

ANJUMAN | KONFERENCLAR | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

2022

ERNEST XEMINGUEY
(1899-1961)

Chol qushlar va ayniqsa, belinim oziq
axtariib uchgan, ammo deyarli hech qachon
uni topolmaydigan jumlil va nozik dengiz
qaldirg'ochlariga axtariib ketar va qushlar
turmushi, qirin-qora va katta, kuchli
qushlarni hisobga olmayanda, buning kun
kechirishimizga qaraganda ham juda og'ir.
Okean gohida shu qadar ham beshim dollar
ekan, nima uchun qushlarni mana bu
dengiz qaldirg'ochlari singari nozik va
shikasta qilib yaratganlar. Okean saxsi va
go'zal, ammo u go'ho to'xtatdan shunday
shaf-qatsiz bolis ketadiki, uning ustidagi
oziq dindagi chary urib chonib, o'zi va
mangli ovoz bilan bir-birlariga jo' bolis
uchgan bu qushlar unga nisbatan
beshinoya zalf va mo'ri ko'rinadi.

"CHOL VA DENGIZ" ASARI

AVGUST

№43



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.taqqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 43-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 август 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 12 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

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

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

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

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



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (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 Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© 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. Satimov Jasurbek, Odomov Ixom O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH.....	7
2. Рахманов Рустам Мириевич МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ИНСТРУКЦИЯ.	9
3. Narzullayeva Dilaferuz YENGIL ATLETIKA: YUGURISH SPORT TURI TEXNIKASI.....	10



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

О'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH

Satimov Jasurbek, Xorazm viloyati
Bog'ot tumani 38-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon: +998942327050

Odomov Ilxom, Xorazm viloyati
Xonqa tumani 8-maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon: +998934669765

Annotatsiya: ushbu maqolada o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash, jismoniy tarbiyaning maqsadlari haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, aqliy va jismoniy mehnat.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari tabiiy sog'lom o'sishini ta'minlash, ularni aqliy va jismoniy mehnatga shuningdek, vatan mudofaasiga tayyorlashdir.

Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda avvalo, chin yurakdan mustahkam sog'lik-salomatlik tilashgan. Sihat-salomat bo'lishning qadrini oila qadri bilan sharaflil bir o'ringa qo'yib kelishgan. Respublikamizda bahodirlar, polvonlar va botirlarga boy vatanimiz ular bilan g'ururlangan. Bugun ham Respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida jismoniy madaniyat va sport turlarini milliy asosda qayta tiklash jarayoni sodir bo'lmoqda.

Sharq Aristoteli nomini olgan Abu Ali ibn Sino ham inson fazilatlaridan quyidagilarni sanab ko'rsatgan, chunonchi, jasurlik-biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat. Aqllilik-biror ishni bajarishda shoshmashosharlik qilishdan saqlovchi quvvat. Ziyraklik- sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushunishga yordam beruvchi quvvat.

Ilg'or pedagogik tajribalarning ko'rsatishicha, jismoniy tarbiya o'quvchi va o'qituvchilar jamoalarining turmush tarzi va dasturiga aylangandir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport va jismoniy tarbiya targ'iboti, ishlab chiqarish ta'limi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarni rag'batlantirishda, o'quvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini saqlab turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga bog'lash borasidagi dars jarayonlarida ahamiyati beqiyosdir.

She'riyat mulkinging sultoni Alisher Navoiy o'zining «Farhod va Shirin» dostonida Farhodning ijobiy xislatlari ichida, uning jismoniy chiniqanligiga alohida e'tibor beradi va iftixor bilan uning jismoniy qobiliyatlarini maqtaydi. Dostonda yozilishicha Farhod aqliy tarbiya bilangina cheklanib qolmasdan jismoniy va harbiy mashqlar bilan ham shug'ullanib, chiniqa boshlaydi. Suvda suzish, chavondozlik, qilichbozlik va boshqalar uning kundalik mashg'uloti bo'lib qoladi.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr yaxshi ahloq, ilm-ma'rifatga ega bo'lish uchun badanni tarbiya qilish zarur. «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdir. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar... Bunday tarbiyaning fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Jism ila rux ikkisi bir choponning o'ng ili terisi kabitur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib, astarini yuvib ovora bo'lmak kabiturki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom vujud kerakdur».

Sport tufayli o'z kuchi va mahoratini quvonch bilan his etish, tabiat bilan muloqotda bo'lish azaldan kishilar dilini xushnud etgan. Demak, yuqoridagi misollardan ko'rinib turibdiki, insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy kamoloti kishilik tarixi taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan, qadrlangan. Jismoniy tarbiya kishilarga qulay ta'sir ko'rsatib, ularning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport- har qanday



yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. U dam olish bilan mehnatni almashtirib turishga yordam beradi, ijodiy his-tuyg'u manbai bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.D. Novikov A.P.Matveev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. J. Tolipova N.No'monova Ta'lim – tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar.



МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ИНСТРУКЦИЯ.

Рахманов Рустам Мириевич,

Навоийская область, г. Навои

ГСОШУИОП №1

учитель физического

воспитания и культуры

e-mail: rustammeliyevich1980@gmail.com

Аннотация: В данной статье говорится о том, как физическое воспитание проводится совместно с инструкцией по технике безопасности во время занятий.

Ключевые слова: развитие организма, спорт, воспитание тела, закаливание тела.

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности. Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Здесь мы приводим лишь базовые правила техники безопасности по физкультуре.

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий

- Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке.
- Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях.
- На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее;
- С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;
- Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

- При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
- Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;
- Школьники хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.

Литература:

1. Soduqov, Q., Aripova S. X., Shaxmurova G. A. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti, 2009. 275–279 betlar.
2. Саломатлик энциклопедияси. — Тошкент, 2005.
3. https://www.syasschool1.ru/data/bezop/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkul'tury.pdf



YENGIL ATLETIKA: YUGURISH SPORT TURI TEXNIKASI

Narzullayeva Dilaferuz

Buxoro viloyati Jondor tumani

6-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika sport turlarining odam organizmi va sog'ligi uchun ahamiyati, foydali jihatlari haqida malumot berilgan. Shuningdek yugurish texnikasi qoidalari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, yugurish, texnika, organizm, mashq, start, oyoq.

Yengil atletika bilan dunyoda millionlab kishilar shug'ullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati katta bo'lib, jismoniy kamolatga erishishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar alohida ahamiyatga ega. Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi.

Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reaksiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri – harakatlarning to'g'ri chiziqliligini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi.

Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkinki, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzda shiddatli zo'riqlilarsiz, to'g'ri chiziqli bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziqli bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Oldinga samarali tarzda harakatlanish uchun itarilish vaqtida barcha bo'g'imlar bo'yicha o'qning to'liq rostanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat erkin holatda oyoqning oldinga – yuqoriga siltanishi bilan amalga oshiriladi. Bu holatda son ushbu yugurish turi uchun chegaraviy darajadagi balandlikkacha ko'tariladi. Yugurish masofasi qanchlik uzoq bo'lsa, sonning ko'tarilishi balandligi qiymati shunchalik darajada pastroq bo'lishi talab qilinadi. Boldir sohasi bo'shashgan holatda bo'lishi ta'minlanadi.

Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi – tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr



masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi yetakchi hisoblangan yuguruvchi sportchilarda 2,00– 2,10 smni tashkil qilib, 1500 metrga yugurishda esa 1,90–2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan.

Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 – 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi yengil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lining tirsagi esa gavdadan uzoqlashtiriladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi. Yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob – havo sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, tomoshabinlarning ko'rsatuvchi reaksiyasi va hokozolar) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Ushbu bilimlarni egallash va ulardan mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida foydalanishda yuguruvchi tomonidan ma'lum bir masofalarga nisbatan eng to'g'ri taktik harakatlar rejasi tuzib chiqilishi, yugurish grafigi tuzilishi va yugurish davomida foydalanish uchun bir qancha asosiy taktik variantlarning belgilab olinishi amalga oshirilishi talab qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Normurodov —Yengil atletikal Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov —Yengil atletikal Fargona 2005 yil.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
4. www.sport.uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

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

Эълон қилиш муддати: 31.08.2022

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
