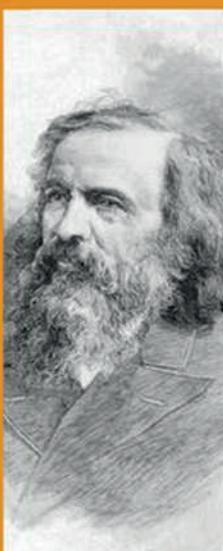


KANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES | RESPUBLIKA KO'P TARMODOLI ILMIY KONFERENSIYA

YANGI O'ZBEKISTON: 2023

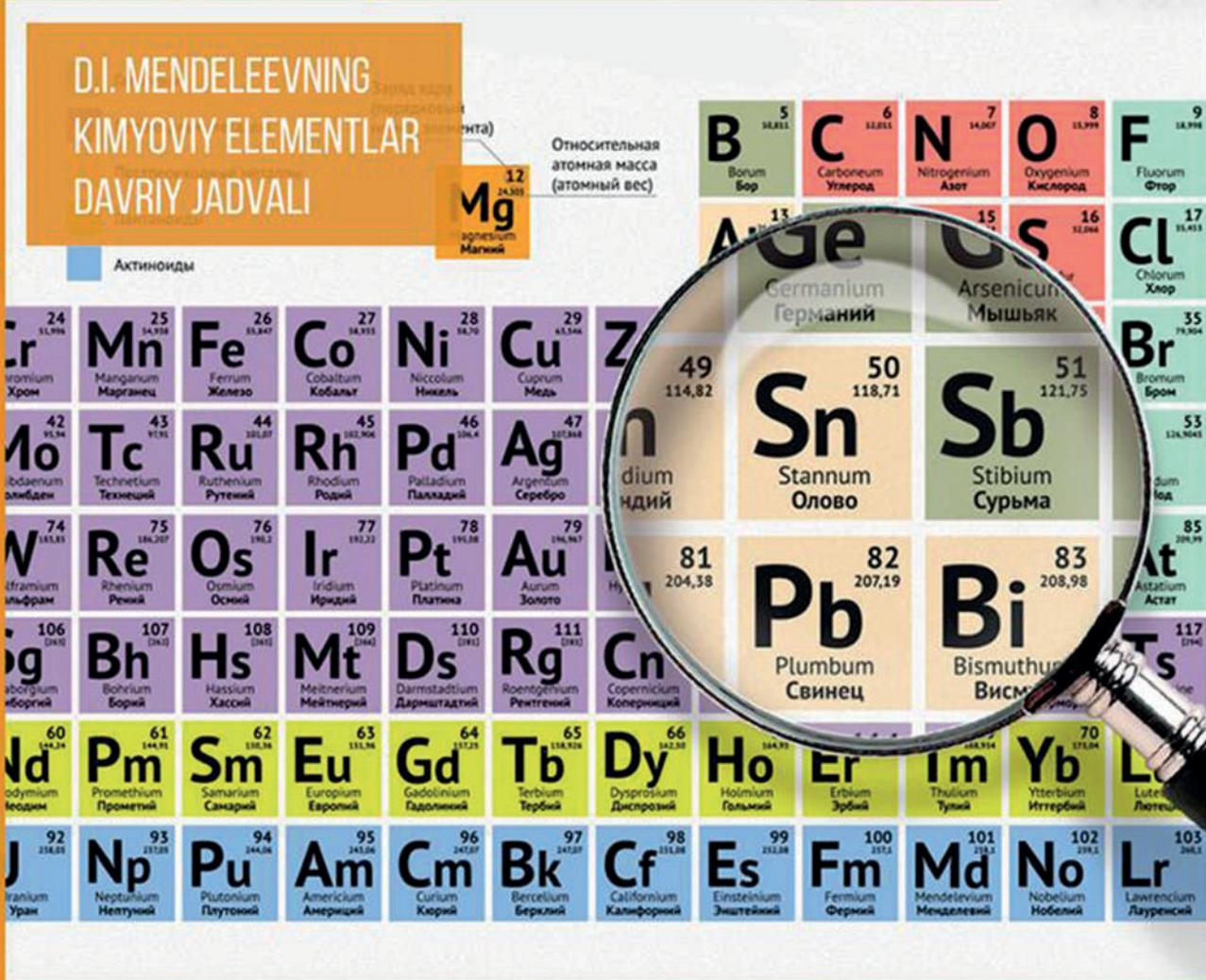
CONFERENCE.UZ

DAVRIYLIGI:
2018-2023



DAVRIYLIGI:
2018-2023

D.I. MENDELEEVNING KIMYOVIY ELEMENTLAR DAVRIY JADVALI



TOSHKENT SHAHAR, AMIR
TEMUB KO'CHASI PR 1, 2-UY



+998 97 420 88 81
+998 94 404 00 00



WWW.TAQIQT.UZ
WWW.CONFERENCES.UZ



**FEVRAL
No 49**

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН:
ИННОВАЦИЯ, ФАН
ВА ТАЪЛИМ
11-ҚИСМ**

**НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН:
ИННОВАЦИИ, НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ
ЧАСТЬ-11**

**NEW UZBEKISTAN:
INNOVATION, SCIENCE
AND EDUCATION
PART-11**

ТОШКЕНТ-2023



“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” [Тошкент; 2023]

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” мавзусидаги республика 49-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 28 февраль 2023 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2023. - 26 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар «Ҳаракатлар стратегиясидан – Тараққиёт стратегияси сари» тамойилига асосан ишлаб чиқилган еттига устувор йўналишдан иборат 2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси мувофиқ:– илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишиланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари 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 таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: 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 «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

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 Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Хорижий тиллар факультети ўкув ишлари бўйича декан ўринбосари

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 Олтибай Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чарiev Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чарiev 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

Проф. Хамидов Мухаммадхон Хамидович «ТИИМСХ»

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\Сахифаловчи: 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. Asalxon Muxtorova O'ktamjon qizi	
BOSQON ULOQTIRISHDA TEXNIK TAYYORGARLIK.....	7



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOSQON ULOQTIRISHDA TEXNIK TAYYORGARLIK

Asalxon Muxtorova O'ktamjon qizi,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti sport faoliyati 2-kurs magistranti,
muxtorovaasalxon@gmail.com, +998947266887

Annotatsiya: ushbu maqolada yengil atletika turi bo'lgan bosqon uloqtirishning texnik tayyorgarlik ko'rish jarayoni haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: bosqon, texnik tayyorgarlik, og'irlilik, mashqlar, tizza, son, burilish

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho 'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettkurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil Atletika turiga kiruvchi bosqon uloqtirishning texnik tayyorgarligi to'g'ri tashkillangan bo'lishi zarur.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning asosiy ikki xili uchraydi:

1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasiga togri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlari mos keladi;

2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-kopmi kamchiliklari mavjud boladi[1].

Yadroga imkon qadar ko'proq kuch qo'llash uchun boqsonni burilmay turib uloqtirishda hamma tana azolari: tizza, son, elka, tirsak, bilak va bo'g'implar o'z vazifalarini bajarishi kerak. Yangi boshlovchilar ko'pincha tizzalar yoki sonlar kabi bo'g'indardagi dastlabki harakatlarni o'tkazib yuboradilar va bilak barmoqlarini ishlatmasliklari sababli harakatlarni to'liq bajara olmaydilar. Bosqon uloqtirishni o'rganayotganda ehtiyoj choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni faqat musobaqa qoidalari asosan jihozlangan joylarda o'tkazish kerak. Buning uchun quyidagi maxsus va umumiy mashqlar asosiy ahamiyat kasb etadi.

1.Ularga yuqori malakali bosqon uloqtiruvchi yoki o'qituvchi tomondan texnikani ko'rsatib berish.

2. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish.

3. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish[2].

Bosqon uloqtirishning texnik tayyorgarligi 7 kunni talab qiladi. 1-kunda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda badanni qizdirish zarur. Bosqon bir va uch burilishda 25-30 martagacha, 6 marta kuch bilan uloqtiriladi. Joyidan turib, tezlanib yugurib kelib 2-4 yugurish qadamida uch hatlab sakrab, 50 bor itarish. Startdan 6-8 marta va 60 m tezlanish bilan 2-3 marta yuguriladi.

Texnik tayyorgarlikning 2-kunida to'ldirma to'plar bilan badan qizdiruvchi mashqlar bajariladi. Dastlabki, aylanishdan so'ng, jami 100 martagacha burilish va qadoqtosh va og'irlikni (16 kg bo'lishi kerak) bir va ikkala qo'l bilan oldinga, orqaga jami 30-40 marta burulishdan uloqriladi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarishlar, dast ko'tarib tortish va o'tirib-turishlar 3-5 martagacha mumkin. Qorin mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar 12-16 yondashuvda.

Texnik tayyorgarlikni 3-kuniga sherik bilan badanni qizdirish mashqlari kiradi. Bosqon bilan aylanish va burilishlar, bosqon uloqtirguncha va undan keyin barchasi bo'lib 60-8- martagacha burilishlar. Shuningdek, har xil sakrashlar va 50-60 tagacha itarilish. Startdan, yurishdan yugirishga 60-80 m tezlanish bilan 2 marta o'tish. 4-kunda esa jismoniy dam olish. Texnik tayyorgarlikning 5-kunida dasturning 1-kuni bo'yicha harakatlanish. 6-kunida ham dasturning 2-kunida bajarilgan



mashqlarni bajarish. So‘ngi kunida miriqib dam olish. Bosqon bilan texnik tayyorgarlikda jami bo‘lib bosqon uloqtirishlar 60-85 marta qilinishi kerak. Bosqon bilan burilishlar soni 120-200 martagacha qilinadi. Qadoqtosh, og‘irlikni uloqtirish 60-80 marta, shtanga bilan mashqlar jami 24-32 ta yondashuvda, 100-130 ta takrorlar va sakrashda itarilishlar 150 marta sprinterlik yugurishi 0,6-1 km gacha bo‘lishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bosqon uloqtiruvchilarning namunaviy xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik va antropometriyaning ayrim turlari uchun ishlab chiqilgan. Uloqtirishning vaqtinchalik fazalarining optimal matematik modellari mavjud. Bosqon uloqtirish, asosiy harakat parametrlarining optimal model ko‘rsatkichlariga ham, uning rivojlanishini tavsiflovchi individual farqlarga ham ega bo‘lishi kerak[3]. Bosqon uluqtirish mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlik jarayoni asosiy qism hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan dasturdan foydalanib texnik tayyorgarlik qilish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://usport.uz/uz/kinds>
2. Yu. Yu. Aripov, Q. I. M. Sharapova , Sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari, Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis)
3. Ro‘zmatov Islomjon Erqoziyevich Bosqon uloqtirish mashg‘ulotlarida maxsus mashqlarni ahamiyati, Youth, science, education: topical issues,achievements and innovations
4. F.Ch.Ziyayev, I.D.G‘aniboyev va boshqalar, Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlashda modellashtirish orqali samaradorligini aniqlash, Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН: ИННОВАЦИЯ, ФАН ВА ТАЪЛИМ 11-ҚИСМ

Масъул мухаррир: Файзиев Шоҳруд Фармонович
Мусаҳҳих: Файзиев Фарруҳ Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 28.02.2023

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