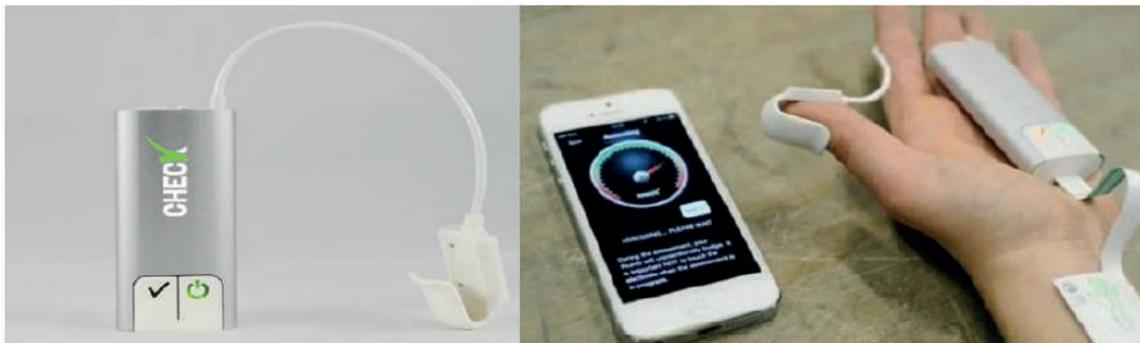
**Kalit so’zlar:** Check, Stabiloplatforma, veloergometriya, Veloergometrik sinovlar, Tenzodinamometriya.

Sportchilarning trenirovka jarayoni borishini samarali boshqarish, ularning yetakchi jismoniy va sport ko’rsatkichlarini tizimli baholab borishni talab qiladi.

Sportning asosiy turlarida bunday yetakchi jismoniy ko’rsatkichlar sifatida kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va ularning birgalikdagi namoyon bo’lishi – quvvat hisoblanadi. Zikr etilgan ko’rsatkichlar namoyon bo’lishining vaqt tavsiflarini aniq baholash orqali sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga juda muhim va qimmatli tuzatmalar kiritish mumkin.

Har qanday sportchiga yordam beradigan juda foydali texnik yangilik Finning FAM SPORTS kompaniyasi tomonidan ishlab chiqilgan. Bu past kuchlanishli tok uchun mo’ljallangan portativ qurilma. Bu miyaning ma’lum bir nerv-mushak reaksiyasini qo’zg’atish uchun xizmat qiladi. Qurilma deyarli bir zumda, 15 soniya ichida sportchining holatini baholaydi. U yaqinlashib kelayotgan mashg’ulot yoki charchoq va hatto mumkin bo’lgan jarohatlarga olib kelishi mumkin bo’lgan vaqtni e’lon qiladi.

Mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan qurilma Check deb nomlanadi (1-rasm).



*1-rasm. Miyaning ma’lum bir nerv-mushak reaksiyasini tekshiruvchi uskuna.*

Sportchi holatini va organizmi funksional faoliyati darajasini aniqlash-jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi eng muhim va hal qiluvchi jarayon bo’lib, uning qanchalik to’g’ri tashkil etilganlik hamda ulardan samarali foydalanish darajasiga ko’p narsa bog’liq bo’ladi. Bular qatoriga sportchining holatini aniqlash, ma’lumotlarni jamlash, tahlil qilish, xulosalar chiqarish va shart-sharoitga bog’liq holda kerakli tuzatmalar kiritish kabilarni kiritish mumkin. Bunday tadqiqotlarni ma’lum ketma-ketlikda amalga oshirish maqsadga muvofiq. Odatda, ular sportchining tinch holatidan boshlanadi. Sportchini tinch holatini “Stabiloplatforma” va kompyuter yordamida tahlili va tekshirish sinovdan boshlanadi (2-rasm).



**2-rasm. Sportchini tinch holatida “Stabiloplatforma” va kompyuter tahlili yordamida tekshirish**

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida mashq bajarish jarayonida sportchining organizmi va tizimlaridagi o‘zgarishlar dinamikasini kuzatish, qayd qilib borish va tahlil qilib borish keyinga rejalashtirish va istiqbollash ishlarida muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. 3–rasmda sportchi mashq bajarish jarayonida amalga oshiriladigan tadqiqotga misol keltirgan.



**3–rasm. Sportchi holatini aniqlashda qo‘llaniladigan kompyuter qurilmalar.**

Shuningdek sportchi organizmi funksional faoliyatida aerob va anaerob chegaralarni hamda aerob va anaerob chegaralari darajasida quvvatni va kislorod talabini va maksimal (4-rasm) kislorod iste‘molni aniqlash va baholash katta ahamiyat kasb etadi.



**4-rasm. Sportchi kislorod iste‘molni aniqlash va baholash qurilmasi**

**Veloergometriya.** Sportchi mushaklarining maksimal quvvati veloergometriya yordamida aniqlanadi.

Veloergometrik sinovlar 5–rasmda ko‘rsatilgan veloergometrda foydalanib amalga oshirildi.

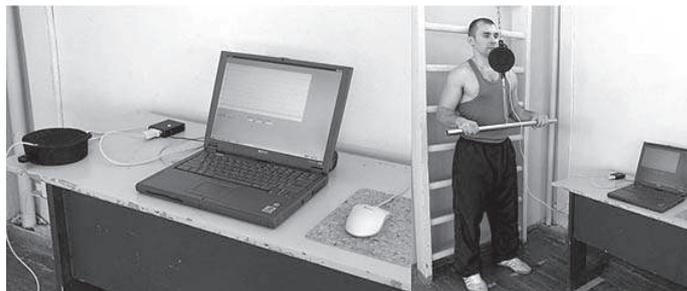
Ma’lumotlarni qayd etish tamoyili quyidagicha. Magnit rele g‘ildirakning har bir yarmining aylanish vaqtini qayd etadi. Avtomatlashtirilgan uzatish markazi orqali olingan tajriba natijalari kompyuterga kiritiladi.



**5-rasm. veloergometr asosidagi kompyuterli qurilma.**

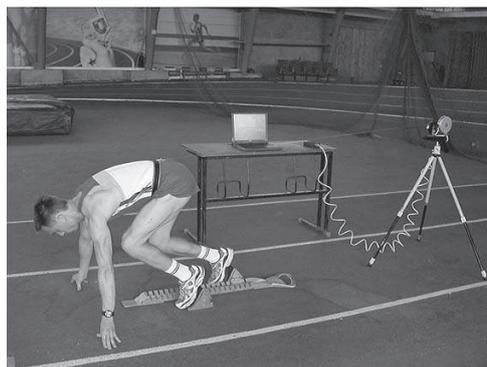
Sportchining kuch imkoniyatlarini aniqlash uchun (6–rasm) tenzodatchiklar yopishtirilgan metall halqa, kuchaytirgich, avtomatlashtirilgan uzatish markazi va kompyuterdan tashkil topgan tenzodinamometriyadan foydalaniladi.

Uning ishlash tamoyili quyidagicha. Sport turiga bog‘liq holda asosiy mushak guruhlarini va ishchi burchaklarini aniqlanadi. Standart holatlarda test amalga oshiriladi.



**6-rasm. Tenzodinamometriya. Tajriba natijalari kompyuterga kelib tushadi.**

*Spidografiya.* Sportchilarning yugurish tezligini qayd etish uchun qo‘llaniladigan moslama spidograf (7–rasm) quyidagi qismlardan tashkil topgan: asosli tirgak, ikkita g‘altak (spinning), magnitli datchik, avtomatlashtirilgan uzatish markazi va kompyuter. G‘altaklarning biriga leska o‘ralgan, ikkinchisida esa – magnit datchik o‘rnatilgan. Sirtmoqning leskasi ikkinchi g‘altak ustiga tashlangan va karabin yordamida sinovdan o‘tayotgan sportchining beliga mahkamlanadi. Yugurayotgan sportchi leskani tortadi, g‘altakni aylanish tezligi datchik yordamida qayd etiladi, signal avtomatlashtirilgan uzatish markazi orqali kompyuterga uzatiladi.



**7-rasm. Spidograf**

Yuqorida ko‘rsatilgan kompyuter texnologiyalari sportchining tezlik–kuch imkoniyatlarini aniqlash va ularning tahlili asosida strategik va taktik tayyorgarlikka tuzatmalar kiritish uchun sportning asosiy turlarida muvaffaqiyat bilan qo‘llanishi mumkin.

#### **Adabiyotlar ro‘yxati:**

1. З.Г. Рязанова, В.В. Янов. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. 2015г.
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие/П.К.Петров. – М.: Изд. центр “Академия”, 2008.



## БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДИК АСОСЛАРИ

Адилова Хосият Зиядулла қизи

Низомий номидаги

Тошкент давлат педагогика университети

2-босқич Магистранти

**Annotation.** This article will focus on the use of modern methods of education in physical education classes of primary school teachers.

**Key words:** lesson method, motor activity, outdoor games.

**Калит сўзлар:** дарс усули, ҳаракат фаоллияти, ҳаракатли ўйинлар.

Давлатимиз томонидан «Таълим тўғрисидаги қонуни» ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», шунингдек «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун, ҳаётга кенг тадбиқ этилаётгани ҳамда бу борада олиб борилаётган кенг ислохотлар фикримизнинг далилидир [1,2].

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлардан тўғри фойдаланиш, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига ижобий таъсир этади, ҳаракатга бўлган эҳтиёжини маълум даражада қоплайди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини юқори бўлиши жисмоний тарбия дастури материалларининг ўзлаштирилишига ва соғлигини мустаҳкамлашига ёрдам беради.

Умумтаълим мактабларидаги болаларнинг жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тайёргарликни оширишнинг асосий йўналишларидан бири ўқувчиларнинг ёшига, ривожланишига ва жинсига қараб меъёрланган машқлардан, ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарали таъсир кўрсатади. Болалар ва ўсмирларни ҳаракат фаоллиги чекланган. Болаларнинг боғчадан мактабга келишлари билан уларнинг ҳаракат фаоллиги 50 фоизга камаяди. Кам ҳаракатлилиқ оқибатида турли хил касалликлар келиб чиқиши мумкин. Ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни ўрни беқиёсдир. Бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилади.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади. Бу ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний тарбия машғулоти қизиқарли ўтказилади ва ўқувчиларда турли кўникмаларини ҳосил қилади [3,4].

Инсоният жамиятининг тарихий гувоҳлик беришича, жамият формациясини ўзгартириб бориш жамият тарбиясининг мақсади ва вазифасини ҳам ўзгартириб борган, умуман ва қисман жисмоний тарбияни манбасини уни ривожлантириш тамойиллари ишлаб чиқилган ўргатишни самара берувчи томонларини методлари уни ташкил қилиш шакллари ўзгариб борган. Ўргатишни синф-дарс шакли қадимга олимлар томонидан умумлаштирилиб назарий асослаб берган. Яъни ўқувчиларни ёшларини бир хилда бўлиши, жисмоний тайёргарлиги, дарсни аниқ вақти, унинг дарс жадвалидаги ўрни, дарсда ўқитувчининг раҳбарлик ўрни, дарсга қўйилган вазифаларни албатта ҳал этилиши белгилаб берилган. Кейинчалик жисмоний машқлар машғулотнинг хилма-хил тизими вужудга келади. Кейинчалик гимнастика, қиличбозлик, отда юриш, ўйинларни хилма-хил дарс схемалари ишлаб чиқилди.

Қадимги мактабларда кўпроқ ўрин жисмоний тарбияга берилган эди. Ўқувчилари дарсларда қатнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради. Бу синфлардаги ҳаракатлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга қаратилган бўлса, унинг тайёрловчи қисмида умумривожлантирувчи машқлар бажарилади. Якуний қисмда ўқувчиларни дарсдаги фаолликлари баҳоланади, тавсиялар ва кўрсатмалар берилади.

**Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифалари**

Дарс тузилиши уни мазмуни билан белгиланади. Дарснинг мақсади дарсга қўйилган аниқ вазифалар билан белгиланади. Шу билан бирга аниқ манбаларни қўллай билиш талаб этилади.

Дарс вазифаси ва унинг манбаси муваффақият билан амалга оширилиши мумкин, фақат



унинг принциплари ва методлари тўғри сақланганда. Жисмоний тарбия дарси жараёнида хилма хил тарбиявий, таълим ва гигиеник вазифалар ҳал этилади, хима хил жисмоний машқлар бажарилади.

Ўзидан ўзи маълумки, энг аввало дарсининг тузилишининг қонуниятларини, тамойилини, методларини сақлаш талаб этилади. Шундай қилиб дарс ўзининг асосий педагогик категориялари тизими билан характерланади. Дарс тузилишининг жуда кўп компонентлари мавжуд, демак унинг чексиз вариантлари мавжуд бўлиши керак деб билмоғимиз зарур. Дарсларни классификация қилишда уларни бир бирига ўхшашлиги моҳияти дидактик мақсадни ўқув материални вужудга келтиради. Ўргатиш жараёнини барча компонентлари, методи, ўқув материалларини олиш, жисмоний юклама бериш усуллари, жисмоний тарбия дарси ва бошқа машғулотлар жараёнида ўқитиш атамасини ишлатиш ўрнига ўргатиш атамасини ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки бизнинг фанимизда ўқитилмайди, ҳаракат фаолиятларига ўргатилади, юриш, югуриш, спортча юриш, улоқтириш, сакраш, отиш, спорт ўйинларига ўргатилиши сабаблари ўргатиш атамасини қўллашни мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз.

Дарс тўрт типига ажаратади:

- 1) янги материални ўзлаштириш дарси;
- 2) қайталаш дарси, такомиллаштириш ўзлаштириб олганни мустаҳкамлаш;
- 3) шуғулланувчиларни билим малакасини, кўникмасини текшириш, назорат дарси;
- 4) аралаш типидagi дарслар, ўқув машқланиш.

Бу классификацияда фақат кириш характерига эга бўлган дарс йўқ, бу дарс ўргатиш жараёни бошланишида қўлланилади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлари жисмоний тарбия машғулотларини замонавий услубларда ташкил этишиш болаларни жисмоний тарбия машғулотларига оммавий жалб этилишини таъминлайди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. «Таълим тўғрисидаги қонуни» ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», Тошкент ш. 29 август 1997 йил. № 463-І
2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар.Т.,2005 й.



## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПНИ УЗАТИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ

Амиркулов Ж.Ч.

Низомий номидаги ТДПУ Термиз филиали.

Ўқитувчи. Ўзбекистон, Термиз шаҳри

Тел: +99899 429 95 16

e-mail: gulnozaqurbonova@mail.ru

**Аннотация:** Хозирги кунда тўпни ошириб бериш ҳаракатлари ўйин жараёнида энг кўп бажариладиган ҳаракатларидан бири ҳисобланади. Айниқса, тўпларни ўрта ва қисқа масофага ошириб беришда айниқса, бу ҳолат кўзга ташланади. Афсуски, хозирги вақтга қадар, футболда тўпни ошириб бериш техник усуллар ошириш технологияси етарлича самарали даражада ишлаб чиқилмаганлигини қайд қилиш зарур.

**Калит сўзлар:** тўп турли йўналишга ошириш, тўп узатишдаги камчилик, аниқлик, қисқа масофага тўп узатиш.

Замонавий футболда фақат тезкор суръатда ижро этиладиган техник маҳорат эвазига ғалабага эришиши мумкинлигини аниқдир. Бундай маҳоратни намойиш этиш учун футболчилардан юксак даражада аниқ ҳаракат қилиш кераклигини талаб қилинади. Айни кунгача футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди. Лекин, футболчи самарали тўпни ошириб беришдаги техник ҳаракатини ошириш масаласи илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Ёш футболчиларнинг мусобақа шароитида тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларини таҳлил қилиш. Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Биз томонимиздан 16-17 ёшли футбол жамоаси “Пахтакор” (Тошкент шаҳар) ҳамда “Бунёдкор” (Тошкент шаҳар) жамоасида шуғулланувчи футболчиларнинг ўйинлар давомидаги турли масофа ва йўналишларга тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари ўрганилди. Футбол жамоаларидан “Пахтакор” ҳамда “Бунёдкор” жамоаларининг 8 тадан ўйинларини умумлаштирган ҳолда ўртача кўрсаткич (X) бўйича таҳлил қилдик. “Пахтакор” жамоаси ўйин давомида 303 маротаба турли йўналашлардаги тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўлсалар, самарадорлик кўрсаткичси 74% (225 марта) ташкил этади. Бу ерда ҳам “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини кўрмоқдамиз. “Бунёдкор” жамоаси бу ўйинда 337 маротаба тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўлсалар самарадорлик кўрсаткичи 77% (261 мартаба) кўрсатишган. Лекин, бир нарсани эътироф этишимиз керакки, “Пахтакор” жамоасидан фарқли улароқ, “Бунёдкор” жамоаси тўпларни олдинга эмас, ёнга ошириб бериш ҳаракатларини кўрмоқдамиз. Ўйин давомида футболчиларнинг тўпларни етказиб беришдаги асосий вақтдаги натижалари олдинган. Жамоаларнинг ўйиндаги асосий вақтида бир-бирларига узоқ масофага тўпни етказиб бериш орқали ҳаракатланилган. Бундан ташқари жамоанинг футболлари тўпни олдинга узоқ масофага етказиб бериш билан ўйинни олиб боришган. Агар ўйин давомидаги самарадорлик кўрсаткичига эътибор берадиган бўлсак, қисқа масофага етказиб берилган тўпларнинг самарадорлиги юқорилигини таъкидлаймиз. Аммо тўпларни ўрта масофага етказиб беришда эса, самарадорлиги ўзгарганлигини кўраемиз. Энг ёмон самарадорлик кўрсаткичи бу тўпларни узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида кузатлиди. Натижалардан биз икки жамоа футболчилари тўпларни орқага ва ёнга эмас асосий тўп йўналиши олдинга етказиб берилганлигини таъкидлаймиз. Бундай ўйини олиб бориш ҳаракатларида самарадорлик кўрсаткичларини юқори эмаслини, бу эса ўйин давомидаги ҳаракатларга таъсир кўрсатиши аниқланди. Бизни “Пахтакор” жамоасида кузатганимизда уларнинг ўйин давомидаги тўпларни етказиб беришдаги ҳаракатлари эътиборимизни тортди. Улар юқорида таъкидлаганимиздан тўпни олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини ва узоқ масофага тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари билан ўйин олиб боришлари аниқланди. Биз томонимиздан таҳлил қилишда шу нарсани кўришимиз мумкинки, “Пахтакор” жамоа ўйин давомида 163 маротаба қисқа тўп узатишлар амалга оширганлигини, ўрта масофага эса 71 маротабани ва узоқ масофага 67 мартаба ошириб берганлигини кўраемиз. Самарадор-



лик кўрасткичи масофани узоқлашиши билан салбий томонга ўзгараётганлигини гувоҳи бўлдик. Бу ўйин давомидаги тўпларни орқага 45 маротаба, ёнга 112 маротаба ва олдинга 146 маротаба ошириб берганликларини аниқладик. Бу юқоридаги келтириб ўтган фикримизга мос келди. “Бунёдкор” жамоаси ўйин давомидаги натижалари эса аксинча, қисқа масофага 162 мартаба, ўрта масофага 100 маротаба ва узоқ масофага 75 маротаба тўп узатиш ҳаракатларини бажаришган. Жами 337 маротаба тўп узатиш ҳаракатларини бажарган бўлсалар, шу ҳаракатларнинг 67 таси орқага, 145 таси ёнга ва 135 таси олдинга ошириб берилган. Натижаларга эътибор қаратсак, юқоридаги таъкидлаб ўтилган фикримизни гувоҳи бўламиз. Яъни “Бунёдкор” жамоаси асосий тўп узатишлари қисқа масофага ва ёнг томонга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини аниқладик. Бизнинг олдинган натижалардан кўрадиган бўлсак, жамоалар ўқув-машғулот жараёнига киритилган тўпни ошириш бериш техник ҳаракатларига оид машқларнинг киритиш орқали ўйин жараёнидаги бир-бирларига тўпни етказиб бериш ҳаракатларини самарадорлигини оширишдан иборат бўлди. Ўйин давомида тўпни узатиб бериш техник ҳаракатларни самарадорлиги юқорилиги аниқланди.

#### **Хулоса.**

Олдинган натижалардан биз хулоса қиламизки, тўпни етказиб бериш ҳаракатларида камчиликлар кўзга ташланмоқда. Бу айниқса узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида яққол сезилиб қолмоқда. Бундан ташқари улар тўпларни турли йўналишларга етказиб бериш ҳаракатларида ҳам бир-бирига ўхшамаслигини аниқладик. Натижалардан биз футболчиларда тезкор-куч сифатини етарли даражада ривожланмаганлигини билдиради.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Усмонхўжаев Т, ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси – Т.:”Ўқитувчи”, 2004.
1. 2.Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. – Т.:”Ўқитувчи”, 2005.
2. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия – Т.:”Ўқитувчи”,2007
3. Kurbonova Gulnoza Abdukhaliq qizi. № 17 (255) / 2019 The notions of “knowledge”, “action” and “learning” p217 Молодой ученый Международный научный журнал
4. Qurbonova Gulnoza Abduholiqovna. (2021). EPISTEMOLOGICAL APPROACHES AND THE PSYCHOLOGY OF KNOWLEDGE. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2(04), 50–53. Retrieved from <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/23>
5. Qurbonova Gulnoza Abduholiqovna. (2021). DEVELOPMENT OF THE CONCEPT “KNOWLEDGE” IN ENGLISH. Academicia Globe: Inderscience Research, 2(04), 91–94. Retrieved from <https://agir.academiascience.org/index.php/agir/article/view/591>



## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Бердиханова Гульнара Нурлыбаевна,**

Студентка 2 курса, бакалавриата  
Нукусского государственного педагогического  
института имени Ажинияза  
(г. Нукус, Республика Каракалпакстан)  
gukalinaberdihanova@gmail.com

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются психолого-педагогические вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни студентов. Здоровье рассматривается как сложный многомерный социокультурный феномен и в то же время как интегративная характеристика личности, отражающая наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты существования человека в мире.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, молодежь.

В настоящее время одной из проблем современности стоит обучение студентов здоровому образу жизни и формирование у них стремления быть здоровыми и активными. Здоровый образ жизни студентов должен формироваться во время всего периода их обучения и должен включать в себя формирование ценностно-концептуальных и практических принципов сохранения и укрепления здоровья.

Формирование здорового образа жизни среди студентов напрямую зависит от усилий всего профессорско-преподавательского состава. Причем, чем выше культура здоровья всех субъектов образовательного процесса, тем эффективнее оздоровительная деятельность. Однако на сегодняшний день главной проблемой является отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понимание места здоровья в образовательном пространстве.

В понятие «здоровый образ жизни» входит рационально-организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, рациональное питание и индивидуальная гигиена, активные движения и систематические занятия физической культурой в условиях вуза, продуманный досуг, отказ от пагубных привычек.

Баланс между работой и отдыхом – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – основа жизнедеятельности каждого человека, следовательно, он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и привычек [1, с. 52].

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и наиболее распространенными пагубными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок – курение. Исследователи доказывают, что курение приводит к снижению уровня восприятия учебного материала [3, с. 87].

Следующая важная составляющая здорового образа жизни – здоровое питание. Рациональное питание – это физиологически полноценное и сбалансированное питание человека с учетом его пола, возраста, характера труда и климатических условия проживания. Нехватка времени и стремительный ритм жизни зачастую приводит к нарушению питания. Еда должна состоять из смешанных продуктов, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. В таком случае регулярное питание будет обеспечивать нормальный рост и функционирование организма [2, с. 169].

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студентов как неотъемлемой части жизни, способной помочь качественно реализоваться в учебной и социально-профессиональной деятельности. Существует несколько форм физического воспитания в вузах: обязательные учебные занятия; консультативно-методические занятия, которые направлены для помощи в организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; индивидуальные занятия для студентов со слабой физической подготовкой; внеучебные занятия: клубы по физическим интересам, массовые оздоровительные мероприятия, а также секции.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе



достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает социально-демографический кризис, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными. А огромный потенциал физической культуры и спорта может использоваться на благо процветания России – это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

**Список литературы:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Страхова И. Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2015. – №2. – С. 168-172.
3. Фазлеева Е. В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет // Теория и практика физической культуры, 2009. – №28. – С. 87-88.



## КАРНИТИН ( $V_T$ ВИТАМИН) ВА УНИНГ СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ

Дўстов Карим Тураевич, Буранова Гулноза Боймуратовна,  
Ҳазратова Хулқар Нормуродовна  
Қарши давлат университети

Мақолада карнитин моддасининг спортчилар организмидаги роли ёритиб берилган. Шунингдек, мақолада карнитиннинг спортчилар овқатланишидаги аҳамияти, спорт амалиётида карнитинни қўллаш имкониятлари ҳақида сўз юритилади.

**Калит сўзлар:** карнитин, оксил синтези, митохондрия, антидопинг модда, биофаол қўшимча, аэроб спорт турлари, анаэроб спорт турлари.

В статье освещено роль карнитина в организме спортсменов. Также речь идёт о значении карнитина в питании спортсменов о возможностях применения карнитина в спортивной практике.

**Ключевые слова:** карнитин, синтез белка, митохондрия, антидопинговое вещество, биодобавки, аэробные виды спорта, анаэробные виды спорта.

The matter of carnitin in the organism of sportsmen was illuminated in the article. Besides that, the importance of matter of carnitin in the nutrition of the sportsmen.

**Key words:** carnitine, synthesis of albumen, methohandiry, bioactive supplement, kind of aerobic sports, kind of disaerobic sports.

Ҳозирги пайтда жисмоний фаолият ва спорт билан шуғулланишда озик-овқат маҳсулотларининг ўрни тобора муҳим аҳамият касб этмоқда. Бу борада маълум бўлган макро- ва микронутриентлардан ташқари тадқиқотлар олиб бориш натижасида уларнинг сафи кенгаймоқда. Улардан тўғри ва кенг кўламда фойдаланиш учун аниқланган воситалар биологик фаол қўшимчалар сифатида ҳар томонлама чуқур таҳлил қилиниши керак. Шунда уларнинг озик-овқат маҳсулотлари сифатида хавфсизлиги таъминланади.

Худди шу каби спортчиларнинг оқилона овқатланишида витаминсимон моддалар ҳам ўз ўрнига эга. Улар орасида энг муҳимларидан бири сифатида карнитинни кўрсатиш мумкин.

Карнитин ёки  $V_T$  витамин ( $C_{17}H_{15}NO_3$ ) биокимёвий табиатига кўра В гуруҳ витаминларга мансуб модда бўлиб, витаминсимон моддалар қаторига киритилади. Карнитин одам организмида буйраклар ва жигарда синтезланади. У кўндаланг-тарғил мускулларда ва жигарда мавжуд.

Карнитиннинг энг муҳим функцияси митохондрияларда ёғ кислоталаридан энергия ҳосил қилиш билан боғлиқ. Маълумки, митохондриялар тирик организмнинг “куч станцияси” ҳисобланиб, уларда озик моддалар оксидланади ва бунинг натижасида энергия ҳосил бўлади. Одам организмидаги арзимас ўзгаришлар ҳам митохондриялар фаолиятида жиддий акс этади ва уларда кечадиган энергия ҳосил бўлиши жараёнларининг издан чиқишига олиб келади. Айнан шу туфайли карнитин аксарият касалликларда муҳим восита сифатида қўлланилади. Бу модда ҳужайра “энергетикаси”нинг меъёрий ҳолатини таъминлашга ёрдам беради.

Карнитинни ёғлар билан бирга қўллаш спортчиларда тана массасини бир хил сақлаб туришда, организмдаги энергетик мувозанатни барқарор ушлаб туришда муҳим ҳисобланади. Ҳозирга кунда карнитин озишда, семизликни бартараф этишда қўлланиладиган зарарсиз модда сифатида эътироф этилмоқда.

Карнитин оксил синтезини стимуллади, шу боис у спорт тиббиётида допинг бўлмаган анаболик омил ҳамда умумий кучлантирувчи маҳсулот сифатида эътироф этилади. Карнитин спортчиларда куч, тезлик каби сифатларни яхшилади ва мускул массасини оширувчи модда ҳисобланади. Шунингдек, у углеводлар, оксиллар ва витаминларнинг организм томонидан ўзлаштирилишини осонлаштиради.

Карнитин спортчилар фаолиятининг бошқа жиҳатларида ҳам муҳим рол ўйнайди. Жумладан, юрак мускулларининг иш фаолиятини яхшилади, юракни ёғ босишидан асрайди. Шунга кўра спортнинг аэроб турларида (югуриш, сузиш, эшкак эшиш ва б.) карнитин ўзига хос муҳим аҳамиятга эга.

Юқоридагилардан ташқари карнитин жигарнинг иш фаолиятига ижобий таъсир қилади.



Масалан, у жигарнинг зарарсизлантирувчи функциясини яхшилайти. Шу боис карнитин анаэроб спорт турларида ҳам (пауэрлифтинг, оғир атлетика ва б.) муҳим аҳамият касб этадиган моддалар қаторига киритилади. Бир сўз билан айтганда, карнитин спорт тиббиётида анаболик ва антидопинг модда сифатида, спортчиларда мускул массасини бир хил ушлаб туришда самарали қўлланилади.

Карнитиннинг табиий манбалари сифатида ҳайвон маҳсулотлари, жумладан, жигар, гўшт, пишлок, творог, балиқ, парранда гўшти ҳамда сут кабиларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Масалан 100 г балиқда 5,6 мг, 100 г гўшда эса 95 мг карнитин мавжуд.

Карнитинга бўлган суткалик талаб тўлиқ аниқланганича йўқ. Айрим манбаларга кўра бу миқдор ўртача 300 мг/суткани ташкил этади. Танада ёғлар алмашинуви бузилганида, ниҳоятда ориқлаб кетилганида, айрим эндокрин безлар (масалан, қалқонсимон без) функциясида нуқсон пайдо бўлганида карнитинга бўлган талаб анча ошиб кетар экан.

Маълум бўлишича, спортчилар организмнинг карнитинга бўлган талабини кондиринишда кўп миқдорда гўшт ёки гўшт маҳсулотларини истеъмол қилиш лозим бўлади. Керакли миқдордаги карнитинни ўзлаштириш учун кўп миқдордаги гўшт ва гўшт маҳсулотларини истеъмол қилиш эса спортчи организми учун қатор салбий ҳолатларни юзага келтириш мумкин. Шу боис ҳозирда мутахассислар карнитинни биофаол қўшимча (БФҚ) сифатида қабул қилишни тавсия қилишади.

Карнитинли препаратлар истеъмол қилинганидан сўнг 40 дақиқа давомида организмга сўрилади. Ушбу витаминсимон моддани 4-6 ҳафта давомида ҳар куни қабул қилиш яхши натижа бериши мумкин.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, карнитин препаратларини ҳаддан ташқари кўп ёки узоқ вақт давомида қабул қилиш қатор салбий оқибатларга олиб келиши мумкин (аллергик реакциялар, моддалар алмашинувининг тезлашуви натижасида юзага келадиган синдромлар, қон босимининг ортиб кетиши ва б.). Шу боис бунда маълум меъёрни сақлаш муҳим аҳамиятга эга.

#### **Адабиётлар**

1. Валихонов М.Н. Биокимё. Т.: «Университет», 2008. – 292 б.
2. Овқатланиш гигиенаси (тиббиёт институти талабалари учун дарслик). (Г.И.Шайхова таҳрири остида). Т.: 2011.
3. Saidov V.M. Diyetologiya. Tibbiyot akademiyasi talabalari uchun darslik. 1-jild. Т.: Iqti-sod-moliya, 2008. – 252 б.
4. <http://properdiet.ru>
5. <http://health.wild-mistress.ru>
6. <http://edaplus.info/>



## ЁШИ УЛҒАЙГАН КИШИЛАР БИЛАН ГИМНАСТИК МАШҒУЛОТЛАР ЎТКАЗИШ

**Муллажонов Умид Аҳмедович**  
Низомий номидаги ТДПУ Термиз  
филиали жисмоний тарбия ўқитувчиси  
mulladjanov78@mail.ru  
телефон: +99890 410 88 78

**Аннотация:** Жисмоний тарбия тизимида инсонларнинг жисмоний камолотини таъминловчи турли восита ва методлар қўланилади. Гимнастика турли ёшдаги кишилар жисмоний тарбиясининг энг мақсадга мувофиқ эканлигига тавсиф берилган. Гимнастика ҳаётий фаолият ва иш қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлаштириш ва актив дам олишнинг энг яхши воситаси эканлиги аниқланди ва кўриб чиқилди.

**Калит сўзлар:** гимнастика, организм, машғулот, мускул.

Узоқ умр кўриш учун бир қатор омиллар: халқнинг турмуш шароитининг тўхтовсиз ўсиб бориши, тиббий хизматнинг яхшиланиши ва шунингдек, соғломлаштириш-гигиеник масалаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт, айниқса гимнастика воситаларидан фойдаланиш муҳим таъсир кўрсатади.

Гимнастикани қўллашнинг самарали ва мақсадга мувофиқлиги унинг методик хусусиятларидан келиб чиқади. Организмга ҳар томонлама, танлаб таъсир кўрсатадиган машқларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар, машқларни танлаш ва шунингдек, юкламалани аниқроқ бошқариш имконини беради.

Гимнастика машғулотларининг мазмуни ва методикасини танлаш учун, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини яхши билиш зарур.

Организмнинг барча орган ва тизимлари кексаёди ва у ирсият, ижтимоий муҳит, моддий-маиший, шахсий хусусиятларга ҳамда бошқа омилларга боғлиқдир. Организмнинг кексайиши табиий жараён, у руҳиятнинг, физиологик функцияларнинг қайта тикланиши ва шунингдек, одам морфологияси ва ҳаракатлантирувчи марказларнинг ўзгариши билан боғлиқдир.

Ҳаракат функцияларининг руҳий функцияларга нисбатан кўпроқ заифлашиши тиббиётда исботланган.

Бироқ, узоқ вақт руҳий жароҳат билан боғлиқ бўлган ақлий жараёнлар кекса ҳамда катта ёшда юрак ва қон-томир тизимлари (гипертония, инфаркт миокард, артериосклероз ва бошқа) касалликларига олиб келувчи асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин.

Физиологик ва патологик кексалик бирбиридан фарқ қилади. Физиологик кексаликда организмнинг функциялари аста-секин (тўлқинсимон) пасайиб боради, аммо уларнинг сифати кўп ўзгармайди. Патологик кексалик – турли кексаликларга кўра тўқималарининг шакли, тузулишигина ўзгармасдан, балки кимёвий тузилиши ҳам ўзгаради. Модда алмашинувининг бузилиши натижасида тўқималар емирилади бу эса бир бутун организмнинг қаршилиқ кўрсатиш фаолиятининг пасайишига олиб келади. Олий нерв тизимининг фаолияти ҳам ўзгаради. Бош мия қобиғининг қўзғалувчанлиги пасаяди, нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва кучи камаяди, шарли рефлексларнинг ҳосил бўлиши ва мустаҳкамланиши ёмонлашади.

Шу билан бирга тизимли жисмоний машқ, спорт билан шуғулланувчи катта ёшдаги кишиларда эса артериосклероз жараёнлари секинлашади.

Ёши улғайиши билан мускулларнинг эгилувчанлиги камаяди, ҳажми кичраяди, 60-70 ёшларда мускулларнинг оғирлиги тана оғирлигининг 20-25 фоизини ташкил қилади. Мускул тўқимасининг таркиби ўзгариши сабабли унинг қисқариш қобилияти ёмонлашади, куч, тезлик, бардошлилик, чакқонлик ва қайишқоқлилик кўрсаткичлари пасаяди.

Дистрофия характеридаги ҳодисалар сабабли таянч – аппарати ўзгаради: мускулларнинг эгилувчанлиги, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги камаяди, суякларнинг мўртлиги ошади. Булар қоматнинг букчайишига олиб келади, бу эса ўз навбатида нафас олиш, қон айланиш органларининг фаолиятига салбий таъсир қилади. Нафас олиш мускулларининг



кичрайиши ва заифланиши сабабли ўпканинг ҳаво олиш сиғими камаяди. Катта ёшдаги кишиларда нафас олиш анча тезлашади, чуқур бўлмайди, аритмик бўлади. Гимнастика машғулотларини ташкил қилишда ва ўтказишда мазкур ўзгаришларни ҳисобга олиш керак.

#### **Гимнастик машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.**

Ўрта, катта ва кекса ёшдаги кишилар соғлигининг аҳволи ва жисмоний тайёргарлигига қараб, гимнастик машғулотлари уч тиббий гуруҳга ажратилади:

I гуруҳ- соғлом, жисмоний тайёрланган, ёш ўзгаришлари физиологик жиҳатдан нормал ўтаётган кишилар;

II гуруҳ- соғлигида баъзи бир бир функционал характердаги камчилиги бўлган, машқ юкламасига мослаша оладиган, шунингдек қариллик жараёнига хос касалликларнинг бошланғич давридаги киши;

III гуруҳ- соғлигида одатдаги меҳнат фаолиятига зид келмайдиган камчилиги бўлган, жисмоний машқ юкламасига мослашув даражаси камайган кишилар қиради.

Соғлигида камчилик кўпроқ бўлган кекса ёшдаги кишилар даволаниш гимнастикаси билан шуғулланишлари зарур.

Гимнастика машғулотларини ўтиш учун барча шуғулланувчилар ёши ҳисобга олинган ҳолда гуруҳларга ажратилади.

Машғулотлар индивидуал ва гуруҳли эркаклар ва аёллар учун айрим-айрим ўтказилиши мумкин. Айрим ҳолларда аралаш гуруҳлар ташкил қилиниши мумкин, бунда жисмоний тайёргарлиги ва соғлигининг аҳволи бир хил бўлган шуғулланувчиларни киритиш лозим.

Ўрта, катта, ва кекса ёшдаги кишилар билан иш олиб бориш юқори малакали бўлишни, ўз касбини севишни шунингдек, спорт фанининг янги ютуқлари асосида доимо педагогик маҳоратини ошириб боришни талаб қилади.

Соғломлаштириш гуруҳлари машғулотларида комплекс дарслар (гимнастика ва сузиш, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва ҳоказолар), шунингдек жисмоний машқларнинг танлаб олинган тури бўйича машғулотлар масалан югуриш машғулотлари ўтилади.

Умумий услубий кўрсатмалар

1. Гуруҳ машғулотлари ҳафтасига 2-3 марта ўтилиши керак. Машғулотларни тоза ҳавода ҳамда бино ичида навбатлантириб ўтилиши мақсадга мувофиқдир.

2. Жисмоний машқлар юкламасининг меъёри, айниқса соғлигида камчилиги бўлган шахслар учун врач педагоглар назорати асосида белгиланади. Кекса ва айниқса катта ёшдагиларга юкламани аста-секин кўпайтириш ва пасайтириш лозим, кўпроқ нафас гимнастикасини ва бўшашиш машқларини қўллаш маъқул бўлади.

3. 60 ёшдан кейин катта кўламдаги машқларни камайтириш, узоқ вақт давом этадиган, тезкор ва куч талаб қилинадиган машқларни қўлламаслик зарур. Кўпинча куч ишлатиладиган статик ҳолатларни ва шунингдек, бош билан пастга қараб осилиш ва зўр бериш билан боғлиқ машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Кексалар машғулотида ҳаракатларни ўргатишда кўрсатиш катта аҳамиятга эга, кўрсатишда бажариш ритми ва суръати секинлаштирилади.

4. Одатда машғулотлар шуғулланувчиларнинг қизиқишини ва ўз ҳаракатларидан қониқиш ҳиссини орттириш керак. Бироқ ортиқча руҳий кўтаринкилик баъзан ўта зўриқишга олиб келиши мумкин. Янги машқ тури билан бирга олдин яхши ўзлаштирилган машқ тури (25% гача) қўлланилиши зарур.

5. Камчиликларни ўқдириш машғулот ўтказувчи томонидан мулойимлик ва босиқлик билан айтилиши керак. Умуман машғулот давомида шуғулланувчиларнинг бир-бирларига ҳурмат кўрсатишларига эришиш зарур.

**Хусусий методик вазифалар.** Саф машқлари ва жойдан-жойга кўчишлар турли-туман бўлиши керак. Ўқитувчи уларнинг қоматга таъсирини ҳисобга олиш зарур. Буйруқларни ҳадеб қўлланавермаслик даркор ундан кўра паст овозда ва босиқлик билан берилган топшириқлар фойдали бўлади. Баъзан югуриб ва сакраб бажариладиган машқларнинг давомийлигини қисқартириш мақсадида уларнинг моҳирлик билан юриш машқлари бажартириш лозим.

Гимнастик таёқчаси билан машқ бажарганда бўғинлар ҳаракатчанлигини ошириш учун елка бўғинидан айлантириш машқларини бажариш тавсия қилинади.

Гимнастика деворида аралаш ва оддий осилиш ҳолатларида машқ бажариш мақсадга мувофиқдир.



Аёллар билан машғулот ўтганда уларнинг қизиқишини ошириш ва руҳиятини кўтариш учун машқларни мусиқа жўрлигида бажартириш фойдалидир. Мураккаб ҳаракатларни, баландликка- узоқликка сакрашларни, кескин силташларни, тез айтишларни, энгашишларни ва ҳоказоларни бажартирмаслик керак.

Комплекс дарслардан ташқари кекса ёшдаги кишилар учун гигиеник гимнастика (эрталаб, кундуз куни, кечқурун, ишлайдиганлар учун эса- ишлаб чиқариш гимнастикаси) тавсия қилинади.

Машғулотлар ўрта ёшдаги кишилар учун 60-90 дақиқа; катта ёшдагилар учун 45-60 дақиқа; кекса ёшдаги кишилар учун 30-45 дақиқа давом этади.

Навбатдаги дарсни шуғулланувчилардан ўзини қандай ҳис қилаётганликларини сўрашдан ва томир уришини ҳисоблашдан бошлаш лозим. (бу ҳар бир машғулот охирида ҳам қилинади)

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Усмонхўжаев Т, ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси – Т.:”Ўқитувчи”, 2004.
2. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. – Т.:”Ўқитувчи”, 2005.
3. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия – Т.:”Ўқитувчи”,2007
4. Kurbonova Gulnoza Abdukhalik qizi. № 17 (255) / 2019 The notions of “knowledge”, “action” and “learning” p217 Молодой ученый Международный научный журнал
5. Qurbonova Gulnoza Abduholiqovna. (2021). EPISTEMOLOGICAL APPROACHES AND THE PSYCHOLOGY OF KNOWLEDGE. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2(04), 50–53. Retrieved from <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/23>
6. Qurbonova Gulnoza Abduholiqovna. (2021). DEVELOPMENT OF THE CONCEPT “KNOWLEDGE” IN ENGLISH. Academicia Globe: Inderscience Research, 2(04), 91–94. Retrieved from <https://agir.academiascience.org/index.php/agir/article/view/591>



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ СОҒЛОМ АВЛОД ШАКЛЛАНИШИДА ТУТГАН ЎРНИ

Норов Олим Тошпулатович  
Қарши давлат университети

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти бундан организм фаолиятига ўзига хос ижобий таъсир кўрсатади ва шу йўл билан саломатликни сақлаб қолишда муҳим аҳамият касб этади [1]. Шу боис мамлакатимизда спортни ривожлантиришга нисбатан жиддий эътибор қаратилаётгани ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашнинг муҳим шарт сифатида эътироф этилади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича ўқувчиларга умумий ривожлантирувчи машқлар билан мустақил шуғулланишни 10-11 ёшдан ўргатиш мақсадга мувофиқ эканлигини тавсия этади (бундай машқлар ҳаракат аппарати, юрак қон томирлар ва нафас олиш органлари тизими ишларини фаоллаштиради, тананинг айрим мушак гуруҳлари, бўғимлар, гавданинг пастки ва юқориги мушакларига таъсир этади. натижада юрак-қон томир уриши ва нафас олиш тизими тезлашиб, аъзо ва тўқималарга кислород етказиб бериш кўпаяди, мушаклар чўзилувчанлиги ва тана ҳарорати ошади) [3;4]. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришда уларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказлардаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этишда ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш ўз ечимини қутаётган муаммолардан ҳисобланди.

Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфо-функционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ. Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, куч, чидамлик, чакқонлик ва эгилувчанлик)нинг ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади.

Тезкорлик - бу ҳаракатни имкон қадар катта тезликда бажара олиш қобилиятидир. М.М.Раҳимовнинг ўтказган тадқиқот ишлари натижаларига кўра 7 ёшдан 9-10 ёшгача бўлган болаларда тезкорлик имкониятларининг табиий равишда шиддатли ўтиши кузатилади. Бу даврда тезкорликни ривожлантиришга қаратилган саъй ҳаракатлар яхши самара беради [2;3].

Куч - бу мускул зўриқиш воситасида қаршиликни енга олиш фаолиятидир. Ёшга қараб ўсишда куч сифатининг ривожланиши ва мускул кучининг интенсив фарқланиши ўғил болаларда икки даврга ажратилади. 9 ёшдан 12 ёшгача ва 14-17 ёшгача. Қиз болаларда мускул кучи 8-9 дан 13-14 ёшгача интенсив ўсади [2;3;4].

Кичик мактаб ёшида организм ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятлари билан боғлиқ равишда, бу сифатни ривожлантиришни кучайтириш тавсия этилмайди. Кучни тарбиялаш чегараланган характерда бўлиши керак. Агар бу юклама микдор жихатидан нотўғри бўлса, кўнгилсиз из қолдириши, масалан, қомат бузилиши мумкин [3].

Чидамлик - бу организмнинг бирор фаолият чоғида толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг чидамлик кўрсаткичлари юқори эмас, яъни яқин вақтларгача кенг тарқалган нуктаи-назарга кўра, бу ёшда чидамлик машқларини ишлаб кўриш мумкин эмас эди. Аммо кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатмоқда. Бу ёшдан бошлаб юкламани тўғри тақсимлаш билан бирга чидамликни ривожлантиришга таъсир кўрсатиш мумкин экан [4].

Эпчиллик - ҳаракатларни уйғунлаштириш қобилияти, янгиларини эгаллаш, тўсатдан пайдо бўлган вазиятда ҳаракатларни самарали ва тежамли бажариш билан тавсифланади. Эпчилликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин (координатив элементлардан иборат бўлган гимнастика машқлари, улоқтириш ўйинлари шулар жумласидандир) [4]. Агар маълум услубий тавсияларга амал қилинса, эпчилликни ривожлантириш жараёни янада самаралироқ бўлади.

Эгилувчанлик - бу белгиланган бирлашмаларнинг ҳаракатларига мувофиқ кенг қулоқ ёйиш қобилиятидир. Кичик ёшдаги ўқувчиларда эгилувчанлик йўналтирилган ривожлантиришга яхши самара беради.



Биологик нуқтаи назардан жисмоний ҳаракат барча аъзолар, тизимлар ва бутун бола организмнинг тўғри ўсиб-ривожланишини таъминлайди. Бунга қуйидаги далилларни кўрсатиш kifоядир. Кишидаги 600 нафар мушаклар катталарда ҳаётий функционал ҳаракатчанликнинг 45% ни таъминлайди ва юрак қон-томир, қон айланиш каби функцияларни яхшилайдди. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт эрталабки гимнастикадан бошланиб, бутун ҳаёт мобайнида врач назорати остида ва ўз-ўзини назорат қилиш тарзида боланинг ёшига қараб ижро этилиши маъқулдир.

Спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш ёш болаларда уларнинг ёшлари ва организмнинг тараққий этиш даражасига қараб врачлар кўриги танловида сараланиб, ташкилланадди. Ана шу қоидаларга риоя қилинган ҳолда давлатимизда ёшлиқдан бошланган жисмоний тарбиянинг кенг оммавийлашиши нафақат соғломлаштириш, балки туғма нуқсонларнинг олдини олиш, соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, қолаверса кишиларнинг умрини узайтиришга хизмат қилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031-сон қарори.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001. -286 с.
3. Стогова Л.И. Динамика некоторых показателей тренированности подростков и юношей, занимающихся спортом. В кн. Актуальные вопросы врачебного контроля. - М., 1965. - 114 с.
4. Қурбонов Ш.Қ., Қурбонова Ш.Ш. Спорт физиологияси. Қарши, “Насаф”, 2001. - 158 б.



## ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ҚОН ТОМИРЛАР ФАОЛИЯТИДА ЮЗАГА КЕЛАДИГАН ЎЗГАРИШЛАР

Норчаев Уткир Тошкентович  
Қарши давлат университети

**Аннотация:** Спортчилардаги артериал босим юрак-қон томир тизими функционал ҳолатининг муҳим умумий кўрсаткичи ҳисобланади. Жисмоний зўриқиш вақтида артерияларнинг функционал ҳолати, пульс тўлқини ўзгариб туради. Жисмоний юкломалар қон оқими ортишига олиб келади. Эластик қаршиликнинг ортиши йирик қон томирлардаги қон тезлигини оширади. Айрим спортчиларда артериал босим ортиши гипертония касаллиги ривожланиши бошланаётганлигини билдиради ёки ички органлар касалланишининг белгиси бўлади.

**Калит сўзлар:** артериал босим, пульс тўлқини, периферик қаршилик, чегаравий гипертензия.

Артериал қон томирларнинг функционал ҳолати, одатда, спортчиларнинг ёш стандарт-ларига мос келади. Агар тиним даврида спортчилар аортасидаги пульс тўлқини тарқалиш тезлиги ҳақида гап борадиган бўлса, уларда одатда 4,0 дан 7,0 м/сек гача бўлган оралиқни кузатиш мумкин. Бироқ мукамалроқ таҳлиллар яхши шуғулланган спортчиларда пульс тўлқини кўпинча ушбу оралиқнинг қуйи чегарасида жойлашишини кўрсатди, яъни пульс тўлқинининг секинлашишга мойиллиги аниқланди. Йирик артериялар таранглик хусусиятларининг пасайиши қоннинг юракдан томирларга ҳайдалишида эластик қаршиликни камайтиради. Бу ҳолат кўшимча равишда юрак қисқаришининг самарасини таъминлайди [1, 2, 3].

Жисмоний зўриқиш вақтида артерияларнинг функционал ҳолати ўзгариши томир қаршиликларининг динамикасида намоён бўлади. Артериал импеданс (аортанинг қон ҳайдалишига “кириш” қаршилиги) ва қон томирларнинг эластиклиги ортади, бироқ периферик қаршилик деярли уч маротаба камаяди. Бу ўзгаришлар зўриқишда юрак-қон томир тизими ишини оптималлаштиради. Жумладан периферик қаршиликнинг камайиши капиллярларда қон оқими ортишига олиб келса, эластик қаршиликнинг ортиши йирик қон томирлардаги қон тезлигини оширади, артериал импеданснинг бироз ортиши эса юрак қоринчаларининг самаралироқ бўшатилишига сабаб бўлади [1, 2].

Мунтазам равишда назоратсиз спорт билан шуғулланиш спортчи организми учун хавфли бўлиши ҳамда қон айланиш аппаратининг патологик ўзгаришларига олиб келиши мумкин.

Артериялардаги қон босими (АБ) юрак-қон томир тизими функционал ҳолатининг асосий кўрсаткичларидан биридир. АБнинг катталиги кўплаб факторлар билан белгиланади. Улар орасида бир дақиқадаги қон оқими ва артериолларда унга бўладиган қаршилик (периферик қаршилик) нисбати энг муҳим саналади.

Спортчиларда максимал босим ўзгаришининг оралиғи меъёрида 100-129 мм симоб устунини, минимал босим учун 60-79 мм симоб устунини ташкил қилади [2].

Артериал босим одам ёшига боғлиқ бўлади. Жумладан, 17-18 ёшли шуғулланмаган ўсмирларда меъёрнинг юқори чегараси 129/79 мм сим. уст. га, 19-39 ёшлиларда 134/84; 40-49 ёшлиларда 139/84; 50-59 ёшлиларда 144/89; 60 ёшдан ошган катталарда эса 149/89 га тенг.

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти “чегаравий гипертензия” тушунчасини тасдиқлади. Бунда АБ 139/89 мм симоб устунидан баланд бўлади, бироқ 159/94 мм симоб устунидан ошмайди. АБнинг чегаравий гипертензия зонасида бўлиши доимий бўлмайди ҳамда даволашсиз меъёрлашади, гипертония касаллиги учун хос бўлган ички органлар шикастланиши кузатилмайди. Чегаравий гипертензия 6-7 фоиз ёшларда кузатилади. Спортчиларда босимнинг бу зонадан ортиши камдан-кам ҳолларда учрайди.

Спортчилардаги АБнинг ортиш сабаблари (артериал гипертония) турли-туман. Барча ҳолларда спортчиларни чуқур текширгандан сўнг шифокор клиник хулоса беради. Бунда умумқабул қилинган усуллар билан биргаликда спортчиларда АБ ортиш механизмини алоҳида текшириш имконини берувчи махсус ўлчовлардан (совуқдаги ўлчов, нафас олиш-



ни тўхтатиб туришдаги ўлчов) ҳам фойдаланилади. Айрим спортчиларда АБ ортиши гипертония касаллиги ривожланиши бошланаётганлигини билдиради ёки ички органлар касалланишининг белгиси бўлади, бошқаларида эса нотўғри ташкил қилинган машғулотлар жараёни билан боғлаш мумкин: ўта чарчаш ёки зўриқиш натижасида АБ ортиши мумкин. АБнинг ортишида психик зўриқиш ҳам маълум аҳамиятга эга. Юқоридагиларнинг барчаси, албатта, тиним даврига тааллуқли, чунки жисмоний машғулот вақтида АБнинг ортишини физиологик жиҳатдан аниқлаш мумкин бўлади [4].

Узоқ вақт давомида спортчиларда артериал босимнинг пасайиши (артериал гипотония) юқори даражада шуғулланганлик белгиси ҳисобланган. Бироқ сўнгги пайтларда катта ҳажмдаги клиник материалларни таҳлил қилиш натижасида АБнинг пасайиши патология белгиси бўлиши мумкинлиги маълум бўлди. Фақатгина 33,2% спортчиларда гипотония физиологик жиҳатдан келиб чиқиш ва юқори даражада шуғулланганликка тааллуқли бўлади, бошқаларда паст АБ сурункали инфекция ўчоқлари борлиги, чарчаш ва хоказолар билан боғлиқ. Спортчиларда гипотониянинг пайдо бўлиш частотаси маълум жиҳатдан спорт турига боғлиқ. Гипотония пайдо бўлишига спорт маҳоратининг даражаси, стаж, машғулот макроциклининг босқичи ва шу кабилар ҳам таъсир қилади [1, 2, 3].

Спортчилардаги АБ юрак-қон томир тизими функционал ҳолатининг муҳим умумий кўрсаткичи ҳисобланади. Бу маълумот шуғулланганлик ҳолатини текширишда ҳам, (қатор ҳолларда) патология олди ва патологик ҳолатларни текширишда ҳам аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний машқларнинг юрак-қон томир тизими фаолиятига таъсирини илмий нуқтаи-назардан янада кенгроқ ўрганиш ва таҳлил қилиш спортчиларнинг умумий фаолиятини яхшилашда, уларнинг жисмоний иш қобилиятини оширишда, спортчи организмнинг меъёрий фаолият кўрсатишини таъминлашда, бир сўз билан айтганда, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. - М.: Медицина, 1975. - 279 с.
2. Спортивная медицина. / Под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -304 с.).
3. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. – М.: Педагогика, 1982. - 240 с.
4. <http://old.smed.ru/guides/66626#article>



## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИ ЎРНИ (ХОТИН-ҚИЗЛАР МИСОЛИДА).

Омонова Сарвиноз.  
ҚарДУ ўқитувчиси

**Таянч сўз:** Жисмоний тарбия, ақлий машғулотлар, от пойгаси, ҳарбий санъат, сак аёллари, жисмоний ўйинлар, етуклик рамзи, маънавий етуклик, спорт иншоотлари

**Ключевое слово:** Физическое воспитание, умственная подготовка, скачки, боевые искусства, сакские женщины, физические игры, символ зрелости, духовной зрелости, спортивные сооружения

**The key word:** Physical Education, Mental Training, Horse Racing, Martial Arts, Sak Women, Physical Games, Symbol of Maturity, Spiritual Maturity, Sports Facilities

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммалаштириш ҳамда уни умуммиллий ҳаракатга айлантириш фуқаролар саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлоднинг баркамол вояга етишида муҳим омил ҳисобланади. Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ҳамда спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганидек, “Аёлни эъзозлаш, аёлга эҳтиром кўрсатиш халқимизга хос олижаноб қадрият ҳисобланади. Биз, барчамиз қандай касб, қандай лавозимда ишламайлик, қалбимиз, юрагимиздаги жамики эзгу фазилатлар учун сиз, меҳрибон аёллардан умрбод қарздормиз.

Айниқса, сиз, азизларнинг соғлом зурриёд, баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказишдаги ўрнингиз ва хизматингизни ҳеч нарса билан қиёслаб, баҳолаб бўлмайди”<sup>1</sup>.

Халқимизнинг бой, сермазмун меъросини ўрганар эканмиз ўтмишда ўзбек хотин-қизларининг тутган ўрни, жисмоний камолоти тўғрисида фикр ва мулоҳазалар юритиш мақсадга мувофиқдир.

Дунё халқлари тарихида инсоният учун керакли бўлган жуда кўп нарсаларни ихтирочилари хотин-қизлар эканлиги азалдан маълум. Бу ҳақда тарих китоблари саҳифаларида кўплаб ёзилган. Айниқса, хотин-қизлар жисмоний ва ақлий машғулотларнинг ҳам ижодкорларидирлар.

Бунинг далили сифатида ўзбек халқ оғзаки ижодининг марвариди бўлмиш “Алпомиш” достонинг бош қаҳрамонларидан бири Барчинойнинг бўлажак эрига қўйган талаб ва шартларини эслаб ўтиш кифоядир. Барчинойнинг бўлажак эрига қўйган талаби орқали ўтмишда ўзбек халқи орасида кураш, от пойгаси, мерганлик, ёй отиш спорти оммавий тусга эга бўлганлигини англаймиз<sup>2</sup>.

Кўпгина тарихий асарларнинг хабар беришига кўра, жумладан, юнон олими Геродотнинг ёзишича, Хоразм давлати халқлари, жумладан хотинлари ҳам эрлари сингари зўр ҳарбий санъат ва жисмоний тайёргарликка эга бўлганлар. Улар “Жасур бўлиб, эркаклар билан ёнма-ён туриб жанг қилардилар... Хотин-қизлар душманни алдаш учун ёлғондан чекинаётган пайтларида душманга орқага қараб, отдан туриб ўқ узардилар”<sup>3</sup>.

Массагетлар қўшинига аёл киши раҳбарлик қилгани ягона факт эмас. Зеро, Ктесий Книдский ва бошқа муаллифлар ҳам сак аёлларининг отга миниб эркаклар билан бир қаторда жанг қила олганликлари ҳақида бошқа мисолларни ҳам қайд этадилар. Зарина, Спаретра сингари аёл қабила бошлиқлари шулар жумласидандир<sup>4</sup>.

Бундан ташқари яна қатор адабий меърослар шуни кўрсатадики, ўзбек аёллари эрлар қатори қувончли кунларда ўтказиладиган жисмоний ўйинларга махсус кийимлар кийиб катнашганлар. Бу нарса атоқли лашкарбоши, олим ва шоир Захириддин Мухаммад Бобурнинг

<sup>1</sup> Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2018. Б. 342.

<sup>2</sup> Хотин-қизлар спорти байрами/ЎзА 2007 йил 17 апрел.

<sup>3</sup> Геродот// История Узбекистана в источниках (составитель Б.В. Лунин). – Ташкент, 1984. С. 68, 69.

<sup>4</sup> Д.Х. Зияева. Ўзбекистонда ҳарбий иш тарихидан (кадимги даврдан ҳозиргача). - Тошкент. Шарқ, 2012. Б. 14.



қизи биринчи ўзбек олимаси, тарихчиси Гулбаданбегимнинг “Хумоюннома” асарида ўз аксини топган. Асарда ёзилишича, “дарё қирғоғи бир тўйхона солиниб, унга “Тилсим” деб ном берилган эди. У ерда тўпланган бир қанча бегимлар мардона кийимларини кияр ва захгиртарошлик, човгонбозлик, тиранзодлик каби ҳар хил ҳунарларга уста ва созлардан кўпчилигини чалар эдилар”. Тирандозлик - нишонга олиш мерганлик ўйини бўлиб, ҳозирги “Тир” машғулотига ўхшайди. Захгиртарошлик - тоғда устасидан захчир дарахти шохларидан камон, ёй учун найза тайёрлаш маъносини билдиради. Чавгон ўйини от устида ўтириб, узун ёғоч ер юзасидаги тошни суриб, маълум ораликда ўтказиш машқи бўлиб, бу машғулот ҳам ҳозирги замондаги “хоккей” - машғулотининг айнан ўзидир. Гулбаданбегим бобурийлар оиласида жисмоний тарбиянинг нақадар юқори ўринга кўтарилганлигини кўрсатади. Айниқса ўғил тўйи маросимларида қариндош-уруғларнинг тарафма-тараф бўлиб арқон тортишувлари, тўй ўчоғига етиш учун ким олдин боради дейилган мақсад билан маҳалла кўчаси бошидан тўй бўладиган ҳовлига қадар югуришлари - буларнинг барчаси спортнинг турлари эди<sup>1</sup>.

Бугунги кунда ҳукуматимиз раҳбарияти томонидан спортга бўлган эътибор юқори бўлганлиги боис жаҳон ареналарида мамлакатимиз спортчи аёллар эришаётган муваффақиятлари улкандир. Мустақиллик туфайли жуда кўп имкониятларга эга бўлди. Шунга муносиб ҳаракат қилиш, ҳамма жабҳаларда ютуқларимизни янада кўпайтириб бориш биз учун ҳам фарз, ҳам қарзидир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг хотин-қизларга кўрсатаётган ғамхўрлиги туфайли уларнинг саломатлигини тиклаш, мустаҳкамлаш ва ҳимоя қилишнинг муҳим омилларидан бўлган спортга муносабат мустақиллик йилларида тубдан ўзгарди. Зеро, спорт – ҳамжиҳатлик, дўстлик, эзгулик элчиси, етуклик рамзидир.

“Биз мамлакатимизда истиқомат қилаётган 17 миллиондан зиёд опа-сингилларимиз, қизларимиз, онахон ва момоларимизга муносиб шароит яратиш бериш учун барча имкониятларни ишга солишимиз лозим” – деди Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ўзининг 2020 йил 29 декабрдаги Олий Мажлисга қилган Мурожаатномасида.<sup>2</sup>

Ўзбекистон Республикаси Президенти ўз сўзини давом эттириб, Олий ўқув юртларига қабул қилишда эҳтиёжманд оилалар қизлари учун грантлар сонини 2 баробарга кўпайтирилиши ва 2 мингтага етказилиши, аъло баҳоларга ўқиётган, ижтимоий ҳимояга муҳтож қизлар учун махсус стипендиялар жорий этилишини таъкидлаб ўтди<sup>3</sup>.

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан Ўзбекистон Мудофаа вазирлиги ва бошқа қатор вазирликлар билан ҳамкорликда Ватан ҳимоячилари куни муносабати билан “Ҳарбий аёллар мусобақаси” ўтказилди.

Теннис бўйича катта ютуқларга эришган Ирода Тўлагановани эслаб ўтиш жоиз. У 1999 йилда ўсмирлар ўртасида Уимблдон турнири ғолибаси, жуфтликда Катта шлем WTA турнирининг 7 марта ғолибаси бўлган. Хотин қизлар ичида спортни оммалаштириш ишида бадий гимнастика турига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Масалан, У.Трофимова Франциянинг Монпелье шаҳрида бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида муваффақиятли иштирок этиб биринчи бор спортнинг шу соҳасида Олимпиада-2012 га йўлланмани қўлга киритди<sup>4</sup>. Нафиса Мўминова эса Ўзбекистонда биринчи бўлиб шахматчи-хотин қизлар ичида 2013 йилда ФИДЕ таснифидаги халқаро гроссмейстер унвонини олишга созовор бўлди<sup>5</sup>.

Ўзбекистонлик хотин-қизлар тоғ чанғиси спорти бўйича ҳам катта ютуқларга эришди. 2014 йилнинг 7-23 феврал кунлари Россия Федерацияси Сочи шаҳрида бўлиб ўтган қишги олимпиада ўйинларида тоғ чанғиси спортида Ксения Григорьева иштирок этди<sup>6</sup>.

Дарҳақиқат, юртимизда мустақилликнинг илк йиллариданоқ миллат генофондини яхшилаш, баркамол авлодни вояга етказишнинг асосий воситаси сифатида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Бундай ғамхўрлик оғушида болала-

<sup>1</sup> Хотин-қизлар спорти байрами/ЎЗА 2007 йил 17 апрел.

<sup>2</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 2020 йил 29 декабрь. www.president.uz

<sup>3</sup> Ўша манба.

<sup>4</sup> Новейшая история Узбекистана. Учебник под ред. д.и.н., проф. М.А.Рахимова. - Т.: Адабиёт учқунлари. 2018. Стр. 304.

<sup>5</sup> Ўша жойда.

<sup>6</sup> Ўша асар. Б. 302.



римиз ҳар томонлама соғлом, мустаҳкам иродали бўлиб вояга етмоқда. Бугунги кунда профессионал спортчиларимиз сафида, айниқса, хотин-қизлар сони тобора кенгайиб бораётгани, Ўзбекистон спорт мамлакати, ёш авлодга ғамхўр давлат, деган эътирофларга сазовор бўлаётгани бу борада олиб борилаётган амалий ишларнинг яққол исботидир.

Албатта, бунда болалар спортини ривожлантиришнинг ташкилий-ҳуқуқий асослари яратилиб, йилдан-йилга такомиллаштирилиб борилаётгани муҳим омил бўлди. Хусусан, 2015 йил 4 сентябрда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг янги таҳрирда қабул қилингани соҳа ривожини янги босқичга кўтарди, десак муболаға бўлмайди<sup>1</sup>.

Ўзбекистон хотин-қизлар спортида Оксана Чусовитина алоҳида ўрин эгаллайди. У ажойиб ютуқларни қўлга киритиб, 7 олимпиада ўйинлари иштирокчиси (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016) бўлди. Оксана Чусовитина бадий гимнастика спортдаги фаолияти 28 йилдан ортиқ давом этди ва бу билан Гиннеснинг рекордлар китобига киритилди.

2016 йил Тошкентда дзюдо бўйича бўлиб ўтган гран прида хотин қизларимиздан Гульноза Матниёзова (70 кг) олтин, Диёра Келдиёрова (52 кг), Гулаим Жумабаева (52), Нодира Гулова (48 кг), Муқаддас Кубиева (48 кг), Санобар Султонова (57 кг), Кумуш Йўлдошева (78 кг) ва Раҳима Йўлдошева (78 кг) лар ҳам муваффақиятли қатнашиб бронза медалларига сазовор бўлди<sup>2</sup>.

Аёлларни спортга жалб қилиш, оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларни бирор бир спорт тури билан мунтазам шуғулланишлари учун аввало аёлларимизнинг ўзлари спортга меҳр қўйишлари лозимдир. Жисмоний ва маънавий мукамалликка спортга меҳр қўйиш орқали эришилади.

Кейинги йилларда хотин-қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва уларни спортга оммавий жалб этиш мақсадида уюштирилаётган тадбирларда, хусусан, Аёллар спартакиадасида бир ярим миллиондан ортиқ аёллар иштирок этди.

Айниқса, Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан Наманган шаҳрида ўтказилган «Тўмарис аёллар» спорт фестивали ўзининг оммавийлиги билан муҳим аҳамиятга эга бўлди. Дастлаб шаҳар, туман, вилоят миқёсида бўлиб ўтган мусобақаларда нафақат хизматдаги аёллар, балки уй бекалари ҳам фаол қатнашди. Фестивалнинг республика босқичида қатнашган 26 нафар спортчининг 30 фоизи уй бекаларидир.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, жисмоний ва маънавий етуқлик мезонларидан бири спортга меҳр қўйиш, уни ривожлантиришдир. Ватанимизнинг бир қатор шаҳар ва туманларида қурилган улкан спорт иншоотлари – сузиш ҳавзалари, теннис кортлари, футбол майдонлари республика Президентининг спортни ривожлантириш соҳасига бераётган катта эътиборига амалий жавобдир.

Пандемия даврида турли спорт мусобақаларини ташкил этиш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш ва аёлларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этиш лозим.

Агар спорт барчанинг, жумладан, болалар ва ўсмирларнинг, айниқса, аёлларнинг кундалик эҳтиёжига айланса, спортчиларимизнинг халқаро мусобақалардаги муваффақияти ортади, демек Ватанимизнинг дунё ҳамжамияти олдидаги обрў-эътибори янада юксалади.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2018. Б. 342.
2. Хотин-қизлар спорти байрами/ЎЗА 2007 йил 17 апрел
3. Геродот// История Узбекистана в источниках (составитель Б.В. Лунин). – Ташкент, 1984. С. 68, 69.
4. Д.Х. Зияева. Ўзбекистонда ҳарбий иш тарихидан (қадимги даврдан ҳозиргача). - Тошкент. Шарқ, 2012. Б. 14.

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича “Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7-февралдаги фармони. - Т., Халқсўзига газетаси 2017 йил 8 февралдаги 28 (6722)-сони.

<sup>2</sup> Новейшая история Узбекистана. С. 305.



5. Хотин-қизлар спорти байрами/ЎзА 2007 йил 17 апрел
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга
7. Мурожаатномаси. 2020 йил 29 декабрь. www.president.uz
8. Ўша манба
9. Новейшая история Узбекистана. Учебник под ред. д.и.н., проф. М.А.Рахимова. - Т.:  
Адабиёт учқунлари. 2018. Стр. 304.
10. Ўша жойда
11. Ўша асар. Б. 302
12. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикасини  
янада ривожлантириш бўйича “Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7-февралда-  
ги фармони. - Т., Халқ сўзи газетаси 2017 йил 8 февралдаги 28 (6722)-сони.
13. Новейшая история Узбекистана. С. 305.

#### Резюме

Ушбу мақолада Ўзбекистон Республикаси мустақилликни қўлга киритгандан кейин жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасидаги ислохотлар ва ушбу соҳада фаолият олиб бораётган хотин-қизлар ҳақида сўз боради. Ўзбек хотин-қизлари ҳаётида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни янги материаллар асосида ёритиб берилган.

#### Резюме

В статье рассматриваются реформы в развитии физической культуры и спорта после обретения Республикой Узбекистан независимости и женщины, работающие в этой сфере. Освещается роль физической культуры и спорта в жизни узбекских женщин на основе новых материалов.

#### Resume

This article discusses the reforms in the development of physical culture and sports after the independence of the Republic of Uzbekistan and the women working in this field. The role of physical culture and sports in the lives of Uzbek women is covered on the basis of new materials.



## ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Расулов Қушимбой Курбонали ўғли  
Ўзбекистон Давлат жисмоний  
тарбия ва спорт унверситети

**Аннотацияси:** Бу мақола ёшли курашчиларда чаққонлик сифатларини ривожлантиришни аҳамияти тўғрисида маълумотлар келтирилган. ёшли курашчилар томонидан амалга ошириладиган техник-тактик ҳаракатларни самарадорлигини оширишда чаққонлик жисмоний сифатларни ривожлантириш тўпламини жорий этиш ва уларни самарали эканлиги аниқ очиқ кўрсатилган. Бундан ташқари техник-тактик ҳаракатларни оширишда чаққонлик сифатига оид машқлар аҳамияти тўғрисида маълумотлар келтирилган.

**Калит сўз:** чаққонлик сифати, чаққонликка оид машқлар тўплами, техник-тактик ҳаракатлар, координатсион имкониятлари.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 4-ноябрдаги ПҚ-4881-сон қарорига асосан Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой анъаналари ва қадриятларини келажақ авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларнинг миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларнинг, шунингдек, жаҳон халқларининг мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш кўзда тутилган:

Юртимизда кураш спорт тури билан жуда кўп йиллардан бери шуғулланиб келишади. Курашнинг оммабоп спорт эканлиги, ҳаракатларнинг жозибардорлиги, болаларни яқка бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш билан бу спорт тури бошқа спорт турларидан ажралиб туради. Болада унинг ўз позитсиясида ҳимоя, ҳужум, тактикаси маъсулият билан ҳаракат қилишга ундайди.

Ёш курашчиларда жисмоний ҳолатини бошқаришда нималарга эътибор беришимиз керак:

Биринчидан, болаларни кураш машғулотида келган куниданоқ мураббий унинг жисмоний ҳолати билан танишиши зарур;

Иккинчидан, боланинг жисмоний ҳолатини текширгандан сўнг унда қайси жисмоний сифатлар ривожланиши суст бўлса (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик) унга айнан шу йўналиш бўйича меъёрланган машқлар бериш ва уларнинг бир текисда ривожланишини назорат қилиш;

Учинчидан, боланинг техник маҳоратини шакллантириш, унда индивидуал хусусиятлар яъни кураша олиш қобилияти ҳамда озроқ бўлсада ўзига хос характерга эга бўлиши, кутилмаган вазиятларда тезкор қарор қабул қилиш маҳоратини шакллантириш;

Тўртинчидан, бошқа курашчи шериклари билан чиқишиб кетиши, муашғулотлар вақтида мураббийнинг кўрсатмаларни кунт билан бажариши ва берилган усуларни тўлиқ бажаришга мослашиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Ёш курашчилар билан ишлашда мураббийдан жуда катта маҳорат талаб қилинади. Ҳар бир шуғулланувчи билан алоҳида ишлаган ҳолда унинг психологиясини яхши билиши, машғулотларга мослашиб кетишини амалга ошириши ва жисмоний сифатларини кетма-кет ривожлантириши керак.

Курашчиларининг техникаси алоҳида кўрсаткичлари кўп мутахассислар томонидан баён этилган, уларни қўллашнинг турли йўналишлари белгилаб берилган. Бу маълумотларнинг ҳаммаси техник кўрсаткичлари тизимининг ишлаб чиқилишини талаб этади, бусиз спорт машғулотларининг турли босқичларини самарали тарзда назорат қилиб бўлмайди, спорт муваффақиятларини башорат қилиш усуларини ишлаб чиқиш, дастурий тайёргарликнинг мақсадли вазифаларини қўйиш мумкин эмас. Ҳаракат сифатларини тарбиялаш ягона машғулотлар жараёнининг бир қисмидир.

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини кўриб



чиқар эканмиз, бунда биз аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз.

Курашчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни эса жуда муҳим жараён ҳисобланади. Кураш спорт турида бешта сифат ҳам бир хилда ривожланган бўлиши керак. Аммо ёш курашчиларни юкламалар беришда уларнинг ҳолатини ҳисобга олиш зарур. Куч, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик, чидамлик сифатлари алоҳида ёки умумжисмоний тайёргарлик орқали ривожлантирилади.

Чаққонлик - бу мураккаб координатсион қобилият бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. вазифаларнинг мураккаблиги, унинг аниқ ва ўз вақтида бажарилиши, курашда бу вақт вазиятни ўзгартиришдан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир. Ёш курашчиларнинг чаққонлиги аввало кураш майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда ҳужум ва химоя ҳаракатларда намоён бўлади.

Курашчиларда чаққонлик ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координатсион имкониятларни ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамликни сусайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар курашчиларда ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин.

Курашчиларда тезкор-чаққонлик сифатларини тарбиялашда танлаб олинган махсус югуриш машқлари, турли хилдаги юкламалар билан ҳаракат қилиш машқларини танлаб, қатъий тартиблаштирилган машқлар методи, хусусан, қайтабажариш методи, узлуксиз стандарт машқлар методидан фойдаланган ҳолда бажариш жуда муҳимдир.

Машғулот жараёнида ёш курашчилардан қисқа вақт ичида чаққонликни намоён қилиш талаб этилади. Турли хил машқлар (15-20 сонияда рақибини йиқитиш, қисқа масофага югуриш, 4x4 моккисимон югуриш) курашчиларнинг чаққонлигини оширувчи самарали воситалардир. Махсус чаққонликни ривожлантиришда 4x4 моккисимон югуриш, рақибни 20-25 сонияда йиқитиш машиқлардан фойдаланилади.

Чаққонлик сифатларини такомиллаштиришда ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасида номаълумлари осон ўзлаштирилади. Спорт назариясида «екстраполятсия», яъни (маълум ҳаракат малакаларига асосланиб) тўсатдан пайдо бўлган шароитга жавоб ҳаракатини дарҳол туза олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Шахснинг координатсион имкониятлари қанчалик кўп бўлса, татбиқ қилиш ҳам шунчалик юқори даражада бўлади. Табиийки, мувофиқлаштириш имкониятларининг кўпчилиги болалик ва ўспиринлик ёшларида яратилиши керак.

Курашчининг чаққонликни ривожлантириш координация жихатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни; иккинчидан - ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта тўза олиш қобилиятини маданиятлашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш лозим бўлса, стабил ҳаракатлар, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зур бериш ва мускулларни бушаттириб олиш ёки, аксинча, мускулларни таранглаш тириш қобилияти ва шунга ухшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга ега.

Хулоса қилиб шунга айтиш мумкинки ёш курашчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида чаққонлик сифатини ривожлантириб бориш ва ҳаракатлар техникасига ўргатиш жуда муҳимдир

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ш.А.Таймуратов “Курашчиларни таёрлаш технологияси”., Ўқув қўлланма. Т. 2010.
2. Ш.А.Мирзақулов “Белбоғли кураш назарияси ва услубияти”., Ўқув қўлланма.Т. 2013.
3. А.Р.Таймуратов, Ш.С.Мирзанов “Кураш назарияси ва услубияти”., Ўқув қўлланма. Т. 2017.
4. Н.А.Гастанов “Кураш турлари назарияси ва услубияти”., Дарслик. Т., 2018.
5. А.Р.Таймуратов “Кураш назарияси ва услубияти”., Ўқув қўлланма Т. 2020.



## ИСТОЧНИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Рашидов Азизбек Улугбекович.  
Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта

## SOURCES OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE IN THE FIELD OF SPORTS MANAGEMENT

Rashidov Azizbek Ulugbekovich  
Uzbek state university  
of physical culture and sport

**Аннотация.** В статье описывается профессиональная деятельность спортивных управляющих, а именно источники, из которых управляющие могут повышать свой профессиональный уровень. Определена важность процесса подготовки к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**Annotation.** The article describes the professional activities of sports managers, namely the sources from which managers can improve their professional level. The importance of the process of preparation for managerial activity in the field of physical culture and sports has been determined.

**Ключевые слова.** Физическая культура и спорт, менеджер, повышение профессиональных знаний.

**Keywords.** Physical culture and sports, manager, professional development.

**Актуальность исследования.** Одной из важных характеристик учебной работы по подготовке управляющих в сфере физической культуры и спорта, специалистов по управлению различных рангов и категорий в стенах высшей школы является профессионализм ее выпускников (И.Н. Макашов, 1998. С.43-46).

Общепринятым считается представление о том, что именно вуз является основным источником приобретения компетентности в любом виде профессиональной деятельности, в том числе и в управлении в сфере физической культуры и спорта.

Для объективного установления приоритетов в источниках повышения профессиональной компетентности будущих специалистов по управлению в сфере физической культуры и спорта логично обратиться к зарубежному опыту, так как менеджмент-образование там имеет многолетние традиции и полностью сформировалось. Одна из таких исследовательских работ была проведена Смольяновым П. и Шилбори Ф.Д. (1999) в Мельбурне {Австралия} на следующих группах: фирмы, занимающиеся маркетингом в спорте; крупные любительские и профессиональные спортивные организации; и вузы, имеющие администратора по маркетингу в спорте. Опрошенным было предложено указать источники получения профессиональных знаний:

- учебное заведение,
- рабочее место,
- самообразование,
- СМИ.

**Организация исследования.** Исследование было завершено после получения 103 заполненных анкет, что составило 23,9 от числа разосланных анкет. Учитывая крайне напряженный график работы менеджеров по маркетингу, трудно было ожидать более высокого процента.

Анализ полученных данных позволил выявить наиболее важные источники компетентности в спортивном маркетинге. В качестве основного источника приобретения компетентности большинством обследованных была отмечена работа {более 52% опрошенных}. Эти данные согласуются с мнением ряда ученых, которые считают, что опыт является главной составной при подготовке кадров для бизнеса в спорте (Kreutzer, A. L., 1990; Zwald, A.D., 1986).



Самообразование отмечалось большинством специалистов по маркетингу в спорте как второй по важности источник получения необходимых знаний (24%). Согласно этим данным возможность индивидуального самообучения играет важную роль в подготовке руководящих кадров по маркетингу в спорте.

Формальное образование называлось третьим по важности источникам получения знаний по маркетингу в спорте (13,2% опрошенных), но в некоторых случаях ему придавалось меньшее значение, чем другим источникам.

Средства массовой информации как важный источник получения знаний по спортивно-маркетингу отметили 10,6% опрошенных. Особенно велика роль СМИ по таким видам деятельности как «покупка и перепродажа прав СМИ на освещение спортивных событий», «обеспечение максимального представления в СМИ спортсменов, спонсоров и спортивных мероприятий», «развитие специальных продвижений» и «создание положительного имиджа своей спортивной организации».

В Республике Узбекистан подготовка к управленческой деятельности находится на стадии становления, поэтому можно предполагать смещение приоритетов в источниках получения знаний по спортивному менеджменту и маркетингу. Для выяснения этого вопроса нами было проведено анкетирование управленцев в сфере ФКиС, имеющих стаж работы от 6 до 20 лет. В исследовании приняли участие руководители разных уровней, работающие в Управлении физической культуры и спорта города Ташкента, городском и районных отделах ФКиС г.Ташкента и г.Чирчика (Всего 56 чел.).

Несмотря на то, что спортивный менеджмент и маркетинг до недавнего времени в вузах страны не преподавался, респондентами были названы те же источники приобретения профессиональной компетентности, что и в выше указанном зарубежном исследовании (П. Смольянов, Ф.Д. Шилгори, 1999).

Первым по важности источником получения знаний по менеджменту в спорте была названа работа (её указали 67,1% опрошенных). Вторым источником получения необходимых для работы знаний было названо самообразование, отмеченное 25% респондентов. Формальное образование оказалось третьим по важности для получения знаний, но его указали только 6% из числа участвовавших в анкетировании. Средства массовой информации как важный источник компетентности в спортивном менеджменте отметили 3,6% респондентов (табл. 1).

**Таблица 1**

**Выявление основных источников получения профессиональных знаний управляющих в сфере физической культуры и спорта.**

№ п/п	Источники получения знаний	Количество ответивших утвердительно на вопросы	
		чел.	%
1.	Работа .....	37	67,1
2.	Самообразование.....	14	25,0
3.	Учебное заведение .....	3	4,3
4.	СМИ .....	2	3,6

Данное исследование выявило приоритеты в источниках получения профессиональных знаний в области спортивного менеджмента, на основании чего можно скорректировать учебные курсы преподавания этой дисциплины в вузе.

Так, по результатам исследования, можно сделать вывод, что наиболее эффективными по преподаванию менеджмента в спорте следует считать те программы, которые предоставляют студентам выбор прохождения обязательной производственной практики в одной из следующих организаций: в фирмах, занимающихся маркетингом в сфере спорта, в любительских или профессиональных спортивных организациях, на факультетах ФКиС в вузах.

**Закключение.** По данным нашего исследования, можно сделать вывод, что практика - это



основной источник получения профессиональных знаний.

Учитывая важную роль индивидуального самообучения в подготовке руководящих кадров, в учебный план должны быть включены также самостоятельные занятия по программе спортивного менеджмента в виде рефератов, научно-исследовательской работы, выпускных квалификационных работ. Активизация самостоятельной работы в высших учебных заведениях физической культуры и спорта поможет будущим специалистам развить навыки самообразования, что положительно отразится на повышении их квалификации в дальнейшей практической работе.

Совершенствование процесса обучения путем введения производственной практики, СРС, использования новых, в том числе информационных, технологий обучения должны повысить значимость академического образования как источника получения профессиональных знаний по управлению в сфере физической культуры и спорта, основам компьютерной грамотности и знаний иностранного языка.. В настоящее время 4,3% опрошенных нами управленцев признают значимость вузовского образования в приобретении необходимых знаний. Это объясняется в первую очередь отсутствием до настоящего времени образования в Республике Узбекистан в области спортивного управления. Вместе с тем, при составлении учебных программ необходимо предусмотреть использование всех средств и методов, повышающих эффективность обучения спортивному менеджменту, что должно поднять престиж академической подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, как источника получения профессиональных знаний.



## ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

Тангриев А.Ж.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия  
ва спорт университетининг

Мамадалиев Сухроб

ТВ:ЧДПИ

Жисмоний маданият 17/1 гр. Талабаси

**Аннотация:** ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятида техник ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш ҳақида.

**Калит сўзлар:** ёш дзюдочилар, техник ҳаракатлар, самарадорлик, ҳужумларнинг ишончилиги, турнир фаолияти, педагогик кузатув, вазн тоифаси.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни, оммавий ва соғломлаштириш спортини ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси Республикамиз ва ҳукуматимиз раҳбарлиги йўлбошчилигида алоҳида эътибор остида олиб келинмоқда. “Биз халқаро майдонларда Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз. Шу билан бирга, олий спортда эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга катта эътибор беришимиз керак”. Ҳозирги кунда мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт яққакураши турлари бўйича ҳар хил тайёргарлик босқичларида жисмоний ва техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш имкониятлари яратилди. Дзюдочиларнинг машғулот ва мусобақа фаолияти уларнинг жисмоний, махсус-ихтисослашган ҳамда маънавий-психологик тайёргарлигини илмий асосда педагогик-метрологик назорат қилишнинг назарий-методи к асосларини ҳартомонлама такомиллаштиришни талаб қилмоқда. Дзюдода малакали дзюдочиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш методлари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги диссертация ишининг танланган йўналиши долзарблигини белгилаб беради.

**Тадқиқотнинг мақсади** ёш дзюдо курашчиларнинг мусобақа жараёнида техник ҳаракатлари самарадорлигини баҳолашдан иборат.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатидаёш дзюдочиларнинг мусобақа жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги техник ҳаракатлар.

**Тадқиқот усуллари:** илмий услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик кузатув, видеотаҳлил, техник ҳаракатларни қайд қилиш.

Тадқиқотлар 2018-2019 йиллар давомида олиб борилди ваунда ўрганилаётган муаммо бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди, турли вазн тоифасидаги дзюдочиларда қўлланиладиган индивидуал техник ҳаракатлар жамғармаси ўрганиб чиқилди. Тадқиқотларда ўсмирлар ва ёшлар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги қатнашчилари иштирок этдилар. Спортчиларнинг техник тайёргарлиги даражасини таҳлил қилишдан олдин айтиш жоизки, мусобақа фаолиятини қайд қилиш жараёнида фақат маҳоратли ва юқори рейтингга эга бўлган дзюдочилар танлаб олинган эди. Бу дзюдочиларнинг кўпчилиги мусобақа совриндорлари ёки камида энг кучли олтита спортчилар қаторига кирдилар.

Ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпионати қатнашчиларининг техник маҳорати даражаси етарлича юқори, бироқ шундай дзюдочилар ҳам борки, улар ўз арсеналида мавжуд бўлган ва муваффақиятли ўзлаштирилиб, мусобақа жараёнида амалга оширилган техник ҳаракатлар ҳисобига конкрет беллашувларда керакли натижани кўрсатиб, ғалаба қозона олмаганлар. Агар мусобақа натижаларининг қўшма маълумотларига мурожаат қилсак, ҳамма вазн тоифалари бўйича ғалаба қозониш хусусиятига кўра (бу “иппон” билан қозонилган ғалабалар сони), таъкидлаш жоизки, 60 ва 66 кг вазн тоифаларида иккитадан беллашув “вазари” билан тугалланди, бу кўрсаткич вазнда қайд қилинган ҳамма беллашувлардан 5% ни ташкил этади. Бошқа вазн 81 ва 90 кг тоифаларида айнан шу кўрсаткич 7% ни ташкил қилди. Айрим беллашувларда, айнан ҳамма беллашувларнинг учдан бири, яъни 39% ида “иппон” ғалаба билан якунланди. Бу шундан далолат берадики, баъзи кучли дзюдочиларнинг техник маҳорати даражаси худди шу вазн тоифаларида қатнашаётган бошқа ҳамма



спортчиларникидан анча юқори бўлса ҳам бу спортчиларнинг ҳаммаси мусобақаларда энг юқори натижаларга эришиш билан якунламаганлар.

**Изоҳ:** m - ҳужум ҳаракатларининг умумий миқдори; h - баҳоланган ҳужум ҳаракатларининг сони; Na- ҳужум ишончилиги бўлиб, унинг сон қиймати баҳоланган ҳужум ҳаракатларининг сонини ҳужум ҳаракатларининг умумий миқдорига бўлиш натижасига тенг; шунингдек, N1 - ҳимоя ҳаракатларининг умумий миқдори, N – баҳоланган ҳимоя ҳаракатлари миқдори ва N3 - ҳимоя ишончилиги бўлиб, баҳоланган ҳимоя ҳаракатларининг сонини ҳимоя ҳаракатларининг умумий миқдорига бўлиш натижасига тенг.

Ёшлар ва ўсмирлар ўртасида ўтказилган Ўзбекистон биринчилигида иштирок этиб совринли ўринларни эгаллаган ёш дзюдочиларнинг беллашувлар давомида қўллаган техник ҳаракатларини спортчиларнинг вазн тоифалари бўйича ўртача арифметик қийматлари келтирилган. Ушбу маълумотлар ҳужум ишончилиги бўйича энг катта ўртача қиймати 55 кг. (0,695), энг кичиги 100 кг. (0,555) вазн тоифасига тегишли эканлиги, қолганлари мазкур кўрсаткичлар орасида жойлашганлиги ҳамда ҳужум ишончилиги бўйича ҳамма вазн тоифалар кўрсаткичлари бўйича ўртача арифметик қиймати 0,628 га тенглиги кузатилди. Ҳимоя ишончилигида ҳам энг яхши кўрсаткичи 55 кг. (0,605), бироқ энг кам катталиқ 60 ва 81 кг. (0,500) вазн тоифаларида, қолганлари мазкур кўрсаткичлар орасида жойлашганлиги кузатилди. Ҳимоя ишончилиги бўйича ҳамма вазн тоифалар кўрсаткичлари бўйича ўртача арифметик қиймати 0,549 га тенглиги аниқланди. Жами техник (ҳужум ва ҳимоя) ишончиликлари умуний ўртача арифметик қиймати 0,589 га тенг бўлди.

Куйидаги тик туришдаги усуллар катта натижалар: ўтказиб қўйишлар-17% самарадорлиги 9 %, ёндан олишлар-10% самарадорлиги 7 % берди. 90кг вазн тоифасида аниқланишича, фақат иккита усул ҳужумда тез-тез қўлланилади- бу ўтказиб қўйишлар -14% самарадорлиги 7 % ва кўтариб юборишлар-20% самарадорлиги 6%, шу усулларда самарадорлик юқори: ўтказиб қўйишларда у 33% гасамарадорлиги 9 %, ичкаридан кўтариб юборишларда -12% самарадорлиги 7 % га тенглиги аниқланди.

Оғир вазнда ҳам фақат иккита усул тез-тез қўлланилди, хидза-грума - 16% самарадорлиги 11 % ва кўтариб юборишлар-15% самарадорлиги 9 %, ушбу техник ҳаракатларнинг самарадорлиги паст – хидза-грума бу фақат 11 % самарадорлиги 8%, кўтариб юборишлар-8 % самарадорлиги 7 %. Бир вақтнинг ўзида умуман бошқа усуллар катта фоизга натижаликка эга бўлди. Масалан, о-сото-отоши-10% самарадорлиги 8%, мувозанатдан чиқариш-25% самарадорлиги 6 %, ўтказиб қўйишлар-15% самарадорлиги 9 %, иккала оёқ остидан кўтариб юборишлар – 10% самарадорлиги 7 %, ўнг оёқ билан илиб олишлар - 10% самарадорлик 7 % кўрсаткичларда кузатилди.

**Хулоса:** ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпионати қатнашчиларининг ҳамма вазн тоифалари бўйича техник тайёргарлиги даражасини таҳлил қила туриб, шундай хулосага келиш мумкин-ки, юқори малакали ёш ва ўсмир дзюдочиларнинг техник (ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари) маҳорати ва улардан муваффақиятли фойдаланиш даражасини такомиллаш - тириш усулиятлари йўналишини мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келиши даражасини ошириш лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Афонина И.П. Педагогические условия применения специально-подготовительных упражнений в тренировке самбистов (автореферат) Тула – 2012 17 - стр.
2. Туманян Г.С. Классификация и характеристика суставов тренировки борцов 1984 Москва 113 стр.
3. Османов Э.М. Профилактика спортивного травматизма. Томбов- 2004 60 стр.
4. Нуршин Ж.М. Ўзбекча кураш Ташкент-1991 7стр.



## ФУТБОЛДА ТЕЗЛИКНИ ТАРБИЯЛАШДА ФИЗИОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРНИ АҲАМИЯТИ.

Эшов Дилмурод Норбаевич

ТДШУ жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчиси

**Аннотатсия:** Футболчилар билан иш бошлаган ҳар бир мураббий аввало унинг техникасини ривожланишда катта аҳимият беради. Тўп тепишни, олиб юришни узатишни, қабул қилишни, оёқ ва бошда зарба беришни ўргатади. Шуғулланувчилар билан йил давомида ҳар хил машғулотлар ўтказилади. Футболчиларнинг жисмоний сифатларини ва техникасини ривожлантиришда асосий вақт ажратилади.

**Annotation:** Every coach who has started working with young footballers attaches great importance to the development of sports technique and methods. The coach also trains footballers how to kick, carry, pass, receive the ball and to turn the ball with head or feet. The main time is devoted to the development of young players' physical capabilities all the year round.

Жисмоний сифатлардан бири бўлган тезкорлик-ҳаракатнинг бажарилув вақти билан ифодаланиб, у юқори тезликда бажариладиган жисмоний машқлар ижро этилганда ривожланади. Масалан, циклик ҳаракатли динамик ишларни бажаришдаги қисқа масофалар: 100-200 м.га югуриш, 25-50 м.га сузиш, 200 м.га велосипед пойгаси каби машқлар, тезкорлик ва куч билан бажариладиган улоқтириш, узунликка ва баландликка сакраш, бокс, қиличбозлик. Спорт ўйинлари каби спорт турлари билан шуғулланиш тезкорлик сифатини ривожлантиради. Футболда ҳаракатнинг бажарилиш тезлиги физиологик нуқтаи назаридан, асосан қуйидаги омилларга боғлиқ бўлади.

Ҳаракат аппаратининг қўзғалувчанлиги, яъни латент (яширин реакция) даврига; Мускулларнинг қисқариш ва бўшашиш вақтига; Муайян ҳаракатда иштирок этадиган асаб мускул тўқимасининг лабиллигига (функционал ҳаракатчанлигига).

Тўқималарнинг қўзғалувчанлиги уларнинг реобазаси ва хронокцияси билан ўлчанади. Футболчининг ҳаракат тезлигини баҳолашда бу кўрсаткичлар муҳим аҳамиятга эга. Бироқ тезкорлик сифатини аниқлашда ҳозирги пайтда асосан реакция вақтини аниқлаш кенг тарқалган. Бунинг учун махсус аппаратлар (масалан, миорефлексометр, ИПР) қўлланилади.

Тезкорликнинг ривожланиши айниқа спринтерлар ва тезлик-куч билан бажариладиган машқларни ижро этувчи спортчилар учун муҳим аҳамиятга эга. Масалан, қисқа масофага югуришда спортчи ҳар бир сония 10 м атрофида масофани босиб ўтиши керак. Ҳозирги далилларга кўра, спринтер 100 м масофани 9,8 сонияда ўтишга эришади. Бундай тезликни амалга оширишда спортчи ҳаракат реакциясининг латент даври муҳим роль ўйнайди, чунки спортчи стартдан қанчалик тез отилиб чиқса, ҳаракатни қанчалик тез бошласа, масофани шунчалик тез босиб ўтади. Циклик ҳаракатли динамик ишларнинг юқори тезлик билан бажарилишида антогенист мускулларнинг асаб марказларида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўрин алмашилиш тезлиги ҳам зарур аҳамиятга эга. Масалан, оёқарни букувчи ва ёзувчи мускулларнинг кетма-кет юқори тезлик билан ишлаши, ишлаётган мускулларнинг ишини бошқарётган марказлардаги асаб жараёнларининг (қўзғалиш ва тормозланиш) ўрин алмашилиш вақти билан белгиланади. Бу жараён қанчалик тез ўтса, мускулларнинг қисқариш ва бўшашиш вақти шунчалик қисқа бўлади, ҳаракат тезлиги шунчалик юқори бўлади.

Футболчиларнинг ҳаракатнинг юқори тезлик билан бажарилишда асаб- мускул ҳаракат бирликларининг тури, ҳаракатни координация қилиниши, мускулларда энергиянинг ҳосил бўлиш тезлиги каби омиллар ҳам маълум роль ўйнайди. Ҳаракат бажарилишида тез қўзғалувчан ёки секин қўзғалувчан ҳаракат бирликларининг нисбати ҳаракат тезлигига маълум миқдорда таъсир кўрсатади. Агар бажариладиган ҳаракат тез қўзғалувчан ҳаракат бирликлари қанчалик кўп бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Футболчиларнинг юқори тезликда бажариладиган машқлар билан шуғулланиш натижасида тез қўзғалувчан ва секин қўзғалувчан ҳаракат бирликлари нисбати ўзгаради. Ҳаракат координациясининг ҳаракат тезлиги учун аҳамияти ҳақида шуни айтиш керакки, мускул толалари ва мускул гуруҳлари ўртасидаги функционал боғланишлар уларнинг келишиб ишлашнинг юқори даражада такомиллашиши ҳаракат тезлигининг анча юқори бўлишини таъминлайди. Маълумки, қисқа масофаларга югуриш, сузиш каби машқлар анаэроб шароитда бажарилади. Бундай



машқларни бажариш учун зарур бўлган энергия асосан АТФ ва КРФ (аденозинучфосфат ва креатинфосфат)нинг парчаланиши ҳисобига олинади. Шунинг учун бу моддаларни миқдори қанча кўп бўлса, ишнинг қуввати шунчалик юқори бўлади.

#### **Фойдаланган адабиётлар**

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақада фаолиятнинг хусусиятлари. Fan-sporga №1 -2007
2. Исраилов Ш.Х, Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни техник ҳаракатларга ўргатишининг мусобақада фаолияти билан боғлиқлиги . Xalq ta’limi 2010.



## ВАЛЕЙБОЛЛ.

**Машарипов Отабек Атаназарович**

Хоразм вилояти Шовот тумани 29-сон  
умумий урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: otabek29maktab@umail.uz

**Жуманов Бектемир Эгамберганович**

Хоразм вилояти Шовот тумани 39-сон умумий  
урта таълим мактаби жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email: bekteмир39maktab@umail.uz

**Аннотатсия:** Ушбу мақолада валејболл спорт уйинлари тарихи уларнинг келибчикиши ва ривожланиши белгилари хақида алохида малумотлар берилган.

Волейбол томошабоп, чиройли ва кишиларни ўзига ром қиладиган спорт тури. Волейбол ўйини барча мушакларни ривожлантиради, тез идрок юритишга ўргатади. Қувватни, чаққонликни чидамликни йенгил ҳаракатланиш сифатларни ва бу сифатларни тўғри йўналтира олиш ҳислатларини ўстиради. Нафас олиш, юрак, томир фаолиятини мустаҳкамлайди, ақлий чарчоқни ёзади. Сакраб бажариладиган ўйин воситаларидан ҳисобланади.

Ўйиннинг моҳияти. Волейболни икки жамоа бир-бирига қарама-қарши туриб ўйнайди. Мойдонда ҳар бир жамоага 6 киши иштирок этади. Ўйин жамоалардан бири 25 очко тўплагунча давом этади. Ўйин майдони (18x9) ўртасидан кўндалангига 2-2,45 м баландликда сетка-тўр (ени 1 м) тортилади. Волейбол машғулотларида хавфсизлик ва юриш-туриш қоидалари ўйин бошланишидан аввал 15-20 дақиқа чигил ёзилади.

Дастлабки машқлар бажарилмаса, ўқувчи тана аъзолари зўриқиши мумкин. Дастлабки машққа аста тўкилиб югуриш (6 дақиқа), кўл тана ва оёқлар учун умумий машқлар, жуфт бўлиб бажариладиган машқлар, оёқан оёққа сакраш, оёқларни чалиштириб юриш машқлари ва шу кабилар қиради.

Шунингдек, белни ўнга чапга егиш, айлантириш, тўп отиш, оширишни ишора қилиш машқи, ҳужум зарбаси, тўсиш ва шунга ўхшашлар қиради. Шундан сўнг волейбол учун махсус машқлар (тўп билан) бажарилади. Машғулот залда ўтказилганда пол қуруқ бўлиши лозим.

Агар машғулот ташқарида ўтказиладиган бўлса, майдон ҳўл бўлса, у қуругунча кутилади ёки кум сепилади. Ҳўл ва сирпанчиқ майдонга машқ қилиш тақиқланади, негаки ўйинчи жароҳатланиши мумкин. Майдон қуругунча волейболчилар махсус машқлар бажариб турганлари маъқул (тўпни шерикка ошириш, деворга уриб, юқорига отиш).

Волейбол ўйини кўпроқ ҳужум ва ҳимоя техникасига асосланади. Ўйин пайтрида ҳужумга ҳам, ҳимояда ҳам туриш ва силжиш, тўпни узатиш ва қабул қилиб олиш, тўпни бир ёки икки кўллаб олиш ва қайтариб, тўпни тўсиш кабилардан фойданилади. Волейбол ўйини давомида ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракатда бўлиб силжийди.

Мақсад – тўпни қабул қабул қилиб олиш ва бошқа усуллар билан уни узатишдир. Ўйинчи спорт ҳолатда турганда муҳими силжишгқ доим тайёр бўлиб туришдир. Тўғри ҳолатда бўлиш бошловчи волейболчи учун муҳум аҳамиятга ега. Ўйинчи туриш ҳолатида оёқлари елка кенглигида ва букилган бир оёқ бир оз олдинда тана олдинига егилганроқ.

Ўйин давом еттириш мақсадида шерикка ёки рақиб томонга юборилган тўпни ўтказиш узатиш усули ҳисобланади. Тўпни олдинга юқорига ва орқага ўтказиш усуллари ўз аро фарқланади. Тўпнинг учиш траекторясига қараб бутун майдон бўйлаб узун қўшни майдонга қисқа ва ўз майдонига ўта қисқа узатиш усули амалга оширилади.

Волейбол томошабоп чиройли ва кишиларни ўзига ром қиладиган спорт тури ҳисобланади. Бу нарса; ўйин қоидаларининг содалиги, унга зарур бўладиган ускуналарнинг муракаб емаслиги, шунингдек волей-болни ҳар қандай ёшдаги кишилар ўйнай олиши билан боғлиқ.

Волейбол томошабоп чиройли ва кишиларни ўзига ром қиладиган спорт тури ҳисобланади. Бу нарса; ўйин қоидаларининг содалиги, унга зарур бўладиган ускуналарнинг муракаб емаслиги, шунингдек волей-болни ҳар қандай ёшдаги кишилар ўйнай олиши билан боғлиқ.

Волейбол 1895 йилда АҚСХнинг МАССАСХУСИТИ штатининг ХОЛИОК шаҳридаги



коллежнинг жисмони тарбия ўқитувчиси Вильям Дж. Морган томонидан касф етилган. У ўрта ва катта ёшдаги шуғулланувчиларга янги ўйинни таъсия қилади. У 197см бакландликда осиб қўйилган тенниси тўрини устидан баскетбол коптогини камерасига ҳаво тўлдириб , уни тўрини устидан ошириб ўйнайдилар. Бу ойин ҳаммага маъкул келади. Уни 1896йил Спрингфилт шаҳрида ўтказилган хиристиан ёшлари уюшмалари конфедерациясида профессор Альф ред Т. Хальстеди волейбол деб атади. Бу инглизч сўз бўлиб учувчи тўп деган маъни билдиради, чунки тўп ҳавода кўпрок ушлаб турилади.

**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. Уқув кулланма. Тошкент, 1998 й..



# "ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР" МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 27-КЎП ТАРМОҚЛИ ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 30.04.2021

**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