12. Bartold V.V. Turkestan v epoxu mongolskogo nashestviya // Sochineniya: v 9 t. – M.: Izd-vo vostochnoy literaturы, 1963. – T. I. – S. 209–210.

13. Baypakov K.M. Velikiy shelkovыy put i sudbы sivilizatsiy. – Almatы, 2006. – S. 14–20.

14. Temur tuzuklari / Forschadan A. Sog‘uniy va H. Karomatov tarjimasi. – Toshkent: Adabiyot va san’at, 1996. – B. 73.

15. Abdurazzoq Samarqandiy. Matlai sa’dayn va majmai bahrayn. 1405–1429 yillar voqealari / Fors tilidan tarjima, so‘zboshi va izohlar muallifi A. O‘rinboev. – Toshkent: O‘zbekiston, 2008. – II jild. 1-qism. – 632 b.

16. A.Tashbayev. Ulov vositalaridan biri otlarning buyuk ipak yo 'li rivojidagi o'rni. International Journal of scientific and Applied Research, 2024. B. 487-490.

17. A.Tashbayev. Aloqa va savdo yo‘llarining rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatgan g‘ildirakli transport vositalarining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi xususida bazi mulohazalar. International Journal of scientific and Applied Research, 2024. B. 421-425.

18. A.Tashbayev. Ulov vositalaridan biri otlarning buyuk ipak yo‘li rivojidagi o‘rni. International Journal of scientific and Applied Research, 2024. B. 180-189.

VOLEYBOL SPORT TURINING INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

O‘zbek tili va ijtimoiy fanlar kafedrasi o‘qituvchilari

Sh. Nazarov, Sh. Fayzullayev

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol sport turining shakllanishi va rivojlanishi, uning inson salomatligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri hamda yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati yoritilgan. Voleybol jamoaviy sport turi sifatida insonda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish bilan bir qatorda, jamoada ishlash, o‘zaro hamkorlik va mas’uliyat kabi ijtimoiy fazilatlarni shakllantiradi. Maqolada voleybol mashg‘ulotlarini ta’lim muassasalarida keng yo‘lga qo‘yishning ahamiyati ham tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: voleybol, sport, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy sport, jismoniy rivojlanish, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va faol insonlar etib tarbiyalash jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Inson salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini ta’minlashda sportning o‘rni beqiyosdir. Sport turlari orasida voleybol o‘zining ommaviyligi, qiziqarliligi va jamoaviy xususiyati bilan alohida ajralib turadi.

Voleybol nafaqat jismoniy mashqlar majmuasi, balki insonning fikrlash qobiliyati, tezkor qaror qabul qilishi va jamoa bilan hamkorlikda harakat qilishini talab qiluvchi sport turidir. O‘yin davomida sportchi doimiy ravishda harakatda bo‘ladi, raqibning harakatlarini kuzatadi va vaziyatga mos ravishda qaror qabul qiladi. Shu sababli voleybol yoshlarning jismoniy sifatlari bilan birga, ularning irodaviy va psixologik xususiyatlarini ham rivojlantiradi.

Voleybol sport turining rivojlanishi

Voleybol XIX asr oxirida Amerika Qo‘shma Shtatlarida paydo bo‘lgan. Dastlab u jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining bir ko‘rinishi sifatida tashkil etilgan bo‘lsa, keyinchalik mustaqil sport turiga aylandi. Vaqt o‘tishi bilan voleybol dunyoning ko‘plab mamlakatlariga tarqalib, xalqaro miqyosda ommalashdi.

Hozirgi vaqtda voleybol professional va havaskor sport sifatida keng rivojlangan. Mazkur sport turi xalqaro musobaqalar, jahon va qit’a chempionatlari hamda Olimpiya o‘yinlarida namoyish etiladi. Bundan tashqari, plyaj voleyboli ham alohida sport yo‘nalishi sifatida rivojlanib bormoqda.

O‘zbekistonda ham voleybol sportini rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Ta’lim muassasalari, sport maktablari va turli tashkilotlarda voleybol musobaqalarining tashkil etilishi yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda.

Voleybolning inson salomatligiga ta’siri

Voleybol bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin jarayonida yugurish, sakrash, egilish, to‘pni uzatish va zarba berish kabi ko‘plab harakatlar bajariladi. Bu esa mushaklarning faol ishlashini ta’minlab, organizmning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Voleybol mashg‘ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik insonning chidamliligini oshiradi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Voleybolning yana bir muhim jihati — harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishidir. Sportchi to‘pning yo‘nalishini aniqlashi, uning tezligini baholashi va qisqa vaqt ichida kerakli harakatni amalga oshirishi kerak. Natijada insonning tezkor fikrlashi va diqqatni jamlash qobiliyati rivojlanadi.

Voleybolning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati

Voleybol jamoaviy sport turi bo‘lganligi sababli yoshlarni tarbiyalashda ham muhim vosita hisoblanadi. Jamoaviy o‘yin davomida har bir ishtirokchi o‘z vazifasini to‘g‘ri bajarishi va jamoadoshlari bilan hamkorlik qilishi zarur.

Sportchilarda o‘zaro hurmat, intizom, mas’uliyat va jamoaga sodiqlik kabi fazilatlar shakllanadi. G‘alaba uchun birgalikda harakat qilish esa yoshlarni hamjihatlik va o‘zaro yordam ruhida tarbiyalaydi.

Bundan tashqari, sport musobaqalarida ishtirok etish yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish, xatolar ustida ishlash va keyingi musobaqalarga yanada puxta tayyorgarlik ko‘rish sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantiradi.

Voleybolning asosiy texnik va taktik elementlari

Voleybolda yuqori natijaga erishish uchun sportchi asosiy texnik harakatlarni mukammal egallashi lozim. Bularga to‘pni yuqoridan va pastdan qabul qilish, to‘pni uzatish, hujum zarbasini amalga oshirish, to‘siq qo‘yish va maydonda to‘g‘ri joylashish kiradi.

To‘pni sifatli qabul qilish jamoaning keyingi hujumini tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. To‘pni uzatish orqali hujumchi uchun qulay vaziyat yaratiladi.

Hujum zarbasi esa raqib maydoniga ochko olib kelishga xizmat qiladi. Himoyada esa to‘siq qo‘yish va to‘pni qabul qilish muhim o‘rin tutadi.

Voleybolda texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda taktik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Jamoa a’zolari o‘yin davomida bir-birining harakatlarini tushunishi, raqibning zaif tomonlarini aniqlashi va tegishli taktika asosida harakat qilishi kerak.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, voleybol inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb etishda samarali sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi orqali tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin.

Voleybolning jamoaviy xususiyati esa yoshlar o‘rtasida hamkorlik, o‘zaro hurmat, mas’uliyat va intizomni shakllantirishga yordam beradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida voleybol mashg‘ulotlari va musobaqalarini muntazam tashkil etish, yoshlarni ushbu sport turiga keng jalb qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Voleybolni ommalashtirish orqali yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom avlodni tarbiyalashga munosib hissa qo‘shish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyans L.R. **Voleybol**. – Toshkent: O‘zbekiston, 2012.
2. Pulatov A.A. **Voleybol nazariyasi va uslubiyati**. – Toshkent, 2018.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
4. Sport o‘yinlari: voleybol. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlari.

A CONTRASTIVE STUDY OF IMPLICIT CRITICISM IN ENGLISH AND UZBEK WORKPLACE DISCOURSE

Samatullayev Dilshod Sherzod o‘g‘li

Assistant-teacher Jizzakh Branch of the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

Abstract: This article examines implicit criticism as a pragmatic phenomenon in English and Uzbek workplace discourse, with particular attention to the linguistic strategies through which negative evaluation is communicated without direct confrontation. The study adopts a contrastive pragmatic approach and considers criticism in relation to face, politeness, power relations, social distance, and culturally established norms of professional interaction. The analysis demonstrates that speakers of both languages employ indirect criticism to reconcile two competing communicative goals: identifying a problem and maintaining an appropriate interpersonal relationship. However, the linguistic realization of this indirectness differs considerably. English workplace discourse frequently employs modal expressions, interrogative constructions, hedges, understatement, and problem-oriented formulations that reduce personal attribution of responsibility. Uzbek workplace communication likewise favors indirectness but tends to rely more