

**ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН
ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ**
10.53885/edinres.2022.57.15.032

Шукурова С.С.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, т.ф.н., доцент

Пулатова М.Д.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, б.ф.н., доцент

Чирчиқ шаҳри

sajerasukurova382@gmail.com

Аннотация

Футболчиларни жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳар бир футболчини сарфлаган энергиясини таҳлил этилган ва спортчиларни чидамлигини оширишга йўналтирилган овқатланиш рационини тавсия этилган.

Калит сўзлар: футбол, чидамлилиқ, энергия сарфи, овқат рацион

Аннотация

Проанализирована энергия, затрачиваемая каждым игроком во время физической подготовки игроков и рекомендованное питание направленное на повышение выносливости спортсменов.

Ключевые слова: футбол, выносливость, энергии затраты, питание.

Annotation

The energy expended by each player during the physical training of players was analyzed, and a diet was recommended to increase the endurance of athletes.

Key words: football, endurance, energy consumption, diet.

Ўзбекистонда барча спорт турлари катори футбол кейинги йилларда анча юқори савияга кўтарилди. Осиё ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси биринчи бўлишди. Осиё футбол жамоалари ўртасида ўтказиладиган, Осиё чемпионлар Кубоги ва Осиё кубок эгалари кубоги мусобақаларида футболчиларимиз Европа, Африка, Лотин Америкаси давлатлари даражасидан анчагина орқада қолганлигини кўришимиз мумкин. Футболчиларни юқори ижро этиш маҳоратини, янги ўйин тамойиллари, жисмоний ва руҳий сифатларини қўллаб уларни имкониятларини янада ошириш мумкин. Спорт маҳоратини ошириш учун ўқув машқ жараёниларини юқори савияда олиб бориш, машғулотларни интенсивлигини ошириш ҳар бир машқ машғулотларига ўзига хос бўлган машқлар танлаш, жамоалар орасида мусобақаларни қаттиқ назорат этиш, юқори савияда ўтказиш тактик ҳолатларни мажмуасини мусобақа ҳолатига яқинлаштириш, юқори иш қобилияти, жисмоний - руҳий тайёргарликни таъминлашдан иборат бўлиш билан бирга, мусобақа жараёнида футболчининг маҳорати тезкорлиги ва чидамлилиги, улар истеъмол қиладиган озиқ-овқат таркибига ҳам бевосита, ҳам билвосита боғлиқдир. Шундай экан, турли иқлим шароитларида олиб бориладиган мусобақалар пайтида ҳар бир футболчини сарфлаган энергиясини алоҳида таҳлил этиш ва шу йўқотган энергиясини қоплаш учун уларнинг овқатланиш рационини такомиллаштириш бугунги куннинг энг долзарб муоммоси ҳисобланади[1,2]. Футболчиларнинг сарфлаган энергиясини ҳисоблаш учун уларнинг мусобақа даврида бажарган ҳаракат ва машқларини ёзиб олиб, қуйидаги махсус жадвалга туширилди. Махсус жадвалдан фойдаланиб, футболчининг чидамкорликни оширувчи жисмоний юкламаларни бажаргандан кейинги 1 кг вазнига йўқотган энергияси ҳисобланиб, тана оғирлигига кўпайтириб, сарфлаган энергиясини умумий ҳажми аниқланди. Умумий ҳажмнинг 15 фоизи ҳисобга олинмаган ҳаракатлар ва асосий модда алмашилини учун олинди ва умумий ҳажмга қушилиб, бир кунда йўқотган энергияси ҳисобланди, бу 4140 ккални ташкил этди. Футболчиларнинг чидамкорлигини оширишга йўналтирилган овқат рацион ва берадиган энергияси билан танишдик. Футболчиларнинг чидамкорлигини ошириш учун бериладиган овқат рацион билан танишиб, берадиган энергиясини ҳисоблаганимизда 3300 ккал ташкил этди. Таҳлил натижасида футболчини чидамкорликни оширувчи машқларни бажаришда йўқотган энергияси билан, овқат рацион орқали оладиган энергияси орасидаги тафовут 700-800 ккал ташкил этди.

ФУТБОЛЧИНИНГ БИР КУНДА САРФЛАНГАН ЭНЕРГИЯНИ АНИҚЛАШ ЖАДВАЛИ

(Футболчини вазни 78-80 кг)

Р	Мехнат фолляти	Бошла ни ши	Ту гаши	Ва кт/ да қиқа	Энергияни ўртача курсатгичи	Сарфлаган энергияси
	Уйқудан туриш	-	7 ⁰⁰			
	Эрталабки бадан киздириш	7 ¹⁵	7 ⁴⁵	30	0.0648	1..944
	Ювиниш	7 ⁴⁵	8 ¹⁵	30	0.0329	0..987
	Нонушта	8 ¹⁵	8 ⁵⁰	35	0.0236	0.826
	Китоб ўқиш	8 ⁵⁰	9 ³⁰	40	0.0229	0.916
	Тайёргарлик бориш	9 ³⁰	10 ¹⁵	60	0.0267	1.602
	Кейиниш	10 ¹⁵	10 ³⁰	30	0.0329	0.987
	Эрталабки тайёргарлик	10 ³⁰	12 ³⁰	120	0.0845	10.14
	Ювиниш	12 ³⁰	13 ⁰⁰	30	0.0329	0.987
0	Тушлик	13 ⁰⁰	13 ³⁰	45	0.0236	1.062
1	Уйга қайтиш	13 ³⁰	14 ¹⁵	30	0.0267	0.801
2	Телевизор кўриш	14 ¹⁵	15 ⁰⁰	45	0.0229	1.0305
3	Ўтиб дам олиш	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	60	0.0183	1.098
4	Тайёргарлик бориш	16 ⁰⁰	17 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
5	Кийиниш	17 ⁴⁵	18 ⁰⁰	15	0.0329	0.4935
6	Кечки тайёргарлик	18 ⁰⁰	20 ⁰⁰	120	0.0845	10.14
7	Ювиниш	20 ⁰⁰	20 ³⁰	30	0.0329	0.987
8	Кечки нонушта	20 ³⁰	21 ⁰⁰	30	0.0236	0.708
9	Уйга қайтиш	21 ⁰⁰	21 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
0	Дам олиш	21 ⁴⁵	22 ³⁰	45	0.0229	1.0305
1	Кечки сайр	22 ³⁰	23 ⁰⁰	30	0.0690	2.07
3	Ухлаш	23 ³⁰	-	450	0.0155	6.975
				Жами: 47,1875*78=3680.625 +460(15%)=4140,625		

Футболчига чидамкорлик ва тезкорликни оширувчи жисмоний юкламалар берилганда, 1500-2000 ккал энергия йўқотишда тафовут аниқланди.Йўқотган энергия билан қабул қиладиган энергия миқдори тенглигини таъминлаш мақсадида кўшимча овқат рациони тузилди ва футболчиларга истеъмол учун чидамлилигини ошириш учун машгулотдан олдин карнитин, шунингдек, аминокислоталар аралашмалари комплекслари тавсия этилади.

Адабиётлар

1. Lemon P. W. Protein and amino acid needs of the strength athlete // Int. J. Sport Nutr. - 1991. - Vol. 1(2). - P. 127-145.
- 1 Lemon P.W. Beyond the zone: protein needs of active individuals // J. Amer. College of Nutrition. - 2000.
1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
6. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf

ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ СУВ ИЧИШ РЕЖИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/edinres.2022.20.44.033

Шукурова С.С.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Т.ф.н., доцент

sajerasukurova382@gmail.com

Адилбеков Т.Т.

Мирзо Улуғбек номи Миллий университет, б.ф.н., доцент

Аннотация

Футболчиларнинг иссиқ иқлим шароитдаги жисмоний машқланиш жараёни сув ичиш режимининг хусусиятлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: Футболистлар, сув ичиш режими, иссиқ ҳаво, жисмоний машқланиш жараёни.

ОСОБЕННОСТИ ВОДНО-ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

Аннотация

Проанализированы особенности водно-питьевого режима тренировочного процесса футболистов в условиях жаркого климата.

Ключевые слова: футболисты, водно-питьевой режим, жаркая погода, тренировочный процесс.

FEATURES OF THE WATER AND DRINKING REGIMEN OF FOOTBALL PLAYERS IN A HOT CLIMATE

Annotation

The features of the water-drinking regimen of the training process of football players in a hot climate are analyzed.

Key words: football players, water-drinking regimen, hot weather, training process.

Қуёшнинг иссиқ нурлари остида спортчиларнинг машғулотлар ва мусобақаларни ўтказиши, яъни юқори ҳарорат шароитида спортчини организмнинг аъзо ва тизимлари ҳаддан ташқари зўриқади. Шу билан бирга, юрак-қон томир ва терморегуляция тизимлари энг катта шкастланиш юзага келади. Юқори ҳароратларда жисмоний фаоллик скелет мушаклари, юрак ва нерв тизимида углеводларни истеъмол қилишнинг ортиб бориши тезлашади, бу эса гликогеннинг кўпайиши ва мушакларда лактатнинг тўпланишига олиб келади. Бундан ташқари, кўплаб сув йўқотилиши тананинг ҳаддан ташқари қизиб кетиши ва теридаги қон оқимининг кўпайишига, ички органларда эса кислород миқдорини камайтиради, натижада гипоксия ривожланади. Охир-оқибат, буларнинг барчаси юрак фаолияти меъёрининг бузилиши ва организм томонидан сув йўқотилиши билан боғлиқ қоннинг қуйилишига сабаб бўлади. Маълумки, организмдаги 1 литр кислород истеъмоли (истеъмоли) учун тахминан 5 ккал энергияни ажралади. Футболчилар футбол уйнаганда энергия сарфи ва кислородга бўлган эҳтиёж мос равишда 0,18 ккал/кг мин ва 37 мл/кг минутни ташкил этади. Футболчиларнинг уйин давомида турли хил ҳаракатлари ва метаболик ўзгаришларнинг юқори даражаси бориши натижасида бир томондан, организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатса, иккинчи томондан, спортчи организмни ички имкониятларига ҳам катта таъсир кўрсатади.

Юқори малакали футболчиларнинг асосий физиологик функцияларидаги ўзгаришларни ўрганиш шуни кўрсатдики, ўйин давомида 60-80% максимал кислород истеъмолининг (МКИ) 80-100% футболчиларнинг аэробик режимида ишлайди, бу эса ўйинчилар организмга юқори талабларни қўяди.

Юқори малакали футболчиларни ўйин давомида кислород истеъмолининг ўртача қиймати 3,3 дан 4,5 л / мин гача бўлади. Ўйиннинг 90 дақиқаси учун энергия истеъмоли қиймати 1490-1980 ккал тенг. Илмий адабиётларни маълумотига кўра [1], футбол ўйинида спортчининг энергия истеъмоли билан энергия сарфи бири-бирига боғлиқ бўлиб, метаболик жараёнларда муҳим аҳамиятга эга. Иссиқ иқлим шароитида олиб борилган машғулотлар ва мусобақалар пайтида организм учун муҳим бўлган электролитлар, витаминлар, аминокислоталар ва бошқалар тер билан бирга ташқи муҳитга чиқиб кетади. Na^+ , K^+ , Cl^- - ва бошқа ионларининг тер билан катта йўқотишлари юрак фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун иссиқ иқлим шароитида машғулотлар ва мусобақалар пайтида спортчилар, биринчи навбатда, сув ва махсус ичимликлар, шу жумладан минерал тузлар ва микроэлементлар шаклида суюқлик истеъмолига эътибор берилади. Агар махсус ичимликлар бўлмаса, уларни ўзингиз тайёрлашингиз мумкин.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Бунинг учун минерал сувда фруктозанинг 10-30% эритмаси ва аскорбин кислотаси булаклари қўшилиб тайёрланади. Агар минерал сув бўлмаса, оддий қайнатилган бир стакан сув учун 0,5 чой қошиқ ош тузи қўшилиши билан тайёрланади.

Шу нуқтаи назардан, наматак ва ўрикдан тайёрланган шарбатлар жуда фойдали. Бу ичимликларнинг барчаси совутилиши керак, чунки. оз миқдорда совутилган сув ёки ичимликлар оғизда маълум бир вақтда сақланса, улар чанқоғини тезда кондиради, илиқ сув ёки ичимликлар бўлса, уларни кўп миқдорда истеъмол қилишга тўғри келади. Кўп миқдорда суюқликдан ичиш спортчининг иш қобилиятини пасайишига олиб келади. Шунингдек, биринчи таомни (окрошка) совутилган ҳолда истеъмол қилиш тавсия этилади. Овқат кунига 5-6 марта тақсимланган бўлиши керак, ва осон ҳазм бўладиган овқатлар: бўтқа, творог, товук гўшти, сабзавотлар, мевалар, кўкатлар ва бошқаларни ўз ичига олиши керак. Бундан ташқари, микрэлементлар мувозанатини сақлаш, юракни ҳаддан ташқари зўриқиши ва шкастланмаслиги учун Панангин ёки Аспаркам витаминларини қўллаш тавсия этилади.

Адабиётлар

1. Новокшанова А.Л. Спортивные напитки: регидратация организма как жизненно важный аспект/ А.Л. Новокшанова, Е.В. Ожиганова // Вопросы питания. - 2013. - Т.82. - № 6. - С. 67-70.
2. Курашвили В.А. Проблема гидратации у элитных спортсменов/ В.А. Курашвили // Спортивная медицина: наука и практика. - 2015. - № 1. - С. 14

ESHKAK ESHISHUVCHILARNI SPORTGA TANLASH

10.53885/edinres.2022.44.38.034

Abdurahmonov Jahongir Saidazim o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomli Milliy universitet doktoranti

Xoltursunova Gulshan Muxamatali kizi

Yunusov G'ayrat Arapboy o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomli Milliy universiteti magistri

sajerasukurova382@gmail.com

Annotatsiya

Eshkak eshuvchilarni antropometrik va funktsional ko'rsatkichlari asosida sportga tanlash bo'yicha tadqiqot ishlari o'tkazilgan va jismoniy rivojlanish darajasi baholangan.

Tayanch so'zlar. Baydarka va kanoé, zamonaviy texnologiyalar, pedagogik tajriba, mashg'ulot yuklamalari.

Аннотация

Проводились исследования по отбору гребцов для занятий спортом на основе антропометрических и функциональных показателей, оценивался уровень физического развития.

Ключевые слова. Сплав на байдарках и каноэ, современные технологии, педагогический опыт, тренировочные нагрузки.

Annotation

Studies were conducted on the selection of rowers for sports based on anthropometric and functional indicators, the level of physical development was assessed.

Keywords. Kayaking and canoeing, modern technologies, pedagogical experience, training loads.

Dolzarbliigi. Bugungi kunda jahon maydonlarida sport natijalarini kun sayin o'sib borishi nafaqat mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi, balki ushbu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlariga iqtidorli va istiqbolli yoshlarni izlab topish va sportga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ko'pchilik murabbiylar dastlabki tanlov yoki saralash vaqtida jismoniy rivojlanishi bo'yicha yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan sportchilarga dastlabki saralash chog'ida ko'proq umid bog'laydilar. Albatta bunda dastlabki kundan jismoniy rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lgan yosh sportchilarni boshlang'ich tayyorgarlik mashg'ulotlaridan so'ng jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ham asta sekin yuqori natijalarga erishishi hamda tayyorgarlikning I-II yilidan birinchi guruhdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yetib olishadi va ulardan yuqori sport natijalarini qayd etishi ham mumkin. Agar istiqbolli sportchilarni to'g'ri tanlash va saralash ular ko'p yillik jismoniy tayyorgarlik siklida nafaqat jismoniy tayyorgarligi o'sadi, qolaversa alohida jismoniy sifatleri ham rivojlanadi. Buning uchun ularni jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri yo'naltirib, mashg'ulot xajmi, yuklamalarini to'g'ri taqsimlash asosida mashg'ulotlarni tashkil etish lozim. Buning uchun albatta to'g'ri tanlovni o'tkazish kerak. Shu boisdan sportchilarni tanlash va saralash bugungi kunda dolzarb masalalardan bo'lib, sportchilar tayyorlash tizimida amaliy va nazariy ahamiyat kasb etadi[1,2].

Ishning maqsadi: Eshkak eshish sport turiga iqtidorli istiqbolli yoshlarni sport tanlovi asosida saralash va yo'naltirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Eshkak eshuvchilarni saralab olish uchun O'zbekistondagi eng yaxshi natijalarga ega bo'lgan malakali sportchilarni antropometrik ko'rsatkichlarini model sifatida olindi. Tadqiqotda 13-14 yoshli baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlashda yuqori malakali sportchilarni ko'rsatkichlariga taqqoslash uchun tajriba va nazorat guruhlariga yoshlarni saralab olindi. Bu jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlardagi farqlar geografik joylashish yoki iqlim sharoitlariga ham bog'liq bo'lishi mumkin. 1-jadval Malakali sportchilar, nazorat va tajriba guruhlarining tana uzunligi, sm qo'llarni yonga kerish, sm gavda uzunligi sm, tana og'irligi kg, mushak og'irligi % larda antropometrik ko'rsatkichlarini taqqoslash natijalari keltirilgan. Olib borilgan dastlabki pedagogik tajriba natijalariga ko'ra 13-14 yoshli baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini qiyosiy taxlil qiladigan bo'lsak tajriba va nazorat guruhleri o'rtasida antropometrik ko'rsatkichlar farqi tana uzunligi bo'yicha 2,3(sm)ga, qo'llarni yonga kerish bo'yicha 2,5(sm)ga, gavda uzunligi bo'yicha 3,9 (sm)ga qo'llarni yuqoriga

ko'targan holatda gavda uzunligi bo'yicha 4,2 (sm)ga, tana og'irligi bo'yicha 1(kg) ga, mushak og'irligi bo'yicha 3.9 foizga nazorat guruhining ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Tadqiqotlarda 13-

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

14 yoshli eshkak eshuvchilarni antropometrik ko'rsatkichlari va funktsional ko'rsatkichlariga ham e'tibor qaratildi. Bunda Skibinskiy indeksi bo'yicha tajriba va nazorat guruhidagi eshkak eshuvchilarning funktsional imkoniyatlari va funktsional holati baholandi. Funktsion imkoniyati 60 dan yuqori bo'lsa nafas olish va yurak qon tomir tizimlari a'lo, 30-60 da nafas olish va yurak qon tomir tizimlari me'yorida, 10-30 oralig'ida bo'lsa nafas olish va yurak qon tomir tizimi organlari funktsional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi, 5-10 da nafas va qon aylanish organlari funktsional imkoniyatlari zaifligini ko'rsatadi.

Funktsional ko'rsatkichlari 5 dan past bo'lganlar gipoksiyaga barqarorligi pasligi va nafas va qon aylanish organlari funktsional imkoniyatlari juda zaifligini ko'rsatadi. Funktsional ko'rsatkichlardan test sifatida o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), Nafas ushlab turish, (NUT) Yurak qisqarishlar soni YUQS foydalandik. Tatqiqot oldidan olingan funktsional ko'rsatkich natijalarida tajriba guruhidagi sportchilarni nazorat guruhiga nisbatan funktsional ko'rsatkichlari o'rtacha hisobda o'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha 400 (ml) ga, nafas ushlab turish bo'yicha 17,5 (sek) ga, yurak qisqarishlar soni bo'yicha 2,5 ga sezilarli darajada farq borligi aniqlandi. 13-14 yoshli sportchilarni jismoniy rivojlanishi asosida tanlash va saralashda malakali sportchilarida antropometrik ko'rsatkichlarda yuqoriroq lekin funktsional ko'rsatkichlar bo'yicha farqli ravishda bir necha santimetrga pastroq ekanligini aniqlandi.

Jadval 1

Malakali sportchilar nazorat va tajriba guruhlarining antropometrik ko'rsatkichlarni taqqoslash natijalari

		Tana uzunligi sm	Qo'llarni yonga kerish sm	Gavd a uzunligi sm	Tana og'irligi kg	Mush ak og'irligi %
	Malakali sportchi	151	152	56	38	38
	Tajriba guruxi	149,2	151,1	53,1	37,5	36,0
	Nazorat guruhi	151,5	153,6	57,0	38,5	39,9

Xulosa. Xozirgi kunda jaxonda yuqori natijalar ko'rsatilayotgan zamonaviy sportda iqtidorli – istiqbolli yoshlarni erta aniqlash xozirgi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi, chunki rekord natijalar aynan ma'lum bir sport turida, shu turdagina xarakterli bo'lgan optimal ko'rsatkichlarga ega qobiliyatli sportchilar tomonidan ko'rsatilmoqda. Bir tomondan o'zining morfologik, funktsional, psixologik imkoniyatlari bilan ajralib turuvchi sportchilar jismoniy yuklamalarga turlicha moslashadilar, ikkinchi tomondan maqsadga yo'naltirilgan faoliyat qobilyatli sportchilarni saralab olishga va ularda alohida morfofunktsional imkoniyatlarni shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tatqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tana tuzilishi ko'rsatkichlari individual eshish uslubini shakllanishiga, eshish harakatlari texnikasining rivojlanishiga, sportchining ish qobilyati va sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Sergienko L.P. Sovremennie texnologii sportivnogo otbora /L.P. Sergienko // Perviy mejdunar. nauch. kongress «Sport i zdorov'e», 9–11 sentyabrya 2003 g. – SPb., 2003. – S. 75.

2. Shelkov O.M. Teoretiko-metodologicheskie podxodi k viyavleniyu i razvitiyu sportivno odarennoy lichnosti / O.M. Shelkov, A.A. Baryayev, N.B. Kotelevskaya, O.A. Dexaev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi. – 2008. – № 3. – S. 31–35.

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
6. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>
16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf