



**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ “SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**



**“SPORT OYÍNLARÍNÍN TÚRLERÍ:
TEORIYA HÁM ÁMELIYATÍNDAĞÍ
AKTUAL MASHQALALAR”**

**ATAMASÍNDAĞÍ RESPUBLIKALÍQ
KÓLEMDEGI ILIMY-ÁMELIY
KONFERENCIYA**



2024-JIL



ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**

**“SPORT OYINLARINIŃ TÚRLERI: TEORYASI HÁM
ÁMELYATTAĒI AKTUAL MASHQALALAR”
RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ
2024 jil, 5-6 dekabr**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI NUKUS FILIALI
“SPORT O‘YINLARI” KAFEDRASÍ**

**“SPORT O‘YINLARI TURLARI: NAZARIYASI VA AMALIYOTDAGI
DOLZARB MUAMMOLAR”
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI
2024 yil, 5-6 dekabr**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**КАФЕДРА «СПОРТИВНЫХ ИГР»
НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

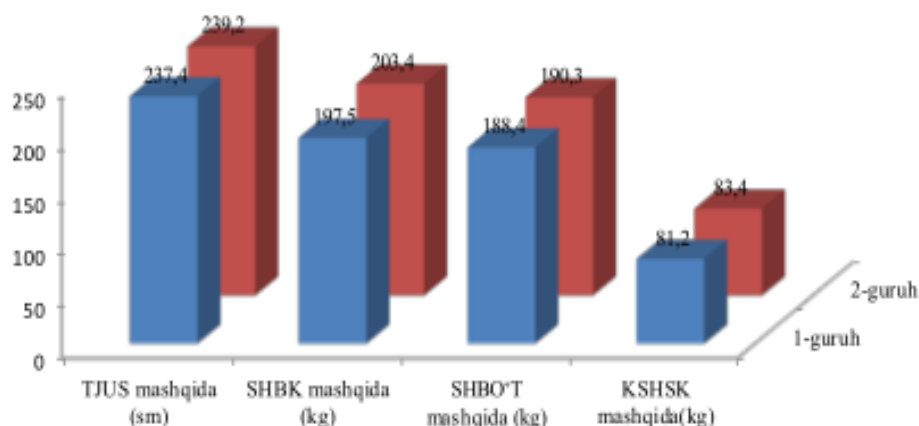
**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: ТЕОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ"
5-6 декабрь, 2024 года**

Konferenciyanı shólkemlestiriw komiteti:

<i>Erimbetov B.K.</i>	Direktor, p.i.b.f.d. (PhD), professor – shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵı
<i>Mambetnazarov I.M.</i>	Ilimiy isler hám innovaciýalar boyınsha direktor ornbasarı, p.i.b.f.d. (PhD), Docent - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵınıń ornbasarı
<i>Mirjamolov M.X.</i>	Dene tárbiya hám sport ilimiy izertlew instituti direktori P.i.d., (DSc) Docent - aǵza
<i>Utemuratov B.B.</i>	Oqıw isleri boyınsha direktor ornbasarı - aǵza
<i>Ametova S.G.</i>	Ilimiy izertlewler, innivaciýalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri - aǵza
<i>Nurishov D.S.</i>	Sport túrleri fakulteti dekanı - aǵza
<i>Seytmuratov T.Sh.</i>	«Sport oýınları» kafedrası baslıǵı p.i.b.f.d. (PhD), - aǵza
<i>Kuralbaev A.K.</i>	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası baslıǵı - aǵza
<i>Toylibaev S.M.</i>	«Jeke gúres hám tábiyiy pánler» kafedrası baslıǵı, docent - aǵza
<i>Naubetullaev T.T.</i>	"Sport oýınları" kafedrası docenti- aǵza
<i>Baylepesov K.U.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kadrimbetov R.N.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kayıpnazarov T.Sh.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Tabinbaev B.A.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Allayarov I.K.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Qaliev Q.S.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Dauletov B.O.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Urazbaev N.J.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kutlmuratov M.A.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı – Juwaplı xatker

MAZMUNÍ

I SEKCIYA. JASLARDÍ SPORT OYÍNLARI TÚRLERINE QAMTÍP ALÍWDÍN ZAMANAGÓY MASHQALALARI HÁM SHESHIMLERI		
1.	<i>Erimbetov Bayrambay Karibaevich</i> -KURASHCHILARNING MASHG'ULOT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH	6
2.	<i>T.SH.Seytmuratov</i> - KISHI FUTBOL MENEN SHUG'ULLANATUG'IN JAS FUTBOLSHILARDIN FUNKSIONAL TAYARLIGI	9
3.	<i>A.Q.Utepbergenov, D.N.Utemuratova, J.Q.Turganbaev</i> -SPORTTIN TURINE BAYLANISLI SHINIQTIRIWDA MAWSIMLERDIN OZGESHELIKLERI	11
4.	<i>Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich, Raxmonova Rushana Akmalovna</i> - UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING O'QUV JARAYONI DAVOMIDAGI PSIXOLOGIK XOLATLARI	12
5.	<i>Ramazanov Medetbay Baxitbaevich</i> - BALALARDA KREATIVLIKTI RAWAJLADIRIWDA SPORT SHINIQLARINAN PAYDALANIW ZARURLIGI	15
6.	<i>Raxmonov Rauf Rasulovich, Narzilloev Muhridin O'ktam o'g'li</i> - MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	18
7.	<i>Shermuxamedov Aziz Toxirovich</i> - SPORT TAKOMILLASHUVI GURUHI FUTBOLCHILARIDA MUSOBAQA FAOLIYATIDA FIZIOLOGIK YUKLAMALAR DINAMIKASINI NAMOEN BULISH NATIJALARI	21
8.	<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich, Shixov G'ayrat Ibragimovich</i> -VOLEYBOL O'YINIDA STRATEGIK HAKATLARNING SAMARADORLIGI	24
9.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI	26
10.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING SHIDDATLI YUKLAMALARGA BO'LGAN ORGANIZMNING REAKSIYASI KO'RSATKICHLARI (QIZ BOLALARDA)	28
11.	<i>T.Arzimbetov</i> - TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARNI RIVOJLANTIRISH	30
12.	<i>Rakhimov Kuvondiq Azad o'g'li</i> - MABC 2 DASTURI	32
13.	<i>A.K.Kuralbaev</i> - BALALAR HAM OSPIRIMLER SPORTIN JETILISTIRIWDA TIYKARGI MASHQALALARI	34
14.	<i>Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich</i> -OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	36
15.	<i>G'.I.Shixov</i> - YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	38
16.	<i>Yusupov Nodirbek Maxmudovich</i> - FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHOG'ULOT BOSQICHIDA YILLIK TAYYORLIGINI REJALASHTIRISH	41
17.	<i>Kazakov Allaer Radjanovich</i> - ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛА	44
18.	<i>Xo'janioyozov Boboxon Ixtiyorovich, Bebutov To'yumurod Umidjon o'g'li, Ergashova Ozoda Pardaboyevna, Matyoqubova Raviyajon Yodgorbek qizi</i> - KURASH MILLIY QARDIYATIMIZ	45
19.	<i>Kazakov Baxramjon Allayarovich</i> - JAS OSPIRIMLERDIN FIZIKALIQ RAWAJLANIWINA SIRTQI FAKTORLARDIN TASIR ETIWI	49
20.	<i>Axrorjon Nuriddinovich</i> -YOSH SPORTCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI STRATEGIYASI	50
21.	<i>Mominov Feruzjon Ilyhomovich</i> -МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	53



Nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati(n=12)

Izoh:TJUS-turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), SHBK-shtangani belgacha tortish, SHBO'T-shtanga bilan o'tirib turish, KSHSK-ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot davrida murabbiylarda o'tkazilgan anketa so'rovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asosanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qo'llanilgan bo'lsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qo'shib olib borildi. Bu esa o'z navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o'tishda yaxshi samara berdi.

Xulosa. Ushbu ko'rsatkichlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, biz tajribada tanlab ish olib borgan og'ir atletikachilar uchun tanlab yo'naltirilgan UJT va MJT vositalar sport natijalarini yaxshilashda ijobiy ta'sir ko'rsatib, nazorat testlari asosida tahlil qilingan natijalar samarali ekanligini tasdiqladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Учебник. - Москва: 1991.-ст.-184-185.
- 2.Маткаримов Р.М., "Ommaviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot nagruzkalari hajmi va shiddatining optimal nisbatlari" p.f.n., dissertatsiyasi Toshkent, 1999.
- 3.Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-олиграфический отдел УзГФК, 2005.-ст.-136.
- 4.Маткаримов Р.М., Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati, T, 2015.
- 5.Матхаликов И.И. Исследование воздействия скоростно-силовыхнагрузок на общую и специальную физическую подготовленность юныхгандболистов.// "Фан спорта" журналы, 2010.№1. – бет.-1.

YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

UzMU o'qituvchi, G.I.Shixov

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-qomadning shakllanishida muhim rol ekanligi va muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini yanada takomillashtirish, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini oshirishda, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish

malakasini shakllantirishda, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: *qaddi-qomat, gimnastik mashqlar, jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, muskul, jismoniy tarbiya, chidamlilik, kuch.*

Yosh organizm normal o'sishi va rivojlanishida qad-qomatning shakllanishida gimnastik mashqlar, jismoniy ishlar, muhim rol o'ynaydi. Mehnat va gimnastik mashqlar bilan muntazam shug'ullanganda ishlab turgan muskul va suyaklarga qon oqib kelishi kuchayadi. Natijada o'sha muskul va suyaklar pishiq va yiriqroq bo'lib qoladi, suyaklarning muskullar birikadigan joylari esa ancha sezilarli bo'lib qoladi. Muskullarning ko'ndalang qismi va hajmi kattalashadi, nafas organlarning rivojlanishi hamda yurak-qon tomirlari faoliyati ritmi roslanadi.

Gimnastik mashqlar bilan shug'ullanish bolalarda yangi harakatlar kabi jismoniy rivojlanish bilan birga aqliy rivojlanishiga ham yordam beradi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati ko'tariladi. Nerv-psixik sohasining oliy darajada aktivlanishini talab etadigan ishini bajarishda odamning potensial qobiliyatini, aqliy ish qobiliyatini nerv muskul tizimini esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil etadi. Yosh organizmda barcha fiziologik jarayonlar yagona sutkalik – kecha – kunduzlik ritmiga bo'ysinadi. Sutka mobaynida organizm bir xil holatda bo'lmaydi. Sutkaning ayrim davrlarida uning aktivligi va ish qobiliyati yuqori, boshqa davrlarda past bo'ladi.

Bunga ta'sir qiladigan asosiy omillar kun bilan tunning almashinuvi harorat, havo namligi, atmosfera bosimining sutka davomida o'zgarish, shuningdek kundalik rejim, ishning turi, vaqti va boshqalar kiradi. Ko'pgina fiziologik jarayoning yuqori aktivlik fazalari yig'indisi organizm harakatini uning ish qobiliyatini ifodalaydi. Ko'p jarayonlar kunduz kuni aktiv kechgani tufayli butun organizm ham kunduzi aktiv bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportni, aqliy mehnat deb taqsimlashning o'zi ma'lum darajada shartlidir, chunki aqliy charchash ayni vaqtda ish qobiliyatining pasayishi bilan o'tadi. Harakat aktivligi yetarli bo'lmagan holda uzoq vaqtgacha aqliy mehnat bilan shug'ullanish natijasida organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional holatning sustlashuvi, garmonal faoliyatning zaflashishi kuzatiladi.

Jismoniy ish aqliy mehnat bilan unumli shug'ullanishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-qomatning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida muskul to'qimasida moddalar almashinuvi kuchayadi, muskullarga qon kelishi ko'payadi bu esa ularning oziq moddalar bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tekshiruvlardan ma'lum bo'lishcha jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi kishilarning har 100 ta muskul tolasiga mayda qon tomirlari (kapilyarlar)ning soni boshqalarning muskulidagiga nisbatan ikki marta ko'p bo'ladi. Bunday odamlar muskullarining qon, kislorod, oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshi bo'lganligi uchun muskul hujayralari sitoplazmasida oqsil, ATF, KF, gemoglobin miqdori ko'payadi. Bu esa muskul tolalarining yo'g'onlashuviga va ular mustahkam bo'lishiga, qisqarish kuchining ortishiga olib keladi.

Muskullarning yaxshi rivojlanishi, tolalari va paylarining baquvvat mustahkam bo'lishi, o'z navbatida suyaklarning yaxshi rivojlanishida, ularning mustahkam bo'lishiga imkon beradi. Shuning uchun ham odam yoshligidan boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullansa, tayanch-harakat sistemasining o'sishi, rivojlanishi, shakllanishi yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga organizmning boshqa hayotiy muhim organ va sistemalar (o'pka, yurak, yuqon-tomir, jigar, buyraklar, oshg'ozon-ichak, nervlar) funksiyasi ham yaxshilanadi. Buning natijasida odam organizmi har tomonlama garmonik rivojlangan, baquvvat, tashqi muhitning noqulay ta'siriga chidamli chiniqqan bo'ladi. Ma'lumki, bunday kishilar kasalliklarga ham chalinmaydi va uzoq umr ko'radi. Mashhur fizilogik olim I.P.Pavlov 87 yil umr ko'rdi. U juda ishchan, sog'lom, o'tkir zehinlik, harakatchan, tetik odam bo'lgan, u jismoniy mehnatning ahamiyati haqida shunday deb yozgan edi: «Men butun umrim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevib keldim, ikkinchisini hatto ortiqroq sevaman».

Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga hayotiy muhim harakat o'quv va malakalarni egallashga yo'llangan. U odamning unumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatda ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar (matonat, iroda, maqsadga intilish, qat'iylik, o'zini idora qila bilish) ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport jismoniy tarbiyaning vositalari hisoblanadi. Ular bilan uy sharoitida (ertalabki gimnastika) maktabda (jismoniy tarbiya darslari) sport va turistik seksiyalarda, bolalar hamda o'smirlar sport maktablarida shug'ullanadi.

Turli guruhga muskullar bug'im va bog'lamlarni muntazam ravishda mashq qildirish ularning funksiyasi va koordinasiasini kuchli rivojlantiradi. Jismoniy yuklama organlar va organizm sistemasini (yurak-muskul, nafas olishni) harakat apparatlarining normal faoliyatini ta'minlaydi, moddalar almashinuvi prosesini mashq

qildiradi. Turli xil mashqlarni har kuni ma'lum miqdorda bajarish, o'zini hyech qanday bo'shashtirishga yo'l qo'ymay ularni to'g'ri va oldindan belgilangan hajmida bajarishga intilishi odatini keyin esa axloqiy qoidalariga qat'iy rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi. Shular tufayli odamning intizomi ortadi, ular irodasi mustahkamlanadi. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega 7-10 yoshda muskul sezgilarini harakat tempi va harakatlar ko'llamini, muskullar taranglashishini va bo'shashini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatlarning, uni kerakli yo'nalishlarda, ritmda va tempida, tegishli muskullar taranglashishi bilan mashqlar bajaradilar. Agar maktab o'quvchilari harakatlarning asosiy elementlarini to'g'ri bajarishini o'rganishmagani bo'lsalar (sakrash, irg'atish, gimnastika, akrobatik mashg'lar va h.k.), harakatni oxirigacha yetkazishga intilsalar, birinchidan, ular sportda yaxshi natijalariga erisha olmaydilar, ikkinchidan, ularda intizomlik va o'zini nazorat qilish rivojlanmaydi.

Harakat texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq, 11-14 yoshda egallangan malakalarni mustahkamlash bilan birga sharoitning murakkabligi va sport texnikasi bo'yicha (chang'i, konkida uchish, suzshi, yengil atletika, koptok o'yinlari bilan) bajariladigan harakatlarni asosiy turlarini ham egalaydilar.

Bu yoshda jismoniy mashqlar bilan sistemali ravishda shug'ullanishga odatlanish shakllanadi va mustahkamlanadi. Umuman o'smir yoshdagi o'quvchilarda jismoniy yuklama kichik yoshdagi maktab o'quvchilaridagiga qaraganda ko'p bo'lishi mumkin. Tasodifiy emas, Masalan: boshlang'ich sport tayyorgarligi gruppalarda sport gimnastikasi, suzish, figurali uchish, tennis mashg'ulotlariga 7 yoshdan, futbol, haqiqiy beshlik musobaqa o'yini kurashga 12 yoshdan kiradi. O'rta yoshdagi maktab o'quvchilari ko'pincha o'z jismoniy imkoniyatlarini ortiqcha baholaydigan bo'ladilar. Mana o'shanda muvaffaqiyatsizlik, uzilishi, jismoniy mashqlarning turli hillardagi past natijalar ularda o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga va shu bilan birga jismoniy mashg'ulotlarga salbiy munosabatga bo'lishiga olib keladi. 15-17 yoshda ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini takomillashtiradilar, chidamlilikning ko'p statik va tezlik turlarini rivojlantiradilar, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini egalaydilar, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantiradilar, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini hosil qiladilar. Bu yoshda kuch yuklamasi oshirilgan bo'lishi mumkin, ammo katta yoshdagi maktab o'quvchilari organizmning muhim xususiyatlarini esda tutish zarur, ularning chidamliligi kuchidan orqada qoladi. Ayollar chidamli, bo'lib, uzoq muddatli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyalash metodlari bir muncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlari aniqligi o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchni rivojlantirish mashqlari, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish mashqlari qo'shilishi zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarni qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli aktiv emas, 10-12 yoshdagi qizlarni jismoniy imkoniyatlari 16-17 yoshdagi qizlarga qaraganda ancha yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmning shakllanishiga salbiy ta'sir etadi.

O'g'il bolalar, o'smirlar va o'spirinlar o'zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatiga ega bo'ladilar. Bu ularni ma'lum darajada o'ylamasdan ish qilishga majbur etadi. Masalan: ular kuchi yetmaydigan o'g'irliqni ko'tarishga, juda katta balandlikdan sakrashga shunday qilib noo'rin kuch sarflashga jasurlik ko'rsatishga harakat qiladilar. Ular ko'pincha jismoniy kuchlariga ortiqcha baho beradilar, kam namoyish qilinadilar, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarning mensimaydilar, ayniqsa chidamlilikni qadriga yetmaydilar. Xususan o'smirlar birinchi navbatda shuni esda tutish kerakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarning namoyish qilib emas balki faqat foydali ishlar bilangina sazovor bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta'sir etadi. U qaddi – qomatdagi nuqsonlarni umurtqa pog'onasining qiyshiqiligini, bukchayganligini yo'q qiladi. Jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni ya'ni ko'krak botiqligi, yelka qiyshiqiligi va muskullarni yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilash mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.G. Azimov, Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya instituti uchun o'quv. qo'llanma. T., O'z DJTI nashriyot bo'limi. 1996 y
2. U.Z. Qodirov. Odam fiziologiyasi. T., Ibn Sino. 1996.
3. Sh. Qurbonov. A. Qurbonov. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., 2003.
4. E.N. Nuritdinov. Odam fiziologiyasi. T., Aloqachi. 2005
5. Sh. Aminjanov. Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fanidan ma'ruzalar matni. S., 2003.
5. G'. Azimov., Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya institutlari uchun o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti., 1996.
6. Fiziologiya cheloveka. Shmidta I G. Tebsa. M, Mir, 1996.

7. O.G.Alyaviya, A.N.Qodirov, Sh.Hamroqulov., E.Xalilov. Normal fiziologiya. Toshkent, Yangi asr avlodi. 2007
8. Fiziologiya serdechno-sosudistoy sistema. D.Morman, L.Xeller. SPb, izd. «Piter» 2000 g. 250 s. per.s. ang.
9. Stuart J, Foks. Human physiology. WKB Oxford-England. 1993.
10. www.Ziyonet.uz.
11. www.bestreferat.ru.

FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDA YILLIK TAYYORLIGINI REJALASHTIRISH

Yusupov Nodirbek Maxmudovich v.b.professor, O'zDJTSU.

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo xamjamiyatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyatining etakchi olimlarining tadqiqot ishlarida o'quv mashg'ulot jarayonini tog'ri rejalashtirish masalalariga qat'iy karatilganligini ko'rish mumkun. Bizningcha, sportchi qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonida muhim jismoniy sifatlari bilan texnik-taktik tayyorgarlik davomida integratsiyalashgan holda takomillashtirish istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida futbolchi qizlar bilan olib boriladigan ish jarayonida ilmiy izlanishlar aynan shu yo'nalishda amalga oshirilishi kerakligini ko'rsatdi.

Jahonda futbol nazariyasi va amaliyotida sportchilarni saralash, o'quv mashg'ulotlarni rejalashtirish, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikda qo'llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiiq etish yuzasidan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilgan. Sport natijalarining jadal o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlarning optimal tizimini izlab topish talabini qo'yimoqda.

Respublikamizda iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda O'zbekistonda xotin-qizlar sportini, jumladan ayollar futbolini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Xotin-qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq masalalar ularning turli xil sport musobaqalarida ilk bor ishtirok etgan paytlaridan paydo bo'ldi. Vatanimiz va xorijiy olimlar, murabbiylar, pedagoglar tomonidan mashg'ulot jarayonini yanada yaxshilash va sportchi qizlarning sport faoliyati natijaviyligini oshirishga qaratilgan ko'pgina takliflar bildirilganligiga qaramay, u yoki bu sport turida xotin-qizlar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlariga deyarli e'tibor qaratilmayapti.

Hozirgi kungga kelib qizlar futbolida qizlarning yoshlarini inobatga olgan holdaularning tayyorgarligi xususiyatlari bilan bog'liq ilmiy-tadqiqotlar nisbatan kam. Asosan qizlarning yoshi va organizmning o'ziga hos xususiyatlarining o'rganilishi fragmentar xususiyatga ega bo'lib, tadqiqotlar ikki yo'nalishda olib borilgan: sportchi qizlarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va usullari hamda ayollar futbolida texnik-taktik tayyorgarlik.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili tadqiqot muammosini aniqlab olishga imkon yaratdi. U yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarlik darajasini takomillashtirish va ularning texnik-taktik mahoratlarini maqsadli oshirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Muvaffaqiyatli sport natijalarini qo'lga kiritish uchun yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlik zarur, bu esa, avvalo, futbolchi qizlarning aerob imkoniyatlari va mushak tizimining yuqori kuch ko'rsatkichlariga bog'liq [3].

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish paytida ayollar organizmning moslashuv reaksiyalarini hisobga olish zarur, chunki ular erkaklarnikiga nisbatan biroz boshqacha kechadi. 12-14 yoshli futbolchi qizlarda pubertat davri yakunlanib, funksional tizimlar shakllanayotgan paytda turli kattalik va yo'nalishdagi yuklamalarni nazorat qilish alohida muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Xozirgi zamon sportining rivojlanishini hisobga olgan holda, ba'zi mutaxassislar futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi tizimida kuch va tezkor-kuch yo'nalishdagi yuklamalar hajmini ularning jismoniy qobiliyatlarini bilan bog'liq holda oshirishni taklif qilmoqdalar [2,6]. Fikrimizcha, ushbu yondashuv 12-14 yoshdagi futbolchi qizlar uchun istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklining turli