



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



**31 MAY
№28**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
28-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 28-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 май 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 21 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 (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

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 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 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 масъулdir.

© 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. Baydjanov Sardorbek Amindjanovich, Ruzmetov Nurulla G'aybullayevich O'QUVCHILARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASH	7
2. Bekberganov Bunyodbek G'aniy o'g'li, Siddiqov San'atbek Kamolbekovich O'QUVCHILARNI JISMONAN TARBIYALASHDA SPORTCHA SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI VA USULLARI.....	10
3. Junusova Asem Maxanbetovna O'QUVCHILARNING JISMONIY CHINIQISHIDA FUTBOLNING AHAMIYATI VA FUTBOL MAYDONI.....	12
4. Otayev Mansur Mo'minovich FUTBOLNING TARIXI VA O'YIN TAKTIKASI	14
5. Sultonov Maqsud Amrillayevich JISMONIY TARBIYADAGI ASOSIY YO'NALISHLAR	16
6. Ярашов Ақбар ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	18
7. Сайдова Азиза Яқубовна ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИНГ КАРДИОРЕСПИРАТОР КЎРСАТКИЧЛАРИ	20



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

O'QUVCHILARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASH

Baydjanov Sardorbek Amindjanovich

Urganch shahar 4-son umumta'l'm matabining
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Elektron pochta: sardorbekbayjanov1989@gmail.com

Ruzmetov Nurulla G'aybullayevich

Urganch shahar 19-son umumta'l'm matabining
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Elektron pochta: nurullaruzmetov@gmail.com

Annotatsiya: Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi va yoshlar o'rtaida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Buning uchun har bir inson chaqqon va jismoniy faol bo'lishi kerak. Men ushbu maqolada "O'quvchilarni jismoniy chiniqtirishda chaqqonlikni tarbiyalash" mavzusini yoritdim.

Kalit so'zlar: Kuch, shtanga, chaqqonlik, sakrash, harakat, do'mbaloq oshish, burilish, to'siqlar osha estafeta.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

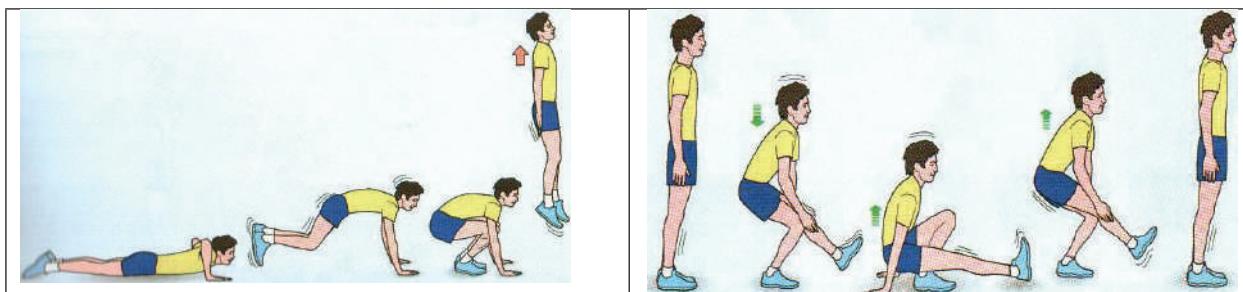
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

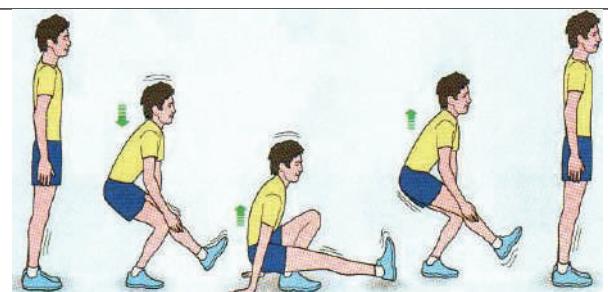
10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

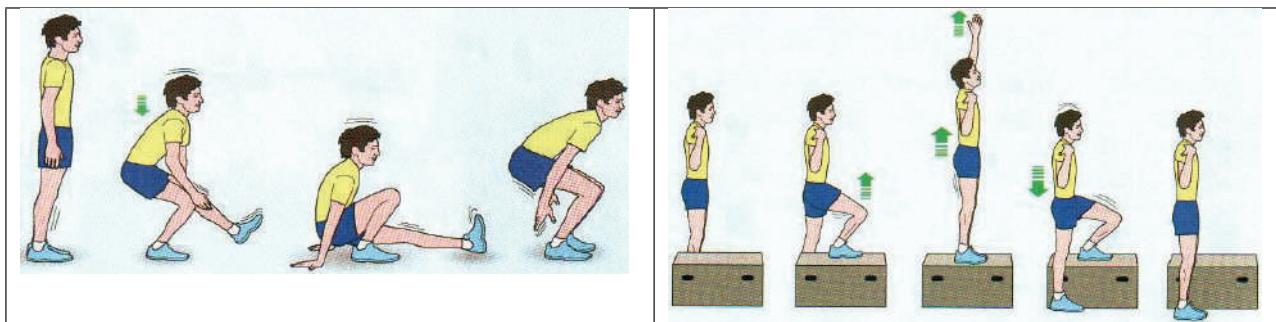
12. Chuqurlikka sakrashlar (1,2,3,4,5,6-rasmlar).



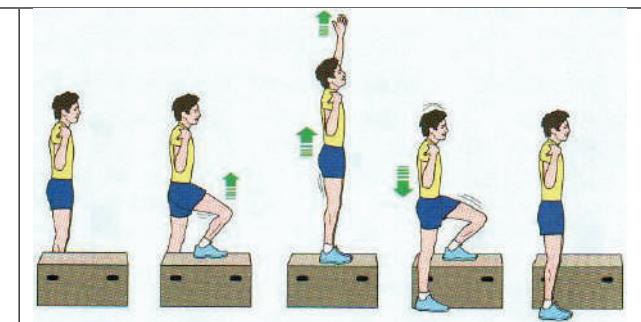
1-rasm.



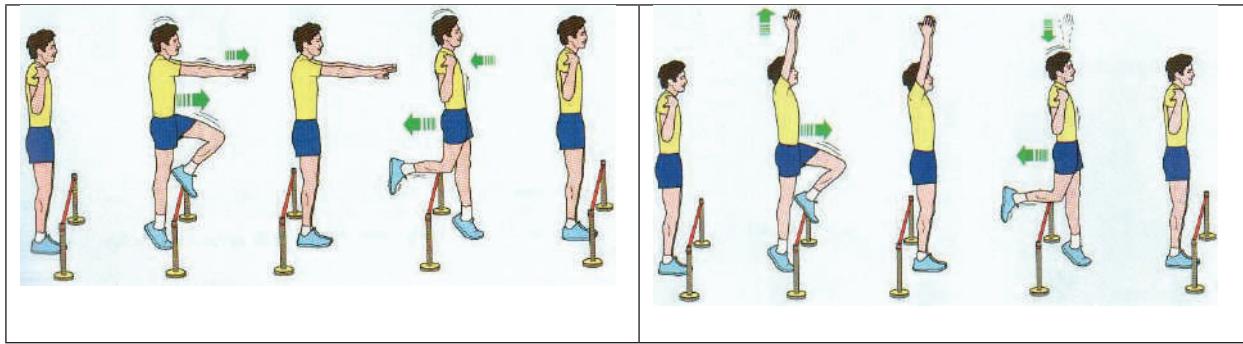
2-rasm



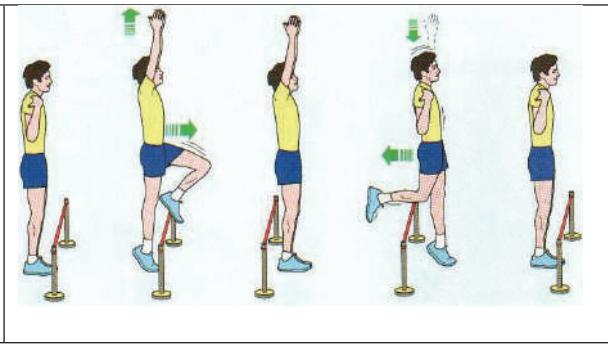
3-rasm.



4-rasm



5-rasm.

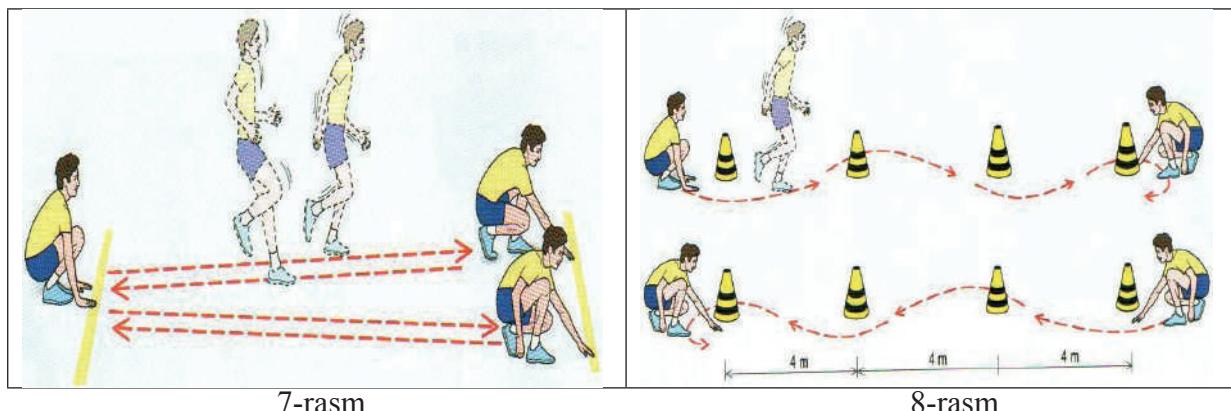


6-rasm

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi. Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi. Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

- ✓ Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
- ✓ Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
- ✓ Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
- ✓ Gimnastika ko'prikchasiidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar, to'siqlar osha estafetalar.
- ✓ Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (7,8-rasmlar).



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mahallada bolalar sportini rivojlantirish haqida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori, 1997 yil 31 dekabr, 586-son.
2. O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 2002 yil 24 oktabr, PF-3154.
3. O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori, 1993 yil 18 mart.



O'QUVCHILARNI JISMONAN TARBIYALASHDA SPORTCHA SUZHISH TEXNIKASI ASOSLARI VA USULLARI

Bekberganov Bunyodbek G'aniy o'g'li

Urganch shahar 4-son umumta'lim maktabining

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Elektron pochta: bunyodbekberganov10@gmail.com

Tel: +998975156121

Siddiqov San'atbek Kamolbekovich

Urganch shahar 4-son umumta'lim maktabining

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Suzish, suv to'pi, suvgan sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo'limgan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko'nikmalami hosil qiladi. Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog'lom-lashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir. Men ushbu maqolada "O'quvchilarni jismonan tarbiyalashda sportcha suzish texnikasi asoslari va usullari" mavzusini yoritdim.

Kalit so'zlar: Suzish, ko'krakda krol usulida suzish, chalqancha krol usulida suzish, brass usulida suzish, butterfly usulida suzish.

Sportcha suzish asoslari

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishdan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbor qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda "bir qolipga tushib suzish" tabiatini egallashi bora – bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi o'zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o'laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan - yangi turlar mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Sportcha suzish usullari.

Yuqorida aytib o'tilganlardan ma'lum bo'ldiki, har qanday sportdagi suzish texnikasi ma'lum qoidaga asoslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat ekan. Bu harakat va holatlar asosan beshta bo'lib ular: gavda holati; oyoqlar harakati; qo'llar harakati; nafas; harakatlarning umumiyligi uyg'unlashuvidan iborat. Har qanday sportdagi suzish usullarining negizi deyarli shularga asoslanadi. Shulardan kelib chiqib, butun suzish usullarini ikki guruhg'a bo'lish mumkin.

1. Qo'l va oyoqlarni navbatma – navbat harakatlantirib suzish. Bunga:

✓ ko'krakda krol usulida suzish;
✓ chalqancha krol usulida suzish kiradi;

2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtida harakatlantirib suzish. Bunga:

✓ brass usulida suzish;
✓ butterfly usulida suzish (buni delfincha suzish ham deyiladi) kiradi

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Krol usuli suzishning zamonaqiy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib, odatda, suzuvchining gavdasi gorizontal holatga eng yaqin keltiriladi, qo'llar navbatli bilan bosh tepasidan suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvgan botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvgan chiqariladi. Bunda sportchini olg'a siljitim boruvchi kuchi asosan qo'lida bo'ladi. Qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l, o'ng yelka ro'parasidan suvgan botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan xiyol bukiladi; oldin barmoqlarni yozib (kerib emas) panjani keyin bilak va nihoyat yelka suvgan botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlatish kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom



etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi.

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.

Krol usulida faqat ko'krakdagina emas, balki chalqancha ham suziladi. Bunda gavda gorizontal xolatda suziladi. Bunda gavda gorizontal xolatda bo'qlishi lozim. Oyoqqlar taxminan ko'krakda suzgandagidek, ya'ni muskullarni zo'er berib ishlatmay yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga tez – tez harakatlantiriladi. Ikki qo'el galva – gal erkin ravishda yuqori kutarilib suvni eshadi. Dastavval sekin eshiladi, so'ngra borgan sari harsakat tezlashtirilib, tirsak bikingacha kela boshlaydi. Nafas olish ikki qo'elning harakaniga bog'liq.

Brass usulida suzish texnikasi.

"Brass" – eng birinchi sportcha suzish usulidir. Lekin tezligi jihatidan boshqa usullardan orqada turadi. Brass sportdagi ahamiyatidan tashqari, katta amaliy ahamiyatga ham ega. U sho'eng'ishda, cho'ckayotganlarni qutqarishda har xil predmetlarni olib o'etishda ish beradi. "Brass" usulida suzganda oldinga siljish ko'eproq oyoq harakatidan tashkil topgani uchun qo'el bilan har xil predmet va yuklarni olib o'etish mumkin. Boshning suv ustida erkin tutilishi va atrofni yaxshi mo'ejjalga olinishi bilan brass amaliy suzishda katta ahamiyat kasb etadi. Brass qo'el va oyoqlarning simmetrik harakati bilan xarakterlanadi. Qo'elning tayyorgarlik harakatlari suv ichida bajarilgani uchun umumiy tezlik ancha pasayadi. Qo'elning eshish harakati yon tomondan birmuncha pastroqda, taxminan yelka chizig'iga bo'lgan masofada bajariladi.

Delfin usulida suzish texnikasi.

Delfin usuli tezlik bo'yicha ko'krakda krol usulidan keyin turadi. Delfin usulida suzish jismoniy juda qiyin hisoblanadi va delfin usulida suzishda qolgan usullarga qaraganda juda ko'p kuch sariflanadi. Delfin usulida qo'llar va oyoqlar simmetrik harakatlanadi. Qo'llar ko'krakda krol usulida qo'llar harakatidaga harakatlanadi, lekin ikki qo'l bir vaqtida eshsish harakatini bajaradi. Delfin usulida qo'llar harakati olti fazaga bo'linadi.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.,



O'QUVCHILARNING JISMONIY CHINIQISHIDA FUTBOLNING AHAMIYATI VA FUTBOL MAYDONI

Junusova Asem Maxanbetovna

Navoiy viloyati Zarafshon shahar
4-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarning jismoniy chiniqishida futbolning ahamiyati foydalanishga tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: Angliya, to'p, darvoza, taktika, sport, o'yinlar, FIFA....



Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lган. 1863-yil 26-oktabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytda bu o'yining 13 moddadan iborat bo'lган ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi. Futbol o'yinining ilk qoidalarda belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lмаган va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lган.

1866 yilda darvoza balandligini cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozaboning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozaboning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi.

- ✖ Jahon championati 2003-yilning dekabr oyida BAAda be'lub o'tdi. O'zbekiston futbolchilari
- ✖ chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq,
- ✖ mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baholadilar. Uch o'yin
- ✖ davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika championi) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon championi) 1:2, Ispaniya terma
- ✖ jamoasiga (Yevropa championi) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.



Futbolda to'p bilan harakatlanish texnikasiga boshda va oyoqda to'pga zarba berish, to'pni idora qilish, to'pni qaytish usullari, to'p bilan aldamchi harakatlari, to'p tashlashlar, to'pni qabul qilib olish va darvozabonni to'p bilan bajaradigan texnikalarini o'z ichiga oladi.

To'pni erdan sapchish vaqtida zarba berish. To'p erdan sapchigan vaqlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pi

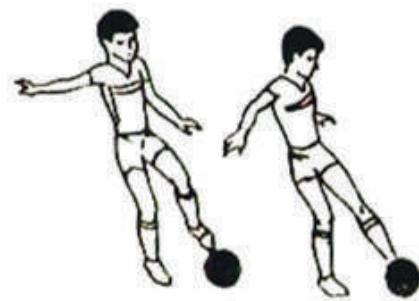


yo‘lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo‘yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo‘lib hisoblanadi. Zarb harakati to‘pning erga tushmasidan oldin boshlanadi va to‘p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat’iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo‘ladi.



Fint-to‘pni tepish.

Bu usul uzatilgan to‘pni to‘xtatilgandan so‘ng to‘pni surish vaqtida bajariladi.



Yakkama-yakka bellashuvda oldida yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o‘yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O‘yinchining bu harakati to‘pni uzatish yoki mo‘ljalga tepilishini ko‘rsatadi. O‘yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to‘pni taxminiy uchish yo‘lini to‘sishga yoki to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi, ya’ni shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o‘yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to‘xtatadi. Shu paytda o‘yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to‘pni

oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.

Fint (raqibni aldaydigan harakat) **oyoq bilan to‘pni to‘xtatish**. O‘yinchi raqib to‘pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo‘ymoqchi bo‘lganda to‘pni bosib va bosmasdan fint qo‘llaniladi. O‘yinchi keyin yugurib to‘pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to‘rgan oyoq kafti bilan to‘pni bosib tayanch oyog‘ini uning orqasiga qo‘yadi. Bu bilan o‘yinchi mohirona to‘pni yolg‘on to‘xtatishini ko‘rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtida oldinga to‘pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash lozimki, sport turlarining yosh avlodni tarbiyasida ahamiyati beqiyos. Futbol ham ana shunday sport turlaridan biri bo‘lib, bugungi kunda o‘quvchi yoshlarning sevimli o‘yiniga aylangan.



Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Darsliklar.Metodik qo‘llanmalar.
2. Internet saytlari



FUTBOLNING TARIXI VA O'YIN TAKTIKASI

Otayev Mansur Mo'minovich

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani

16-umumiyyat o'rta ta'lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

tel: 99-891-250-76-62

Annotatsiya: Mazkur maqolada futbolning tarixi va o'yin taktikasi haqida yoritilgan bo'lib, jismoniy tarbiya darslarida futbol haqida ma'lumotlarni yetkazish uchun qo'llanma sifatida foydalanishga tavsija etiladi.

Kalit so'zlar: futbol, taktika, jismoniy tarbiya, o'yin, Angliya, FIFA, Yevropa...



1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.



XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladgi. 1875-yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882-yildan boshlab Shveysariyada, 1890-yildan Chexiyada, 1897-yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882-yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904-yil 21-mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954-yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930-yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon championati, 1958-yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa championatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900-yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908-yilda kiritilgan. Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954-yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtida 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994-yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

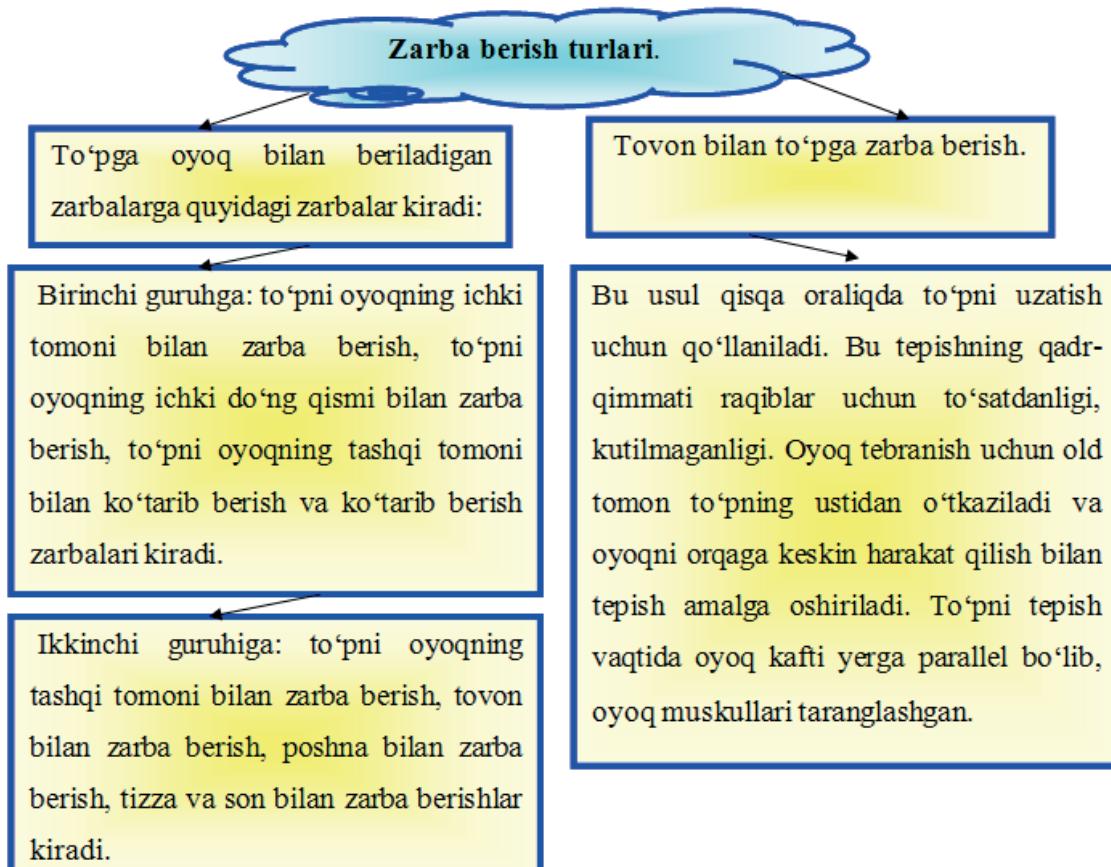
Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak. Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruqlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish





kerakmi yoki to‘pni sherikka oshirgan ma’qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o‘yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalgalash oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o‘yinchining texnik rejalarini amalgalash oshirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. To‘p bilan harakatlansh texnikasiga boshda va oyoqda to‘pgal zarba berish, to‘pni idora qilish, to‘pni qaytish usullari, to‘p bilan aldamchi harakatlari, to‘p tashlashlar, to‘pni qabul qilib olish va darvozabonni to‘p bilan bajaradigan texnikalarini o‘z ichiga oladi.



Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya DTS-187-sonli qaror, 2017-yil, 6-aprel.
2. Darsliklar.
3. Internet saytlari.



JISMONIY TARBIYADAGI ASOSIY YO'NALISHLAR.

Sultonov Maqsud Amrillayevich

Navoiy viloyat Qiziltepa tumani

21 –umumiyoq o'rta ta'lim maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalishni ajratish mumkin: umumiy jismoniy tayyorgarlik, professional jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi. Quyida ular haqida qisqacha ma'lumot aytib o'tamiz.

Kalit so'zlar. V.V.Belinovicli, K.X.Grantin, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, P. F. Lestgoft, reabilitatsiya, spetsifik yo'nalish, funksional imkoniyat, Sport tayyorgarligi, gigiyenik faktorlar, jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik salomatlikni mustahkamlashga, harakat qila bilish va malakalarni keng doirada o'zlashtirib olishga, asosiy harakat sifatini rivojlantirishga, keyingi maxsus tayyorgarlikni tezroq o'zlashtirib olishga qaratilgandir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida, jismoniy tarbiyaning xilma-xil manbalaridan: jismoniy mashqlar, tabiatdagi tabiiy sog'lomlashtirish kuchlaridan va gigiyenik faktorlardan foydalilanildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda, jismoniy tarbiyaning hamma bosqichlari amalga oshirilib boriladi, ammo maktab jismoniy tarbiyasida, ommaviy jismoniy tarbiya ishlarida guruhli va alohida jismoniy mashqlar shakllaridan ko'proq foydalilanildi. Professional jism oniy tayyorgarlik bu — jism oniy tarbiyaning maxsus jarayonidir, ya'ni yoshlarni aniq mehnat turiga va mudofaa faoliyatiga tayyorlashdan iborat. Bu yerda faqat professionallikka qaratilgan jismoniy mashqlar berib boriladi. Umumiy va professional jismoniy tayyorgarlikni bir-biridan ajratish shartlidir, chunki ular bir-birini o'zaro to'ldirishga, kengaytirishga, boyitishga qaratilgan (XII bobga qaralsin). Sport tayyorgarligi — jismoniy tarbiyada asosiy yo'nalishdan iborat. Uning vazifasi odam tanlab olgan sport bo'yicha yuqori mahoratlarga erishuvini ta'ininlashdir. Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi keng qo'llash bosqichiga ega. Bu organizmning funksional imkoniyatining takomillashuvi bilan bogliq. Jismoniy tarbiya yana bir spetsifik yo'nalishga ega — bu ham bo'lsa, davolash jismoniy mashg'ulot reabilitatsiyasi, ya'ni sog'liqning tiklanishidir. Uning vazifasi — ba'zi ish faoliyatini yo'qotgan kasal a'zolarni jismoniy mashqlar orqali sog'aytirish, tiklashdan iborat. Jismoniy ta'lim — jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi hamda pedagogik jarayon bo'lib, mazmuni harakatga o'rgatish va jismoniy madaniyat bilimlarini o'zlashtirishdir. Atamani birinchi marta P. F. Lestgoft (1837—1909) kiritgan. Sobiq Ittifoq davrida, ya'ni 30- yillarning boshida jismoniy tarbiya bo'yicha metodik qo'llanmalarni ishlab chiqarish bosqichi bo'ldi. И.М.Кариконский таҳрири остида (1940- у.) Методика физического воспитания qo'llanmasi chiqdi. 1945-yil jismoniy tarbiya haqidagi fan, ayniqlsa, gurkirab rivojlandi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha nashr etilgan katta darsliklar, qo'llanmalar vujudga keldi. V.V.Belinovicli, K.X.Grantin, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, fiziologiya bo'yicha A.N.Krestovikov, A.G.Gandelsman, V.S.Farfel, psixologiya bo'yicha A.S.Puni, P.A.Rudik. Abdulla Avloniyning „Turkiy Guliston yoxud Axloq“, Abdurauf Fitratning „Oil“ asarlarida ham jismoniy tarbiyaga katta e'tibor berilgan. Jismoniy tarbiya tizimining dastur-normativ asosi, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi ishlab chiqildi. Jismoniy tarbiya dasturi maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasalarda (yasli, bog'cha), u m u m ta'lim va maxsus maktablarda, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari, mudofaa qurolli kuchlari va boshqalar mavjud. Davlat dasturi muntazam ravishda takomillashib borib, har xil guruhrilar uchun jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilab boradi. 1935- yilda sobiq SSRI da birinchi bor jismoniy tarbiya tasnifi yaratildi, uning mazmuni va tarkibi ma'lum darajada o'zgartirildi, takomillashib bordi, uning normalari har to'rt yilda o'tkaziladigan olimpiada o'yinlaridan so'ng an'anaviy ravishda o'zgarib kelmoqda. Oxirgi to'rt yilda mo'ljalangan tasnif xalqaro sport turlarining mavjudligi bilan birga, MDH da yashayotgan xalqlarning an'anaviy milliy sport turlarining mavjudligi bilan xarakterlanadi. Yagona sport tasnifining talablari va normalariga asosan, sportchilarga quyidagi sport razryadlari va unvonlari beriladi: o'smirlarning (uchinchchi, ikkinchi va birinchi) bosqichlari. Katta sportchilar oliy kategoriya bo'yicha klassifikatsiyalanadi: „III razryadli sportchi“, „II razryadli sportchi“, „I razryadli sportchi“, „Sport ustasiligiga nom zod“, „Sport ustasi“, „Xalqaro toifadagi sport



ustasi“, „Grossmeyster“ (shaxmatda). Sport unvonlari yuksak faxrli unvonlar bo‘lib, umrbod bir marta beriladi (prinsip, qoida buzilsa , olib ham tashlanadi). Razryad normalari esa, har yilda bir marta takrorlanib turilishi kerak, agarda takrorlanib turilmasa, u holda razryad o‘z kuchini yo‘qotadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Usmonxojayev T. S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o ‘yinlar. „O’qituvchi“. T., 2000.
2. Jism oniy tarbiya yangi tahrirdagi D T S o ‘quv dasturi. „Nur bek rash servis“. T., 2004.
3. www.ziyouz.com



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ярашов Акбар,
Навоий вилояти Қизилтепа тумани
27-умумтаълим мактаб жисмоний
тарбия фани ўқитувчи

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон таълаблари га мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни заарли одатлардан асрар, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Кишиларнинг ахлоқий онги ўз моҳиятига кўра ғоят мураккаб ходиса, у жуда кўп мақсалар доираси, ахлоқий идеалар, ғоя, қарашлар, ҳатти-харакатни баҳолаш, ахлоқий туйғу инсонпарварлик, ватанпарварлик ва хакозо туйғуларни қамраб олади. Шу сабабли ахлоқий камол топиш фақат меҳнат жараёнидагина эмас, балки ижтимоий сиёсий фаолият, бошқа кишилар билан мулоқот, фан, адабиёт, санъат, жисмоний тарбия, спортнинг таъсироти остида юз беради. Жисмоний тарбиянинг бир қатор турлари алгинизм ва парашют спорти, бокс ва оғир атлетика, чанғи спорти ва енгил атлетика, хоккей, футбол ва бошқалар фақат кучли, чаққон тиришқоқ бўлишгина эмас, балки жасоратли, қатъиятли, матонатли, мақсадга интилувчанлик, ҳалоллик, интизомлилик, букилмас иродани тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Лекин доимо эсда тутиш лозимки, жисмоний тарбия, ўз-ўзидан машғулот эмас, балки спортчилар ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни ижтимоий ҳаётдаги иштироқи, омиллар мажмуи, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўтказиладиган мухит, тренер ўқитувчи, уларни профессионал тайёргарлиги, умумий маданияти ва ақл заковат даражаси фақат ва воқеаларни баҳолаш ва шуғулланувчиларга қўйиладиган талаблар даражаси жисмоний тарбия машғулотларини идрок этиш, шу машғулотнинг ижтимоий аҳамиятини тушуниш бўлганда янги инсонни тарбиялаш унинг ахлоқий онгини шакллантиришга ёрдам кўрсатиши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади аҳамияти шундан иборатки, улар инсон жисмоний қобилиятини ривожлантиришга шу билан бирга унинг маънавий олами шаклланшига жиддий таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш жараёнida жисмоний тарбиянинг ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбия билан чукур алоқаси амалга оширилади. Чунки жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида унинг ахлоқий принциплари бутун тулалиги билан ошади. Бу ўринда спортнинг инсоннинг юксакий ахлоқий фазилатларини тарбиялашдаги аҳамиятини аълоҳида таъкидлаш мумкин. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлган ҳаракатга соловчи ҳаракатларни ахлоқий мукаммалликдаги аҳамияти айниқса катта. Жисмоний машқлар, спорт билан шуғулланиш жараёнida дадиллик, оঁгли интизом, ўз ҳатти ҳаракатлари учун масъулият сеза билиш белгиланган қоидаларга оঁгли равишда риоя қилиш каби сифатлар таркиб топади. Агар ҳаракатга соловчи ҳаракат одатланилмаган шароитларда катта баландликдаги тромплиндан сакраш, гимнастика ҳавода, ҳар хил баландликдаги бу ерда мувозанат машқлари, турникдаги машқларни бажараётib, спортчи дадиллик, қатъият, матонат ва бошқа иродавий сифатларни намоён қилишга мажбур этилганда, бу сифатлар ривожлантирилади ва шуғулланувчи учун одат бўлиб қолади.



Шундай қилиб спорт билан шуғулланиш қарашлар, ахлоқий эътиқодлар характер хусусиятларини кенг маънода белгилаб, беради. Характерни, одатларни, дидни ва инсоннинг бошқа сифатларини таркиб топтиради. Ахлоқий ва иродавий сифатлар мунтазам такомиллаштирилиб ва мустаҳкамланиб одат бўлиб қолиши мумкин ҳамда факат спортдагина эмас, балки меҳнатда турмушда ва умуман ҳаётда намоён бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг ташкилий жараёни қийинчиликларни енгишга ҳарактга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни шакллантириш асосида амалга оширилади. Жисмоний қобилиятнинг ривожланиши ва техник маҳоратнинг ўсиши билан бирга ирода ҳам мустаҳкамланади, ўз кучига бўлган ишонч ортади. Амалий ўргатиш услуги ҳаёт ва фаолиятнинг шахсий режими тартибига қатъий риоя қилишни ҳам назарда тутади.

Ахлоқий тарбияда муваффақиятларга эришиш учун шуғулланувчини ҳар куни ахлоқий меъёрларини бажаришга ҳамда тўпланган фаолият учун характери бўлган мураккаблашиб борувчи қийинчиликларни аста-секин енгишга ўргатиш мухимдир. Ахлоқий тарбиянинг қўриб чиқилган услублари ўзида таъсир этишнинг бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган хилма-хил восита усусларини ифодалайди. Юқори натижада бу услублар нафақат ишонтириш ва ўргатишга, балки ана шу асосда ахлоқий харакатлар хулқ-атвор ва ҳатти-харакатларни уйғотишга ҳам даъват беради. Ахлоқий эътиқод, инсоннинг кундалик амалий фаолиятида амалга оша бориб, ахлоқий меъёрларга анъана бўйича, узвий эҳтиёж бўйича ихтиёрий амал қилишда шундай намоён бўладики, индивиднинг ахлоқий сифат, унинг характер хусусияти бўлиб қолади. Жисмоний тарбия ва айниқса спорт билан шуғулланишнинг аҳамияти юқори ахлоқий сифатларни тарбиялашдададир. Бу сифатлар факат спорт мусобақалари вақтида намоён бўлибгина қолмай, балки машғулотлар жараёнида ҳам таркиб топади. Спортчи ғалабага эришиши учун астойдил ва қунт билан машқ қилиши, касбий режимга амал қилиши катта юкламага чидаши, овқат, суюқликларни истемол қилишда меъёрга риоя қилиш, ўзининг кун тартибини қўйилган мақсадга бўйсндириши, юксак ички интизомга амал қилиши лозим.

Буларнинг барчаси ирода, жасорат, чидамлилик, мақсадга интилувчанликни кундалик ҳаёт ва фаолиятда тарбиялаиди, таркиб топтиради. Спортнинг табиати доимо аниқ тарихийлик касб этади. Бинобарин, спортнинг у ёки бу вазифаси ҳақида унинг аниқ ижтимоий мазмунидан туриб гапириб бўлмайди, инсоннинг ахлоқий ўз-ўзини қиёс қилмайдиган жисмоний, иродавий ва бошқа қадриялари спортдан жамиятда қандай манфаатларда фойдаланишига қараб, "эзгулик"ка айланади.

Адабиётлар

- Атаев. А. Қ. Болаларни чаққон ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т. Ўқитувчи нашриёти. 1987 й.
- Атаев. А. Қ. Фарзандларимиз баркамол бўлсин. Т. Ибн Сино нашриёти 1993 й.
- Атаев. А. Қ. Болалар спортини ривожлантириш. Бухоро минтақавий марказ. 2007.



ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИНГ КАРДИОРЕСПИРАТОР КЎРСАТКИЧЛАРИ

Сайдова Азиза Якубовна

Фарғона политехника институти

"Жисмоний тарбия ва спорт" кафедраси асистенти

Телефон: +998(91) 676 32 51

jaanbasket@mail.ru

Аннотация: Сузиш билан шуғулланувчи ўсминаларда ташқи нафас ва қон айланиш аппаратининг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан организм жисмоний ишкобилиягини белгилайди ва спортда юқори натижаларига эришиш имкониятини белгиловчи муҳим омиллардан бири хисобланади.

Калит сўзлар: сузиш, ташқи нафас, ўпка вентиляцияси, ўпканинг тириклик сифими, ўпканинг максимал вентиляцияси, коннинг минутлик ҳажми, жисмоний ишкобилият, нафас олиш чуқурлиги, нафас олиш тезлиги, максимал кислород қабул қилиш.

КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Аннотация: Уровень развития аппарата внешнего дыхания и кровообращения у пловцов-подростков во многом определяет работоспособности их организма и является одним из факторов, обуславливающих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: плавание, внешнее дыхание, вентиляция лёгких, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция лёгких, минутный объём крови, физическая работоспособность, глубина дыхания, частота дыхания, максимальное потребление кислорода.

Ўсмир сузувчиларда ташқи нафас ва қон айланиш аппаратининг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан улар организмининг жисмоний ишкобилиягини белгилайди ва спортда юқори натижаларига эришиш имкониятини белгиловчи омиллардан бири хисобланади.

Юқори малакали ёш сузувчилар организми томонидан сузиш вактида максимал кислород қабул килишнинг ортиб бориши шуғулланмайдиганларга қараганда организмининг ички муҳитига кислород етказиб берувчи тизимларнинг анча ривожланганлик ҳолатига боғлиkdir.

Маълумки, ташқи нафас олиш аппарати фаолиятининг самараадорлиги унинг таркибий қисмларига боғлиқ.

Қон айланиш тизимининг кислород-транспорт функциясининг самараадорлиги юрак мушагининг қисқариш кучи ва қон ҳажми билан белгиланади. Коннинг томир узанида мақбул қайта тақсимланиши катта аҳамиятга эга.

Шуни унутмаслигимиз керакки, юқори натижаларни кўрсатадиган ўсмир сузувчиларнинг ташқи нафас олиш ва қон айланиш аппаратининг функционал ҳолати спортчи бўлмаган тенгдошларига қараганда сезиларли фарқ қиласи. Уларнинг иккаласи ҳам танаси ҳали тўлиқ ривожланмаган ав уларнинг ёши билан боғлиқ ривожланиши ва шаклланиши умумий биологик қонунларга мувофиқ содир бўлади.

Шунинг учун спортча сузишнинг ўсминалар организмига таъсири масаласи нафақат машғулот муҳитининг ўзига хос ҳусусиятлари ва унга замонавий таълим тизими томонидан қўйиладиган талаблар, балки анатомик ва физиологик ҳусусиятларни ҳам ҳисобга олган ҳолда кўриб чиқилиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Н.А.Воронов, Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека. М.:2018 г.
2. Атамухамедова М. Р., Эркаев Э. А. Физиологические показатели организма подростков занимающихся плаванием. 11-сонли НамДУ илмий ахборотномаси, 2020 й.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳиҳ: Файзиев Фарруҳ Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.05.2021

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