

## SPORT O'YINLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Muxammadiyeva Marg'uba Olim qizi*

*Samarqand viloyati Nurobod tumani 41-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mustaqillik davrlarida o'zbek sportchilari dunyo halqaro musobaqalari va jahon birinchiliklarida, hamda olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Sportchilarimizning halqaro maydonlarda ko'rsatayotgan yutuqlariga qarab shoxsupaning eng yuqori o'rinlari nasib etmoqda. Jahonga mamlakatlarni dovrug'ini ketgazguvchi omillardan biri jismoniy madaniyat va sportdagi yutuqlari hisoblanadi. Albatta bu natijalarga erishish uchun sportchilarimizdan katta mas'uliyat va matonat talab qilinadi. Jamiyatimizda yosh sportchilarni tayyorlash, zamonaviy sport inshootlarini barpo etish va mamlakatimizda ko'plab xalqaro musobaqalar o'tkazishga katta e'tibor qaratilmoqda.

**Kalit so'zlar:** sport, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport o'yinlari.

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda - sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda. Odatda, ko'pchilik sport deganda nnsinning faqat jismoniy kamolotini, ya'ni uning kuch-quvvatga to'lib, sog'lom yurishini tushunadi. Bu-bir tomonlama noto'g'ri qarashdir. Zero, sport insonning jismoniy, ma'naviy va intellektual kamolotga yetishida ham juda katta ahamiyatga yega. Sport bilan shug'ullanuvchi odamning jismigagina emas, fikru-xayoli, tafakkuri ham

yangilanadi, sportga xos olijanoblik fazilatlar shakllanib, behuda tashvishlardan xalos bo‘ladi, faqat yaxshi va ezgu ishlarni o‘ylaydigan bo‘ladi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta e‘tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy jihatdan ham barkamol avlodni voyaga yetkazish zarurati bilan izohlanadi. Chunki sport xalqning, millatning g‘ururini yuksaltiradi, ma‘naviy kuch-qudrat baxsh etadi, qolaversa butun jamiyatni ana shu g‘urur tuyg‘usi orqali birlashtiradi. Eng muhimi, sport sog‘lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o‘z imkoniyat va salohiyatini, iqtidorini har xil bo‘lmag‘ur ishlarga emas, balki el-yurti obro‘yini oshirishga, o‘z jismoniy va ma‘naviy kamolotini oshirish yo‘lida sarflashga safarbar etadi. Negaki, doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanadigan bolaning jismi ham, ruhi ham tetik bo‘ladi, uning butun vujudi uyg‘un tarzda kamol topadi. Uning o‘y-xayoli faqat o‘z iste‘dodini namoyon etish, turli musobaqalarda g‘alaba qozonish ishqini bilan band bo‘ladi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuvini yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o‘yinlarini qayta tiklash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish maqsadida hukumatimiz, xususan mamlakatimiz Prezidentining qabul qilgan farmon va qarorlari MSO‘larni keng ommalashtirish ishida muhim omil bo‘lmoqda. Jumladan, “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining QARORI (31 oktyabr 2002 yil), “Bolalar va o‘smirlar sport maktablarini qadrlar bilan ta‘minlashni yaxshilash to‘g‘risida” O‘zR XTVning BUYRUG‘I (13 may 2005 yil), O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi to‘g‘risida NIZOM (6 iyul 2005 yil), O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Homiylik kengashining Tarkibi (Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-sonli qaroriga 2-ilova), 2007 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi byudjetini va bolalar sport ob‘ektlari qurilishining manzilli dasturini tasdiqlash to‘g‘risida

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining QARORI (26 dekabr 2006 yil) kabi rasmiy me‘yoriy hujjatlar mahallalarda yoshlarni milliy sport o‘yinlari orqali tarbiyalashning huquqiy asoslarini yaratib berdi. Agar ushbu tadbirlar xronologiyasiga e‘tibor qaratiladigan bo‘lsa, keyingi yillarda MSO‘larni rivojlantirish va yoshlar orasida keng yoyishga yo‘naltirilgan ko‘pgina ilmiy-nazariy va amaliy anjumanlar o‘tkazilganligini ham alohida ta‘kidlash lozim. Jumladan, 1991 yili Jizzax viloyatining Forish tumanida Milliy sport o‘yinlarining birinchi festivali o‘tkazildi. Shu munosabat bilan har yili o‘tkazish an‘anaga aylandi. “O‘zbekiston Respublikasida sportchi o‘rinbosarlar tayyorlashning oqilona yo‘llari” (Toshkent, 1992), “Jismoniy tarbiya va sportda qo‘llaniladigan o‘zbek tilidagi atamalar” (Termiz, 1993), “O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta maxsus o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari” (Toshkent, 1993) kabi tadbirlar MSO‘larning ilmiy-nazariy asoslarini rivojlantirish va uning yoshlar orasida ommaviylashuviga keng yo‘l ochdi. Bundan tashqari, 1994 yili Jizzax viloyatining Forish tumanida o‘tkazilgan Milliy sport turlari va harakatli o‘yinlari festivali - olimpiada maqomiga ega bo‘ldi. 1998 yil Termiz shahrida “Alpomish” dostonining 1000 yilligiga bag‘ishlangan xalq o‘yinlari respublika festivali hamda ilmiy-nazariy anjumani o‘tkazildi. 1999 yili Jizzax shahrida “Ayollar yili”ga bag‘ishlab “To‘maris” festivali o‘tkazildi. 2000 yili esa Farg‘onada “Alpomish” o‘yinlari 2-respublika festivali o‘tkazildi. Davlatimizning jismoniy tarbiya va sportga oid qator hujjatlarida xalqimiz milliy qadriyati bo‘lmish milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor berilmoqda. Masalan, aholining jismoniy tayyorgarligini baholash bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport majmui “Alpomish va Barchinoy” deb nomlandi. Bundan tashqari, Toshkent shahrida Milliy sport turlarini rivojlantirish markazi, Qarshi shahrida Respublika kurashini rivojlantirish markazi, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida —Milliy sport turlaril kafedresi, barcha viloyatlarda bolalar va o‘smirlar ixtisoslashtirilgan sport maktablari hamda seksiyalari tashkil etilgan. SHuningdek, har yili sportning milliy turlari va xalq o‘yinlari bo‘yicha tuman musobaqalari, ikki yilda bir marta

Respublika festivallari o'tkazilib kelinmoqda. Sport o'yinlari insonga xos bo'lgan o'yin faoliyati asosida shakllangan. O'yin inson hayotida katta o'rin tutadi. IN bolalik o'yin - asosiy faoliyat, hayotga, mehnatga tayyorlash vositasi, jismoniy tarbiyaning samarali vositasi. Raqobatga asoslangan sport bilan bog'liq o'yinlar alohida guruhda - sport o'yinlarida yoki jamoaviy sport turlarida ajralib turadi. Sport o'yinlarining xususiyatlari ularni boshqa sport turlaridan ajratib turadigan raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. O'yindagi raqobatbardosh qarama-qarshilik faqat ma'lum bir o'yinga xos bo'lgan raqobat harakatlaridan foydalangan holda belgilangan qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi - o'yin texnikasi (texnikasi). Bunday holda, raqibning mavjudligi majburiydir. Jamoaviy o'yin turlarida musobaqaning har bir fragmentining maqsadi - musobaqa ob'ektini (to'p, shayba va boshqalar) raqiblar saytidagi ma'lum bir joyga yetkazish va uning o'zi bilan sodir bo'lishining oldini olish. Bu raqobat birligini belgilaydi - "mudofaa-hujum" turidagi harakatlar bloki, shuningdek, razvedka, dezinformatsiya, fitna va boshqalar uchun harakatlarni o'z ichiga oladi. Jamoaviy o'yinlarda alohida sportchilar emas, butun jamoa g'alaba qozonadi va mag'lub bo'ladi. Alohida sportchi qanchalik yaxshi o'ynamasin, agar jamoa mag'lub bo'lsa, u ham mag'lub bo'lgan. Va aksincha, sportchi qanchalik yomon o'ynamasin, agar jamoa g'alaba qozongan bo'lsa, u ham g'alaba qozongan. Shunday qilib, sport jamoasi individual sport turlari bo'yicha sportchi bilan bir xil ajralmas sport birligidir. Jamoa o'yinlarining ana shunday o'ziga xosligi sportchilarga qo'yiladigan bir qator talablarni, ularning qarashlari, munosabatlari, shaxsiy fazilatlari va musobaqadagi harakatlarining xarakterini belgilaydi. Ideal holda, sportchining o'yinga asosiy psixologik munosabati o'z harakatlarini jamoa manfaatlariga to'liq bo'ysundirish istagi bo'lishi kerak (hatto shaxsiy farovonligiga qaramay, bu "o'ziga zarar yetkazishi" mumkin. u yoki bu tarzda). Bunday munosabat bo'lmaganda, jamoaning har bir sportchisi texnik, jismoniy va taktik jihatdan individual yaxshi tayyorlangan futbolchilardan iborat bo'lsa ham, bir butun sifatida kuchli, yaxshi muvofiqlashtirilgan jamoaga ega bo'la olmaydi. Binobarin, kollektivizmni tarbiyalash, jamoa g'alabasi uchun o'z manfaatlarini qurbon qilish

qobiliyati, har birida jamoaviy manfaatni ko'rish va tushunish istagi. bu daqiqa raqobat jamoaviy o'yinlarda tayyorgarlik jarayonining eng muhim vazifalaridan biridir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jamoaning raqobatbardosh faoliyati shartlarining o'zi jamoaning o'yin ishtirokchilariga ta'siri orqali ushbu munosabatning rivojlanishiga yordam beradi. Ko'pincha bunday ta'sir juda qattiq, kuchli, samarali bo'lib, insonda tegishli shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu munosabat bilan jamoaviy o'yinlar samarali tarbiya vositasi bo'lib, albatta, murabbiylar, tarbiyachilar, o'qituvchilar va boshqalarning tegishli faoliyati bilan. Raqobatbardosh o'yin faoliyatining murakkab tabiati doimiy o'zgaruvchan sharoitlarni yaratadi, vaziyatni baholash va harakatlarni, qoida tariqasida, cheklangan vaqt bilan tanlashni talab qiladi. Muhim omil shundaki, sportchining texnik va taktik harakatlarining keng arsenaliga ega bo'lib, bu konfliktli vaziyatlarda natijalarga erishish uchun jamoa harakatlarining samaradorligini ta'minlaydigan strategiyalarni optimallashtirish imkonini beradi. Sport o'yinlarining muhim xususiyati ko'plab raqobatbardosh harakatlar - o'yin texnikasi. Jarayon davomida bu qadamlar bir necha marta takrorlanishi kerak. raqobat faoliyati (bir uchrashuvda, bir qator uchrashuvlarda) sport natijasiga erishish (uchrashuvda, musobaqada g'alaba qozonish) - shuning uchun ishonchlilik, mahorat barqarorligi va boshqalar talab qilinadi. Jamoaviy o'yinlarda musobaqa faoliyati bir nechta sportchilar tomonidan amalga oshiriladi va ko'p narsa ularning harakatlarini muvofiqlashtirishga, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun musobaqa faoliyati jarayonida sportchilarning harakatlarini tashkil etish shakllariga bog'liq. Sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyati sport natijasiga erishishning bosqichma-bosqich tabiatidir. Yagona musobaqali harakatlar (masalan, sakrash, otish) bilan shug'ullanadigan sport turlarida ikkita omilning optimal kombinatsiyasi - vosita salohiyati va ratsional texnika (asosan, hatto bitta urinishda ham) sport natijasini aniqlashga olib keladi (sakrash balandligi, otish masofasi, va boshqalar.). O'yinlarda bu birinchi qadamning bir turi - "texnik va jismoniy". Shuningdek, sportchilarning harakatlarini

- individual, guruh va jamoaviy o'yinlarga xos raqobat faoliyatida texnik va jismoniy salohiyatni ro'yobga chiqarish usuli sifatida tashkil etish kerak.

Sport o'yinlarida raqobat faoliyati samaradorligining asosiy mezonini raqib ustidan g'alaba qozonishdir. G'alabalar soni o'rinni belgilaydi turnir jadvali barcha ishtirokchilar. Ko'p yillik sport amaliyotida ma'lum bo'ldiki, sport natijasi - egallagan joy musobaqalarda - jamoa va uning a'zolarining sport mahorati darajasini baholash mezoniga aylandi. Tadqiqotlar ko'rsatganidek, sport natijasining jamoaviy sport turlari bo'yicha turnir jadvalidagi o'rni bo'yicha bunday ifodalanishi sportchining mahorat darajasini to'liq aks ettirmaydi, chunki u ob'ektiv ko'rsatkichlar miqdoriy jihatdan. Musobaqada ishtirok etayotgan barcha jamoalarning bir xil yuqori mahorati bilan ularning turnir jadvalidagi (birinchi va oxirgi o'rinlar) turli pozitsiyalari muqarrar. Turnirda yaqqol kuchsiz jamoalar ishtirok etgan taqdirda ham (nazariy jihatdan) mamlakat chempioni aniqlanadi va g'olib jamoa o'yinchilariga yuqori baho berish huquqi beriladi. sport unvoni. Shunday qilib, ob'ektiv ko'rsatkichlarni belgilash kerak, ular asosida tayyorgarlik jarayonini muvaffaqiyatli rejalashtirish va nazoratni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Sport o'yinlaridagi ob'yektiv ko'rsatkichlar soniga quyidagilar kiradi: o'yin texnikasining elementar to'plami (taktika jihat); vaziyatni tez va to'g'ri baholash, muayyan o'yin vaziyati uchun optimal hujum yoki himoya harakatini tanlash va samarali qo'llash qobiliyati (texnik jihat); harakatni bevosita bajarish samaradorligi bog'liq bo'lgan maxsus fazilatlar va qobiliyatlar (bajarilishning vaqtinchalik, fazoviy va quvvat parametrlariga qo'yiladigan talablar); sportchining energiya rejimi; hissiy-motor nazorati va boshqalar Bularning barchasini miqdoriy jihatdan ifodalash juda muhimdir. Bunday ma'lumotlarning mavjudligi sportchilarni tayyorlash mazmunini aniqlash va ushbu jarayonni boshqarish, namunaviy xususiyatlar, dasturlar, rejalar, standartlar va boshqalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

### **Xulosa**

1. Hukumatimizning jismoniy tarbiya va sportga oid qator hujjatlarida xalqimiz milliy qadriyati bo'lmish milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishga



alohida e'tibor berilayotganligi yosh avlodda milliy an'analarimiz, jumladan, milliy sport o'yinlariga nisbatan qiziqish, faol ijobiy munosabat, jismoniy faoliyatga nisbatan motivatsiyani shakllantirishga sharoit yaratadi. Ayniqsa, mahallalarda MSO' bilan shug'ullanish faoliyatini jadal olib kirish - kun tartibidagi muhim masalaga aylanmoqda.

2. Mashhur tabib Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtai nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani besh asosiy qismga ajratadi. Ular: a) tez harakatlar; b) nozik va engil harakatlar; v) kuchliroq harakatlar; g) o'rta kuchli harakatlar va; d) gavda uchun maxsus harakatlardir. Ushbu klassifikasiya bugungi kunda nihoyatda dolzarb bo'lib, yoshlar faoliyatida muntazam joriy etish zarurati mavjud.

3. Mamlakatimizda keng avj olib, rivojlanib borayotgan homiylik an'anasini keng targ'ib etish maqsadga muvofiq. Sanoat va ishlab chiqarish korxonalarini hamda mahalla hududida yashovchi shaxslar bolalar va yoshlar uchun turli sport anjomlari, maxsus kiyim-boshlar olib berishni, sport maydonchalarini jihozlashni tashkil etishsa, maqsadga muvofiq xayrli ish bo'ladi.

4. Ota-onalar yoshlarning milliy sport o'yinlari bilan shug'ullanishlari, ushbu faoliyatning yoshlar jismoniy sog'lomligi va ma'naviyati yuksalishida muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunishlari ustuvor ahamiyatga egadir. Bu esa mazkur muammoning ijtimoiy-psixologik jihatlari markazida turadi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
2. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.
3. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
4. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).

5. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. Наука сегодня: теоретические и практические аспекты, 104.
6. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 72-74).
7. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 11(11), 48-53.
8. Yuldashov, I. (2022). PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 52-57.
9. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.
10. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 222-225.
11. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТЛИ ЖИҲАТЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 3), 103-108.
12. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.
13. Goynazarov, G. (2022). DEVELOPMENT OF MOVEMENT QUALITIES IN CHILDREN. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 42-47.
14. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). WAYS TO EFFECTIVELY SOLVE MODERN EDUCATIONAL PROBLEMS USING ART TECHNOLOGIES ON THE BASIS OF COLLABORATIVE PEDAGOGY. Scientific progress, 2(8), 276-280.
15. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.