

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI**

**2024-YILGI OLIMPIYA O‘YINLARIGA YUQORI MALAKALI  
SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ILMIY ASOSLARI VA  
MAMLAKATIMIZ AHOLISI O‘RTASIDA OMMAVIY SPORT  
ISHLARINI TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARI**

mavzusida  
Respublika ilmiy-amaliy anjuman

**2023-yil 20-21 aprel**

Qarshi – 2023

“2024-yilgi olimpiya o‘yinlariga yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari va mamlakatimiz aholisi o‘rtasida ommaviy sport ishlarini takomillashtirish muammolari” mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. Qarshi: 2023. 450 b.

Anjuman materiallari to‘plamida bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishda ilg‘or uslublardan foydalanish istiqbollari, xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammolar, yechimlar va istiqbollar, 2024-yilgi Olimpiadaga yuqori professional sportchilarni tayyorlash: muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish: muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘qitishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish istiqbollari, milliy o‘yinlarni rivojlantirish muammolari hamda yechimlariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokama qilingan.

Tashkiliy qo‘mita:	
Nabiyev D.X.	Rektor, rais
Xolmirzayev N.S.	Rais o‘rinbosari, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar prorektori
Sultonov Sh.U.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası mudiri, p.f.n., dotsent
Xurramov J.K.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası v.b. professori, p.f.f.d.(PhD)
Boymurodov I.X.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası v.b.dotsenti, p.f.n.
Jabborov A.T.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası dotsenti
Karimov B.B.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası dotsenti
Eshpo‘latov F.R.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası dotsenti
Begaliyev B.A.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası katta o‘qituvchisi
Nuraliyeva O‘.SH.	Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası v.b.dotsenti, kotib.

**Mas’ul muharrir: p.f.n., dotsent Sh.U.Sultonov**

Qarshi davlat universiteti Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

To‘plamda nashr etilgan maqola va tezislardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas’uldirlar.

Raqibga to'p kiritishdano chko bermaslik;  
Raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilinishiga xalaqit berish;  
o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'yimaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;  
to'siq qo'yishda, qo'riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib hujumini bartaraf etish;

Jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi dardkor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi.

To'p qabul qilishda o'yinchinng to'psiz harakati. To'p qabul qilish uchun joytanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e'tiborga olish bilan bog'likdir. To'p qabul qiluvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermagan holda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi dardkor. Masalan, raqib to'pni to'rdan 3-5 m oldinga kiritdi; 5-chi zona o'yinchisi bu joydan taxminan 5m uzoqlikda joylashgan: demak, bu o'yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to'p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo'lsa, demak, u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8m).

#### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Quvondiqov S.S. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. – Toshkent 2020, 79 b.
2. Mahmudov N.N. Sport o'yinlari va uni o'qitishning nazariy, amaliy metodikasi / O'quv qo'llanma. – Namangan, 2020. – 174 b.

## MAKTABGACHA YOSHDAGI TARBIYALANUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSIGA TAYYORLASH

**Yusupbayeva A.S.**, ChirDPU o'qituvchisi  
**Musaliev A.K.**, ChirDPU 22/1 guruh talabasi

#### Annotatsiya

Maqola maktabgacha yoshdagi bolalarni hayotga tayyorlash, ularning sog'lom turmushga, jismoniy tarbiya darsiga moslashuvini harakatli o'yinlar bilan ketma-ketligi yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar.** Hayotga tayyorlash, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush, maxsus tayyorgarlik.

**Ключевые слова.** Подготовка к жизни, подвижные игры, физкультура, оздоровление, специальная подготовка.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishi «Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan Davlat talablari» orqali nazorat qilinadi. Davlat talablaridan maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan ta'lim-tarbiya mazmunining asosiy yo'nalishlari hamda ularning maktabga tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar belgilab berilgan bo'lib u davlat hujjati sifatida e'tirof etiladi. Bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni oldiga ko'yiladigan maqsad va vazifalarning bajarilishiga erishish «Bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash» tayanch dasturi asosida amalga oshiriladi. «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta'limning asosiy omili bo'lgan kadrlarni tayyorlash borasidagi eng zarur tadbirlar tizimi belgilab berilgan. Sog'lom avlodni tarbiyalash davlat va jamiyatning ustuvor yo'nalishidir. Davlat talablari asosida tuzilgan «Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturiga asosan maktabgacha yoshdagi bolalarning ota-onalari, tarbiyachilari, hamda, o'zlari uchun turli sohalar bo'yicha dasturlar, qo'llanmalar, tavsiyalar, qiziqarli kitoblar, aqlan va jismonan rivojlantirishga yordam beradigan turli-tuman o'yinlar va

ta'lim tarbiya metodlari yoritiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan Davlat talablarida belgilangan ko'rsatkichlarga erishish 6-7 yoshdagi bolalarni maktabga to'la to'kis tayyorlashga, maktabda beriladigan ta'limni mukammal o'zlashtirishga, mustaqil O'zbe-kistonning ravnaqi uchun xizmat qiladigan barkamol inson bo'lib yetishishlariga zamin hozirlaydi.

O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim to'g'risidagi Nizomga muvofiq bola maktabgacha ta'limni uyda, ota-onalarning mustakil ta'lim berishi orqali yoki doimiy faoliyat kursatadigan maktabgacha ta'lim muassasalarida, shuningdek maktabgacha ta'lim muassasalariga jalb qilinmagan bolalar uchun maktabgacha ta'lim muassasalarda, maktablarda, mahallalarda tashkil etilgan maxsus guruhlar yoki markazlarda oladi. Bu yerda ular haftada 2-3 marta shug'ullanishadi. Ota-onalarga maktabgacha ta'lim shaklini tanlash xuquqi beriladi. 6-7 yoshli bolaning maktab ta'limiga tayyorligini aniqlashda maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanuvchilar asosiy shart hisoblanmish – bolaning maktabga tayyorligi maktabgacha va maktab davridagi xayot tarzi hamda faoliyati uchun kuprik vazifasini utashini, oila yoki maktabgacha ta'lim muassasadagi ta'lim-tarbiya sharoitlarida maktab ta'limiga ozorsiz o'tkazishni ta'minlash zarurligini hisobga olishlari lozim.

Maktabga jismoniy tayyorlik shuningdek bola tomonidan ma'daniy gigiyenik malakalarni egallanishini, ularda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish odatini tarbiyalashni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorlik bola maktabga yetuklikni shakllantirishning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabga yetuklikni aniqlashda bola sog'ligining holati va organizmning biologik yetukligini baholash (antropometrik kursatkichlar suyak, mushak, nafas olish va yurak-tomir sistemasining) rivojlanganligini nazarda tutuvchi ko'p omilli tahlildan, maktabga funksional tayyorlikni «Maktabga yetuklik»ni asosiy ko'rsatkichi va eng avvalo, bir qator fiziologik funksiyalarining rivojlanish darajasini baholashdan foydalaniladi. Bularga: partada anchagina uzoq muddat otirish uchun zarur boladigan tormizlanish qobiliyatining rivojlanganligi; harakatlarni yaxshi boshqarish, jumladan yozish va rasm solishga aloqador grafik vazifalarni bajarishda zarur buladigan barmoqlarning mayda harakatlari; ijobiy va tormozlanishiga xos shartli aloqalarni nisbatan tez hosil qilish hamda mustahkamlash, shuningdek ikkinchi signal sistemaning yetarlicha rivojlanganligi taalluqlidir. Kun tartibi, chiniqtiruvchi muolajalar, muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, xilma-xil harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar faol harakat rejimi bolalarni maktabda o'qishiga jismoniy tayyorligini ta'minlashning zaruriy shartlari hisoblanadi.

#### 1. Jismoniy rivojlanganlik darajasi

- Mustaqil tarzda jismoniy mashqlarni bajara olish;
- Buyruqqa (start, stop) asoslanib yugura olish;
- Narvon yordamida tepalikka chiqa olish va pastga tusha olish;
- Narvon ustida o'tirib oldinga siljiy olish;
- 5 sekund davomida arqonda osilib turish;
- Arg'imchoq ucha olish;
- Cheklangan saf va chiziq bo'ylab yura olish;
- Qiya qo'yiladigan taxta ustidan yurib o'ta olish;
- Bir oyoqda qaldirg'och bo'lib tura olish;
- Oyoq uchlari bilan buyumlarni qisib ko'tarish, pastga surish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chira olish;
- Joyidan turib 15-20 marta sakray olish, 70-8 sm o'zunlikka sakray olish, 30 sm balandlikdagi to'siqdan sakrab o'tish;
- To'xtamasdan 2-3 minut davomida yugura olish; 100 metr masofani to'xtamasdan yugurib o'tish;
- 10 metr masofani emaklab o'tish;
- Safda to'g'ri turish va safni uzunasiga yurish;
- Saflanish va qayta saflanishni bilish;
- Musiqa ohangiga mos xolda harakat qila bilish;

- Коптокни ирг'itish va ilib olish;
- Ilon izi shaklida yurish;
- To'p-to'p bo'lib aylana bo'yab yura olish;
- Xalq o'yinlari «Kim chakkon», «Oq terakmi-kuk terak?», «Quyoning quyoning ne buldi?», «Chitti gul», «Bog'lam-bog'lam», «Kim oladi shu ginani».

Jismoniy tarbiya – maktabgacha tarbiya pedagogikasining muhim bir bo'limi bo'lib bizda qaror topgan jismoniy tarbiya sistemasining dastlabki bo'g'inidir. Uning vazifasi, bola sog'ligi'ni saqlash, jismoniy sifatlarini o'stirish, yoshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент, 1998. 1 апрел.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
3. Yusupbayeva A.S. Sovershenstvovaniye pedagogicheskix mexanizmov formirovaniya zdorovogo obraza jizni v doskolnom obrazovani na osnove fizicheskogo vospitaniya. «Maktab va hayot» ilmiy metodik jurnal. №3 2020y
4. Fotima Qodirova, Shoista Toshpo'latova, Nargiza Qayumova, Malohat A'zamova «Maktabgacha pedagogika» «Tafakkur» nashriyoti, Toshkent 2019
5. Yusupbayeva A. S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari. «Xalq ta'limi» ilmiy-metodik jurnal. 2021 yil
6. B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi» Samarqand-2020
7. Саломов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси асослари. - Т., “Молия”. 2011

## **КУРАШЧИЛАР УЧУН ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МУҲИМ ЭКАНЛИГИ**

**Хушвақтов Ш.**

ҚДУ Спорт фаолияти магистри

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий камолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спорти соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Мураббийнинг ўқув-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт курашининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривожланган инсонни шакллантириш малакасидан иборатдир.

Ўқитиш вазифаси мураббийнинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажаралаётган машқ техникасини ўқувчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатларни бажаришда мумкин бўлган ушлашларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Мураббий жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, машғулотлар юктамаларини меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

161.	Қахҳаров Ф.Г.	Ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш асослари	383
162.	Safarboyev N.Sh.	Zamonaviy voleybol o'yinida himoya texnikasi	386
163.	Yusupbayeva A.S., Musaliyev A.K.	Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarini jismoniy tarbiya darsiga tayyorlash	389
164.	Хушвақтов Ш.	Курашчилар учун тезкор-куч тайёргарлигининг муҳим эканлиги	391
165.	Ergashov V.S., Ma'murov B.B.	Sport mashqida yosh sportchilardagi fiziologik o'zgarishlarning xususiyatlari	393
166.	Ibraimova T.	Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirishning pedagogik asoslari	394
167.	Ajiniyazov A.	12-15 yoshdagi futbolchilarda tezlikni rivojlantirish metodikasi	397
168.	Pirniyazov B.T.	Dastlabki tayyorgarlik bosqichida gandbolchilarning chidamlilikni rivojlantirish vosita va usullari	398
<b>VI SHO'BA: MILLIY O'YINLARNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI HAMDA YECHIMLARI</b>			
169.	Eshpo'latov F.R.	Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	401
170.	Karimov B.	14-15 yoshli yengil atletikachi qizlarni tayyorlash amaliyotida harakatli o'yinlarning o'rni	405
171.	Ruziyev Sh.M.	Harakatli o'yinlarning ta'limdagi ahamiyati	406
172.	Абдиҳолиқов Б.А., Мавлонова Д.Ф.	Миллий халқ ўйинларининг келиб чиқиши ва тарбиявий аҳамияти.	409
173.	Rayimova D.F.	Umumiy o'rta ta'lim maktablarida harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda o'tkazish metodikasi	411
174.	Arabboyev Q.T., Bahromova S.B.,	Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	413
175.	Atashov M.T.	Milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati	416
176.	Samadov S.S.	Milliy va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ta'lim berishdagi ahamiyati.	419
177.	Barakayev B.O'.	Umumta'lim maktablarida harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi	421
178.	Xolboyev R.J., Boltayev Z.B.	Harakatli o'yinlar va ularning pedagogik xususiyatlari.	424
179.	Ziyodullayeva Z.X.	Yengil atletikachi qizlarni tehnik-taktik tayyorgarligini oshirishda xarajatli o'yinlardan foydalanish texnologiyasi	426
180.	Вахидов Э.З.	Ҳаракатли ўйинлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш	429
181.	Ibragimov B.B.	Maktab o'quvchilarida harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlari	432
182.	Nuraliev K.N.	Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning o'rni	435
183.	Xoldarov Sh.G' Xoldorova M.G'.	Harakatli o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilarning faolligini oshirish	437
184.	Yuldashev O.R.	Shaxsning rivojlanishida jismoniy tarbiyava sportning ta'siri	438
185.	Egamberdiyeva D. E	Buyuk britaniyadagi ta'lim: tizim, o'ziga xos xususiyatlari	442