



Тадқиқот **uz**

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий 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 соҳаларидаги 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

No 19
31 август

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 19-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
19-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11**

ТОШКЕНТ-2020



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 19-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 август 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 17 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 этиши йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга баршиланган.

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, очимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил 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(Фарғона 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 (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

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 Абдумажида 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 халқ 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 Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманган мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган 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 стандартлантириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлантириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (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 масъулдир.

© 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. Sodiqova Nigora Baxtiyor qizi BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH | 7 |
| 2. Расулова Тиллажон Рахимовна, Ражавалиева Асила ҚИЗЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАГА ЖАЛЬ ЭТИШДА ИААФНИНГ “БОЛАЛАР ЕНГИЛ АТЛЕТИКАСИ” МУСОБАҚАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ..... | 9 |
| 3. Амирқулов Жалолиддин Чориевич ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИНИ БОШҚАРИШ ҲАМДА УЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ | 11 |
| 4. Матрасулов Ойбек Саъдуллаевич ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ | 14 |
| 5. А.Я.Сайдова ЖИСМОНИЙ ИШ НАТИЖАСИДА ОРГАНИЗМ АЙРИМ ФИЗИОЛОГИК КҮРСАТКИЧЛАРИНИ ЎЗГАРИШИ..... | 16 |



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH

*Sodiqova Nigora Baxtiyor qizi
Qashqadaryo viloyati Koson tumani
89-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi
+998939089411*

Annotatsiya: Maqolada 1-3 sinflarda dars tuzilishi o'ziga xos xususiyatga egaligi, dars o'quvchilarning yoshlariga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab tuzish va jismoniy mashqlar tanlash haqidagi fikrlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, rivojlantiruvchi mashq, nafas rostlash, o'yinlar, safga turish, o'quv tarbiya ishlari.

O'quv ishlari jarayonida o'rgatish va tarbiyalash birgalikda olib boriladi. Maktab o'quv tarbiya ishlarini tashkil qilishda dars ish shakli hisoblanadi. Har kanday dars o'ziga xos xususiyatga ega. Umuman dars 3 qismli va 3 qismli bo'ladi. 3 qismli dars, asosan, 1 sinfda qo'llaniladi (kirish, tayyorgarlik, asosiy va xulosa qismi), 2-3 sinflarda 3 qismli dars o'tiladi.

Dars vazifasi-o'quvchilarni tashkil qilish, dars qismiga tayyorlash va emotsiyonal xolatini oshirish. Bu vazifalar aniq saflanish, qisqa vazifa bilan tanishtirish, URM (umum rivojlantiruvchi mashq)ni yaxshi bajartirish bilan yechiladi.

1-3 sinflarda dars tuzilishi o'ziga xos xususiyatga ega. Dars o'quvchilarning yoshlariga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab tuziladi va jismoniy mashqlar tanlanadi. Dars xافتасига ikki marta o'tkazilishi kerak va iloji bo'lsa, 2 kun oralig'ida qo'yish zarur. Darsni jadvalning birinchi va oxirgi soatlariga qo'ymaslikka harakat qilish kerak, chunki ertalab birinchi soatga qo'yilsa, organizmga birdaniga og'irlilik berilishi mumkin, oxiriga qo'yilsa dars qiziqarsiz o'tadi, o'quvchilar charchaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsda raxbarlik rolini bajarishi kerak, dars oldiga vazifalar qo'yadi va shu vazifani bajarishi qonuniyidir.

Dars oldiga qo'yiladigan talablar.

- jismoniy tarbiya darsi aniq vazifalarga ega bo'lishi kerak.
- metodik tuzilishi bo'yicha to'g'ri bo'lishi kerak.
- O'quv materiallari oldingi darsdagisiga keyingi darsning bog'liq bo'lishi
- dars mazmuni bo'yicha o'quvchining yoshiga. Jinsiga. Jismoniy tayyorgarligiga va salomatlik gruppasiga mos bo'lishi kerak.
- Darslar qiziq va o'quvchilarning aktivlik faoliyatini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.
- Darsning mazmuni o'quvchining qaddi-qomatini to'g'ri va jismoniy har tomonlama rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak

O'quvchilar faoliyatini darsda 3 ta metod bo'yicha tashkil qilinadi.

1.Frontal

2.Guruqli

3.Individual (shaxsiy)

4.Aylanma

Darsning tayyorgarlik qismi (5-10 minut). Tez va aniq tashkil qilingan dars sifatli va umumiyl o'tadi. Shuning uchun o'qituvchi tayyorgarlikni tanaffus vaqtidan boshlashi kerak. O'qituvchi o'quvchilarga qaysi joyda saflanish. Qanday yurishni ko'rsatishi kerak. Bu o'quvchilarni intizomiga va o'z o'quv mehnatini tashkil etishga jalb qiladi. Darsning boshlanishi uyushtirilgan tarzda o'tkazilsa, butun darsning mufaqqiyatli o'tkazilishini ta'minlaydi.

Tayyorlov qismi (5-10 min) vazifasi, o'quvchilarni tashkil qilish, dars vazifasini tushuntirish,



organizmni darsning asosiy qismiga tayyorlash. Mazmuni safga turish elementlari, gimnastik saflanish, yurish, qo'shimcha qo'l harakatlari bilan yurish, umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlari, saflash elementlari bo'yicha o'yinlar.

Asosiy qism (25-30 min) vazifasi, o'quvchilar tomonidan harakat. Malaka va ko'nikmalarni egallash, oldin o'tilgan materiallarni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash (chaqqonlik, tezkorlik) qat'iylik, botirlik. Mazmuni URMni bo'yumli va bo'yumsiz o'tilgan materiallar bo'yicha, yurish. Yugurish, sakrash, emaklash, oshib tushish, osilish, muvozanat saqlash, akrobatik mashqlar serg'ayratlikni talab kiladigan o'yinlar. Asosiy qismiga programma mazmunidagi materiallar kiritilishi kerak. Darsda o'rgatish, takarorlash, qaytarish, mutaxkamlash, takomillashtirish vazifalari qo'yilishi kerak.

Darsning maqsadi. Fizkultura zali, sport maydonchasiagi tartib-qoidalari bilan tanishtirish.

O'rgatish-o'quv materialining mazmunli. Ilmiy tarzda tushuntirish. Darsning struturasidagi muhim qismdir. Darsning ana shu qismida o'qituvchi o'zining bilimini, chuqurroq mashqlarni o'rgatish chog'ida o'zini jiddiy tutishi kerak.

Mustahkamlash. Mustahkamlash mashqlari maxsus topshiriqlar sistemasi tariqasida o'qituvchi tomonidan yangi materialni tushuntirib berilganidan keyin darsning bir qismi mustaqil dars sifatida o'tkazilishi mumkin.

Takrorlash vazifasi. O'quv materialini mavzular, bo'limlar, sinflar bo'yicha sistemalashtirishdir. Maktab o'quvchilari ko'pincha takrorlash chog'idagina ba'zi ko'nikma va malakalarni mashq qiladilar va umumlashtiradilar.

Darsning yakunlash qismi (3-5 min) vazifasi asta-sekin ish hajmini o'quvchilar faoliyatini keyingi darsga tayyorlash, uyg'a vazifa berish, darsni yakunlash, yangi harakatlarga tashkiliy ravishda o'tish, saflanish, ashula bilan yurish, ritmik mashqlar, sokni o'yinlar, nafasni rostlaydigan mashqlar, darsni o'tkazishdagi o'qituvchining oxirgi so'zi, uyg'a vazifa.

Darsni yakunlash qismi 3-5 minut bo'lib, organizmni oldinga holatga keltirishdir. Agar darsning asosiy qismi harakatl o'yin, sport o'yinlari bilan tugallansa, nafasni rostlovchi mashqlar, diqqatni jalb qiluvchi mashqlar bilan tugallanishi kerak.

Yuqorida biz jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish to'g'risidagi fikrlarimizni yoritib o'tdik. Darslarini samaraliroq qilishda yangi metodlardan foydalanish barchamiz uchun foydalidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi // Xalq so'zi.-2002.-23 oktyabr.

2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi. // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.



ҚИЗЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАГА ЖАЛБ ЭТИШДА ИААФНИНГ "БОЛАЛАР ЕНГИЛ АТЛЕТИКАСИ" МУСОБАҚАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Расурова Тиллајон Рахимовна

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
китта ўқитувчи, e-mail: tillajon0112@mail.ru, тел.: +998 97 433-28-97,*

Ражсавалиева Асила

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
19 -153 гурух талабаси, тел.: +998 90 541 23 58*

Аннотация: Мақоламизда қизларнинг хар томонлама жисмоний сифатларини тарбиялаш ва организм функционал имкониятларини ривожлантириб мустахкам пойдевор куришда имконият яратувчи ИААФНИНГ "Болалар енгил атлетикаси" мусобақаларининг самараадорлиги амалий асосланганлиги ёритилган.

Калит сўзлар: Ўкувчи-қизлар, енгил атлетикага жалб қилиш, ИААФНИНГ "Болалар енгил атлетикаси" мусобақалари, комплекс жисмоний сифатларни тарбиялаш

Муаммонинг долзарблиги. Ватанимизнинг буюк келажагини таъминлашга қодир жисмонан ва маънан баркамол, ахлоқан етук интеллектуал ривожланган шахсни шакллантиришга қаратилган олий мақсадларни амалга ошириш мақсадида Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан чиқарилган қатор Фармонлар ва Вазирлар Махкамаси томонидан уларнинг ижроси учун қабул қилинган Қарорларда ўз аксини топган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2019 йил 19- марта куни ўтказилган видеоселектор йиғилишида ёшларимизга бўлган эътиборни янада кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш ... масалаларига ургу берилгани, Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг 2019 йил 19-мартдаги "Ёшлилар маданиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббус" Қарори, 2020йил 24 январдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ти фармони оммавий спортни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Енгил атлетика ўзининг турлари билан болаларни мусобақалашишга жалб этадиган тур, лекин кўпчилик қизлар ютқазиб қўйишдан уялганлиги сабабли мусобақалашмаслиги, уларни спортга жалб этиш бўйича тавсияларнинг етарли эмаслиги, ишимизнинг долзарблигидан далолат бермоқда.

Биз "Енгил атлетика федерациялар халқаро ассоциацияси" (ИААФ)нинг "Болалар енгил атлетикаси" мусобақалари дастури (кейинчалик матнда "БЕА" МД) ва хорижий илфор технологиияларни (1,2,3,) таҳлил қилиб, амалиётда қўллаш Республикаизда оммавий енгил атлетика спортини ривожлантиришда самарали воситалигини фараз қилиб, тадқиқотни ўтказишга киришдик.

Тадқиқот мақсади. Қизларни енгил атлетикага жалб этиш самараадорлигини ИААФНИНГ «Болалар енгил атлетикаси» мусобақалари дастури (кейинчалик матнда "БЕА" МД) орқали ошириш.

Тадқиқот вазифалари: 1. "БЕА" МД ни доимий равишда тренировка жараёнида қўллаш асосида ўтказилган тадқиқот давомида қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг ўсиш динамикасини таҳлил қилиш.

2. "БЕА" МДни тренировка жараёнида қўллаш асосида қизлар жисмоний тайёргарлик даражасининг ўсиш самараадорлигини ва енгил атлетика билан шуғулланиш истагини билдирган қизлар сонининг кескин ўсишини тажрибада асослаш.

Тадқиқотда қўлланилган усуллар: илфор тажриба ва илмий услубий адабиёт маълумотларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш, тренировка жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш, педагогик назарот тестлари, педагогик тажриба ва математик статистика.

Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш. Тадқиқот Тошкент шахар Олмазор туманидаги 146 - УЎТмактабида ўтказилди. Тадқиқотда 24 нафар 5- 6-синф қизлари иштирок этишди. 2019 йил октябрида дастлабки тест синов назоратлари ва якуний тест синов назоратлари 2020 йил март ойида ўтказилди. Педагогик назорат тест синовларида куйидаги машқлардан фойдаландик: 30, 60 ва 300 метрга юқори стартдан югуриш, 4X10 метрга



мокисимон югуриш ва жойдан узунликка сакраш.

Машғулотлар хафтасига 3 марта 45 минутдан ўтказилди. Назорат гурухи анъанавий усулда тренировкани режалаштирган бўлса, тажриба гурухи эса хар бир тренировка жараённида фақат ИААФнинг "БЕА"МДни турли шаклларда ўзгартириб, қизлар ўз ҳохишига кўра, чарчагунча бажаришди. Биз қўллаган ИААФнинг "БЕА"МДда хар бир тур бўйича натижалар жамоа аъзоларининг хар бир иштирокчиси натижаси жамланиб, тур бўйича якуний натижка чиқарилди. Югуриш мусобақаларида фақат ўринлари аниқланди ва тегишли очколар берилди. Сакрашда эса хар бир жамоа аъзоларнинг натижалари метр ва сантиметрда жамланиб, жамоа натижаси чиқарилди.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот давомида назорат ва тажриба гурухлари бўйича қизлар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш динамикасини солиштирасак, тажриба гурухидаги тест синов натижаларининг тадқиқот давомида ўсиши назорат гурухиникидан анча юқорилиги аниқланди. Масалан:

- 30 метрга югуришда назорат гурухида ўсиш 0,3 секундга ва 4,8 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 0,9 секундга ва 14,6 фойизга тенг;
- 60 метрга югуришда назорат гурухида ўсиш 0,5 секундга ва 4,3 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 1,5 секундга ва 12,7 фойизга тенг;
- 300 метрга югуришда назорат гурухида ўсиш 8,9 секундга ва 10 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 16,0 секундга ва 17,7 фойизга тенг;
- Мокисимон 4x10 м (сония) югуришда назорат гурухида ўсиш 0,9 секундга ва 7,5 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 1,4 секундга ва 11,6 фойизга тенг;
- Назорат гурухида жойдан узунликка сакраш тестида ўсиш 12 см. ва 9,6 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 28 см. ва 22,9 фойизга тенг бўлди.

Хулоса

1. Тажриба гурухидаги қизлар тест синов натижаларининг тадқиқот давомида ўсиши назорат гурухидаги қизларникидан анча юқорилиги аниқланди.

2. Тажриба гурухидаги қизлар тест синов натижаларининг тадқиқот давомида ўсиши анча юқорилиги, енгил атлетика турлари элементларидан ташкил топган "БЕА"МДнинг самарадорлигини амалий исботлайди.

3. Шахсий натижаларнинг эълон қилинмаслиги, энг асосийси яккаураш эмас, балки жамоа бўлиб курашиш уялчанг қизла, рга жуда ёқди ва енгил атлетикага билан шуғулланиш истагини билдирган қизлар сонини кескин оширди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг "Ёшлар маданиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббус" Қарори, 2019 йил 19-март
2. Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг "Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги фармони 2020 йил 24 январь
3. Германов Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры / Г.Н. Германов, И.В.Машошина
// Физическая культура в школе. - 2013.- № 5. – С.9-16



ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИНИ БОШҚАРИШ ҲАМДА УЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ

Амирқұлов Жалолиддин Чориевич

Jon74@mail.ru

*Низомий номидаги ТДПУ Термиз филиали
Жисмоний тарбия фани ўқитувчуси*

Аннотация: Маколада ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларини қандай ривожлантириши ва мусобақаларга тайёрлаш ҳақида баён қилинади.

Калит сўзлари : футбол, техник-тактик, жисмоний куч, тезлик, чаққонлик ва чидамлилик сифатлари.

Юртимизда футбол спорт тури билан жуда кўп йиллардан бери шуғулланиб келишади. Футболнинг оммабоп ўйин эканлиги, ҳаракатларнинг жозибардорлиги, болаларнинг жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш билан бу спорт тури бошқа спорт турларидан ажралиб туради. Болада жамоадошларини тушуниш, унинг ҳаракатлари жамоа тақдирини ҳал қилишини тушуниши унинг ўз позициясида ҳимоя, ҳужум, ярим ҳимоя, дарвозада маъсулият билан ҳаракат қилишга ундейди.

Ёш футболчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқаришда нималарга эътибор беришимиз керак:

Биринчидан, болаларнинг футбол машғулотига келган куниданок мураббий унинг жисмоний ҳолати билан танишиши зарур;

Иккинчидан, боланинг жисмоний ҳолатини текширгандан сўнг унда қайси жисмоний сифатлар ривожланиши суст бўлса (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчаник) унга айнан шу йўналиш бўйича меъёrlанган машқлар бериш ва уларнинг бир текисда ривожланишини назорат қилиш;

Учинчидан, боланинг техник маҳоратини шакллантириш, унда индивидуал хусусиятлар яъни дриблинг, алдамчи ҳаракатларни бажариш, кутилмаган вазиятларда тезкор қарор қабул қилиш маҳоратини шакллантириш;

Тўртинчидан, жамоадошлари билан чиқишиб кетиши, ўйин вақти бир- бирини тушуна олиши, жамоа тактикасига мослашиши мухим аҳамиятга эгадир.

Ёш футболчилар билан ишлашда мураббийдан жуда катта маҳорат талаб қилинади. Ҳар бир шуғулланувчи билан алоҳида ишлаган ҳолда унинг психологиясини яхши билиши, жамоага мослашиб кетишини амалга ошириши ва жисмоний сифатларини кетма-кет ривожлантириши керак. Ёш футболчига жамоа тушунчасини сингдириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш, ўйин тақдирини ҳал қилишини тушунтириши керак.

Ҳаракат сифатларини тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини на- зарда тутамиз. Ёш футболчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни эса жуда мухим жараён ҳисобланади. Футбол спорт турида бешта сифат ҳам бир хилда ривожланган бўлиши керак. Аммо ёш футболчиларга юкламалар беришда уларнинг ҳолатини ҳисобга олиш зарур.

Куч, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик, чидамлилик сифатлари алоҳида ёки умум жисмоний тайёргарлик орқали ривожлантирилади.

Кучни тарбиялаш. Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташки қаршиликларни енгиши ёки уларга қарши турва олишида аниқланади. Футболчи ўз вазни ва тўп оғирлиги билан иш тутади. Бошқача қилиб айтганда, у асосан гавдаси ва тўпнинг инертциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланади. Ҳаракатнинг бошланиши, уни тезлаштириш, тўхтатиш, ҳаракатнинг йўналишини ўзгартириш, сакраш, тўпга зарба бериш – мана шу айтиб ўтилганлар футболчиларнинг кучини намоён қиласиган сифатлардир.

Кўриниб турганидек, ҳамма ҳолатларда динамик ҳарактерга эгадир. Шундай қилиб, ўйин фаолиятининг ҳаракети ўйинда намоён қилинадиган кучнинг ривожланиш даражаси ва хусусиятларини белгилайди. Кўп йиллик тадқиқотлар енгид ўтиладиган қаршиликларнинг миқдори қанчалик кам бўлса ва мушакларнинг қисқариш тезлиги қанча



кўп бўлса, максимал куч катталигининг қиймати шунча кам бўлишини кўрсатмоқда. Футболчига муайян микдордаги куч зарур бўлади ва у бу кучдан қандайдир қисқа вақт ичида фойдаланиши керак. Мазкур куч «динамик кучдир». Динамик куч бу ҳаракатдаги куч хисобланиб футболчиларнинг тўпга зарба бериши, рақиб билан елкама-елка курашда ҳамда ҳаракатдаги тезкор куч қобилиятларида намоён бўлади. Футболчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координацион имкониятларни ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамилийкни сусайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар футболдаги ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин.

Ёш футболчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялашда танлаб олинган маҳсус югуриш машқлари, сакрашлар, турли хилдаги юкламалар билан ҳаракат қилиш машқларини танлаб, қатъий тартиблаштирилган машқлар методи, хусусан, қайта бажариш методи, узлуксиз стандарт машқлар методидан фойдаланган ҳолда бажариш жуда муҳимдир.

Ўйин фаолияти жараёнида ёш футболчидан қисқа вақт ичида куч намоён қилиш талаб этилади. Турли хил сакраш машқлар (югуриб келиб ва турган жойидан узунликка сакраш, классик уч ҳатлаб сакраш, баландликка сакраш) футболчиларнинг маҳсус «портловчи» кучларини оширувчи самарали воситалардир.

Сакраш машқлари ёш футболчига амортизация яъни иложи борича баландроқса сакрашга ёрдам беради. Бу хусусият эса иккинчи қаватда, тепадан келаётган тўп учун курашда ғолиб чиқишида жуда муҳимдир.

Тезликни тарбиялаш. Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган. Тезлик тўрут кўринишда намоён бўлади:

- реакция вақти;
- якка ҳаракат вақти;
- ҳаракатнинг максимал частотаси;
- ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Ёш футболчиларда ривожлантириши муҳим бўлган ва футбол спорт тури учун зарур бўлган энг керакли жисмоний сифат бу тезликдир. Футболдаги тезлик майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмай, шу билан бирга, фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Фикрлаш тезлиги деганда агар футболчи ўйин вақтида вужудга келадиган вазиятларда тезкор қарор қабул қиласа, ўйлаган режалар амалга ошмайди ва вазият бой берилади.

Футбол нуқтаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш жиҳатидан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади. Футболда дарвозагача энг яқин йўл кўпинча тўппа–тўғри бўлмайди. Максадга эришиш, яъни дарвозага тўп киритиш учун ўйинчи майдонда шериклари ва тўпнинг қаерда эканлигига қараб жойини ўзгартириб, ҳаракатланиб юради. Ўз навбатида, бу иш яккана–якка курашиш асносида ҳам амалга оширилади. Футболчи катта тезлик билан бораётиб ҳаракат йўналишини бирдан ўзгартириб юборишга, гавдани тутиб туриш қийин бўлган ҳолатда ва кўпинча якка таянч ҳолатида қандайдир техник усулни ва шу сингари ҳаракатларни бажаришга доимо тайёр туриши лозим. Шу муносабат билан футболчилар ўз гавдаларининг оғирлик маркази иложи борича пастрокда бўлишига ҳаракат қилишлари лозим. Шундай қилиб, футболчининг тезлиги таркибий қисмларнинг бир бутун тўпламидан иборатдир. Ёш футболчиларда тезликни тарбиялашда вақт билан тезкор югуриш, мокмон югуриш, турган жойида баландликка сакраб бирдан олдинга қараб, маълум масофага югуриш ва тўсиқларни айланиб югуриш каби машқлари киради.

Чаққонлик - бу мураккаб координацион қобилият бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. Вазифаларнинг мураккаблиги, унинг аниқ ва ўз вақтида бажарилиши (футболда бу вақт вазиятни ўзгартиришдан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир). Ёш футболчиларнинг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юргандан кейин тўпсиз қилган ҳаракатларда намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиши ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларини кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчиларнинг ҳаракат ва техник фаолияти яккана-якка олишувлар ва турли дастлабки ҳолатлар асносида ўтишини (ўзидан ошириб уриш, думалатиб уриш, сакраб туриб бош билан уриб юбориш ва хоказолар), ўйин шарт-шароитининг доимо ўзгариб туришини (ёмғир, иссиқ, ўтли, ерли майдон, табиий ва



сунъий равиша ёритилиш) ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатлари футболчи учун қанчалик мухим эканлиги ўз-ўзидан тушунарладир. Чакқонлик сифатларини такомиллаштиришда ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасида номаълумлари осон ўзлаштирилади. Спорт назариясида «екстраполятсия», яъни (маълум ҳаракат малакаларига асосланиб) тўсатдан пайдо бўлган шароитга жавоб ҳаракатини дарҳол тузা олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Шахснинг координацион имкониятлари қанчалик кўп бўлса, татбиқ қилиш ҳам шунчалик юқори даражада бўлади. Табиийки, мувофиқлаштириш имкониятларининг кўпчилиги болалик ва ўспиринлик ёшлирида яратилиши керак. Бу гапдан малакали футbolчиларда эпчилликни ривожлантириб ва такомиллаштириб ўтиришнинг ҳожати йўқ эканда, деган маъно чиқмайди. Бироқ, шуни эсда тутиш лозимки, чаққонликни ўргатиш қийин, чунки у ҳар кимнинг ўзига хос сифатдир. Футболчининг тренировка пайтида тўпни оёқ билан, бош ва гавда билан минг оҳангга солиб ўйнатишини, ўйин чоғида унинг энг оддий вазиятларда ночор ахволда бўлиб қолишини кўп кузатиш мумкин. Шунга кўра, эпчилликни шундай воситалар ёрдамида ривожлантириш маъқулки, улар футbolчиларнинг ўйин фаолиятида «орттирган» малакалари кўмагида фойдаланиш имконини берсин.

Чидамлиликни тарбиялаш. Футболчиларнинг чидамлилиги деганда ўйиннинг бошидан охиригача ўйин фаолиятини ҳеч бўшаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади. Чидамлиликни яна толиқишига қарши турга олиш қобилияти, деса ҳам бўлади. Спорт амалиётида тўрут тоифа толиқиши учратиш мумкин, булар: ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар.

Бу тўрут тоифа толиқиши футbolчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишининг салмоғи кўпроқ.

Ёш футbolчиларда умумий чидамлиликни ривожлантириш учун одатда, узоқ вақт ҳаракат қилиш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади. Масалан, 400-800 м га тез юриш, югуриш, 3-5 км кросслар бошқа машқлардан кенг фойдаланилади. Шу билан бир қаторда эгилувчанликни ҳам ривожлантириш мухимдир. Эгилувчанлик ҳаракатларни катта амплитудада бажара олишдир.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки ёш футbolчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараённида жисмоний сифатларни ривожлантириб бориш ва ҳаракатлар техникасига ўргатиш жуда мухимдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Футбол ўйин техникаси. Тошкент 1999 йил
2. Исеев .Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футbolчиларнинг стандарт вазиятлардан самарали фойдаланиши. “Педагогик таълим ”. Ж.№2,2003 йил
3. Нуриев Р.И Ёш футbolчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма . Тошкент 2005.
4. Футбол.Физкультура институтилари учун дарслик.Тошкент,Ўқитувчи ,1986 йил.



ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

*Матрасулов Ойбек Сайдуллаевич
Хоразм вилояти Хазорасп тумани 40-сон мактаб
жисмоний тарбия фани ўқитувчisi
Telefon: +998943126049*

Аннотация: Мақолада хозирги давр талабларидан келиб чиқиб, ўқувчилик жисмоний тарбиясини ривожлантиришни инновацион технологиялари баён этилган. Бунинг учун жисмоний тарбиянинг илмий-назарий асосларини, унинг соғломлаштирувчи, маънавий юксалтирувчи, умуммаданий, ҳамда таълимий-тарбиявий функциялари аҳамиятли эканлиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Калит сўзлар: ўқувчи, жисмоний тарбия, инновация, технология, илмий-назарий асос, маънавият, умуммаданий, юксалтириш, функция, таълим ва тарбия.

Республика Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 24-январь 2020-йилда қабул қилинган “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ти Фармонига асосан “Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган, ҳар томомнлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида ахолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, малака ва билимларни ортиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш”нинг асосий мақсад ва вазифалари белгилаб берилган. Жумладан:

- ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсад ва вазифаларини давр талаблари асосида белгилаш;
- ўқувчиларни жисмонан соғлом ва баркамол инсонлар бўлиб вояга етишиши учун мазкур жараённинг илмий- назарий асосларини ўрганиш ва инновацион йўналишларини белгилаш;
- Республикада ишлаб чиқилган ва амалда қўлланилаётган ёш авлодни жисмонан соғлом бўлишини таъминловчи уч босқичли спорт ўйинларининг жустрофий худуднинг имкониятларини хисобга олиб, йўлга қўйиш;
- жойларда ташкил этиладиган жисмоний тарбия ишларининг вазифаларини аниқ ва имкониятга молик ҳолда белгилаш;
- ўқувчилар жисмоний тарбиясининг амалга оширилганлик даражасининг меъзоналарини ишлаб чиқиш ва уни амалга тўлиқ оширилишини таъминлаш;
- ўқувчилар жисмоний тарбиясининг функцияларини педагогик ва ижтимоий талаблар асосида белгилаш.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади – ҳар бир ёшни соғлом ва баркамол қилиб вояга етказиш учун, унинг инсон танасини (организимини) чиниқтириш, иродасини бақувват ҳамда қатъиятли, сабр – матонатли қилиб такомиллаштириш учун, ҳаракат органларини, кучларини, билиш фаолиятларини йўлга қўйиш жараёнини ташкил этишдан иборат. Бу хусусиятлар илмий – назарий таълимотга кўра жисмоний тарбия олдига қўйилган куйидаги вазифалар орқали амалга оширилиши мумкинлигини тажриба тасдиқлаган:

1. Ўқувчилар соғлиги ҳамда соғлом турмуш тарзи соҳасида ғамхўрлик қилиш ва уларни жисмонан ривожлантириш;
2. Ўқувчиларнинг ҳаракат органлирини ривожлантириш ва мустахкамлаш учун мунтазам бадантарбия машқларини бажаришни йўлга қўйиш;
3. Оила, таълим муассасаси, махалла имкониятларини хисобга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг замонавий, табиий ва техник воситалардан фойдаланиб соғломлаштириш ишларини мунтазам амалга ошириш.
4. Ёшлиарни табиий ҳаракатчанлиги, ақлий ва жисмоний иш қобилиятларини жадал ўстиришга қўмаклашувчи замонавий педагогик ва инновацион технологиялардан фойдаланишни йўлга қўйиш.
5. Ўқувчи ёшлиарнинг фаолиятининг иродавий сифатлари (чаққонлик, тезкорлик, дадиллик, чидамлилик, қатъиятлилик, бардамлилик, кучлилик ва х.к.)ни ривожлантириш.



6. Жисмоний тарбиянинг ахлоқий сифатлари (маъсулиятлилик, сабр – бардошлилик, интизомлилик, жамоавийлик, бурчлилик, мажбуриятлилик ва х.к.)ни таккомилаштириш.

7. Ўқувчиларда ақлий фаолият, жисмоний баркамолликни мунтазам ривожлантиришда уларни жисмоний тарбия ва спорт билан доимий шуғулланиш эҳтиёжини шакллантириш.

8. “Соғлом танда – соғ ақл” ақидасига риоя қилиб, шахсий гигиена қоидаларига, соғлом бўлиш тавсияларига риоя қилган холда, ўз- ўзини жисмоний ривожлантиришга одатлантириш.

9. Ёшлар туризимини йўлга қўйиш орқали, уларнинг соғликлари, жисмоний баркамолликлари тўғрисида ғамхўрлик қилиш.

10. Ўқувчиларнинг ёши, жинсига мос келадиган жисмоний машқлар ва спорт ишларини йўлга қўйиш воситасида, уларни оиласиб хаётга, меҳнатга, Ватан химоясига тайёрлаш.

Ёшлар жисмоний камолотга етишиши (чиниқищ, соғлом бўлиш, соғлом турмуш тарзига эга бўлиш, Ватан химояси ва меҳнатга тайёрланиш) учун жисмоний тарбиянинг воситаларидан тўғри фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисоний тарбия воситалари қўйидагича:

- санитария – гигиена омиллари;
- табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар;
- жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга йўналтирилган жисмоний машқлар тизими;

- оила, махаллада ташкил этилиб, ўтказиладиган “Спортчи оила”, “Намунали хона-дон”, “Махалламиз спорти” каби замонавий спорт ўйинлари.

Бу воситалар ўқувчи ёшларни ҳар турли спорт ўйинлари ва жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилиб, уларда чакқонлик, эпчилик, кучлилик, чидамлилик, иродавийлик, эгулувчанлик каби сифатларни тарбиялаш орқали ёшларни шахсий ҳамда жисмоний камолотга эришишларини таъминлайди. Бу эса ёшларда ўқишига, меҳнатга, ижтимоий – фойдали фаолиятга мухаббатни ўйғотиш билан бирга уларда уюшқоқликни, бир-бирини тушуна олишни, бошлаган ишини охиригача етказишга одатланиш кўникмаларни тарбиялади.

Адабиётлар:

1. Мирзиеев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.-Янги Ўзбекистон, 2020, 25 январь, 1-сон.

2. Педагогика назарияси ва тарихи . Олий ўқув юртлари учун дарслик. Ж.Хасанбоев ва бошқалар. –Тошкент:”Ношир” 2011.

3.Хакимов Х.Н. Ўқувчи шахсини шакллантиришда жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграллашувиининг педагогик шарт-шароитлари.-Самарқанд 2019.



ЖИСМОНИЙ ИШ НАТИЖАСИДА ОРГАНИЗМ АЙРИМ ФИЗИОЛОГИК КҮРСАТКИЧЛАРИНИ ЎЗГАРИШИ

*А.Я.Сайдова,
Фарғона политехника институти,
Фарғона, Ўзбекистон, jaanbasket@mail.ru +998916763251*

Аннотация: Мақолада жисмоний иш қобилятни пасайишига жисмоний юкламалар вақтда юзага келадиган прогрессив гипоксия сабаб бўлишини, бу ҳолат жисмоний машқлар натижасида ўпка вентеляцияси ва қон айланишини нисбий етишмаслиги туфайли юзага келиши ҳамда интенсив жисмоний машқлар вақтда гипоксия билан бир вақтда қондаги ва альвеолалар ҳаводаги CO_2 ни ортишини кузатдик.

Таянч сўз ва иборалар: Гипоксия, пульс, нафас частотаси, тикланиш даври, максимал кислород қабул қилиш, гипокапния, антропометрия, систолик артериал босим.

Маълумки, одам организмини жисмоний ривожланишида ҳаракат, мусқул фаолияти ва жисмоний иш муҳим ўрин тутади. Жисмоний баркамоллик инсон ҳаётини гўзал ва мазмунли бўлишини таъминлайди.

Мунтазам равища жисмоний машқлар билан шуғулланиш ёш организмларни чиниқтиришга ва шу билан бирга саломатликни мустахкамлашга ҳамда ақлий қобилятни ортишига сабаб бўлади.

Бизнинг кузатишларимиз Фарғона политехника институтида ўқийдиган 20-22 ёшдаги 50 нафар ўғил бола талабада олиб борилди. Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган, яъни институтдаги спорт тўғаракларига қатнашадиган 25 нафар талаба ҳамда 25 нафар жисмоний тайёргарлиги камроқ бўлган талabalарда ҳисобланди. Синалувчиларни иш бажаришдан олдин ва кейин антропометрик кўрсаткичлари ҳамда юрак-томир, нафас кўрсаткичлари олинди. Жисмоний шуғулланмаган талabalарда бўй узунлиги ўртача 172 см, тана вазни ўртача 60 кг. Жисмоний чинқанларда тана вазни ўртача 172 см, тана вазни 69,7 кг. Кузатишларимиз натижалари шуни кўрсатдики, шуғулланмаганларда тажрибадан олдин систолик артериал босим $110 \pm 10,7$ мм.см.уст. бўлса, ишдан кейин 155 ± 6 мм.см.уст.га тенг келди. Диастолик босим кўрсаткичларида ҳам ўзгаришлар бўлди (иш бажаришдан олдин $71 \pm 1,8$ ишдан кейин $85 \pm 1,6$ мм.см.уст.), пульс ва нафас частотасида ҳам ўзгартиришлар кўрсатилди.

Жисмоний шуғулланганларда систолик артериал босим жисмоний юкламадан кейин унча юқори бўлмади. ($130 \pm 2,3$ мм.см.уст.), диастолик босим эса иккала гуруҳдаги синалувчиларда деярли бир хил бўлди. Маълумки, шуғулланганлик даражаси қанчалик юқори бўлса, тикланиш даврида юрак ритмининг аввалги ҳолатига қайтиши шунчалик тез бўлади (В.Г.Карпман, 1984).

Натижаларга кўра, жисмоний юкламадан кейин юрак фаолияти (артериал босим, пульс) тикланишига 5 минутдан кўп вақт керак бўлади. Шуғулланган талabalарда эса бу вақт 3 минутни ташкил қиласди.

Демак, жисмоний иш бажаришда организм мусқул, қон-томир ва нафас олиш системаларининг фаолияти шу ишни бажаришга мослашади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи ўшларнинг антропометрик кўрсаткичлари юқорироқ бўлиб, мусқул массаси ортиқ. Шуғулланмаганларда гавда вазни бўй узунлигига нисбатан камроқ бўлиб, бу талabalardar мусқул қаватини унча яхши ривожланмаганидан далолат беради.

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда мунтазам равища жисмоний машқлар билан шуғулланиш организмда бир қатор морфологик, физиологик ва биокимёвий ўзгаришларни келтириб чиқаради, инсон саломатлигини мустахкамланишига ижобий таъсир этади, деган хуносага келинди.

Фойдаланилган адабиётлар:

- Сытник К.М., Брайон А.В., Гордецкий А.В. Биосфера, экология, охрана природы. – Киев: Наукова думка, 1987, с. 389-426.
- Махсудов С. Проблемы экологической физиологии. Фергана, 1997.
- Бреслав И.С., Глебовский В.Д. Регуляция дыхания., Л.: Наука, 1981.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 19-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиши муддати: 30.08.2020

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