



## “Involta” Ilmiy Jurnalni

Vebsayt: <https://involta.uz/>

### QISHLOQ JOYLARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI.

**Raximboyev Jo‘rabek Xalillo o‘g‘li**

Urganch davlat universiteti talabasi

**Xamroyeva Madina Toxir qizi**

Urganch davlat universiteti talabasi

#### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport turini xalq ichida ommalashishi ustida ish olib borilgan bo‘lib, asosan bunda sportchi yoshlarning yuqori natijaga erishishlari uchun va olimpiada sport turlarida natija ko‘rsatishlari uchun tuzilgan va tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada mavzu yuzasidan olimlarning adabiyotlari o‘rganilib yangi metodika ishlab chiqildi va qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport turining xalq ichida ommalashtirish hamda rivojlantirishga erishilgani aniqlandi.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, jismoniy harakat, jismoniy holat, sog‘lomlashtirish, ommaviy sport.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ СПОРТ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ. МЕТОД РАЗРАБОТКИ**

**Рахимбоев Журабек Халиллоевич**

Студент, Ургенчского государственного университета

**Хамроева Мадина Тохировна**

Студент, Ургенчского государственного университета

### **АННОТАЦИЯ**

В данной статье акцентируется внимание на популярности физкультурно-массового спорта в сельской местности, в основном рассчитанного и проанализированного для юных спортсменов для достижения высоких результатов и показа результатов в олимпийских видах спорта. Также в статье исследуется литература ученых по данной теме, разрабатывается новая методика и выявляются популяризация и развитие физической культуры и массового спорта в сельской местности.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность, физическое состояние, фитнес, массовый спорт.

### **PHYSICAL EDUCATION AND PUBLIC SPORTS IN RURAL AREAS. METHOD OF DEVELOPMENT.**

**Rakhimboyev Jurabek Khalillo ugli**

Student, Urgench State University

**Khamroyeva Madina Tokhir qizi**

Student, Urgench State University

### **ANNOTATION**

This article focuses on the popularity of physical education and mass sports in rural areas, mainly designed and analyzed for young athletes to achieve high results and show results in Olympic sports. The article also examines the literature of scientists on the subject, develops a new methodology and identifies the popularization and development of physical culture and mass sports in rural areas.

**Keywords:** Physical development, physical education, exercise, physical activity, physical condition, fitness, mass sports.

**KIRISH.** Mustaqilik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlari doirasida rivoj topmoqda. Jamiyatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishga jalb etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohada Oʻzbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 1998-yil 10-noyabrdagi “Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi toʻgʻrisida”gi Farmoni qabul qilinib, jismoniy tarbiya va sportga alohida eʼtirob qaratilib kelinmoqda.

Qishloq joylarida aholining keng qatlamlari oʻrtasida sogʻlomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sportni tashkil etish ishlarini, kompleks sport musobaqalarini oʻtkazish, va yoshlarni maqsadli tayyorlashning yangicha tizimi ishlab chiqilib, uning ijrosi taʼminlanayotgani va qishloqlardagi yoshlarning sport bilan muntazam shugʻullanishini taʼminlayotgani bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.**

Ommaviy sport – sogʻlomlashtirish, sogʻlom dam olish, tiklanish, organizmni sogʻlomlashtirish va maʼlum darajada ishlash qobiliyatini saqlab turish vositasi sifatida qaraladi. L.P.Matveev, F.A.Kerimov, N.Tastanov va boshqa olimlar kondensator omillardan foydalanish muhimligini yozib qoldirishgan. Masalan T.I.Osokinani darsliklarda harakat faoliyatini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlarni, shuningdek kuch sifatini rivojlantirish zaruriyatini qayd etadi.

R.S.Solomov ommaviy sportni rivojlantirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni va sport natijalariga erishishni, sportni ommaviy darajada rivojlantirishni ta'minlashi borasidagi o'z fikrlarini bayon etadilar. Ilmiy adabiyotlarda ommaviy sportni aholi o'rtasida keng targ'ib qilish va uni keng qamrovda mujassam qilish, sportga bo'lgan ishtiyoqlarini yanada ortirish, ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va musobaqalarda eng yaxshi natija ko'rsatganlarni rag'batlantirish va ommaviy sportga aholini qiziqishlarni uyg'otish va sportga jalb qilishni keng darajada rivojlantirish chora-tadbirlarini atroflicha tahlil qilinadi.

Yurtimizdagi jismoniy tarbiya va sportga e'tiborning zamirida yosh avlod bilan birgalikda keksalarni ham sog'ligini mustahkamlash hamda ularni jismoniy holatini yaxshilash va hayotga bo'lgan qiziqishini yanada ortirish jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam ravishda shug'ullantirib borish vazifasi yotadi. Mazkur yo'nalishda mustaqillik yillarida aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport ishlariga keng jalb etishga yo'naltirilgan muntazam tashkiliy jarayonlar tizimi ishlab chiqildi va amalga oshirildi.

### **TATQIQOTLAR NATJASI.**

Tadqiqotlarimizning natijasi shuni ko'rsatmoqdaki, qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish uslublari, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturining asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- xalqning salomatligini mustahkamlash;
- mehnat samaradorligini oshirish va ijodiy faollikni uzaytirish;
- odamlarning kasallanish darajasini pasaytirish;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- aholining o'zining jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan dunyoqarashini o'zgartirish;

Sog'lom va barkomol avlodni tarbiyalash insoniyat tarixining barcha zamonlarida ham eng muhim ustivor muammolaridan biri bo'lib kelgan. Shu boisdan Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so'ng, davlatimiz tashabbusi bilan yangi

davlatning buyuk kelajagini yaratishda tarixiy milliy an`analarga sodiq qolgan holda sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishga alohida e`tibor qaratilgan.

Biz tadqiqot natijalarida 10-15 yoshdagi bolalarni tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus harakatli o`yinlardan foydalandik.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun:

Tajribadan oldin

N	Ism, familiya	Yosh	Maksimal yugurish	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Ulug`bek	10	13.14	7
2	Baxtiyorov Toxir	14	14.12	5
3	Toxirov Inomjon	12	11.40	6
4	Jamilov Elyor	10	13.62	8
5	Rajabboyev Muhammad	15	15.20	5
6	Rajabboyev Bobur	14	13.46	8
7	Yo`ldosheva Lola	15	16.30	5
8	Bahodirov Ahmad	12	15.36	7
9	Ergashboyev Akbar	10	15.50	6
10	O`ktamov Mo`min	15	12.10	8
11	Bahodirov Jo`shqin	14	13.50	6
12	Sotimboyeva Gulyor	14	18.11	8
13	Bahodirova Madina	13	16.57	7
14	Qo`ziboyeva Gulbahor	15	16.8	7

Qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo`yich 10-15 yoshli bolalar o`rtasida ta`tqiqot olib bordik.

Statistik ishlov berish natijasida 10-15 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko`rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ravishda ularning jismoniy tayyorgarlig holatni baholash uchun qizlar va o`g`il bolalardan iborat ikkita yosh guruhlarining har biri uchun 3 ta test tanlab olindi.

Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 10 yoshli o'g'il bolalarning egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish 12 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish 13 yoshlilar uchun 30 m ga yugurish 10 yoshlilar uchun ko'prik hosil qilish. demak, barcha yosh guruhlari uchun berilgan testlar egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun berildi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun 8 hafta davomida tadqiqot olib borildi (15 ta o'quv darsi, 10 xil harakatli o'yin) Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari orgnizmni rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalaniladi .Keyin 15-o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-ilovada keltirilgan sxema bo'yicha bolalarni jismoniy holati va sifatlardan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tanlangan harakatli o'yinlarni bajardilar. 10 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini, topshiradilar, bundan asosiy maqsad, dastlabki k'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berishdan iborat. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 2 kun, mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 hil jismoniy sifatni tekshirish 15 o'quv kuni davomida amalga oshirildi. Nazorat va tajriba guruhidagi 10-15 yoshli bolalar holatining dastlabki ko'rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan so'ng tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz. Tadqiqotdan oldin Bolalarni ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

- Kun va tun
- Maksimal yugirish
- Kim uzzoqa sakraydi
- Yaralanma

- Qo‘lim pishdi
- Uni tezda tut

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

- Aldamchi to‘pni top
- Arqon tugunini yechish
- Oldinga va orqaga umbaloq oshish kabi harakatli o‘yinlardan foydalandik

Tadqiqotdan keyin

N	Ism, familiya	Yosh	Maksimal yugurish	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Ulug‘bek	10	10.14	3
2	Baxtiyorov Toxir	10	11.12	4
3	Toxirov Inomjon	10	9.40	2
4	Jamilov Elyor	10	9.62	4
5	Rajabboyev Muhammad	9	9.20	5
6	Rajabboyev Bobur	9	10.46	4
7	Yo‘ldosheva Lola	9	10.30	3
8	Bahodirov Ahmad	9	10.36	2
9	Ergashboyev Akbar	8	9.50	5
10	O‘ktamov Mo‘min	8	9.10	5
11	Bahodirov Jo‘shqin	8	9.50	2
12	Sotimboyeva Gulyor	8	11.11	4
13	Bahodirova Madina	7	10.57	5
14	Qo‘ziboyeva Gulbahor	7	10.8	4

Qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanda rivojlantirish bo‘yicha 10-15 yoshli bolalar o‘rtasida tajriba olib borildi, va ko‘zlangan natijaga ershildi. Bu bolalarda sog‘liq darajasini organizmni funksinal holatni yaxshilash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat, ko‘nikma, malakalarni rivojlantirish bo‘yicha tadqiqot olib borildi.

## XULOSA

Ushbu maqolada qishloq joylarda jismoni tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishni samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari taqdim etilgan. 10-15 yoshli bolalarning turli yosh, jins, guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlari jismoniy holati, sog'liq darajasni ham aniqlash uchun imkoniyat yaratib berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi davomiy tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa qilish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini samarodarligi yaxshilandi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli bo'lib. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ladiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koeffitsienti 85% gacha yetdi: bu 10-15 yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 10-15 yoshli bolalarning asab-mushak apparati yaxshi rivojlangan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega bo'ladilar. Bu yoshda bir sifatning rivojlanish diapozoni boshqalarning



rivojlanishiga ko‘maklashdi. O‘yinlar jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, axloqiy tarbiya vazifalarni yechish uchun samarali sharoit yaratib berdi. Bolalarda jismoniy sifatlar bilan harakat ko‘nikma malakalari ham bir vaqtda rivojlanishiga erishildi. Jismoniy sifatlarning o‘zaro ta‘sirini bog‘liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o‘zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to‘g‘ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish sifatlari orasidagi ishonchli bog‘liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo‘lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz. Masalan, tajriba guruhining 10-15 yoshli o‘g‘il bolalarida bunday bog‘liqliklar nazorat guruhlaridagidan bunday bog‘liqliklar nazorat guruhlaridagidan etildi 2,9 barobar, qizlarda esa 2,2 barobar, barcha bolalar guruhlari bo‘yicha esa 2,5 barobar ko‘p qayt etildi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida’gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yilning 3-iyunidagi PQ-3031-sonli qarori.

#### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.**

1. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
2. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild
3. Mirziyoyev SH.M. “Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz” Toshkent 2017 yil.
4. Kerimov F. Umarov M. sportda prognozlashtirish va modellashtirish Darslik T.2005 yil.