



Tadqiqot UZ

**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



CONFERENCES.UZ

28 FEVRAL
№25

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 25-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
25-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ- 11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
25-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART- 11**

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 25-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 28 февраль 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 16 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишиланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илфор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

6.Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(Андижон давлат университети)

7.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят ҳалқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.Ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдор.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Зикрияев Х.Н.

ФУТБОЛДА ХИМОЯ ХАРАКАТЛАРИ ВА КАМЧИЛИКЛАРИНИ ЎРГАНИШ
ТАВСИФИ 7

2. Matazova Umida Abdukaxorovna

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI VA
AHAMIYATI 9

3. Xasanov Sunnatullo Nodurbek o'gli

JISMONIY TARBIYA SOHASIDA GIMNASTIKANING TUTGAN O'RNI VA UNING
INSON UCHUN AHAMIYATI 10

4. Гулрух Шахбозова

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ЎЗИГА
ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ 12

5. Эшимов Темур

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ШАХСИЙ КУЧЛИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ
ТАРБИЯЛАШНИНГ МЕТОДИКАСИ ВОСИТАЛАРИ 14



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ФУТБОЛДА ХИМОЯ ХАРАКАТЛАРИ ВА КАМЧИЛИКЛАРИНИ ЎРГАНИШ ТАВСИФИ.

ЎЗДЖТСУ талабаси: Зикрияев Х.Н.

Аннотация: ушбу мақолада футболда химоя харакатларининг тавсифлари илмий ёритилган бўлиб ёш мураббийларга иш фаолиятларида қўллашга қаратилган тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: Химоя, футбол, техника, рақиб, финтлар, гурух.

Аннотация: в этой статье на научной основе описываются характеристики защитных движений футболистов и даются рекомендации юным тренерам, которые они могут использовать в своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Защита, футбол, техника, соперник, финти, группа.

Annotation: This article provides a scientific overview of defensive behavior in football and provides recommendations for young coaches to apply in their work.

Keywords: Defense, football, technique, opponent, tricks, group.

Бугунги кунда футбол спорт тури бутун дунёда жудаям шиддат билан ривожланмоқда халқаро мусобақаларда мамлакатимиз футбол жамоаларининг натижаларида ўзига хос хато ва камчиликлар намоён бўлишини кўришимиз мумкин. Айниқса химоя чизиги футbolчиларнинг хато ва камчиликлари мағлубиятларнинг асосий омили бўлмоқда. Шу сабабли химоя харакатларини ўрганиш бўйича қилинадиган илмий ишлар қўламини ошириш лозим.

Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган жамоаларнинг ўйин давомида химоя чизигида бажариладиган харакатлари самаралигини кузатишларимиз орқали кўришимиз, терма жамоаларимизнинг ўйинларида ҳам рақибга қаршилик кўрсатишлари қийин эканлигини кўришимиз мумкин. Бундан ташқари терма жамоамизнинг ўйин кўрсатишида химоя чизиги химоячиларининг бўш—кучсиз ўйин кўрсатишлари ва барча айни химоячиларда бўлгандигини таъкидлайди. Бу химоячиларимиздан тўпни олиб қўйишда позицияни тўғри танлай билмаслик, жамоавий ўйинда химоячиларнинг бир-бирини тушунмаслиги, хавода тўп учун курашда кўпинча рақибга бой бериш, бош билан ўйиндаги хатолар яққол кўриниб турганлигини билдириш мумкиндир.

Шундан келиб чиқиб, майдонда химоя чизигида харакатланаётган химоячи футbolчиларнинг харакатлари ҳозирги кун футболида долзарб масала ҳисобланади.

Химояда ўнашнинг умумий тактик принциплари бор эканига қарамай, химоячилар харакатида қатор хусусиятлар мавжудки, булар айрим ўйинчиларнинг ёки бир гурух ўйинчиларнинг асосий вазифа ва мажбуриятларидан келиб чиқади. Кўпгина футбол мураббийлари, химоячи амплуасида ўйнаган футbolчилар рақиб жамоа томонидан тез қарши ҳужумга химояланиш химоячиларга катта қийинчиликни туғдиради.

Уларнинг фикрича, бундай вазиятларда химоячилар қўйидагича тактик ўйин кўрсатишлари лозим.

Рақиб футbolчининг биринчи тўп ошириб беришни қай томонга беришни фаҳмлай олиш ва бу тўп ошириб беришга тўскинлик қилиш; Рақибни хато қилишга, тўпни ўз жарима майдонига ошириб беришга мажбур этиш;

Химоячиларнинг тез ҳужумга қарши ўнашлари кўп ҳолларда қийин кечади. Шунинг учун химояга жамоанинг ярим химоя футbolчилари ҳам ёрдам беришлари керак. Ўйин жараёнида ҳужум уюштираётган икки ҳужумчи, икки химоясига қарши самарали харакатлана олишда ва дарвозага тўп киритишда қийин вазиятга тушишмайди. Химоячиларнинг кўп бўлиши бундай ҳолатни юзага келтирмайди. Бутун бир жамоанинг химояда ўйин кўрсатиш рақиб жамоаларга қийинчилик туғдиради. Химоя тактикаси тўпни бошқармаётган жамо-



анинг ҳаракатларини рақиблар ҳужумини бир ёғлик қиласиган нейтраллайдиган қилиб уюштиришни назарда тутади.

Ҳимояланаётган жамоа ҳаракатларнинг ҳаммаси ҳужум қилаётганлар ҳаракатига жавоб тарикасида бўлиб, рақиблар тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги жамоага ҳужум ҳаракатларини ҳам мувафаккиятли бажариш имконини беради. Ҳимоячиларнинг рақибдан қоидани бузмасдан тўпни олиб қўйиш катта маҳоратни талаб этади. Аммо ҳар қандай ҳолда ҳам ҳужум қилувчига bemalol тўп олиш имконини бермаслик лозим. Рақиб рўпарада эканида у айланиб ўта бошлиши ёки тўпни олиб юра бошлиши кутгани маъқул. Рақиб айланиб ўтишга тайёрланиб, ҳимоячига яқин келганида, ҳимоячи тўпни олиб қўйиш ёки тепиб юбориш пайтини топа олиши, ўйин шароитини ва оқибат қандай чиқишига қараб ҳимоячи рақибдан тўп олиб қўйишининг маълум бир усулини танлайди. Бунда сирпаниб, тўпни тепиб юбориш, елкада тутиш ва шу каби усуллардан фойдаланса бўлади. Ҳимоячиларнинг майдондаги вазифаси асосан ҳимоя чизигида ўйин кўрсатиш эмас, балки ҳужумда ҳам ўйин кўрсата олишdir. Бу эса қанот ҳимоячиларининг иш ҳажмини ортиб, ҳаракат турларининг кўпайиб кетиши, жисмоний тайёргарлик даражаси ортиши, кучи, тезкорлиги, эпчиллиги, сакровчанлиги, старт тезлигини юксаклиги ривож топишини талаб килади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. /Учебное пособие/ Т., 2000.-154с.
2. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов: Ташкент, 1996.-214с.
3. Курбанов З.А., Нуримов Р.И. Анализ уровня физической подготовленности кандидатов сборной команды Узбекистана по футболу 1999 года, Т., 2000.-126с.
4. Нуримов Р.И. Анализ технико-тактических действий чемпионата мира по футболу 1996 г. /Сборник научных трудов. Т., 1997.-с25-30
5. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высшей квалификации. Т., 2000.-224с
6. Талипджанов А.И. Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов высокой квалификации. Кан. дисс. М., 1994.-315
7. Зайцев А.А. подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие/ А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003. -31с.



JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Matazova Umida Abdukaxorovna
Chirchiq Davlat Pedagogika Instituti
“Boshlang‘ich ta’lim va sport”
yo’nalishining 2-bosqich talabasi
Tel: +99899 936 99 75

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya tizimida milliy harakatli o'yinlarning o'rni va hayotda qanday qo'llanilishi haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy vositalar, trenajyor, gigienik omillar, komanda.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy madaniyat va sport harakati hamda jismoniy tarbiya vositalarini maxsus tizimlar turkumi deb ishlataladi. Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat. Ko'rinish turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi:

- Jamoali (komanda) o'yinlar
- Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar
- Yakka yoki juft tartibdagi o'yinlar
- Estafetali o'yinlar

Bunday holatlar akademik litseylar, o'rtalik maxsus kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida qo'llanilmasada, lekin o'yinlar ularning bo'lajak kasb-hunarlariga moslashtirilishi lozim. Masalan: Qishloq va suv xo'jaligi tizimidagi bo'lajak mutaxassislariga (chorva soxasi) ham, “piyoda ko'pkari”, “eshak mindi”, “cho'pon”, “poda to'p”, kurash, piyoda poyga, to'pli estafetalar va Shunga o'xshash o'yinlar qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Boshlang‘ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlar yuqori sinf o'quvchilari uchun o'ta oson va uncha qiziqarli bo'lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o'yinlar esa quyi sinf o'quvchilari uchun qiyin bo'ladi.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, (trenirovka), turli xil sport musobaqlari jarayonlaridagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga maxsus tayyorgarliklar talab etiladi. (Bu to'g'risida ikkinchi bo'limlarda ma'lumot berilgan). Ayniqsa o'qituvchi (tashkilotchi), turli xil sport musobaqlari o'yinlarini mukammal bilishi, uning turli variantlarini qo'llashi lozim. Harakatli o'yinlar uchun eng avvalo sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishini,) hisobga olishi zarurdir. Keng va toza joylar maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Ayniqsa shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi.

Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlari shundaki, eng kichik yoshdagagi bolalar gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishi hamda boshlang‘ich sinf o'quvchilarining nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish ruhiy xolatlarni yaxshilash, muvozanatlarni saqlash kabi juda kabi fazilatlar va sifatlar mujassamlashgan bo'ladi.

O'zbekiston mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari hamda sog'lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya (trenajyorlar) misolida ko'rish mumkin.

Ularning mazmunida maxsus sport turlari, xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida haraattli o'yinlar ham o'rinni olib, ularidan maqsadli foydalanilmoqda.

Xulosa qilib aytilsa, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o'ziga xos ijtimoiy tarbiyaviy va ilmiy pedagogik izlanishlarga molik bo'lgan amaliy jarayondir, ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratlarni oshirishi yo'llarida samarali natijalar beradi.

Foydalanimgan adabiyotlar

1. Abdumalikov.R. Abdullayev.A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari.



JISMONIY TARBIYA SOHASIDA GIMNASTIKANING TUTGAN O'RNI VA UNING INSON UCHUN AHAMIYATI.

Xasanov Sunnatullo Nodurbek o'gli

Toshkent shahar Yunusobod tumani

70-umumiy o'rta ta'lim maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Telefon raqami: 90 969 91 41

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vosita va usullari, keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o'smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar sog'lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi.

Kalit so'zlar G. Sham ray, S. Diomidov, E. Saadi, G. Yakunin, O. Aybindyer, S. Baxridinova, E. Levochkina, aniqlik, ifodalilik, estetik tarbiya, jismoniy tarbiya, aqliy bilim, Odam gavdasi, gimnastika.

Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qad-qomatni shakllantiradi, yurak, qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir maromda va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahmiyati uning ilm olish imkoniyatlarini o'z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarim sekinasta murakkab ashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko'rinishlari (ulaming shakli tuzilishi bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish, gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning tasawurlarini ko'rgazmali kengaytirish, ulaming umumiylarini qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'matish imkonini beradi. Gimnastikaning pedagogik ahmiyati kattadir. O'quv mashqlarini qat'iy belgilash shug'ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish tuzilishi bo'yicha turlicha bo'lgan mashqlarni o'rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tartibi jismoniy yuklamalaming sekin- asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko'nikmalarini egallahdagiligi sharoit va talablarning turlitumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi. Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ulaming texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovar faoliyatda qollaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratni shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori natijalarga erishishda foydalilanadi. Xalqaro maydonlarda G. Sham ray, S. Diomidov, E. Saadi, G. Yakunin, O. Aybindyer, S. Baxridinova, E. Levochkina, A. Ataxanov, R. Galiyeva, O. Chusovitina, A. Dzyun-dzyak, E. Valiyev, A. Fokin va boshqalar vatanimiz sporti sharafini bir necha bor o'z g'alabalari bilan yuksaklarga ko'tardilar hamda mamlakatimizdagi gimnastika rivojining yuqori darajasini amalda ko'rsatdilar. O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahmiyati nechoglik ekanligini ortiqcha baholash qiyindir. Fanning so'nggi vutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribasiga tayarmvchi gimnastika, uning vositalari va usullari inson hayot faoliyatining ko'pgina sohalariga kirib bormoqda, uning shaxsiyati shakllanishiga ijobjiy ta'sir o'tkazmoqda. Gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib, gimnastika usullari, talablari va xususiyatlari mos bajariluvchi va barkamol jismoniy rivojlanish va inson tarbiyasi masalalarini yechishga yo'naltirilgan, tarixan yuzaga kelgan va maxsus ishlab chiqilgan harakatlar hisoblanadi. Inson faoliyatining mehnat, jangovar va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlami yengib o'tish va h.k.)dan ofzlashtirib olingen mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining barcha bo'lishi mumkin bo'lgan anatomiq harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlaming anchasi to'plangan. Gimnastika mashqlari quyidagi asosiy guruhlarga bolinadi: safdag'i, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, sakrashlar (oddiy va tayanib), amaliy, gimnastik anjomlar bilan mashqlar, akrobatik, badiiy gimnastika va aerobika mashqlari. Shug'ullanuvchilarga boigan pedagogik ta'sir va har



tomonlama jismoniy ta'sirlarga mos ravishda gimnastika mashqlari quyidagicha tavsiflanadi: 1. Har xil turdagи saflanishlar, qayta saflanishlar va safda shug'ullanuvchilarning birgalikdagi yoki yakka holdagi harakatlaridan iborat safdagi mashqlar hamjihatlik va tartib-intizom tarbiyasida yordam be rad i, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatadi, maromni his qilishni rivojlantiradi, qad-qomatni to'g'ri tutish va safdagi qaddi rostlikni shakllantiradi. 2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, qad-qomatni to'g'ri ushlashni shakllantirish maqsadlarida foydalaniлади. Ular asosiy gimnastika harakatlari maktabini yaratishga imkon beradi, harakat ko'nikmalari va mahoratini egallashni yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek, turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi.

Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Eshtayev АЖ. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiv qo'llanma). 0 'DTI nashriyot-matbaa bo'limi. - T.: 2009
2. Umarov M.N. Gimnastika. 0 'quv qo'llanma. — T.: 2015.
3. www.ziyouz.com



МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ФарДУ 2-босқич магистранти.

Гулрух Шахбозова

Тел: 90-277-06-87

Pochta: shahbozova_gulrux@bk.ru

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний ривожланишига оид энг содда ҳаракатларни ҳато ўзлаштириш кейинчалик нисбатан қийинроқ ҳаракатларни ўзлаштиришдан юзага келадиган ҳаракат малакаларини ҳосил бўлишидаги қийинчиликлар ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний ўзгаришлар, бош мия, илк болалик, ҳаракатлар рефлекслари, нерв жараёни, физиологик ўзгаришлар, мушаклар, суяклар.

Кириш. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8-майдаги ПҚ-4312 сонли “Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш” тўғрисидаги қарорида ўтган давр мобайнида мамлакатимизда ўсиб бораётган авлодни соғлом ва ҳар томонлама етук вояга етказиш, таълим-тарбия жараёнига самарали таълим ва тарбия шакллари ҳамда усулларини жорий этишга қаратилган мактабгача таълимнинг самарали тизимини ташкил этиш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Мактабгача таълим соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш учун яратилган қулай шарт-шароитлар нодавлат мактабгача таълим муассасалари сонини янада ошириш ва улар кўрсатадиган хизматлар турларини кенгайтириш учун мустаҳкам пойдевор бўлди. Шу билан бирга, олиб борилган таҳлил, болаларнинг мактабгача таълим билан қамровини таъминлаш, мактабгача таълим муассасаларини замонавий ўқув-методик материаллар ва бадиий адабиётлар билан тўлдириш, соҳага малакали педагог ва бошқарув кадрларини жалб қилиш масалаларини ҳал этиш зарурлигини кўрсатиб ўтмоқда(1).

Болани туғулган кунидан уч ёшга тўлгунигача нерв, мушак аппаратини қўзғалувчанлиги ва унинг лабиллиги аҳамиятли даражада ортади, лекин мушакларининг кучи ҳали йўқ ҳисобида.

Мушаклари ва уларни суякларга боғловчилари унчалик яхши ривожланмаганлигига сабали бўғинларининг ҳаракатчанлиги ўта юқори бўлади. Шунинг учун гўдаклар оёғи бармоқларини бемалол оғзига олиб келаолади, лозим бўлса сўради, оёғи кафтини боши орқасигача ўтказа олиши, “шпагат”га хеч қандай тайёргарликсиз ўтириғизиш мумкинлигини мисол қилишимиз мумкин.

Қайд қилинганлардан келиб чиқиб, илк болалик даврининг дастлабки ойларида суяқ тизими ва мушакларини - боғловчи аппаратини физиологик пишиқлигини юқори эмаслигини эътиборга олиш ва жисмоний юкламани ўта қатъий меъёрлашга эътибор қаратиш муҳимлигини назарда тутишга тўғри келади(2).

Бу ёшдагиларнинг *нерв жараёни* ҳали кучли ва ҳаракатчан эмаслиги табиий, лекин шартли - рефлексли алоқалари ўта пишиқлиги билан ажralиб туради ва уларни қайта шакллантириш эса ўта қийин кечади. Шунинг учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида болаларни машқларни тўғри бажаришга ўргатиш лозим, чунки шаклланган малака пухта ва ўзоқ муддат давомида мустаҳкам сақланади.

Энг содда ҳаракатларни ҳато ўзлаштириш кейинчалик нисбатан қийинроқ ҳаракатларни ўзлаштиришдан юзага келадиган ҳаракат малакаларини ҳосил бўлишида қийинчиликларни юзага келтириши билан боланинг ҳаракат қобилиятига оид иқтидорини тўла очилишига зиён етказиши тадқиқотлар орқали аниқланган.

Боланинг ривожланишида унинг жисмоний фаоллиги муҳим аҳамиятга эга. Аниқланишича икки ёшли болаларнинг ўйғоқлиги вақтидаги фаол ҳаракатланиши кун давомидаги вақтнинг 70%, уч яшарларники эса 60% ни ташкил қилар экан.

Илк болаликнинг 3 ёшдан 6 ёшгача бўлган даврида унинг *манасини ўлчами* нисбатан бир текис катталашади. **Бўйининг** йиллик ўсии 5-6 см, **манасининг массаси** йилига 2кг га ортади. Бу даврнинг охирига келиб бўйининг ўсиши тезлашади: бир йилда бола 8-10 смгача қўшади.

Бундай кескин ўсиш организмда содир бўлаётган эндокрин силжишлар билан боғлиқ(иккинчи



кескин ўсиш даври 13-14 ёшли болаларда жинсий балоғат даврида содир бўлади).

Мактабгача ёшдагилар *танасининг пропорцияси* эътиборли даражада ўзгаради: танасига нисбатан кўли, оёқлари тез чўзилади, танасига нисбатан тез ўсади. Агар 6-7 ёшга тўлганда танасининг узунлиги 2 марта катта лашса, кўли 2,5 марта катта, оёғи узунлиги 3 марта катталашади.

Мушакларининг катталашиши асосан мушак толаларини каттала шиши эвазига содир бўлади. Аввалига тос ва оёқ мушаклари, сўнг(6-7 ёшдан бошлаб) кўл мушаклари ривожланади. 5 ёшга борганда мушак кучи ортади. Лекин мушакларни тез толиши уларнинг суяқ мускул аппаратини нисбатан узоқ муддатли зўриқишиларга чидай олмаслигидандир.

Бош мия нерв хужайраларининг етилиши 6-7 ёшга борганда тугалланади. Лекин болаларнинг руҳий тизимининг турғунлиги етарли даражада эмас. Уларнинг организмида кўзгалувчаник тормозланиш жараёнига нисбатан устун туради.

Болалар *юрак фаолиятини* нерв регуляцияси(рухий бошқарилуви) такомиллашмаган. Унинг қисқарии частотаси ва кучи маромли эмаслиги ҳаракатланмай тинч турган ҳолатида ҳам кузатилади. Жисмоний юкламалар юрак мушакларини тез толдиради, шунинг учун машғулотлар давомида машқларни хилма хил қилиш керак бўлади(3).

Боланинг дастлабки(илк) болалик даври ва мактабгача ёшдалик даври фақат жисмоний ўзгаришлар билангина эмас, ҳаракатларини ривожланни шидаги ўзгаришлар билан, уларнинг захирасини ортиши, координациявий қобилиятларини мукаммаллашиши билан характерланади.

Хулоса қилиб шуни айти жоизки мактабгача таълим ёшдаги болаларнинг мушаклари ва уларни суякларга боғловчилиари унчалик яхши ривожланмаганлигига сабали бўғинларининг ҳаракатчанлиги ўта юкори бўлади. Шунинг учун гўдаклар оёғи бармоқларини бемалол оғзига олиб келаолади, лозим бўлса сўради, оёғи кафтини боши орқасигача ўтказа олиши, “шпагат”га ҳеч қандай тайёргарликсиз ўтиргизиш ва чўзилувчи машқларни эҳтиёткорлик билан бажартириш мумкинлигини мисол қилишимиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйҳати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8-майдаги ПҚ-4312 сонли “Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш” тўғрисидаги қарори
2. Усмонхўжаев Т.С., “Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари” Ўқитувчи 2004 йил.
3. Усмонхўжаев Т.С., Исломова С.Т. “Мактабгача таълим муассаларида жисмоний тарбия”, “Илм-Зиё” 2006 й.



ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ШАХСИЙ КУЧЛИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ МЕТОДИКАСИ ВОСИТАЛАРИ

ФарДУ 2-босқич магистранти
Эшимов Темур
Тел:90-406-76-76
Pochta: Timureshimov551@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг жисмоний кучлилик қобилиятини тарбиялаш учун зарур бўлган жисмоний тарбия воситалари, кучлилик қобилиятини тарбиялашнинг марказий методик муаммоси ҳамда жисмоний машқлар ҳаракатларини оптимал бирлаштириб олиб бориш муаммоси ўрганилган.

Калит сўзлар: қатъий дозаланмайдиган ташқи оғирлик машқлари, ташқи оғирлик машқлари, кучлилик қобилияти, куч машқлари, ўз оғирлиги.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4-декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиши чора-тадбирлари” тўғрисидаги ПФ-5887 фармонида сўнгги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда. Шу билан бирга, бугунги кунда мамлакатимизда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш (селекция) тизими ва футбол инфратузилмасини янада ривожлантириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилаётган мусобақалар савиясини юксалтириш каби масалалар долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда(1).

Ёш футболчиларда кучлилик қобилиятини тарбиялагда асосий восита сифатида оширилган оғирликлар натижасида мускулларнинг кучланиш даражасини ошишини рағбатлантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар қўлланилади. Бундай машқларни куч машқлари деб аташ қабул қилинган. Мускуллар кучланишига оширилган талаб турли хилдаги оғирликлар ёрдамида қўйилиши мумкин. Бу ердаги оғирлик атамаси деганда мускулларнинг қисқаришига қаршиликни келтириб чиқарадиган ва шу билан куч қобилиятини ривожлантириш самарасига эришиш учун машқларда қўлланиладиган босимни рағбатлантирадиган ҳар қандай жисмоний ва биожисмоний фактор тушунилади. Оғирлик хусусиятлари бўйича куч машқларининг хилма-хиллиги икки катта гурухга ажратилади:

1. Ташқи оғирлик машқлари;
2. Ўз оғирлиги машқлари.

Ташқи оғирлик машқлари. Бирмунча шартли равишда ташқи оғирлик деб шуғулланувчининг ўз танаси оғирлигига қўшимча тарзда қўшиладиган оғирлик: турли хилдаги предметлар оғирлиги ёки ихтиёрий бошқа қарши ҳаракат қилувчи куч: рақиб қаршилиги, ташқи муҳит шароитлари яратадиган қийинчиликлар тушунилади. Методик нуқтаи-назардан эса қатъий дозаланадиган ва қатъий дозаланмайдиган ташқи оғирликини ажратиш керак, негаки у қанча аниқ меъёрланса, машқлар самарадорлигини бажариш имконияти шунча катталашади.

Қатъий дозаланадиган ташқи оғирлик машқлари. Куч машқларидаги қатъий дозаланган оғирлик маҳсус снарядлар, мосламалар ва воситалар ёрдамида таъминланади.

Қатъий дозаланмайдиган ташқи оғирлик машқлари. Бунга оғирлиги берилган чегаралар билан аниқ чегараланмаган ва маълум вазиятларда машқни бажарувчи иродасига боғлиқ бўлмай ўзгартириладиган машқлар киритилади. Оғирлик сифатида рақибнинг қарши ҳаракатидан фойдаланиш тез-тез бўлиб туради.

Ўз оғирлиги машқлари. Бу гурухга шуғулланувчининг ўз танаси оғирлиги ва ўз қаршилиги машқлари деган оғирлик машқлари киритилади.

Методик хусусиятлар. Кучлилик қобилиятини тарбиялашнинг марказий методик муаммоси бу машқларда ҳаракатларнинг тезлик ва кучлилик характеристикасини оптимал



бирлаштириб олиб бориш муаммоси ҳисобланади. Бу муаммони ҳал этиш қийинчилиги шуки, ҳаракат тезлиги ва енгилаётган оғирлик даражаси тескари пропорционал боғланган. Бу билан шартлашадиган ҳаракатнинг тезлик ва кучлилик характеристикаси орасидаги қарама-қаршилик уларни шундай баланслаштириш асосида йўқотиладики, бунда ҳаракат тезлиги устунлиги билан ташқи намоён бўладиган энг катта кучга эришиш мумкин бўлсин. Тезлик қобилиятларни кўп йиллик тарбиялашдаги умумий вазифа уларнинг хаёт амалиёти талабларига ва ҳаракат сифатларини ҳартомонлама такомиллаштириш қонуниятларига мос ривожлантиришга йўналтирилган имкониятларни амалга оширишни ташкил этади. Бунда максимал тезлик билан бажариладиган эстрен ҳаракат реакцияси вақтини минималлаштиришни таъминлаш; берилган чегараларда тезлик қобилиятларининг ривожланиш даражасини уларнинг ёшга боғлиқ ривожланиш босқичлари ва жисмоний тарбия йўналишларини конкретлаштиради. Тезлик қобилиятларининг юқори ривожланиш даражасини таъминлаш вазифаси, айниқса мураккаб экстрен ҳаракат реакцияси қобилияти кўп ҳолатларда профессионал-амалий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган асосий вазифалар қаторига киради(2).

Нисбатан оддий ҳаракат реакциясида намоён бўладиган тезликни тарбиялаш методикасининг элементар асоси машқларни старт ёки бошқа машқ сигнали асосида қатъий белгиланган ҳаракат билан кўп маротаба қайтариш.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, адабий манбаларни ўрганиш ва ўқув-машғулот жароёни кўрсатганидек, кўп спорт мактабларида ўсмирлар ва ёшларни кучлилик қобилиятини тарбиялашга етарлича эътибор берилмайди. Ёш футболчиларнинг кучлилик тайёргарлиги даражасини тарбиялашнинг усул ва воситаларини кейинги такомиллашуви асосида ошириб бориш айниқса мухимдир. Кучлилик қобилиятини ривожлантиришнинг "боғланган" методини ёшлар гурухининг техник-тактик моҳирлиги билан биргаликда қўллаш методикасини ишлаб чиқишга йўналтирилган тадқиқотлар ҳозирги кунга қадар ўтказилмаган.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси президентининг 2019 йил 4-декабрдаги ПФ-5887 сонли "Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари" тўғрисида

2. Акрамов Р.А. Организация и планирование подготовки футболистов. Ташкент, 1985.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 25-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 28.02.2021

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000