

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA‘LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA‘LIM
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 1-2 may

Buxoro – 2023

“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM” yiliga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan 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	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini 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.

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

qoidasi bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratini namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin.

Tarbiyachi-yo'riqchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida pedagogikani didaktik tamoyillaridan foydalanishi va ularning doimo amalga oshirilishiga erishish lozim. Yo'riqchi tarbiyalanuvichlarga yoki bolalarga o'yinni o'rganish jarayonida, uning mazmuni, vazifalarga va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rgatish o'z hatolari va muvafaqiyatlarini to'g'ri tushinishi, harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga taqqoslab tahlil qilish imkoni beradi. O'yinning o'tkazish uchun bolalardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim. Yo'riqchi o'rgatadigan va bolalar tushunib qiladigan harakatlar ularda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Yo'riqchi boalar o'ynini qiyinchiliklarini engish bilan bog'langan holda, uni sekin-asta murakkablashtirib borishi lozim. Bu bolalarning irodasini mustahkamlaydi.

Yo'riqchi o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin o'yinga aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga ya'ni ularni bajarishga qurbi etadigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkon boricha bolalarning tashabbuskor bo'lishiga erishish va o'yinda faol ishtirok etishlari uchun ularni rag'batlantirib turish xam yaxshi samara beradi.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin uynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib, tarbiyalanmoqdalar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga, biror masala yuzasidan qaror qabul qilishi – ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana ham ortilishi mumkin. O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi tarbiyachining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorgarligiga bog'liqdir.

Ma'lumki, har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi.

Yo'riqchilarimiz shuni yaxshi bilishlari kerakki, to'siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflanishni talab qilmaydigan o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki aksincha, haddan tashqari og'ir o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi, ular bolalarni zeriktiradi. Yo'riqchi o'yinlarni o'rgatishda dastlab onsonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o'tishi lozim. Oddiy va guruhga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarni o'ynash oson. Guruhlarga teng bo'lishib o'ynaydigan o'yinlar sal murakkab va juda murakkab o'yinlardir. Bunday o'yinlarning qoidalari boshqa o'yinlarning

qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham tarbiyachilar yoki yo'riqchilar hamma vaqt engil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishi ko'zda tutishlari kerak. Shunda bolalar o'yinga qiziqadilar. Yangi o'rganiladigan o'yinlar turiga ko'ra tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi kerak. Ammo bunday o'yinlarda ham bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar mavjud bo'ladi.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablasha boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarni hosil qilishga va ilgari o'rgatilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining shuningdek, o'yinda ilgari ortirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirishga erishish uchun mashqlarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Ammo xadeb bir xil o'yinlarni takrorlayverish ham maqsadga muvofiq emas.

Yo'riqchi bolalar o'yinini doimo tekshirib borishi lozim. Shunda o'yindagi kamchiliklar va xatolarni aniqlash hamda ularni o'z vaqtida to'g'rilash mumkin bo'ladi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkoniyati beradi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //" ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abdueva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.
10. Abdueva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti v.b.
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bocqich magistranti

BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO`YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo`yicha amalga oshiriladigan ishlarni tashkil etish masalalari yoritib berilgan.

Kalit so`zlar: maktabgacha ta`lim, sport, sog`lomlashtirish, mashq, mashg`ulot.

Аннотация: в данной статье освещаются вопросы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, спорт, оздоровление, упражнения, тренировка.

Annotation: this article covers the issues of organizing the work carried out on physical education in the daily life of preschool children.

Keywords: preschool education, sport, wellness, exercise, training.

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarning bir ko`rinishidir. Ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to`la ravishda bolaning sog`lig`ini tiklash uchun qo`llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo`llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari, umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg`imchoqlar, to`plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg`ulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o`rmlash, oshib o`tish).

Ertalabki badantarbiya mashg`ulotdan oldin o`tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlashdir.

Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg`ulotdan iborat. Eng ko`p og`irlik mashg`ulotlarning o`rtasida o`tkaziladi. Bolalar bog`chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog`lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo`lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg`ongach (5 -7 daqiqadan so`ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to`g`ri o`shidagi ko`nikmalarga ijobiy ta`sir ko`rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi [1].

Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo`lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta`minlaydi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo`ladi. Ertalabki jismoniy mashg`ulotlarning ahamiyati markaziy nerv tizimiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko`zg`alishiga va mehnatga yaroqliligi me`yorini qayta tiklaydi [2].

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo`ladigan ta`sirlari birgalikda o`tkazilsa, nerv tizimining ko`zg`alish jarayoni tezroq yo`lga qo`yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim hodisalarning ta`sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta`siri) nerv tizimining ko`zg`alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, mushak guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish, qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va o'pka me'yoriy faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki a'zolarining fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, tizimli ravishdagi mushak mashqlari davomida rivojlanuvchi mushaklarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab kolishga yordam beradi [2].

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim, shu bilan bir qatorda, asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni oshirib borish lozim.

Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi, kaytarilishlarning soni hisobiga, harakatlar tezlik darajasining oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Doimiylik xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar asosiy bo'lib turibdi - yugurish, sakrash, raqs harakatlari va yana asabni boshqaruvchi mashqlar.

Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan holda joylashtirish lozim:

a) mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qaratish zarur.

b) Boshni to'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning to'g'ri turishini, his etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3ta mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlar sanaladi. Ular yurak-qon tomirlari faoliyatini, nafas olish tizimini va almashinish jarayonlarini faollashtiradi;

g) keyin esa qo'l, mushaklar, yelka, gavda, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi.

Bu vaqtda gavdaning har bir qismi birin-ketin qo'shilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi keyingi qismlarda oshib boradi, ishga mushaklarning har xil guruhleri qo'shiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab-quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) so'ng kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3ta mashqlar gavdaning barcha qismlari (qo'l, qorin mushaklari va tana) bilan bajariladi. Faol mushak qizigandan so'ng mushaklarning dam olishi uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) undan keyin sakrash mashqlariga o'tiladi. Ular oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng, albatta, mashqni kamaytirgan holda yurishga o'tish lozim. 1-2ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch holga qaytishiga imkon beradi;

j) mashqlar majmui gavdani to'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Ko'pincha, mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish usullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish usulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi zarur, kerakli vaqtda bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. N.Q.Qosimova. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Buxoro 2005 y.
2. SH.A.Aminjonov, E.N.Nuriddinov. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Samarqand-2003 y.

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

5-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MORFOFUNKSION HOLATINING ANIQLASH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'p sport turlari bo'yicha gimnastika anjomlarining bo'linishi va tuzilishi hamda ularning jismoniy, maxsus harakatga, sport-texnik tayyorgarligiga ta'sirini pedagogik baholash asosida 7-8- sinflar uchun mashg'ulot jarayonini oqilona qurish. yoshli bolalar eksperimental asoslab berildi va ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: gimnastika, xarakteristika, morfologik model, funktsional tayyorgarlik, sport

Jismoniy rivojlanish deganda, asosan, biologik bolaning 5-8 yosh darajasini tavsiflovchi morfofunksional kompleks belgilar tushuniladi. Yosh sportchilarning morfologik model xususiyatlarining yanada muhim ko'rsatkichlari, M.Ya. Nabatnikov (2000) tadqiqotida quyidagilar: umumiy o'lchamlar, tana nisbatlari, konstitutsiya, tana tuzilishi, tovon holati. Biroq, turli sport guruhlarining ahamiyati bir xil emas.

Ko'p hollarda morfofunksional ko'rsatkichlar kompleks harakatni muvofiqlashtirish sportida sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyatini belgilaydi. Tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari gimnastika to'plarining ayrim turlaridagi murakkab elementlarning darajasi va sifati bilan belgilanadi.

Tananing umumiy o'lchamlarining o'sish tezligi genetik xususiyatlar bilan belgilanadi va jinsiy etilishning individual xususiyatlari bilan bog'liq. Gimnastikachilarda, qoida tariqasida, jinsiy kamolotning sur'ati sekinlashgan (rivojlanishning kechikish turi). Tana uzunligi va tana nisbati kabi ko'rsatkichlar 7-8 yoshdagi kattalar ko'rsatkichlariga yaqin. Shu sababli, sport gimnastikasi uchun birlamchi va istiqbolli tanlovda bolalarning bo'yi va vaznini etarli darajada aniqlik bilan baholash mumkin bo'ladi.

Bo'g'imlarning harakatchanligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu yoshda mushaklar va biriktiruvchi bo'g'im apparatlarining elastikligi bilan bog'liq holda qattiklikning rivojlanishi tez sodir bo'ladi. Odatda, bolalar hech qanday qiyinchiliksiz 6-7 yoshda bo'g'inlarda yuqori harakatchanlikka erishadilar.

Qizlarda bo'g'imlarning harakatchanligi o'g'il bolalarga qaraganda yaxshiroq rivojlanadi. Buni 7 ta mashq bo'yicha o'tkazilgan nazorat tajribalari natijalari tasdiqlaydi. 5-8 yoshli qizlarning o'rtacha balli o'sha yoshdagi o'g'il bolalarnikidan ancha yuqori. Qizlar uchun 8,93 va 9,09 ballga, o'g'il bolalar uchun 7,9 va 7,94 ballga etadi.

Mutaxassislar fikricha, xulq-atvor analizatori kichik maktab yoshida tez sur'atlar bilan rivojlanadi. Asab-mushak tizimining labilligi 8-10 yoshda kattalar me'yorlariga etadi.

Bolalarning mehnat qobiliyati va jismoniy yuklarga moslashishi ko'pincha ularning vegetativ funksiyalari, asosan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holati bilan bog'liq. Yurak qisqarishining sezilarli chastotasi (7-8 yoshli bolalarda daqiqada 90-92 urish), asosan qon aylanishining tezlashishi, to'qimalarni oziq moddalar bilan ta'minlashi bilan bog'liq. Bu ish bilan ta'minlanishning nisbatan yuqori darajasiga erishishga yordam beradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi tez takomillashib, 11 yoshga kelib u yuqori rivojlanish darajasiga erishadi. Ammo bola qanchalik yosh bo'lsa, bosh miya po'stlog'idagi uyg'onish jarayonlari inhibitsion jarayonlaridan shunchalik ustun bo'ladi. Bu bolalarning emotsionalligining kuchayishi, diqqatning past ahamiyati, aqliy uyg'onishning yuqori darajasini tushuntiradi.

Skeletning mustahkamlanishi, mushaklarning o'sishi mavjud bo'lib, bu bolalarga avvalgidan ko'ra ko'proq intensiv jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun sharoit yaratadi.

Biroq, yuqoridagilarga muvofiq, aniq sport fanlari sportchining mehnat qobiliyatiga turli xil talablarni qo'yishini hisobga olish kerak. V.N.ning tadqiqotlarida. Platonov (2004), u yoki bu sport guruhida mushaklarning faolligini ta'minlaydigan bir qator fiziologik funksiyalar ajralib turadi. Yosh gimnastikachilarni mashg'ulotning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning dastlabki bosqichidagi mashg'ulotlar tartibini juda cheklangan adabiyotlardan o'rganib chiqib, quyidagi xulosaga keldik: amaliyotda qo'llaniladigan ish hajmi faqat STTni echishga qaratilgan, bolalar organizmining yoshga bog'liq o'ziga xos xususiyatlari olinmaydi. hisobga olinadi va bu boshlang'ich ta'lim tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda 5-8 yoshli gimnastikachi qizlarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayonini boshqarish muammosi kam yoritilgan. Mavjud yangi kelganlar birinchi bosqichda ular bilan qanday kurashish haqida to'liq tasavvurga ega emaslar.

Sport gimnastikasi bo'yicha o'quv tizimini qurishda harakat va vegetativ funksiyalarni takomillashtirishga e'tibor berish, muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlaydigan sport mashg'ulotlari vositalari va usullarini izlash, hayotni ta'minlash tizimlarini takomillashtirish kerak. tananing.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahliliga ko'ra, o'smirlar va bolalarning yuksak sport yutuqlariga erishganliklari ularning harakatlanish imkoniyatlarining katta ekanligidan dalolat beradi. Shu munosabat bilan yaqinda bir qator mutaxassislar kichik maktab yoshida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni faollashtirish masalasini ko'tardilar (34,35). Ko'pgina mutaxassislar 6-7 yoshda tana mushaklarining statik kuchiga e'tibor berib, bu fazilatlarining barchasini bir tekisda rivojlantirish zarurligiga qo'shiladilar. Shuningdek, turli tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning tuzilishida sezilarli o'zgarishlar va shakllanishi sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida sodir bo'ladi.

Б.Жумадурдиев. А.Кувондиқов. А.Комилов. КУРАШ АНЪАНАСИ ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТ	241
Kadirov Abdurashid Abduganievich, Feruza Anarbaeva. TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS	245
Лозовой Д.А., Кулмуродов Р.М. ЖЕНСКИЙ ТРИАТЛОН КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗОЖ	248
Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich. Yoshlar futbolida mashg‘ulot ish rejasini tuzish.....	251
Jahongir Jo‘rayevich Murodov. Yengil atletika seksiyalarida o‘quvchi yoshlarni saralash uslubiyati	253
Mukhitdinova Nigora Mekhriddinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	258
Muzafarova Feruza Bahridinovna. TENNISCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA AMALGA OSHIRISH	261
Нарзуллаев Ф.А. ЁШЛАР ҲАЁТИДА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ	263
Неъматова Н.Н. Машғулот давомида курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш	264
Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М. POST-ISOMETRIC MUSCLE RELAXATION AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN.....	265
M.I. Nizomov. UMUMTA‘LIM MAKTABLARIDA O‘QUVCHILAR KUN TARTIBIDA O‘TKAZILADIGAN SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH AHAMIYATI.....	267
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA VAZN TOIFALARINING AHAMIYATI VA O‘ZGARISHLAR TARIXI	269
Qurbonov Ilhom Kamalovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA NAZORAT QILISH USHLARI.....	272
Rustamov Akbar Askarovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI	275
Sadriiddinova Dilobar Husniddin qizi. TALABA QIZLARDA SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANISHNING FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLARI	276
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH	278
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi. S.I.Saidov. 12-13 YOSHLI QIZLAR TAYANCH HARAKAT SISTEMASINING FIZIOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI	282
Г. М. Салимов. ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	286
Anvar Ergashovich Sattorov, To‘rayeva Sitora. MASHG‘ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O‘RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO‘LLARI.....	287
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ	291
Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich. YOSH VELOSIPEDCHILARGA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI O‘RGATISH ASOSLARI	293
Шодиев Олимжон Тошмаматович. ПАРАЛИМПИЯ ХАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ.....	296
Sidikova Gulbahor Sabirovna. O‘SMIRLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI	298
Aslanova M.A., Sultanova Diana Bahodir qizi. BADIY GIMNASTIKACHILARNING O‘ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO‘LLASH QOIDALARINING AHAMIYATI VA TAVSIFI	300
A.T.Toshev. YOSH SHAHMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI	303
Umarov Qaxxorjon Abbosovich. 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayorgarligini aniqlashning zamonaviy usullari	305
С.Б.Ўроқова. СПОРТДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА	308
A.Sh.Inoyatov, F.M. Xalimov. TA‘LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	312
Xaydarov Ulug‘bek Rustamovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. GANDBOLCHILARNING SHAHSIY FAOLIYATINING RIVOJLANISH JARAYONI	315

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Xojiev Sherali Suvonovich. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY KURASH TURLARI VA ULARNING AHAMIYATI.....	316
Zafarjon Yusupov. BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIGA GANDBOLCHILARNI SARALASHDA CHAQQONLIK SIFATINI NAZORAT QILISH USULLARI	320
Zafarjon Yusupov. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISHDA KARDIORESPERATOR KO‘RSATKICHLARINI TAXLIL QILISH USULLARI	321
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHI QIZLARDA SARALASHDA TEZKORLIK SIFATINI MAJMUAVIY NAZORAT QILISH YO‘LLARI.....	323
Zafarjon Yusupov. YOSH DARVAZABONLARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI ANIQLASH USULLARI.....	325
Зафаржон Юсупов. 13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ САРАЛАШДА ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	326
Зоир Юсупов. ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ХУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.....	329

5-sho‘ba: Jismoniy tarbiya hamda chaqiriqacha yoshlarni harbiy tayyorlash fani o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda deontologiya.....

Черникова Елена Николаевна, Закирова Рената Ренатовна. УКРЕПЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЕЗДЫ.....	333
Дўстов Бахтиёр Акмалович, Бафоев Шахбоз. ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ.....	335
Yoldashov Sh.S., Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OTNI BOSHQARISHNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI	339
Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OT SPORTIDA LIHOZLAR XUSUSIYATLARI VA TURLARI ...	341
Мамуров Улуғбек Ибрагимович. ЁШ ВАТАНПАРВАРЛАР ТАРБИЯСИДА ИСЛОМИЙ ТАЪЛИМОТНИНГ ЎРНИ.....	342
Nazarov Tohir Toshpo‘lotovich. CHAQIRIQQACHA HARBIY TA’LIM YO‘NALISHIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN OFITSER-O‘QITUVCHILARNING DIDAKTIK JARAYONLARINI LOYIHALASH STRATEGIYALARI.....	344
Rajabova M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA YOSHLARNI TARBIYALASH YO‘LLARI	346
H.Safojev. Chaqiruvga qadar boshlang‘ich tayyorgarlik fanini o‘qitish orqali talabalarni harbiy vatanparvarlik darajasini oshirish yo‘llari.....	349
H.Safojev. CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK FANINI O‘QITISH ORQALI TALABALARNI HARBIY VATANPARVARLIK DARAJASINI OSHIRISH YO‘LLARI. 351	
Abduraxmanov Sherzod Nazarbavevich. O‘QUVCHILARDA VATANGA E‘TIQODNI SHAKLLANTIRISHDA XALQ MAQOLLARI VA ERTAKLARINING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI.....	353

6-sho‘ba: Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini sport turlariga qiziqtirish orqali musobaqalarga hissiy-irodaviy tayyorlash muammolari.

A.A.Afraimov. BOLALAR MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH	355
Allamberganova Raushana Duisenbay Qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARI YORDAMIDA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHGA TAYYORLASH.....	357
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH ASOSLARI	358
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. BOLALAR MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH.....	360
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	362
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. 5-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MORFOFUNKSION HOLATINING ANIQLASH XUSUSIYATLARI.....	363
М.Б.Ибрагимов. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ИҚТИДОРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	365