

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL  
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA  
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА  
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И  
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND  
SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2022 yil 28-29 aprel**

**Buxoro - 2022**

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenzialangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

**Anjumanning maqsadi:** Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

### **Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:**

#### **DASTURIY QO‘MITA**

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

#### **II TASHKILY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

Uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatdiki, shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishini hisobga olish zarur.

Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy sifatlari qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

## **YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.**

**10.53885/edinres.2022.82.72.049**

**O'roqova S.**

*Buxoro davlat universiteti,  
Buxoro, O'zbekiston*

**Annotasiya:** Ushbu tezisda yosh futbolchi qizlar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini o'zgarishi to'g'risida mulohazalar keltirib o'tilgan.

**Kalit sozlar:** nerv sistemasi, faoliyatining rivojlanishi, tashqi muhit, jinsiy belgilar.

Yosh futbolchi qizlar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar organizmi zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ular organizmda xilmaxil harakatlar shakllanadi, ta'lim-tarbiya va sportning biror turi bilan shug'ullanib harakat malakalari ortbira boradi. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayonlari tez bo'ladi. Nerv sistemasining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, muskul sistemasi o'sishi esa, nerv faoliyatining takomillanishiga yordam beradi.

Har bir qizning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik qizlar yoshiga mos o'sib, rivojlanadi. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrni vazmin bir davr deyish mumkin bo'lsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri bola xayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladigan davri hisoblanadi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik sistemalar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning ruxiyati va xulqida o'zgarishlar kuzatiladi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Qizlar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, o'qish boshlanishidagi sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafolat bo'la olmaydi. Sport bilan aktiv shug'ullangan bolalarda sport ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshi bo'ladi.

Bolalik yoshida skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Qizlarda gavdaning va vaznning hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir.

Qizlar 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha muskulatura zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa muskul sistemasi va aktiv harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi.

V.P. Filin fikricha (1974) o'smirlik va yoshlik yillarida, ayniqsa 13-14 yoshgacha, muskul massasi juda tez o'sadi, bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davrda qizlarning xarakatlari chaqqon, egiluvyaan, juda ham chidamli bo'la boradilar. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. A.P. Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarni tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda ham 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Nerv sistemasi. Qizlar organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli qizlarda nerv sistemasining anatomik jixatdan o'sishi xali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning o'z

fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nixoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yashar qizlarda nerv protsesslari juda xarakatchan bo'ladi, shunda xam qo'zg'alish protsesslari tormozlanish protsesslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish protsesslari kuchi ortadi, o'z xis – tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: muskulni sezish qobiliyati kuchayadi, xarakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, qizlar nozik xarakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

Yurak –tomir va nafas olish sistemalari. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yuragi vazni 96 dan 200 grammgacha bo'ladi. Bu gavda vaznining taxminan 0,44-0,48% iga tengdir. Qizlar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi.

Shuni unutmash kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullur strukturasi, ximiyaviy tarkibi va funksiyasi o'zgarib boradi, 7 yoshda muskullarda kata o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda muskul tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda qizlarda muskul sistemasi xali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda (15 yosh) 32,6 yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli qizlarda gavdv massasining yillik o'sishi 5- 7 kg ni tashkil etadi.

#### **Adabiyotlar**

1. Grinder K., Palke X. – Fizicheskaya podgotovka futbolistov M.FiS 1976
2. Nurimov R.I. – “Kontrol spetsialnoy lovkosti futbolistov” (metod. rekomendatsii) T.1980
3. Laptev A.P. – Rejim futbolista M.FiS 1981
4. Nurimov R.I., Iseev P. – futbolchilarni tayarlashda pedagogik nazorat (Pedagogik tavsiyalar) T. 1990
5. Sergeev G.M., Nurimov R.I. – futbol buyicha balalar va usmirlar sport maktabi olimpiya urinbosorlari, bolalar va usmirlar maxsus maktabi, olipiya urinbosarlari bilim yurti ukuv-mashk kilish va sport komolotiga erishish guruxlari uchun dastur T. 1997

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

**10.53885/edinres.2022.57.15.081**

**Бердиев Жамшид Бахридинович,**

Навоий давлат педагогика институти магистранти

**Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,**

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Маълумки, жисмоний тарбия фанининг ўқитилишидан асосий мақсад, ёшларни ҳар томонлама бақувват(жисмонан), соғлом, иродали ва уларнинг ботиний (руҳий) ривожланишига, ҳаракат имкониятларини кенгайтишига, ноқулай ташқи омилларнинг таъсирига чидамлилигини кучайтиришига, айни вақтда, болалар ва ўсмирларга қувноқлик, тетиклик бағишлаб, она Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиришдан иборатдир. Провардида, ҳар бир шахсий ва овқатланиш гигиенаси, кун тартиби, чиникиш, эрталабки бадан тарбия ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳақидаги билимларга эга бўлиш ва ўрганганлари натижаси улароқ жамиятда “Соғлом турмуш тарзини” шакллантиришдан иборатлигини ҳам алоҳида инобатга олиш лозим.

Спортнинг ижтимоийлаштирувчи роли унинг интегратсияловчи функциялари орқали ҳам намоён бўлади. Инсоният фаолиятининг бирор бир соҳасида халқаро ҳамкорлик катта спортдаги каби тизимли ва доимий характер касб этмаган, спортчиларнинг ўзлари эса халқаро ҳамкорлик ва ўзаро муносабатларнинг энг фаол агентлари бўлиб қолган.

Ўқувчи ёшларлар югуриш, сакраш, турли улоқтириш машқлари ва дзюдо турларининг тактик - техник ҳаракатларини бажариш орқали ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий (ботиний) қобилиятларини шакллантириш йўлларини ўрганиб боришини мактаб таълими орқали кўрсатиш мумкин. Мактабдаги жисмоний тарбияс машғулотларини самарали ташкил этиш орқали ўқувчиларни юксак ахлоқий, маънавий, иродавий ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялашда ҳам ўз ўрни бор бўлиб, бу ишларни мактабдаги ўқувчиларнинг ёшига қараб олиб боршлик мақсадга мувофиқдир. Ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия машғулотларда эгаллаган билим кўникма ва малакаларини қўллаш олиш ҳам

Ikromov I.I. , Tojiboeva G.X. TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI.....	341
Xasanov A.T. , Sulaymonov J.S. VOLEYBOL BO‘YICHA SPORT SEKSIYASI ISHINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI.....	343
Qurbonov G‘.R. , Rejapov O‘.G‘. YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O‘YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI .....	345
Yusupov T.T. , Nishanbaev S.O. YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI .....	346
Xasanov A.T. , Hakimov Q.M. FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCHLILIK SIFATLARI DARAJASINI O‘YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA‘SIRI .....	348
Botirov B.M. , Anvarov D.M. YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	350
Madaminov O.N. , Axmadaliev M.I. VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILİYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI.....	352
Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна. ПУТИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	354
Сафарова Дильбар Джамаловна, Ядгаров Бохадир Жуматович. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – БЕГУНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	356
Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТАТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА .....	359
UMAROV D.Kh., ANALYSIS OF GYMNASTS TRAINING LOAD 14-16 years old.....	362
Xasanov A.T. PhD, Muxamedov M.M. VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILİYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.....	364
O‘roqova S. YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	366
Бердиев Жамшид Бахриддинович, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	367
Ибрагимов Мироншоҳ, БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ.....	369
Шиян Виктор Владимирович. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ.....	370
Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи, Серебряков Владимир Владимирович. Функциональное состояние боксеров 14-15 лет под влиянием тренировочных нагрузок.....	372
Қ.П.Арслонов, О.О.Фозилов. МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА TUTGAN ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	374
Ахмедов Низом Иззатович. ФУТБОЛ ЎЙИНИДА ДАРВОЗАБОНЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.....	376
Raximova Moxlaroyim. KURASHCHILARNING JAROHATIDAN SO‘NG TIKLANISH SAMARADORLIGI. ....	378
Q.P.Arslonov, O.O.Fozilov. MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI .....	379
Ф.Б.Музафарова. ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ИЖТИМОЙЛАШУВИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.....	381
X.X.Nazarov. JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOIY-IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI.....	384

<b>4-sho‘ba: O‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘quv jarayonini loyihalash.....</b>	<b>387</b>
--	------------