

**VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH  
SAMARADORLIGI**

**10.53885/edinres.2022.57.68.048**

**Xasanov A.T. PhD, dotsent, FarDU  
Muxamedov M.M. magistrant, FarDU**

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va negizi boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar)ning shug'ullaniuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. Shunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi minutiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) davomli bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «ko'pri» holatidan keskin halos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

**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

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun muskul, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlagtirish extiyotkorlikni talab kiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar muskul, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni harmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatlari ustuvor bo'lib, o'quv-trenirovka jarayonida shu sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Pedagogik tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida qo'llangan harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yosh sportchilarni tayyorlashda va hususan tezkorlik, maxsus hamda umumiy chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayoniga tadbiiq etish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa, chidamkorlik sifati, jumladan, o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Taniqli mutaxassis Yu.D.Jeleznyakning fikriga ko'ra, voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi), u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borilishi lozim.

Voleybolchilarni jismoniy sifatlarni baholash uchun quyidagi test mashqlari tavsiya etilgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqonga oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo'l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;
- joyidan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metrga yugurish;
- 4x10 m ga mokisimon yugurish.

Ko'pchilik tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, voleybolchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: «tezkor-kuch» xususiyatli voleybolchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega voleybolchilar va uchinchisini «universal» voleybolchilar.

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

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

294. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

295. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

296. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

**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

297. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

298. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

299. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

300. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

301. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

302. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

303. Abduyeva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

304. Abduyeva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

305. Abduyeva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

306. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

307. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

308. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

309.

310. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

311. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

312. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

313. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

314. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

315. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.

316. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.

317. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

**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

318. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

319. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

320. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

321. 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).

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

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

324. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

325. 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

**326.** 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.

327. 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>

328. 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>

329. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

330. 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>

331. 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](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

332. 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>

333. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

334. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

335. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

336. 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](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)

## YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.

10.53885/edinres.2022.82.72.049

O'roqova S.

Buxoro davlat universiteti,

Buxoro, O'zbekiston

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nerv sistemasi. Qizlar organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli qizlarda nerv sistemasining anatomik jixatdan o'sishi xali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nixoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yashar qizlarda nerv protsesslari juda xarakatchan bo'ladi, shunda xam qo'zg'alish protsesslari tormozlanish protsesslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish protsesslari kuchi ortadi, o'z xis – tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: muskulni sezish qobiliyati kuchayadi, xarakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, qizlar nozik xarakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

**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

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

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

### Adabiyotlar

1. Grinder K., Palke X. – Fizicheskaya podgotovka futbolistov M.FiS 1976
2. Nurimov R.I. – “ Kontrol spetsialnoy lovkosti futbolistov” ( metod. rekomendatsii) T.1980
3. Laptev A.P. – Rejim futbolista M.FiS 1981
4. Nurimov R.I.,Iseev P. – futbolchilarni tayerglashda pedagogik nazorat (Pedagogik tavsiyalar) T. 1990
5. Sergeev G.M., Nurimov R.I. – futbol buyicha balalar va usmirlar sport maktabi olimpiya urinbosorlari, bolalar va usmirlar maxsus maktabi, olipiya urinbosorlari bilim yurti ukuv-mashk kilish va sport komolotiga erishish guruxlari uchun dastur T. 1997
1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferentsiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

**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

15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
24. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
25. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
27. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
28. 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).
29. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
30. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
32. 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
33. Джураева Махаста 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.
34. 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>

**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

35. 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>

36. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

37. 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>

38. 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](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

39. 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>

40. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

41. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

42. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

43. 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](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)