

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

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI



**“ZAMONAVIY SHAROITDA JISMONIY TARBIYA VA
SPORTNING INSON SALOMATLIGINI SAQLASHDAGI
O‘RNI” MAVZUSIDA RESPUBLIKA MIQYOSIDAGI ILMIY-
AMALIY ANJUMAN**

KBK: 75.1+74ya43
UO‘K: 796.011.3:37.013(08)
Z 30

“Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini saqlashdagi o‘rni” mavzusida Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman: to‘plam / Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, 2024.-546 b.

Ilmiy amaliy anjuman materiallari Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti ilmiy-uslubiy kenashining 2024 yil 16-apreldagi № 51-A- sonli bayonnomasi bilan nashrga tavsiya etilgan

Mazkur to‘plamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi respublikamizdagi taniqli olim va mutaxassislar, o‘rta umumta’lim va sport maktablarining o‘qituvchilari, tadqiqotchilar, magistrlar hamda iqtidorli talabalarning sport-sog‘lomlashtirish jarayoniga innovatsion yondoshuvi, sohada malakali kadrlar muammosi, jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitish metodikasi, jismoniy tarbiya, sport, sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirishning istiqbolli yo‘nalishlari, uning takomilini belgilovchi faktorlar, ta’lim-tarbiyaviy jarayonda pedagogik-innovatsion va axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo‘llashning dolzarb masalalari va ularning yechimiga doir taklif-mulohazalar o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plam materiallaridan ta’lim muassasalarining professor-o‘qituvchilari, katta ilmiy xodim-izlanuvchilar, mustaqil tadqiqotchilar, talabalar va sohaga qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

Mas’ul muharrir:

D.S.Nosirova – *Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Tahrir hay’ati a’zolari:

S.Jurayev, S.G`aniyev, K.Hukimayev, O.Ziyoyev, I.Erdonov, Sh.Ergashev,
I.Islomov, R.ILmatova, O.Bo‘riyev, B, Boykeldiyev, A.Namazov

Taqrizchilar:

I.Hasanov – *TerDU professori*

A.M.Mirzayev – *IIA “Jangovor va jismoniy tayyorgarlik” kafedrasi, dotsenti (PhD)*

To‘plamga kiritilgan maqolalarning mazmuni, ilmiy salohiyati va dalillarning haqqoniyligi uchun mualliflar mas’uldirlar.

ISBN: 978-9910-675-31-7

© Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
©“Termiz publishing center” 2024

Denov-2024

**Талабаларга спорт ўйинларининг ўйин техникасини(қизларга)
ўргатишда индивидуал ёндошувни аҳамияти ва методикаси.**

Алимбоева Розия Давуловна

*Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ “Ижтимоий- гуманитар фанлар”
кафедраси доцент, Ўзбекистон, Тошкент*

*Алимбоева Розия Давуловна, доцент.кафедры социально-гуманитарных наук,
Ташкентский государственный университет узбекского языка и
литературы им. Алишера Навои, Узбекистан, Ташкент*

Аннотация: ватанимиз ёшларини қўллаб- қувватлаш уларнинг жаҳон ареналаридаги иштирокини таъминлаб ютуқларга эришиш, бўш вақтларидан самарали фойдаланиш, иш фаолиятини янада кўтариш жойларда ва ўқув юртларида кетма- кет соғломлаштириш тадбирлари спорт мусобақалари шунингдек маҳаллаларда ҳам жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш тарғибот ишларини натижаларини таҳлил этиш ва халқимиз саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган амалий вазифаларни бажариш ҳақида маълумотлар берилган.

Аннотация: поддержка молодежи нашей страны, достижение успеха путем обеспечения ее участия на мировых аренах, эффективного использования свободного времени, повышения производительности труда, регулярных оздоровительных мероприятий на местах и в учебных заведениях, спортивных соревнований Также представлена информация об анализе результатов пропаганды физического воспитания в микрорайонах и реализации практических задач, направленных на укрепление здоровья нашего народа.

Калит сўзлар: авлод ўйин, ҳаракат, туриш, ҳолат, баланд, паст,тўп, машқ кетма-кетлиги, спортчи, танлаш, тайёрлаш, маҳоратини ошириш, соҳа, замонавий, технология, техника, тактика, олимпиада, биринчилик, 5 ташаббус, лига

Ключевые слова: игра, поколения, движение, поза, поза, высокая, низкая, мяч, последовательность упражнений, спортсмен, отбор, подготовка, повышение квалификации, промышленность, современное, технологии, техника, тактика, Олимпийские игры, первое место, 5 инициатива, лига

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида президентимиз раҳнамолида олиб борилаётган тизимида ёшлар орасидан қабилитли спортчиларни саралаб олиш юқори натижаларга эга бўлишнинг асосий бўлиб хизмат қилади. Бунда ватанимиз ёшларини қўллаб- қувватлаш уларнинг бўш вақтларидан самарали фойдаланиш, иш фаолиятини янада кўтариш жойларда ва ўқув юртларида кетма- кет соғломлаштириш тадбирлари спорт мусобақалари шунингдек маҳаллаларда ҳам жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш тарғибот ишлари ҳам олиб борилмоқда. Бунда катта авлод вакиллари ҳам ўзларининг даврида эришга ютуқлари ва маслахатлари билан чиқишлари ёшларга ўрнак бўлмоқда. Асосан “Олимпиада -2024” ўйинларида иштирок этган

Ўзбекистон термажамоа аъзоларининг жойлардаги ўтказиляяпган учрашувлари ёшларни яна бир бор спортга жалб қилмоқда. Спорт натижаларини машғулотларда чин юракдан ғалаба учун ҳаракат қилган спортчи ва мураббийнинг меҳнатди қанчалик машаққатлари натижаси кўз олдимизга келади. Шунингдек майдон спорт соҳасида хизмат қиляяпган мутахассисларимизнинг масъулятли меҳнат самарасини ҳам кўрсатиб берди. Айниқса “5-ташаббус олимпиадаси” ва “Талабалар Лигаси”, “Вазир кубоги” ва “Универсиада” бошқа нуфузли мусобақаларимиз ўтказилиниб келинмоқда. Ватанимиз ёшларини комилликка ва саломатлигини мустаҳкамлашга ҳамда ўтказиляяпган мусобақаларга саралаб олишда ҳам катта ёрдам белгиси ҳамдир. Юқорида билдирганимиздек жорий йилдаги Халқаро ёзги олимпиада ўйинларидаги ватанимиз спортчиларининг натижалари барчамизни ҳаяжонга келтирди ва барчамизга ғурур бағишлади. 1992 йил давлатлар орасида биринчилардан бўлиб “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонун қабул қилинди. “Хеч бир нарса мамлакатни спорт каби тез дунёга танита олмайди” деган шиор билан ҳозирда ватанимиз Ўзбекистонни бутун дунё халқлари тан олди. Бу эса янада “жисмоний тарбия ва спорт” соҳасида фаолият юритаётган кадрлар ишини яна бир қарра мувофиқлаштириш ва юқори натижаларга эришишда катта ишонч билдириш билан белгиланади албатта. Ватанимизда ҳар йили янги –янги спорт мажмуалари қуриб, жихозланиб фойдаланиш учун халқимиз фарзандларига хизмат қилмоқда. Шу билан бирга хотин –қизлар спортга ҳам катта эътибор қаратилмоқда бу эса “Соғлом она ва соғлом бола” шиори билан турли спорт тадбирлари барча соҳаларда фаолият юритаётган хотин –қизлар иштирокида ўтказилмоқда. Бу эса хотин –қизлар соғлиғини мустаҳкамлаш уларни иш қобилиятини фаоллаштиришда аҳамиятлидир. Шундай экан Олий таълим тизимида таълим олаётган талаба қизлар саломатлигини мустаҳкамлашда ва соғлом кадр бўлиб тайёрланишида “жисмоний тарбия ва спорт” ни ўрни катта бўлмоқда. Университетларда талаба қизлар спортга катта эътибор берилмоқда шунингдек улар ўзлари қизиққан спорт турлари бўйича ташкил этилган тўғаракларга фаол қатнашмоқдалар. Бу эса келажакда ёш авлодни тарбиялаб воеага етказишда “Жисмоний тарбия ва спорт” ни тарғиб қилиб доимо спорт билан яшашлигини ўқтирувчи кадрлардир. “Жисмоний тарбия ва спорт” амалий дарс машғулотларида талаба қизлар физиологик хусусиятларидан келиб чиқиб уларга спорт ўйинларининг ўйин техникасини ўргатиш ўзига хос ва мос хусусиятларга эга. Шунингдек қуйидаги ташкили масалар ечимида олиб борилади:

1. Талаба қизлар физиологик хусусиятлари аниқланади.
 2. Талаба қизларни ўзини қизиқтирган спорт тури ҳақида маълумот олинади.
 3. Талаба қизларга амалий машғулотлари ҳақида умумий маълумот берилади.
- Университетларда талаба қизлар қизиқадиған спорт ўйинлари “Валейбол”, “Баскетбол”, “Гандбол” шунингдек “Футбол” ўйинларидир. Бу спорт ўйинлари ўзининг қизиқарли ва ҳаммабоп эканлиги билан ажралиб туради.

Бу спорт ўйинлари шуғулланувчиларнинг барча жисмоний сифатларини ривожланганлик даражасини кўрсатиб берувчи ўйинлардир. Шунинг учун спорт ўйинлари ўйин техникасини эгаллашда мунтазам амалий машғулотларда фаол иштирок этишлигини таъминлаш талаба қизларга тушунтирилиб борилади. Спорт ўйинлари барча турларида ўйин техникасини эгаллаш жуда муҳимдир. Ўйинларда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатлар ўзига хос усулларда бажарилади. Белгиланган мақсадга эришмоқ учун ўйинда қўлланиладиган хилма-хил махсус усуллар йиғиндиси спорт ўйини техникасини ташкил этади. Шундай экан бу жараёнлар сабаб спорт ўйин турларини келтириб чиқариш воситаси ҳисобланади. Барча спорт турларини келиб чиқиши етарли минг йилларни ўз ичига олади. Шунингдек спорт ўйинлари ўйин техникаси ҳужум ва ҳимоя бир-биридан фарқ қилади. Ушбу жараёнларни келтириб ўтамыз:

1. Тўпни олиш
2. Тўпни узатиш
3. Тўпни олиб юриш
4. Тўпни белгиланган нишонга пастга ва юқорига йўналтириш

Юқорида келтирилган маълумотлар ўйинда ҳужум техникасини эгаллашда муҳимдир. Ўйинда ҳимоя техникасини эгаллашда эса ўз навбатида қуйидаги фикрлар қўл келади:

Тўпни йўлни тўсиш

Тўпни тутиб олиш

Тўпни уриб қайтариш

Тўпни ўйин жараёнида ўз майдонини ҳимоя қилиб тўпни тўсиш. Ушбу ўйин техникасини эгаллашда талаба қизлар ўйин ҳаракат ҳолатларини шу жараёнларни мукаммал эгаллаш учун катта эътибор ва куч энергияси талаб қилинади. Майдонда ҳужум ва ҳимоя техникасини эгаллашда асосий ҳаракатлар усули ўйин техникасининг асосини ташкил этади. Дастлабки ҳолат, туриш ҳолати, тайёргарлик ҳолати, ўйинда ҳаракат қилиш, туриш ҳолатларида баланд ва паст ҳолатда туриш ҳар хил, қайси ҳолатда туришни вазият белгилайди. Ўйин техникасини эгаллашда жисмоний тайёргарликни белгилайдиган меъёрини ўтаб сўнг махсус машқлар бўйича соғлом муҳитда амалий машғулотлар олиб борилади. Ҳозирда спорт ўйинлар талаба қизларни сеvimли спорт турлари бўлиб амалий машғулотларда барчаси фаол иштирок этмоқда. Ҳар ўқув йили давомида барча спорт турларида талаба қизлар спорт мусобақаларда университет ички биринчиликларида иштироки билан яхши натижаларга эришмоқда. Барча университет факультетлари ўртасида ўтказилган биринчиликларида талаба қизлар пешқадамлик билан қатнашиб юқори натижаларни кўрсатмоқдалар

Фойдаланган адабиётлар

1. Махкамжанов К. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Т. 2008 й
2. К.А. Керимов “Спорт кураши назарияси ва услубияти”. Тошкент 2001й.

Daniyeva Yarkin Choriyevna.....	37
To'rayeva Naybahor Oltiboy qizi.....	37
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ.....	40
Даниева Яркин Чориевна.....	40
Абдувоҳидова Гавҳар Бобораҳим қизи.....	40
БОРЬБА НА ПОЯСАХ И ЕЁ ВЛИЯНИЯ С ОБНОВАМИ МЕТОДА КЛАСТЕРА ПРИ СФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ИДЕОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА.....	43
Мирзаев Абдулхамит Марифович.....	43
Талабаларга спорт ўйинларининг ўйин техникасини(қизларга) ўргатишда индивидуал ёндошувни аҳамияти ва методикаси.....	49
Алимбоева Розия Давуловна.....	49
КАТТА ВА О'РТА YOSHLI AYOLLAR BILAN O'TKAZILADIGAN JISMONIY TRBIYA MASHG'ULOTLARINING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI.....	52
Osmonbekova Nurjamol Maksutkanovna.....	52
Xudoyorova Marjona Sherzod qizi.....	52
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT HARAKATIDA BOSHQARUVNI TAKOMILLASHTIRISH.....	57
Haqnazarov Qurbon Qo'shayevich.....	57
G'aniev Lutfulla Narzulla o'g'li.....	57
ZAMONAVIY FUTBOLDA HIMOYA TAKTIK HARAKATLARINI TASHKIL ETISH JIHATLARINI TADBIQ ETISH.....	59
Shaniyazov Ilxam Rashidovich.....	59
16-17 yosh futbolchilarni himoya taktik harakatlarini rivojlantirish yo'llari.....	61
Shaniyazov Ilxam Rashidovich.....	61
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТОЧНОСТИ УДАРАВ ПО ВОРОТАМ.....	64
Моисеева Мария Валерьевна.....	64
ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СПОРТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ.....	67
Омонтурдиев Отабек Курбанович.....	67
Oliy ta'lim tizimida sport.....	73
Jurayyev Sayidmurat Safarovich.....	73
PROFESSIONAL VA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABA- YOSHLARINING SALOMATLIGINI SAQLASHDA VOLEYBOL SPORT MASHG'ULOTINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK ASOSLARI.....	76
Hakimova Muqaddas Hasanovna.....	76
SPORT FAOLIYATI HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.....	80