

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР  
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:  
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари  
2020 йил 6 май**

**Бухоро - 2020**

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2020. - 722 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий кўмитаси:

- 1 О.Х.Хамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Кадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сатторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 11 Х.Н.Хақимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 12 И.И.Саидов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта доценти в/б., п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 13 М.Ж.Абдуллаев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси профессори в/б., п.ф.ф.д. (PhD), котиб

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, 2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар” мавзусида Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6



5. Ярашев Қ.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. – Т: Абу Али Ибн Сино, 2002 й.

6. Юнусов Ю. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» Тошкент 2005

7. М.Ж.Абдуллаев. Енгил атлетика “Тўсиқлар оша югурувчиларни умумий, махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш ва ўргатиш услубиёти” ўқув қўлланма Бухоро 2013 йил

## **ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КўПРОҚ БАРҚАРОР КўРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ**

*Тошов М.Х., ўқитувчи, Мўминов Ф.И., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жисмоний ривожланишнинг характери ва асосий жисмоний сифатларнинг даражаси, шунингдек ўсмирлар организмнинг мослашиш реакцияларининг ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг ёшининг биологик қонуниятлари билан боғланади.

Бу планда ўсмирларнинг биологик ёшига шуғулланиш жараёнини кўпроқ асосланган индивидуаллаштириш учун шуғулланиш таъсирининг ҳажми ва йўналишини регламентлаш имконини берадиган критерий сифатида қаралади.

Фақатгина шуғулланиш юкламаларининг ўсмирлар организмнинг функционал имкониятларига қатъий мос келишигина бир томондан, организмнинг ривожланишида мумкин бўлган кераксиз четлашишларни истисно қилиш, бошқа томонлама эса – резервни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имконини беради.

14-15 ёшли ёш футболчиларни тадқиқ қилиш давомида [132]тананинг узунлиги, тананинг оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси, ўпканинг ҳаётий сифими, 15 м га югуриш вақти, юқорига сакраш, 180 м га моксимон югуриш вақти, кислородни максимал истеъмол қилиш, кислород пульсининг ортиши ( $O_2$ =пульс), ўпка вентиляциясининг ортиши каби кўрсаткичларнинг ўсиш суръатлари ўрганилган. Муаллифлар шундай хулосага келганки, ўсиш суръатлари ўсмир футболчиларнинг биологик ёшининг уларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги кўрсаткичларига жипс боғлиқлигини акс эттиради.

Улар шуғулланиш жараёнининг самарадорлигини оширишни болаларнинг ривожланишининг ёш ва индивидуал ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш билан (битта ёш гуруҳи доирасида) турлича йўналтирилган тайёрлаш воситаларининг рационал нисбатларида кўрадилар.

Муаллифлар ўсмирларни қуйидаги гуруҳларга ажратишни ва ҳар бир гуруҳ учун кўрсаткичлардаги силжишларни алоҳида таҳлил қилишни тавсия қилади: 1) «орқада қолаётганлар» (индивидуал ривожланишнинг ретардацияланган типи); 2) «ўртача» ва «килгарилаб кетувчилар» (индивидуал ривожланишнинг акселерацияланган типи).

В.Н.Шамардин [153]шундай хулосага келганки, ёш футболчиларнинг шуғулланиш юкламасининг катталиги уларнинг организмнинг функционал ҳолатига мос келиши лозим. Муаллиф ҳафталик микроциклларда шуғулланиш жараёнини қуйидаги жиҳатлар бўйича рационаллаштиришни таклиф қилади: ҳафталик микроцикл организмнинг функционал имкониятларини вақтинчалик пасайтирадиган катта юкламали, шуғулланиш самарасини мустаҳкамлайдиган ўртача юкламали ва қайта тикланишга кўмаклашувчи ҳамда келгусида юкламаларни ошириш учун базани яратувчи кичик юкламали машғулотлардан ташкил топиши лозим. Ҳафталик микроцикл давомида 2-3 та катта юкламали, 4-5 та ўртача юкламали ва 3-4 та кичик юкламали машғулотларни ўтказиш тавсия қилинади.

Адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, алоҳида ҳаракатланиш қобилиятлари гетерохрон тарзда ривожланади – улар бир-биридан тезлаштирилган ривожланиш даврлари ва максимал ўсишларнинг “пик” ёш рамкалари билан фарқ қилади. Бу жисмоний юкламалар ёрдамида ёш спортчиларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига мақсадли йўналтирилган таъсир кўрсатиш учун олд йўлланмаларни яратади. Аэроб унумдорлик, бўғимларнинг



ҳаракатчанлиги, тезкорлик, максимал куч, куч чидамлилиги, тезлик-куч сифатлари ва ҳоказоларнинг ривожланишига танланма таъсир кўрсатиш учун оптимал ёш даврларини ажратиш имконияти пайдо бўлади. «Сенситив» (сезувчан) даврлар назариясига мувофиқ, алоҳида ҳаракатланиш сифатларини ўстиришга мақсадли йўналтирилган шуғулланишдан энг катта самарани уларнинг табиий кўпроқ шиддатли ўсиш даврларида кутиш лозим бўлади. Жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларнинг динамикаси, ҳаракатланиш сифатлари ва махсус иш қобилиятининг таркибий қисмларини урғу берилган ривожлантириш учун оптимал ёш даврлари ўғил болалар учун 8 ёшдан 17 ёшгача бўлган давр бўлиб ҳисобланади.

Спортнинг кўпгина турлари учун дастлабки спорт тайёргарлигини бошлаш учун оптимал ёш 8-12 ёшни, босқичнинг давомийлиги 1-2 йилни ташкил қилади. Чуқурлаштирилган ихтисослашиш босқичида, 14-15 ёшда қувват ва анаэроб гликолиз сиғимининг тезкор ортиши содир бўлади. 15 ёшга келиб максимал куч ва тезкор-куч қобилиятларининг ривожланиши билан параллел тарзда алақат анаэроб имкониятларни ривожлантириш учун қулай олд йўлланмалар таркиб топади. Куч чидамлилиги 16 ёшдан бошлаб ошади.

1 жадвал

8 ёшдан 17 ёшгача бўлган даврда жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларнинг динамикаси, ҳаракатланиш қобилиятлари ва махсус иш қобилиятининг таркибий қисмларини урғу берилган ривожлантириш учун оптимал ёш даврлари

Кўрсаткичлар	Ёш даврлари								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Тананинг узунлиги		Ў	Ю	ЖЮ	ЖЮ	Ю	Ў		
Тананинг оғирлиги				Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ю	
Ўпканинг ҳаётий сиғими				Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ю	Ў
Кислородни максимал истеъмол қилиш				Ў	Ю	ЖЮ	ЖЮ	Ю	Ў
Мувофиқлаштириш қобилиятлари	Ў	Ю	Ю	Ю	Ў				
Бўғимларнинг ҳаракатчанлиги	Ю	Ю	Ю	Ю	Ў				
Базавий бардошлилик (ПАНО даражасида)	Ў	Ю	Ю	Ю	Ю	Ў			
Базавий бардошлилик (КМИ даражасида)			Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ў		
Анаэроб-гликолитик қобилиятлар				Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	
Тезкор сифатлари	Ў	Ў	Ў	Ў	Ю	Ю	Ю		
Тезкорлик	ЖЮ	Ю	ЖЮ			Ю		Ў	
Абсолют (мутлак) куч	Ю		ЖЮ	Ю					ЖЮ
Максимал куч				Ў	Ю	Ю	Ю		
Умумий куч чидамлилиги	Ў	Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	Ў		
Махсус куч чидамлилиги				Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	
Тезлик-куч сифатлари			Ў	Ю	ЖЮ	Ў			

Шартли белгилар: Табиий ўсиш суръатлари: Ў – ўртача, Ю – юқори, ЖЮ – жуда юқори.

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун бир қатор назорат нормативлари мавжуд. Биз «Тест-ретест» услуги бўйича бу тестларнинг барқарорлигини тадқиқ қилдик (Спортивная метрология: Дарслик, 1982 й).

13, 14, 15, 16, 17 ёш гуруҳлари учун бу тестларнинг барқарорлиги 2 жадвалда келтирилган.



**13-17 ёшли ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш  
тестларининг барқарорлик коэффициентларининг қийматлари**

№	Тестнинг номи	Барқарорлик коэффициентларининг қиймати – Кб				
		13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш
1.	30 м га югуриш вақти	0,926	0,938	0,952	0,956	0,968
2.	400 м га югуриш вақти	0,892	0,896	0,904	0,912	0,914
3.	Жойидан туриб узунликка сакраш	0,886	0,910	0,908	0,920	0,924
4.	3000 м га югуриш вақти	0,820	0,842	0,892	0,912	0,926
5.	Тўпни олиб юриш билан 30 м га югуриш вақти	0,812	0,830	0,854	0,861	0,866
6.	Тўпни олиб юриш билан 5x30 м га югуриш вақти	0,846	0,858	0,882	0,904	0,912
7.	Оёқ билан тўпга узоққа зарба бериш (ўнг/чап)	0,796	0,806	0,810	0,812	0,822
8.	Оёқ билан тўпга аниқликка зарба бериш (ўнг/чап)	0,766	0,780	0,792	0,798	0,812
9.	Тўпни олиб юриш, устунларни алдаб ўтиш ва дарвозага зарба бериш	0,814	0,826	0,822	0,836	0,842

Барқарорлик коэффициентларининг қийматларини аниқлаш шуни кўрсатадики, бу тестларнинг барчаси етарлича барқарор ва  $K_b > 0,75$  дан кам бўлмаган барқарорлик коэффициенти қийматларига эга.

Энг катта барқарорлик коэффициенти 30 м га югуриш ва 400 м га югуриш каби югуриш тестлари, шунингдек жойидан туриб узунликка сакраш тестида қайд қилинган. Тўп билан ишлаш техникаси – ўнг ва чап оёқ билан тўпга узоққа ва аниқликка зарба бериш тестлари энг кичик коэффициентга эга. Шуни қайд қилиш лозимки, футболчининг ёши қанчалик катта бўлса, барқарорлик коэффициенти шунчалик юқори бўлади.

Хулоса қилиб айтганда уларнинг барчасини ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун тавсия қилиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари. 2000 йил.
2. Сучилин А.А. Экспериментальное обоснование программы начального обучения юных футболистов. // Подготовка юных футболистов. Волгоград: ВГИФК., 1978., с22-30.
3. Шестаков М.М. Футбол: Структура и критерий эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа. / Учебно-методические пособие. Краснодар, 1994, с27.

### **ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ДИНАМИКАСИ**

*Дўстов Б.А., катта ўқитувчи, Усмонов Ш.Х., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Волейбол тўғараклари, волейбол клублари ва терма жамоаларга мувофиқ номзодларни танлов асосида қабул қилишда ҳамда ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш давомида мутахассис-тренерлар сакраш қобилияти, сакровчанлик ва сакраш чидамлилиги каби жисмоний сифатларга алоҳида эътибор қаратишади. Лекин барча тренерлар ҳам ушбу қобилият ва сифатларни ривожлантиришда доимо самарали машқлардан фойдалана бермайди ва уларни шаклланиш (ўсиш) динамикасини мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаб беришни жиддий масала сифатида қабул қилинмайди. Ваҳоланки, сакраш кўникмаларига ўргатиш, сакровчанлик ва сакраш чидамлилигини ривожлантиришда мақсадли машқларни танлаш, ушбу сифатларни ривожланиш динамикасини мунтазам назорат қилиб бориш (баҳолаб бориш) мазкур жараёни самарали ташкил қилиш имкониятини яратади.

Ана шу долзарб муаммоларни эътиборга олган ҳолда биз турли ёш ва спорт тайёргарлигига эга волейболчилар устида бир қатор тадқиқотлар уюштирдик.



СПОРТЧИЛАРДА ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИ ШАКЛЛАНИШИДА МИЛЛИЙ ХАРАКТЕРНИНГ ЎРНИ Авезов О.Р. ....	647
SPORTS COMMUNICATION AS A SOCIAL PHENOMENON Yuldashev F.A., Yuldasheva M.B. ....	649
THE PHILOSOPHY OF KURASH AND ITS PEDAGOGICAL IMPORTANCE Abdulakhatov A.R., Badayev R.R., Ahmedov F.Sh. ....	652
ҚИСҚА МАСОҒАГА ЮГУРИШДА ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТГАЗИЛАДИГАН МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИНИ САРАЛАШ Абдуллаев М.Ж., Шохимов Ж. ....	654
ҚИСҚА МАСОҒАГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЮКЛАМАЛАРНИ ТАҚСИМЛАНИШИ Абдуллаев М.Ж., Курбонов Х. ....	655
БОШЛАНҒИЧ СПОРТ ИХТИСОСЛИГИДАГИ КУРАШЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ Хидоятлов Ш.Ш. ....	656
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ – СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ ЎРНИ Ибрагимов А.К., Бердиев О.И. ....	658
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОК БАРҚАРОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ Тошов М.Х., Мўминов Ф.И. ....	661
ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ДИНАМИКАСИ Дўстов Б.А., Усмонов Ш.Х. ....	663
18-20 ЁШЛИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛГАН АНКЕТА СЎРОВНОМА ТАҲЛИЛИ Юлдашев А.А., Тўраева З.М. ....	665

## VIII



### СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ШАХСЛАР БИЛАН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

#### ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF CONDUCTING CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH PEOPLE WITH HEALTH DEVIATIONS

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ Палибаева З.Х. ....	667
ТАЛАБА ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИ НАЗОРАТИ - КЕЛАЖАК СОҒЛОМ АВЛОД ПОЙДЕВОРИДИР Асроров А.А., Қазоқов С.Р., Аминжонова Ч.А. ....	670