



**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ “SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**



**“SPORT OYÍNLARÍNÍN TÚRLERÍ:
TEORIYA HÁM ÁMELIYATÍNDAĞÍ
AKTUAL MASHQALALAR”**

**ATAMASÍNDAĞÍ RESPUBLIKALÍQ
KÓLEMDEGI ILIMIY-ÁMELIY
KONFERENCIYA**



2024-JIL



ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**

**“SPORT OYINLARINIŇ TÚRLERI: TEORYASI HÁM
ÁMELYATTAĞI AKTUAL MASHQALALAR”
RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ
2024 jıl, 5-6 dekabr**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI NUKUS FILIALI
“SPORT O‘YINLARI” KAFEDRASI**

**“SPORT O‘YINLARI TURLARI: NAZARIYASI VA AMALIYOTDAGI
DOLZARB MUAMMOLAR”
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI
2024 yil, 5-6 dekabr**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**КАФЕДРА «СПОРТИВНЫХ ИГР»
НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: ТЕОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ"
5-6 декабрь, 2024 года**

Konferenciyanı shólkemlestiriw komiteti:

<i>Erimbetov B.K.</i>	Direktor, p.i.b.f.d. (PhD), professor – shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵı
<i>Mambetnazarov I.M.</i>	Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor orınbasarı, p.i.b.f.d. (PhD), Docent - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵınıń orınbasarı
<i>Mirjamolov M.X.</i>	Dene tárbiya hám sport ilimiy izertlew instituti direktori P.i.d., (DSc) Docent - aǵza
<i>Utemuratov B.B.</i>	Oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı - aǵza
<i>Ametova S.G.</i>	Ilimiy izertlewler, innivaciyalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri - aǵza
<i>Nurishov D.S.</i>	Sport túrleri fakulteti dekanı - aǵza
<i>Seytmuratov T.Sh.</i>	«Sport oýınları» kafedrası baslıǵı p.i.b.f.d. (PhD), - aǵza
<i>Kuralbaev A.K.</i>	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası baslıǵı - aǵza
<i>Toylibaev S.M.</i>	«Jeke gúres hám tábiyiy pánler» kafedrası baslıǵı, docent - aǵza
<i>Naubetullaev T.T.</i>	"Sport oýınları" kafedrası docenti- aǵza
<i>Baylepesov K.U.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kadrimbetov R.N.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kayipnazarov T.Sh.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Tabinbaev B.A.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Allayarov I.K.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Qaliev Q.S.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Dauletov B.O.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Urazbaev N.J.</i>	"Sport oýınları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kutlimuratov M.A.</i>	"Sport oýınları" kafedrası assistant-oqıtıwshısı – Juwaplı xatker

I SEKCIYA. JASLARDI SPORT OYINLARI TURLERINE QAMTIP ALIWDIŇ ZAMANAGÓY MASHQALALARI HÁM SHESHIMLERI

KURASHCHILARNING MASHG'ULOT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH

Erimbetov Bayrambay Karlbaevich.

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) professor.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali direktori

Annotasiya: Ushbu tezida kurash sport turlarida texnik-taktik mahorat asoslarining kurashchilarning mashg'ulot faoliyatini nazorat jihatlarini tahlil qilinadi. Texnik-taktik mahorat sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol' o'ynaydi va uning shakllanishi uchun to'g'ri pedagogik yondashuv zarur. Tezida kurashchilarning mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish asoslari, uning o'qitish metodlari va amaliy o'llanilishi haqida ma'lumotlar keltiriladi. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida kurashchilarning mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish muammolar va ularning yechimlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Kurash sport turlari, texnik-taktik mahorat, mashg'ulot faoliyati, sportchilarning tayyorgarligi, o'qitish metodlari, amaliy qo'llanilish, muammolar va yechimlar

Kirish: Yuqori malakali sportchilar mashg'ulot jarayonining barcha imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalanish uchun mashg'ulot yuklamalarini, shuningdek, sportchining holatini baholay olish, mashg'ulotning turli bosqichlarida uning boshlang'ich va oraliq holatlarini tashxislash va tayyorgarlik maqsadi hisoblangan hamda rejalashtirilgan darajadagi sport natijasiga erishish imkoniyatini beruvchi yakuniy holatni ta'riflay olish (asosan miqdoriy jihatdan) juda muhimdir. Mashg'ulot yuklamalarini va sportchining tayyorgarlik holatini bunday baholash kompleks nazoratning maqsadi hisoblanadi. Quyidagi nazorat vositalarini ko'rib chiqish qabul qilingan: sportchilarning musobaqa faoliyati; mashg'ulot yuklamalari; sportchi va jamoaning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasi; sportchining salomatligi va funksional holatini nazorat qilish.

Sportchining tayyorgarlik holatini kompleks baholash uchun pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ma'lumotlardan foydalaniladi, ularning asosida sportchining tayyorgarligi va tayyorgarlik dasturlarini amalga oshirishning keyingi yo'llari to'g'risida kompleks qaror qabul qilinadi (V. M. Zatsiorskiy, 1968; P. Blagush, 1982; H. Bube, R. Fec, H. Shtubler va F. Trogsh, 1968).

Dolzarbliigi: Sport o'yinlarida pedagogik nazorat maqsadlari uchun sportchilarning o'yin faoliyatini yozib borish metodikasi keng qo'llaniladi (M. E. Omalin, 1978; V. V. Brinza, M. Yu. Tic, V. V. Petrov, 1982; G. K. Jukov, V. Visoskaya, 1981); umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar yordamida ham, biomexanik tuzilishi va psixologik tarkibiga ko'ra ma'lum bir o'yinni modellashtiradigan maxsus testlar yordamida ham jismoniy sifatning rivojlanish darajasini testlash amalga oshiriladi (A. P. Skorodumova, 1990, Ye. F. Airix, A. M. Nevmyanov, M. S. Osinsev, 1982).

Sportchilarning mashqlanganlik holatini tibbiy-biologik nazorat qilish vositalari orasida sportchilarning umumiy ko'rsatkichlarini baholashga imkon beradigan maxsus bo'lmagan sinovlarga (V. L. Karpman, Ye. B. Beloserkovskiy, I. A. Gudkov, 1974), biokimyoviy tahlil metodikalariga (L. S. Voznesenskiy, A. A. Charieva, 1982; M. P. Pakosh va boshq., 1984), shuningdek, sportchilarning maxsus ishchanlik qobiliyatini baholashga imkon beradigan testlarga (A. Y. Vasilev, B. P. Sokur, V. S. Circov, 1984; V. A. Kuchin, 1981) ustunlik beriladi.

Psixofiziologik funksiyalarning dinamik xususiyatlari (I. A. Aleshkov, P. A. Jorov, M. P. Kondratyev, 1982) yoki psixik sifatlar (V. V. Maslov, 1978) sportchilar tayyorgarligining psixologik mezonlari sifatida qo'llaniladi.

Bu yerda aytib o'tilgan ishlarning aksariyatida kompleks yondashuv unchalik qo'llanilmaydi, balki e'tirof etiladi. Kompleks nazorat tizimi ishlatilgan hollarda, u haqiqatdan ham umumiy kompleks vazifalarni hal qilishga qaratilgan.

Mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish sportchi tomonidan bajariladigan mashg'ulot mashqlari xususiyatlarining miqdoriy qiymatlarini har kuni qayd etishdan iborat. Bir xil ko'rsatkichlar ham nazorat, ham yuklamalarni rejalashtirish uchun ishlatiladi. Aslida, ular juda ko'p bo'lishi mumkin, ammo bu maqsad uchun faqat bir nechta samarali.

Quyidagi tavsiyalar axborotga egadir:

- 1) ixtisoslashganlik – bu har qanday mashg'ulot vositasining musobaqa mashqlariga o'xshashligi o'lchovi;
- 2) murakkablik (Koordinasion va psixik) - sportchining jismoniy mashqlar bilan bog'liq holda uning oldida paydo bo'ladigan talablarga javob berish qobiliyati bilan tavsiflanadi;
- 3) yo'nalishi - mashg'ulot mashqlarining turli xil harakat sifatlarini rivojlantirishga ta'sir etishida namoyon bo'ladi;
- 4) kattalik - mashqlar yuklamalarning sportchilar organizmiga ta'siri darajasini aniqlab beradi.

Mashqlarning ixtisoslashganligini nazorat qilish. Yuklamaning bu tavsifi mashg'ulot mashqlarining musobaqa mashqlariga o'xshashligiga qarab guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Natijada, barcha mashg'ulot vositalari ixtisoslashtirilgan (musobaqa va maxsus tayyorgarlik) va ixtisoslashtirilmagan (yordamchi va umumiy tayyorgarlik) vositalariga bo'linadi. Birinchi guruh mashqlari eng katta mashqlantiruvchi ta'sirga ega va maxsus tayyorgarlik vositasi sifatida ishlatiladi. Ikkinchi guruh mashqlarining maxsus mashqlantiruvchi ta'siri kamroq ahamiyatga ega; ular umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida ishlatiladi. Biroq bunday tasnif ixtisoslashtirilgan mashqlar yaxshi, qolganlari esa yomon degani emas. "Ixtisoslashtirilganlik"ning mavhum tushunchasi mavjud emas va uni sportchining malakasi bilan bog'liq holda baholash kerak.

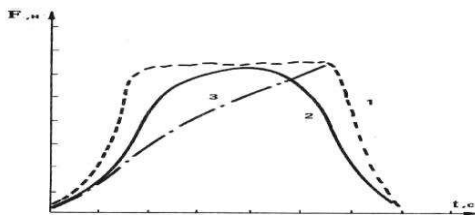
Ixtisoslashtirilgan mashqlarga biomexanikaviy, biokimyoviy, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar kiradi, ular musobaqa mashqlarining shunga o'xshash ko'rsatkichlariga o'xshaydi. Shunday qilib, mashqlarning ixtisoslashganlik darajasini baholash biomexanikaviy, fiziologik, biokimyoviy tahlil natijalariga ko'ra amalga oshiriladi.

Tahlilning umumiy sxemasi quyidagicha:

- 1) musobaqa mashqlari tuzilishini o'rganish;
- 2) mashg'ulot mashqlarining tuzilishini o'rganish;
- 3) tuzilmalarni qiyosiy tahlil qilish. O'xshashlik qancha yuqori bo'lsa, ixtisoslashganlik o'lchovi shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday ish metodikasini bir nechta misollarda ko'rib chiqamiz. 4.1-rasmda suzuvchining uchta dinamogrammasi ko'rsatilgan. Birinchisi, musobaqalarda eshkak eshish paytida rivojlantiriladigan harakatlarni (kuchlanishlarni) ifodalaydi. Ikkinchisi – maxsus trenajerda ishlaganda, uchinchisi – quruqlikda rezina amortizator bilan mashq bajarganda. Ko'rinib turibdiki, oxirgi mashq kuch hosil qiladi, lekin eshkash eshishni bajarish uchun umuman kerak bo'lmagan kuchni shakllantiradi. E'tibor bering, har uch holatda ham harakatlarning tashqi shakllari kam farq qiladi (V. N. Platonov, 1997).

Mashqlarning ixtisoslashganligi, shuningdek, musobaqa va mashg'ulot mashqlarining energiya ta'minoti mexanizmlarining muvofiqligi bilan belgilanadi. Masalan, sakrash mashqlari, shu jumladan, maksimal sur'atda bajariladigan og'irliklar bilan mashqlar yengil atletika sprintiga nisbatan ixtisoslashtirilgan hisoblanadi: ikkala holatda ham ish energiya ta'minotining anaerob mexanizmlari hisobiga ta'minlanadi.



1. Suzishda eshkak eshish (1), trenajer (2) va rezina amortizator bilan (3) ishlaganda eshish dinamogrammasi.

Katta hajmdagi texnik harakatlarga ega sport turlarida (sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari, gimnastika va boshq) mashqlarning ixtisoslashganligi:

1) elementlar (yoki elementlar guruhlari) va ularni musobaqa va mashg'ulot mashqlarida bajarish ketma-ketligi qanchalik mos kelishiga;

2) mashg'ulot mashqlarida hal qilinadigan vazifalar musobaqa vazifalariga qanchalik yaqinligiga qarab aniqlandi (masalan, o'yinda maydonning ayrim qismlarida son jihatdan ustunlik yaratish vazifasi mavjud. Turli xil variantlarda shunday vazifalar ixtisoslashtirilgan mashg'ulot mashqlarida hal qilinishi kerak).

Yuklamaning ixtisoslashganlik koeffitsienti axborotli mezon hisoblanadi, u ixtisoslashtirilgan mashqlarning xususiy hajmining umumiy hajmga nisbati bilan aniqlanadi:

$$\sqrt{K_{uxt}} = \frac{\sum t_{uxt}}{\sum t} 100\%$$

Masalan, mashg'ulot yuklamacining hajmi 656 soat, ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi – 412 soat. $K_{uxt} = 62,8\%$. Ushbu koeffitsient yordamida mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish orqali tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar dinamikasini kuzatish (va tahlil qilish) mumkin.

Mashqlarning murakkabligini nazorat qilish. Yuklamaning bu tavsifi ko'proq katta hajmdagi texnik-taktik harakatlar va texnik usullarga ega sport turlarida axborotli (gimnastika, sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari va boshq).

Buning sababi shuki, ushbu sport turlarida juda ko'p turli xil ixtisoslashtirilgan mashqlar qo'llaniladi. Masalan, futbolchilar butun maydonda 7x7 o'yinda mashq qilishlari yoki juftlikda to'p uzatishlarni bajarishlari mumkin. Ikkala vazifa ham ixtisoslashgan, ammo ularning murakkabligi boshqacha.

Bu ko'rsatkich an'anaviy ravishda gimnastika, figurali uchish, suvga sakrashda hisobga olingan.

O'yin sport turlarida mashqlarning murakkablik mezonlari quyidagilardir:

- a) mashg'ulot mashqlari maqsadining musobaqa maqsadiga muvofiqligi;
- b) texnik-taktik harakatlarning xajmi va har tomonlamaligi darajasi;
- c) mashqlarni bajarish tezligi;
- d) kurashchilarning faolligi;
- e) sportchilarning holati va h.k.

Ushbu mezonlarni hisobga olgan holda mashqlarni guruhlariga ajratish mumkin:

- 1) qoidalarga muvofiq o'tkaziladigan o'yinlar va o'yin mashqlari;
- 2) xuddi shu vazifalar, lekin qoidalaridan chetga chiqish bilan amalga oshiriladi (to'pga tegishni cheklash); harakat zonalarini qisqartirish yoki kengaytirish; bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan o'ynash; to'rtta darvoza (halqa) uchun o'yin va boshqalar.;

3) to'pni "ushlab turish" uchun o'yin mashqlari;

4) juftlik, uchlik va hokazolarda standart mashqlar.

Dastlabki ikki guruh - bu murakkabligi o'yinga teng yoki undan yuqori bo'lgan mashqlar. Uchinchi guruh - o'rtacha murakkablikdagi mashqlar, to'rtinchisi - oddiy mashqlar.

Xulosa: Maxsus bo'lmagan mashqlarni ularning murakkabligiga qarab ham baholash kerak. Masalan, mashg'ulotlarda o'yinchi sportchilar yoki kurashchilar kross yugurishlari mumkin va batutda mashq qilishlari, turli gimnastika mashqlarini bajarishlari mumkin. Bunday holda mashqlarni kamida ikkita guruhga bo'lish mumkin: oddiy (yugurish va boshq.) va murakkab (batut va boshq.).

Koordinasion murakkab mashqlarni bajarish psixik zo'riqishning paydo bo'lishiga olib keladi (bunga oddiy mashqlarni g'ayrioddiy sharoitlarda bajarish ham sabab bo'lishi mumkin). Uning tashqi ko'rinishlari – harakatlarning qattiqligi, qo'pol taktik xatolar, buzilgan texnika; ichki ko'rinishlari - fiziologik, biokimyoviy va boshqa ko'rsatkichlar qiymatining oshishi. Psixik zo'riqishning sabablari – kuchli hissiy hayajon, mashqlarni yetarli darajada o'zlashtirmaslik, o'ta murakkab elementlarni bajarishda jarohat olish qo'rquvi va boshq. Psixik zo'riqishni nazorat qilish metodlari juda o'ziga xosdir va sportchi psixikasining barqarorligiga, shuningdek, mashqlarning Koordinasion murakkabligini belgilovchi omillarga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов // Мир образования – образование в мире. –2010. - №2(38).

2. Аслаханов С.М. Педагогическая концепция развития системы физического воспитания этнофоров на основе базовых ценностей этнопедагогики: дис.док.пед.наук.-Грозный: 2014.-409 с.

3. Платонов В, Павленко Ю, Томашевский В. Система олимпийской подготовки спортсменов в Норвегии. Наука в олимпийском спорте. 2018; №1: С.73-83.
4. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография.-М.: Спорт, 2020. – 324 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ИФК/ Л.П.Матвеев. - 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. –5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

KISHI FUTBOL MENEN SHUG'ULLANATUG'IN JAS FUTBOLSHILARDIN FUNKSIONAL TAYARLIGI

T.SH.Seytmuratov

ÓzMDTSU Nókis filiali "Sport oýınları" kafedrası başlıǵı (PhD)

Annataciya: Maqalada kishii-futbol oynawshı jas futbolshılardıń funksional tayarlıǵı toparlardı toltırıwdıń jas principine muwapıq bahalanǵan. Futbolshılardıń baslanǵısh tayarlıq basqıshında fizikalıq jumıs qábileti dárejesi hám kislorodtıń maksimal jumsalıw kórsetkishleri keltirilgen.

Tayanish sózler: Funksional tayarlıq, fizikalıq jumıs qábileti, kislorodtıń maksimal jumsalıwı, kishi-futbol, baslanǵısh tayarlıq basqıshı, jas futbolshılar.

Kirisiw: Barlıq sport tayarlıqtıń eń áhmiyetli wazıypası shug'ullanıwshılardıń joqarı dárejedegi funksionallıq imkaniyatların qalıplestiriw bolıp esaplanadı, sebebi bul sport sheberligi hám arnawlı fizikalıq jumıs qábileti artıwı ushın tiykar bolıp esaplanadı [1].

"Funkciya" degende, ádette, dene, organlar hám organ sistemaları óz háreketlerin atqarıwı túsiniledi. Bunday jagdayda, funksional tayarlıq deneniń belgili bir iskerlikti ámelge asırıwǵa tayarlıǵın bildiredi[2].

Funksional tayarlıq organizm hám hár túrli sistemalardıń tiyisli dárejedegi jumısın támiyinlew qábileti menen xarakterlenedi, sport bulshıq et jumısın reglamentlengen háreket sheńberinde orınlaw ushın zárúr. Funksionallıq tayarlıq sportshınıń kompleksli dinamikalıq jaǵdayı bolıp, ol sportshınıń tayarlıǵınıń ulıwma nátiyjesi bolıp esaplanadı hám sportta tabıslı bolıw ushın zárúr bolǵan fizikalıq hám psixikalıq pazıyetlerdiń erisilgen rawajlanıw dárejesi sıyaqlı kórsetkishlerdiń jıyındısı menen xarakterlenedi. Funksional tayarlıq sport shınıǵıwları procesinde erisilgen organizmniń biologiyalıq rezervleriniń rawajlanıw dárejesin kórsetedi. Fiziologiyalıq rezervler dárejesi, olardan paydalanıwdıń únemliligi boyınsha joqarı, ortasha yamasa tómén dárejede bahalanadı.

Bul, óz gezeginde, organizmniń fiziologiyalıq funkciyalardı mobilizaciyalaw, ámelge asırıw, qayta tiklew hám tayarlıqtıń túrli basqıshlarında turaqlı uslap turıw boyınsha biologiyalıq qábiletleri menen baylanıslı. Funksional tayarlıqtıń jetilisiwi sistemalı fizikalıq shınıǵıwlar procesinde nızamlı túrde júz beredi. Tayarlıq dárejesiniń joqarı bolıwı organizmniń oynıń júklemelerine beyimlesiw qábiletiniń artıwına tiykar boladı. Bul tárepti úyreniw kóp jıllıq shınıǵıw procesiniń barlıq basqıshlarında, sonıń ishinde, baslanǵısh basqıshta zárúr. Sporttıń baslanǵısh tayarlıǵı organizmniń funksional rezerv imkaniyatların hám ulıwma jumıs qábiletin bahalawdan kelip shıǵıp qurılıwı kerek [3].

Sistemanı dúziwde organizmniń jas boyınsha rawajlanıw nızamlılıǵın esapqa alıw kerek. Ásirese, funksionallıq tayarlıqtıń óz aldına komponentlerin testlew metodologiyası, sonday-aq, olardıń óz-ara baylanıslılıǵın bahalaw hám sportshı organizmniń júklemge beyimlesiwinde nátiyjelilikniń integral ózgesheliklerin izlew áhmiyetli bolıp esaplanadı [2].

Kishi-futbolshılardıń funksional tayarlıǵın sistemalı monitoring qılıwdıń áhmieti kóplegen ilimiy jumılarda tiykarlanǵan. Funksional tayarlıqtıń áhmiyeti ámeliy izertlewler menen tastıyqlanadı. Dáslepki tayarlıq basqıshında organizmniń funksional imkaniyatların hám qadaǵalaw usılların bahalawdan keyingi dáwirlerde joqarı sport sheberligi basqıshına shekemgi shınıǵıw procesin aqılǵa muwapıq qurıwǵa baylanıslı. Solay etip, joqarıdaǵılardıń barlıǵı islep shıǵılıp atırǵan temanıń áhmiyetliligin tiykarlap beredi.

Jumıstıń maqseti: dáslepki tayarlıq basqıshında kishi-futbol menen shug'ullanıwshı jas futbolshılardıń funksional tayarlıǵın úyreniw.

Izertlew obekti: 1-sanlı balalar-jas óspirimler sport mektebinde ótkerildi.

MAZMUNÍ

I SEKCIYA. JASLARDÍ SPORT OYÍNLARI TÚRLERINE QAMTÍP ALÍWDÍN ZAMANAGÓY MASHQALALARI HÁM SHESHIMLERI		
1.	<i>Erimbetov Bayrambay Karlibaevich</i> -KURASHCHILARNING MASHG'ULOT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH	6
2.	<i>T.SH.Seytmuratov</i> - KISHI FUTBOL MENEN SHUG'ULLANATUGÍN JAS FUTBOLSHÍLARDÍN FUNKCIONAL TAYARLÍGÍ	9
3.	<i>A.Q.Utepbergenov, D.N.Utemuratova, J.Q.Turganbaev</i> -SPORTTÍN TÚRINE BAYLANÍSLÍ SHÍNIQTÍRÍWDA MÁWSIMLERDÍN ÓZGESHELIKLERI	11
4.	<i>Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich, Raxmonova Rushana Akmalovna</i> - UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING O'QUV JARAYONI DAVOMIDAGI PSIXOLOGIK XOLATLARI	12
5.	<i>Ramazanov Medetbay Baxitbaevich</i> - BALALARDA KREATIVLIKTI RAWAJLADIRIWDA SPORT SHINIĞIWLARINAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI	15
6.	<i>Raxmonov Rauf Rasulovich, Narzilloev Muhridin O'ktam o'g'li</i> - MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	18
7.	<i>Шермухамедов Азиз Тохирович</i> - СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ ГУРУХИ ФУТБОЛЧИЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ФИЗИОЛОГИК ЮКЛАМАЛАР ДИНАМИКАСИНИ НАМОЁН БЎЛИШ НАТИЖАЛАРИ	21
8.	<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich, Shixov G'ayrat Ibragimovich</i> -VOLEYBOL O'YINIDA STRATEGIK HARAKATLARNING SAMARADORLIGI	24
9.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI	26
10.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING SHIDDATLI YUKLAMALARGA BO'LGAN ORGANIZMNING REAKSIYASI KO'RSATKICHLARI (QIZ BOLALARDA)	28
11.	<i>T.Arzimbetov</i> - TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARNI RIVOJLANTIRISH	30
12.	<i>Rakhimov Kuvondiq Azad o'g'li</i> - MABC 2 DASTURI	32
13.	<i>A.K.Kuralbaev</i> - BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTIN JETILISTIRIW DÍN TIYKARĞI MASHQALALARI	34
14.	<i>Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich</i> -OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	36
15.	<i>G'.I.Shixov</i> - YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	38
16.	<i>Yusupov Nodirbek Maxmudovich</i> - FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHOG'ULOT BOSQICHIDA YILLIK TAYYORLIGINI REJALASHTIRISH	41
17.	<i>Казаков Аллаяр Раджапович</i> - ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛА	44
18.	<i>Xo'janiyozov Boboxon Ixtiyorovich, Bebutov To'ymurod Umidjon o'g'li, Ergashova Ozoda Pardaboyevna, Matyoqubova Raviyajon Yodgorbek qizi</i> - KURASH MILLIY QARDIYATIMIZ	45
19.	<i>Kazakov Baxramjon Allayarovich</i> - JAS ÓSPIRIMLERDÍN FIZIKALÍQ RAWAJLANÍWÍNA SÍRTQÍ FAKTORLARDÍN TÁSIR ETIWI	49
20.	<i>Axrorjon Nuriddinov</i> -YOSH SPORTCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI STRATEGIYASI	50
21.	<i>Моминов Ферузжон Ильхомович</i> -МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	53