



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

# SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan  
onlayn-konferensiya

## MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция  
2021 йил 29 сентябрь**

**Бухоро - 2021**

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

**Анжуманнинг мақсади:** Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

**Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | О.Х.Хамидов     | БухДУ ректори, раис  |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров    | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                             |
| 3  | Б.Б.Маъмуров    | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо  |
| 4  | С.Қ.Қаҳҳоров    | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо                                     |
| 5  | У.У.Рашидов     | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                   |
| 6  | Г.Т.Зарипов     | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо   |
| 7  | Р.С.Шукуров     | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                            |
| 8  | А.Э.Сатторов    | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо                            |
| 9  | Қ.П.Арслонов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо                           |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 13 | М.М.Тўраев      | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо                        |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади. Шунинг учун педагоглар, жисмоний тарбия ўқитувчилари халқ миллий ўйинларидан дарсларда, дарслардан ташқари машғулотларда халқ миллий ўйинларидан кенг ва доимо фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари лозим. Ана шундагина баркамол шахсни тарбиялашдек муҳим вазифалар мустақил давлатимизда тез ва осон бажарилиши кўзда тутилади.

Бизнинг ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида ёшли авлодни жисмоний ривожланиши масалаларига бағишланган мақоламизда. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги борасида ўйин келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш миллий кадриятларимиз боғлиқ миллий ўйинларимизни ўқувчиларга миллийликни англаш йўлида хизмат қилмоғи даркор.

### **БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.52.18.018

**Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**Курбанов Джурабек Исматович**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**Турсунов Миршод Шодиевич**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

### **ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**Курбанов Джурабек Исматович**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**Турсунов Миршод Шодиевич**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

### **FEATURES OF THE EDUCATION OF A HARMONIOUS GENERATION**

**Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Kurbanov Djurabek Ismatovich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Tursunov Mirshod Shodievich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Аннотация.** Мақолада бугунги кундадолзарб муаммолардан ҳисобланган ёшлар тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари илмий жиҳатдан таҳлил қилинди. Ҳамма даврларда ҳам тарбиячилар ёшларни ахлоқи ва одоби, иймони ва виждони, билими ҳамда малакасини давр талаблари ва эҳтиёжлари билан уйғунлаштириб шакллантиришга ҳаракат қилганлар. Шунга кўра, ҳар қандай тарбия жараёни охир-оқибат, ўз мақсад ва моҳиятига кўра ғоявий тарбия эканлиги ҳаётнинг ўзи исботламоқда.

**Калит сўзлар:** тарбия, миллий, таълим, оила, ёшлар, ватанпарварлик.

**Аннотация.** В статье рассмотрено научный анализ специфики воспитания молодежи, что является одной из самых актуальных проблем современности.

Педагоги во все времена пытались формировать мораль и этику, веру и совесть, знания и навыки молодых людей в соответствии с требованиями и потребностями времени. Соответственно, сама жизнь доказывает, что любой процесс воспитания есть, в конце концов, идеологическое воспитание по своей цели и сути.

**Ключевые слова:** воспитание, национальность, образование, семья, молодежь, патриотизм.

**Abstract.** The article deals with the scientific analysis of the specifics of the upbringing of young people, which is one of the most pressing problems of our time. Teachers at all times have tried to form morality and ethics, faith and conscience, knowledge and skills of young people in accordance with the requirements and needs of the time. Accordingly, life itself proves that any process of upbringing is, after all, ideological upbringing in its purpose and essence.

**Keywords:** upbringing, nationality, education, family, youth, patriotism.

Янгиланаётган Ўзбекистонда амалга оширилаётган барча соҳалардаги кенг қўламли ислоҳотлар, энг аввало, аҳолининг нафақат моддий, балки ижтимоий-маънавий эҳтиёжларини қондириш, шунинг баробарида, уларда том маънода юксак маънавиятли инсонларни тарбиялаш мақсади билан уйғунлашган. Давлат ижтимоий сиёсатининг жадал ривожланишида маънавий-ахлоқий институтлар роли ва аҳамияти муҳим ўрин тутишини «жамиятни янгилаш ва инсон манфаатларини рўёбга чиқариш борасида олиб борилаётган ислоҳотлар натижадорлигини таъминлашда муҳим омиллардан бири бўлган миллий ғоя ва мафкуравий-тарбиявий ишларнинг самарадорлигини янада ошириш» [2] га қўйилаётган талаблар исботлаб турибди. Шу боис, миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари концепциясини ҳаётимизга тўлақонли жорий этилаётган мамлакатимиз тараққиётининг янги босқичида жамиятда маърифатли ёшларни тарбиялаш зарурлигини намоён этмоқда.

Муҳтарам Президентимиз Ш.Мирзиёев 2020 йил 24 январда Олий Мажлисга қилган Мурожаатномасида: “Нафақат ёшлар, балки бутун жамиятимиз аъзоларининг билими, савиясини ошириш учун аввало илм-маърифат, юксак маънавият керак. Илм йўқ жойда қолоқлик, жаҳолат ва албатта, тўғри йўлдан адашиш бўлади. Шарқ донишмандлари айтганидек, «Энг катта бойлик – бу ақл-заковат ва илм, энг катта мерос – бу яхши тарбия, энг катта қашшоқлик – бу билимсизликдир!» – дея таъкидлайди [3].

Соғлом ғоявий тарбия эса – юксак дунёқараш ва эътиқод тарбиясини ҳам англатади. Шу ўринда тарбия ҳамда таълим берувчининг шахсий сифати ҳамда ўз ишига фидойилиги бу масалада ғоят муҳим эканлигини унитмаслик керак. Бу хусусда Ғаззолий шундай ёзади. «Шайхнинг (тарбиячининг) муридани тарбиялаш калити - ердан унган неъматнинг яхши ҳосил бермоғи учун деҳқон унинг атрофини бегона ўтлар, тиканлардан тозалагани каби бир ҳол» [6, 18-б.].

Ёшлар-бизнинг келажагимиз, эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучи, ҳисобланади. Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислоҳотлар замирида жисмоний соғлом, маънан етук, замонавий билимлар ва касб-ҳунарларни эгаллаган, мустақил ҳамда ижодий фикрлашга қодир, интеллектуал салоҳияти юксак ёш авлодга ғамхўрлик қилишдек эзгу мақсад мужассам. Зеро, жамиятимизни демократлаштириш, фуқаролик жамиятини қарор топтириш мақсадлари замирида, инсон ва унинг манфаатлари, юртимиз тараққиётининг таянчи ва суянчи бўлган ёшлар масаласи устивор масалалар қаторида туради.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев шундай дейди,- “Фарзанларимиз учун замонавий иш жойлари яратиш, уларнинг ҳаётда муносиб ўрин эгаллашини таъминлашга қаратилган ишларимизни янги босқичга кўтаришни

давринг ўзи тақазо этмоқда. Биз ёшларга доир давлат сиёсатини ҳеч оғишмасдан, қатъият билан давом эттирамиз. Нафақат давом эттирамиз, балки бу сиёсатни энг устувор вазирамиз сифатида бугун замон талаб қилаётган юксак даражага кўтарамиз.

Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз” [4].

Бугунги замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ривожланган асрда кимлардир бу технологияларни бунёдкорлик, илм-фан, тараққиёт йўлида фойдаланаётганлар бўлсалар, қайси бир ёшлар ижтимоий тармоқлар орқали қатор онги ўзига хос шаклланган, ўзининг мустақил фикрига, нуқтаи назарига эга бўлмаган ёшларни тўрға тушириш ва ўзининг салбий ниятларини, мақсадларини амалга ошириш йўлида фойдаланмоқдалар. Хусусан, биргина одноклассники сайтига кунига мамлакатимиздан икки миллионга яқин киши кирмоқда. Уларнинг аксарияти қисми эса ёшлар ҳисобланади. Бундай ўхшаш тармоқларнинг асосий мақсади эса ўқувчи ёшларимиз онгини, қалбини эгаллаш, маълум бир мамлакат ёки минтақадаги миллат ёки халқнинг онгига, унинг сезги-туйғуларига таъсир ўтказиш, уни ўз дунёқарашига бўйсундириш, маънавий жиҳатдан заиф ва тобе қилиш десак муболаға бўлмайди. Натижада, ёшлар ўртасида китоб ўқишдан кўра компьютер ўйинларининг олдида вақтини ўтказиш, мазмунан саёз бўлган турли хил жанрдаги фильмларни томоша қилиш одат тусига кириб бормоқда.

Оиладаги мавжуд муносабатлар таъсирида илк болаликдан ўз бурчига содиқлик, ватанпарварлик, қатъийлик, инсон қадр-қимматини англаш каби юксак инсоний хислатлар шакллана борди. Турмушдаги самимийлик, оқилона муносабатлар, илиқ психологик муҳит таъсири натижасида оила аъзолари камтарлик, самимийлик, илтифотлилик, яхшилик, эзгулик, сабрлик, тўғрилиқ, юмшоқлик, дилкашлиқ, меҳрибонлик, талабчанлик, виждонлилик, маъсулиятлилик, озодалиқ, иззат-нафсли хислатлар ахлоқий тарбия асосида таркиб топади. Агар оиладаги турмуш муносабатлари кўполлик, андишасизлик негизида қурилган бўлса, у ҳолда оила аъзолари руҳий дунёсида писмиқлик, ўжарлик қайсарлик, каби иллатлар шаклланади. Бу оилада ахлоқий ҳамда ҳуқуқий тарбияни тўғри йўлга қўйилмаганидан далолат беради.

Мамлакатимизни тараққий топтириш, юксалтиришда ёшларнинг тарбияси ва салоҳияти ўта муҳим обектив қонуниятдир. Энди фақат ва фақат шу юртни, шу элни севувчи, мамлакат ривожига хизмат қилувчи, унинг моддий ва маънавий қадриятларига ҳурмат кўзи билан қарайдиган ва маълум маънода уни тарғиб қилувчи фидойи ватандошларимизни тарбия қилиш мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг айниқса, педагогика соҳасида фаолият кўрсатувчи фуқароларимизнинг энг асосий мақсадига айланиши ўта муҳим масаладир.

Мамлакатимиз ёшларининг дунёқарашини ҳам маънавий-мафкуравий таъсир объектига айланиб бормоқда. “Ёш авлод тарбияси,- деб таъкидлаган эди давлат раҳбари, –ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамонт масаласига айланиб бормоқда” [5, 504-505-б.]. Чунки “ҳозирги кунда дунё миқёсида бешафқат рақобат, қарама-қаршилиқ ва зиддиятлар тобора кескин тус олмоқда” [5, 505-б.]. Шу боисдан йигит ва қизлар дунёқарашини маънавий-руҳий манипуляциядан ҳимоя қилиш масаласи умумжамият аҳамиятига молик вазифа сифатида талқин қилинмоқда, бу борадаги ишлар маънавий-маърифий фаолиятнинг алоҳида йўналишига айлантирилган. Бироқ шиддат билан ўзгариб бораётган воқелик ёшлар онги ва дунёқарашини ҳимоялашнинг янги ва янада самарали йўллари излаб

топишни тақозо қилмоқда. Шунинг учун ҳам “Ақл-заковатли, юксак маънавиятли кишиларни тарбиялай олсагина, олдимизга қўйган мақсадларга эриша оламиз, юртимизда фаровонлик ва тараққиёт қарор топади” [5, 81-б.], деб ҳисоблайдилар.

Биз ёшларимизда соғлом маънавий эҳтиёжни шакллантиришимиз учун уларга миллий-маданий тарихимиз ҳақида етарлича билим, тасаввурлар беришимиз лозим. Буюк алломаларимиз қайд этганлари каби инсонни, пировард натижада жамиятни маърифат булоғидан суғоришнинг йўли шахсни маънавият, маърифатга ошно қилишдадир. Инсонни ва жамиятни турли бало-қазолардан асрашнинг ягона йўли эса қалбни даволаш, уни соғломлаштиришдир. Албатта, бунинг учун ёшлар қалбида юксак маънавиятни шакллантириш лозим бўлади. Чунки, инсонлардаги маънавий бойликни, ахлоқий покликни ривожлантиришга хизмат қилиш – гўзалликнинг олий вазифаси ҳисобланади [8, 102-б.]. “Маълум бир ахлоқий сифатларга эга бўлмай туриб, чунончи, муносиб инсон бўлмай туриб, - деган эди буюк мутафаккирларимиздан бири Аристотель, –ижтимоий ҳаётда ҳаракат қилиб бўлмайди” [8, 208-б.].

Кайковуснинг "Қобуснома" асари, Юсуф Хос Хожибнинг "Қутадғу билиг", Аҳмад Югнакийнинг "Ҳибат ул-ҳақойиқ", Саъдийнинг «Гулистон» ва «Бўстон», А.Жомийнинг «Баҳористон», А.Навоийнинг «Маҳбуб ул-қулуб», Абдулла Авлонийнинг “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” асарлари ахлоқий дидактик ва фалсафий ҳарактерга эга бўлиб, барчасида инсоний фазилатлар тараннум этилган. Педагогик фикрлар тараққиётининг асосчиси А.Авлоний ахлоқни шундай таърифлайди: «Инсонларни яхшиликка чақиргувчи, ёмонликдан қайтаргувчи бир илмдур. Яхши хулқларнинг яхшилигини, ёмон хулқларнинг ёмонлигини далил ва мисоллар ила баён қиладурган китобни ахлоқ дейилур» [6, 11-б.]. Бу ўринда Абдулла Авлоний ота-оналарга болаларнинг тарбияси билан бирга уларнинг саломатлигига ҳам катта эътибор бериш кераклигини ўқтиради.

Маънавий баркамол инсон ақл билан фазилат бирлигига амал қиладиган кишидир. Фазилат инсоннинг қўлга киритган энг яхши сифатларидир. Кишиларда юксак инсоний сифатларнинг қарор топиши учун, мутафаккирларимиз айтганидек, қалб билан ақл уйғунлиги лозим бўлади. Чунки, қалб билан ақл уйғунлашган жойда ривожланиш, яхшилик, эзгулик, гўзалликка интилиш бор. Ўз келажаги ҳақида қайғурган мамлакат ўсиб келаётган авлод ҳақида алоҳида ғамхўрлик қилади. Ёшлар масаласи ҳар бир даврда ва ҳамиша долзарб бўлган. Чунки, келажак эгалари ёшлар саналади. Уларга эътибор, ғамхўрлик азал-азалдан ҳалқимизга хос одат. Конституциямизнинг 24, 25, 27, 29, 31 моддаларида, “Яшаш ҳуқуқи ҳар бир инсоннинг узвий ҳуқуқидир”. Ҳар ким эркинлик ва шахсий дахлсизлик ҳуқуқига эга. “Ҳар ким ўз шаъни ва обрўсига қилинган тажавузлардан, шахсий ҳаётига аралашидан ҳимояланиш ва турар жой дахлсизлиги ҳуқуқига эга”, “Ҳамма учун виждон эркинлиги кафолатланади” дейилганлиги ёшларнинг шахсий ҳуқуқ ва эркинликлари кафолатланганлигининг исботидир [1, 13-б.].

#### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Тошкент, “Ўзбекистон” 2018. 11-13 бетлар
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 апрелдаги “Ўзбекистон тараққиётининг янги босқичида миллий ғояни ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқишга доир чора-тадбирлар тўғрисида” ги №Ф-5465-сонли Фармойиши. // [www.norma.uz](http://www.norma.uz).
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.25.01.2020 // [www.uz.uz](http://www.uz.uz).
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. Халқ сўзи. 2016 й. 15 декабрь.

5. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний ва баркамол ёшлар – бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучидир // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Ж 1. - Т.: Ўзбекистон, 2017. - Б.504-505.

6. Абдулла Авлоний. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. – Тошкент.: “Ўқитувчи”, 1992, 11-бет.

7. Абу Хамид Муҳаммад ал-Ғаззолий. Охиратнома. Бухоро, 1992. – Б. 18.

8. 111 ватандош алломаларимизнинг ҳикматли фикрлари. – Тошкент.: “Янги аср авлоди”, 2012, 208-бет.

## **ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

10.53885/edinres.2021.44.60.021

*Нарзуллаев Ф.А.*

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғуланувчиларнинг жисмоний сифатларни тарбиялаш зарур ҳаракат куникмалари ва мамлакатларни, эгалаш, функционал имкониятларни оширишга йуналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғуланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чидамлик, чаққонлик, тезкорлик, эгулвчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакалари эгалашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазибаларининг амалга ошириш психологик ва иродавий спортларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропартционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари жисмоний тайёргарлик буйича қуйилган вазибаларни ҳал этишда турли воситалар, тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақаларидан фойдаланиши мумкин. Шуғуланувчиларнинг индивидуал хусусиятларга машқларни мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири ҳисобланади.

Шуғуланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйдагиларни киритиш мумкин.

а) тана, қўл оёқ мускулларнинг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик куч машқлари ;

б) чидамлик сифатларининг ривожлантиришга таъсир этувчи машқлар.

д) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар .

г) эгулвчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар е) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар.

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига туғридан –туғри таъсир этади. Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Ўқувчилар учун зарур булган жисмоний сифатларни тайёрлашда қуйдаги услублардан фойдаланилади.

1.Базавий чидамликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.

2.Махсус чидамликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тулиқ

4.Оралиқ услуб. Бу услуб асосий тезкор ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблантирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.



Э. Ю. Исломов. МИЛЛИЙ КУРАШНИ ЎҚУВЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАНИШ .....	217
Kurbanov Djurabek Ismatovich, Akramova Gulhayov Mexriddin qizi. BARKAMOL YOSHLAR TARBIYASIDA KO'PKARI SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI .....	221
Қодиров Ш.Н. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	224
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Курбанов Джурабек Исматович, Турсунов Миршод Шодиевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ .....	226
Нарзуллаев Ф.А. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ.....	230
А.Р.Нуруллаев. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТИНИНГ УЗВИЙ ҚИСМИ.....	231
М.А.Тилакова, А.А.Тилакова. ТАРИХИЙ-МАДАНИЙ ЁДГОРЛИКЛАРНИНГ ИДРОК ҚИЛИШНИ ТЕХНОЛОГИК-КОНСТРУКТИВ ЁНДАШУВЛИ КОМПОНЕНТЛАРИ .....	234
М.К. Маҳмудов. АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТУЗИЛМАСИ.....	239
Sabirova Nasiba Rasulovna. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI .....	242
Akramov Abdufattoh Shavkatovich. Yosh avlod ongida axloqiy hamda jismoniy tarbiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari .....	246
Ярашев Жамшид Раззоқович. ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ .....	248
Murodov J. МАКТАБДА DARS DAN TASHQARI VAQTDA HARAKATLI O'YINNI O'TKAZISH METODIKASI .....	251