



**MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE
AND INNOVATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
TASHKENT STATE UNIVERSITY OF UZBEK LANGUAGE
AND LITERATURE NAMED AFTER ALISHER NAVOI**



ZAMONAVIY DUNYODA SOTSIOLOGIYA VA AMALIY PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI

Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn konferensiyasi

materiallari

2025

7-MAY

qisman yoki to‘la raqib tamonga o‘tib ketsa, o‘sha jamoa mag‘lub xisoblanadi. Jamoa o‘yinchilarining umumiy soni bir-biriga teng bo‘lishi lozim. Maydon tekis bo‘lishi talab etiladi. Ishtirokchilar saralab olinadi.

“Sopqon” o‘yini

Bu o‘yin xalqimizning jang quroli bo‘lib xam hisoblanadi. Sopqon bilan ov qilganlar, o‘zlarini ximoya qilganlar, qishloq xo‘jalik ekinlarini qo‘riqlaganlar, jang va musobaqalarda qatnashganlar. Sopqon yasash uchun ko‘rsatmalar: sopqonning tosh soladigan qismi yigirilgan jun ipdan to‘qilgan bo‘ladi. Uning ikki bog‘ichi bo‘lib, tosh kosasiga maxkamlanadi. Iplarning bir uchi xalqali bo‘ladi. Choponning bir uchi o‘rta barmoqqa mahkam solib qo‘yiladi, ikkinchisi o‘sha qo‘l bilan kesib ushlab olinadi. Tosh kosaga solinib, qo‘lga moslashtirilib ushlab olingach, bosh ustida aylantirilib kerakli mo‘ljalga otiladi, ya‘ni qisilgan qo‘l ochiladi. Sopqonning iplari bir m. dan bo‘ladi. Tosh 200 g. Sektor 45%. O‘yinchilar raxbar signalidan so‘ng navbat bilan sopqonni otadilar. Qaysi o‘yinchi uzoq masofaga sopqonni o‘tsa u g‘olib xisoblanadi.

“Lanka” o‘yini

O‘yin mazmuni: o‘yinchilar teng ikkiga bo‘linadi, raxbarni signali bilan birinchi jamoa o‘yinchilari birin-ketin navbat bilan bittadan o‘rtaga chiqib doiradan chiqib ketmangan xolda bir oyoqda lanka yerga tushib ketguncha yuqoriga tepib turadi. Lanka yerga tushsa yoki o‘yinchi doiradan chiqib ketsa, o‘yin to‘xtatiladi, navbat keyingi o‘yinchiga beriladi. Ikkı jamoa o‘yinchilari o‘rtaga navbat bilan chiqadilar. Birinchi jamoadan so‘ng jamoalar o‘yinchilari tepgan lankalar soni alohida sanab qo‘shiladi. Qaysi jamoa ko‘p lanka tepgan bo‘lsa shu jamoa g‘olib xisoblanadi.

O‘yin qoidasi: doirani bosib chiqib ketishlari mumkin emas. Lankani ilib olish mumkin emas.

“Besh tosh” o‘yini

O‘yin mazmuni: chaqqon va tezkor qizlar 7-10 ta yoki undan ortiq ishtirok etadi. Xakam o‘yini boshlaydi va ishtirokchi qizlar ketma-ket toshlari bilan qatnashadilar. O‘yindagi ketma-ketlikdagi bosqichlarni o‘yin davomida egallashi lozim bo‘ladi egallay olmagan ishtirokchilar o‘yindan chiqadi. Eng diffatli ishtirokchi g‘olib bo‘ladi.

“Eshak mindi” o‘yini.

O‘yin mazmuni: o‘yinda yigitlar ishtirok etdi. O‘yinda yigitlarning chaqqon, kuchli, tezkorliklari ma‘lumlari saralab olinib ma‘lum masofaga birgalashib yetib borishligi kerak bo‘ladi. Bunda jamoalarga ajratilib, belgilangan masofaga qaysi jamoa talabni bajarib birinchi yetib borsa shu jamoa g‘olib bo‘ladi. Milliy o‘yinlarimizdan yana ko‘plari ma‘lum va “Quloq cho‘zma”, “Ko‘z boylash”, Tosh soldi”, “Oq suyak”, “Bekinmachoq”, “Oq suyak” va boshqa ko‘pgina o‘yinlarimizni keltirishimiz mumkin. bundan tashqari xalq orasida polvon botir, baquvvat yigitlardan iborat jamoa orasida o‘tkaziladigan chavondozlarishtirokidagi o‘yinlar “Poyga”, “Uloq” kabi milliy o‘yinlarimiz sport turiga ham aylanib ulgurmoqda. Milliy o‘yinlarimiz yoshlarni jismonan kuchli bo‘lishga davat etadigan sport vositalaridir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ilmiy asoslarda tashkil etilishi jamiyatimizning barcha a‘zolarini sog‘lom, faol, g‘ayrat shijoatli bo‘lishlariga ta‘sir etish bilan birga professional sportchilar bo‘lishini, O‘zbekistonni dunyoga tanitishga hissa qo‘shishini amalga oshiradi. kelajakdagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda

shubhasiz foyda berishiga umid qilamiz. Mavzuning mohiyatiga chuqurroq kirib borganimiz sayin hali tadqiq etilishi zarur bo‘lgan jihatlari ko‘p ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Sh.Mirziyoev. “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib intizom va shahsiy javobgarlik – har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi zarur” 2017 yil.
2. Karimov I.A. Sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi Xalq so‘zi. – Toshkent: 2004 (8.12.2004 y.).
3. “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi” 2017 yil 10 fevral.
4. Aminov V. Sog‘lom turmush tarzi – inson omilini kuchaytirish garovi. – T.: Tibbiyot, 1999, o‘quv qo‘llanma
5. K.M. Maxkamdjonov, X. Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma’ruzalar matni TDPU, 2001-2002 yy.

SPORT TO‘GARAKLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI

Tulenova Xolida Bekturganovna

S.Sayfullin nomidagi Qozoq agrotexnika universiteti

“Jismoniy tarbiya” kafedrası PhD.Doktor

Alimboeva Roziya Davulovna

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o‘zbek tili va adabiyoti universiteti

Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası dotsenti,

Annotatsiya: sport to‘garaklarni tashkil etish va mashg‘ulotlarni rejali amalga oshirish, ish faoliyat davomida musobaqalar o‘tkazish va tahlil qilish metodikasi haqida umumiy ma’lumotlar berilgan; shuningdek ommaviy sport o‘yinlar ya’ni futbol, voleybol, gandbol, basketbol va boshqa turlarda ularda ishtirok etuvchi yoshlarni yanada to‘garaklarga jalb etish kelajakdagi hayotiy jarayonlarda sog‘lom turmush tarzini mustaxkamlashga xissa qo‘shadigan jismoniy vosita ekanligini tushunib yetib va salomatligini mustaxkamlashdagi ahamiyatini chuqur bilib olishni ma’lum etishga yo‘llamalar berish haqida ham fikrlar bildirilgan.

Annotation: General information is provided on the organization of sports clubs and the planned implementation of training sessions, as well as the methodology for conducting competitions and analyzing work activities; Also, suggestions were expressed about attracting more young people participating in mass sports games, such as football, volleyball, handball, basketball and other types, to clubs, understanding that physical activity is a physical means that contributes to strengthening a healthy lifestyle in future life processes, and providing guidance to help them understand its importance in strengthening their health.

Kalit so‘zlar: texnik, taktik, harakat, dastur, ish reja, jismoniy rivojlanish, xarakat, moslashuv, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik, chidamlilik, sifat, usullar, vositalar, buyumlar, ommaviy- madaniy, tarbiyaviy, umumiy, reja va boshqalar.

Key words: technical, tactical, movement, program, work plan, physical development, movement, adaptation, agility, flexibility, speed, endurance, quality, methods, tools, objects, mass-cultural, educational, general, plan, etc.

Vatanimiz yoshlarini va xalqimiz salomatligini mustahkamlash uchun, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish oilalar salomatligi ta'minlash uchun barcha sohalar, ta'lim va mahallalar aholini jismonan chiniqtirishga barcha tadbirlarni ketma-ket amalga oshirib kelinmoqdalar. Yurtboshimiz rahnamoligida tasdiqlanayotgan jismoniy tarbiya va sport sohasiga e'tiborli barcha qaror va farmonlar xalq salomatligi uchun sportni rivojlantirish yoppasiga sportning barcha turlari bilan shug'ullanishga chorlaydi. 6-yoshdan 60 yoshgacha shiori bilan sport bilan chiniqamiz shiori bilan barcha aholining katta va kichigi o'z salomatligi uchun shug'ullanishni bolab yubordilar. Ertalabki badan tarbiyalar va kech vaqtlarda kechki yugurish va yurish bilan hamma shug'ullanmoqda. Joylarda, mahallalarda alohida sport shaharchalari barpo etilishi hamda biliy o'yinlarga moslashtirilgan maydonchalarni ham qurilishi mahalla aholisini quvontirmoqda. Xullas yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ishlar juda tezlikda faol ishlamoqda.

Yoshlarni sport turlari bo'yicha to'garaklarga jalb etish ularning o'z jismoniy qobiliyatlarini bilgan holda sport to'garaklarga saralab olish va sport turilarni barcha texnik va taktik harakatlari bilan shug'ullanuvchilarni bo'sh vaqtini mazmunli, to'g'ri tashkil etish, sportga qiziqishlarini ortirish, ularni jismoniy sifatlarini mustahkamlab o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishga bir- birlari bilan hamjixat va do'stona munosabatda bo'lishga, shuningdek barcha sport turlari bo'yicha bo'lajak sportchini tayyorlash maqsadida to'garaklarni tashkil etib o'tkazish boriladi. Sport to'garaklari asosiy ish shakli musobaqalarda qatnashish guruhlardagi o'quv- mashq mashg'ulotlar hisoblanadi. Murabbiy shugullanuvchilar bilan texnik, taktik usullar va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirib boradi. Mashgulotlarda shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Mashgulotlar ommaviy- madaniy va tarbiyaiy ishlarning umumiy rejasi bilan mos ravishda amalga oshiriladi. Guruhlarda mashgulotlar dastur va ish reja asosida tashkil etiladi. Dastlabki tayyorlov bosqichida guruhlarida o'quv jarayoni uchta davrga bulinadi: tayyorgarlik, musobakalashish, utish davri.

Tayyorgarlik davri jaryonida ikki bosqichga bo'linadi.

1-umumiy tayyorgarlik (shugullanuvchilarning xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy va irodaviy sifatlarini tarbyalash, "Alpomish va Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash, texnik va taktik tayyorgarlik)

2-maxsus tayyorgarlik deganda- sport turi uchun zarur bulgan jismoniy sifatni, texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish, musobaka oldidan tayyorgarlik kurish, keyinchalik sportni maxsus sifatlarini rivojlantirish bulajak musobakalarga tayyorgarlik kurish uyin texnikasi va taktikasini uygunligini yaxshilash bu esa natija ko'rsatishga yo'ldir. Bundan keyingi davr -musobaqa bosqichidagi jarayonga o'tiladi:

Musobaka-tayyorgarlikda erishligan natijalarni namoyish etish. Texnika va taktikani takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni yukori darajaga ko'tarish musobakalarda qatnashish.

O'tish bosqichida-vazifa umumiy, jismoniy va texnik tayyorgarlikka erishilgan darajasini mustahkamlash. Ushbu dasturning o'quv materiali barcha yosh guruxlariga mo'ljallangan.

Dastlabki tayyorlov guruxida asosiy e'tibor salomatlikni mustaxkamlashga xar tomonlama jismoniy rivojlantirishga, xarakatlar moslashuv, chakkonlik, egiluvchanlik, tezlik kabi siftlarini rivojlantirishga karatilgan. Shugullanuvchilar uyining asosiy usullari, texnikasini egallashlari kerak, uni uyinda k;ullay bilishadi, uyin taktik tizimlari va mashk kombinatsiyalarini egallashadi shaxar, viloyat, va respublika musobakalarida katnashishadi, xakamlik jamoatchi instruktorlik ishlarini urganishadi. Shug'ullanuvchilar uchun nazariy mashg'ulotdan o'tkazishga kadar va undan keyin 10-15 dakika davomida suhbat asosida o'rgatiladi.

Sport o'yinlarida to'garaklarni faoliyati uchun 1 yilda 1 marta namunaviy ish rejalari tuziladi.

Ish rejada asosan: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Uyin texnikasi va taktikasi himoya texnikasi, xujum taktikasi guruxli xarakatlanish, jamoa bo'lib xarakatlanish kabi elementlarni uz ichiga oadi.

Mashg'ulot asosan amaliy o'tkaziladi. Shug'ullanuvchiga bildiriladigan hamma ma'lumotlar amalda qo'llanilib ko'rsatiladi va amalda bajariladi.

tugaraklar 1 soat yoki 120 minut rejalashtiriladi. To'garaklarda shug'ullanuvchilar soni ko'payib ketsa ikki guruhga bo'linib utiladi. Har bir sport turi bo'yicha tavsiya beriladi.

Sport o'yinlari to'garaklarda shug'ullanuvchilarning barchasi yoshlarga karab uch guruh bo'ladi. Dastlabki tayyorlov guruxining vazifasi - shugullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishi keyichalik tezlikni, koordinatsiyani, yunalishini ishlash kobiliyatini rivojlantirish, uyinchining texnika va taktikasi asosini o'rgatish uyin jarayonida uyin koidalarini egallash. "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirishga tayyorlash.

Mustaxkamlovchi guruxinining vazifasi - shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirish, uyin texnika va taktikasini va asosiy koidalarini urgatish.

Chuqurlashtirilgan guruhining vazifasi - shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirish uyin texnika va taktikasini va asosiy koidalarini urgatish. Tugarak a'zolari bilan ishashda ularning jismoniy tayyorgarligini va uziga xos xususiyatlari, jinsiga yoshiga karab jismoniy mashklar tezligi xajmini aniklashga differensial yondoshish majburiy xisoblanadi. Sport uyinlari tugaraklarida shugullanish uchun kuyidagi jixoz va anjomlar bulishi tavsiya etiladi. Berk binolarda yoki sport zallarda musobaka va mashg'ulotni utkazish uchun maydonga standart ulchamdagi shit yoki ustunlar, setkalar, koptoklar.

Rahbar yoki ukituvchi imkoni boricha o'quv materialini nazariy va amaliyot bilan boglab olib borish kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik buyicha mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bulgan vositalardan va boshka sport anjomlaridan foydalaniladi. Sport uyinlarini tarkibiy k;ismlarini urnatishning boshlangich davrida muxim rol uynaydigan mashklar vositalari buyumlar bilan bajariladiganlari katta urin egallaydi.

1. Murabbiy xar bir uyin oldidan uni olib borish uchun kursatma berish kerak, tamom bulgandan keyin uyin muxokama kilinadi. Uynalgan uyinning muxokama yoki taxlili mashg'ulotdan oldin utkazish tavsiya kilinadi.