

2. Мильруд Р.П. Максимова И.Р. Современные концептуальные принципы коммуникативных обучающих иностранных языков // Иностранные языки в школе. 2000. № 4. -С. 9–15.
  3. Aminova S., & Qurbonova, U. 2022. The role technology plays in the knowledge creation process. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS).
  4. Modern educational technologies: textbook / team of authors; ed. Bordovskoy N.W. - 2nd edition, deleted. - M.: «Knorus», 2011.
  5. Kovalenko E.M. Elements of interactive technologies and e-learning in education // A modern system of interactive education in the context of modernization of education. Proceedings of the scientific-methodical conference; Southern Federal University). - Rostov-on-Don: Southern Federal University Publishing House.
  6. Zakharova I.G. Information technologies in education: a textbook for higher education. Textbook institutions / I.G. Zakharov. - M.: "Academy", 2008.
  7. Ratje Stephanie. "Interkulturelle Kompetenz-Zustand und Zukunft eines Umstrittenen Konzepte" 2006. Web.28.2012.
- РЕЗЮМЕ.** Ushbu maqolada talabalarni madaniyatlararo kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish jarayonida innovatsion texnologiyalar muhitining o'ziga xosligi va mohiyati haqida gap boradi.
- РЕЗЮМЕ.** В данной статье описывается уникальность среды инновационных технологий в процессе развития межкультурной коммуникативной компетенции студентов.
- SUMMARY.** This article describes the uniqueness of the environment of innovation technologies in the process of developing students' intercultural communicative competence.

## **БАЛАНДЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК МЕЗОНЛАРИ**

**Н.Т.Тўхтабоев – профессор**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги*

*Жисмоний тарбия ва спорт институти*

**Таянч сўзлар:** баландликка сакровчи қизлар, машғулот жараёнлари, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний тайёргарликлар мезонлари.

**Ключевые слова:** девушки-прыгуны в высоту, тренировочные процессы, специальная физическая подготовка, критерии физической подготовленности.

**Key words:** high jump girls, training processes, special physical training, physical fitness criteria.

**Долзарблиги.** Бугунги кунда жаҳонда энгил атлетиканинг баландликка сакраш турига спортчиларни тайёрлаш тизими ва машғулот жараёнларини замон талабаларига мос равишда режалаштириш, машғулотларни олиб боришга йўналтирилган илмий ишлар соҳа олимлари томонидан олиб борилмоқда [2]. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан “Ёшларга эътиборни кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини ошириш масалаларига бағишлаб ўтказилган видеоселектор йиғилишида долзарб масалалар қаторида давлатимиз раҳбари томонидан 5 та муҳим ташаббус илгари сурилган бўлиб, иккинчи ташаббус – ёшларни жисмоний чиққатириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишдан иборат этиб белгиланди [1]. Ўрганилган илмий адабиётлар таҳлилидан баландликка сакровчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига мос равишда машғулот жараёнларида қўлланиладиган восита, усуллар, умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларининг нисбатлари, бажарилиш шиддати, такрорланишлар сони, дам олиш ораликларига боғлиқ бўлган муаммоларни ҳал этиш бўйича илмий тадқиқот ишлари олиб борилган ва амалиётга татбиқ қилинган, аммо, спортчиларнинг жисмоний тайёргарликлари мезонларини янада изчил қўллаш билан боғлиқ муаммолар етарлича татбиқ қилинмаган [4,5,6].

**Муаммони шакллантириш.** Жаҳонда баландликка сакраш тури энг юқори натижалар кўрсатаётган турлардан ҳисобланади ва ушбу тур вакиллари жаҳон ареналарида аллақачон ном қозониб улгуришган [2]. Спортчиларни жисмоний, психологик тайёргарлиги юқори даражада бўлишига қарамай уларнинг натижалари энг асосий мусобақа бўлмиш Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатларида стабил бўлмайпти [7]. Бугунги кунда барча етакчи мутахассислар ёш спортчиларни эрта тайёрлаган ҳолда 16-17 ёшли қизлар 194-196 см натижаларни намоён этишмоқда. Мазкур натижаларни қайд этиш учун спортчилардан етарли даражада амалий кўникмалар, жисмоний кўрсаткичларнинг маълум бир даражага етганлиги, ҳамда уларнинг психологик тайёргарлиги муҳимдир. Аммо

спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини мезонларини аниқлаган ҳолда уларни янада пухта тайёрлаш долзарб муаммолардан ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Баландликка сакровчи қизларнинг жисмоний кўрсаткичлари ўзгарувчанлигини аниқлашдан иборат.

**Тадқиқотни ташкил қилиш.** Тадқиқотда бир хил спорт малакасига эга (I спорт разряди) 20 нафар спортчи иштирок этди. Спортчиларнинг натижалари Ўзбекистон чемпионати арафасида ташкил этилган ўқув-машғулотлари йиғини доирасида ўтказилган махсус тестларда аниқланди. Ҳар бир спортчи эгилувчанлик, тезкорлик, чакконлик тестларида иштирок этди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Ўқув жараёнини индивидуаллаштириш мезонлари ва йўналишларини танлаш муҳим аҳамиятга эга. Мезонларни танлаётганда, спортда ишлашни аниқлайдиган машғулотларнинг муҳим таркибий қисмларига эътибор қаратиш лозим. Иккинчи даражали мезонлар қўрилган натижани бермайди, чунки улар фақат тайёргарликнинг алоҳида масалаларини ҳал қилади [4]. Спорт машғулооти жараёнида шундай умумий ва хусусий вазифалар ҳал қилинадики, улар пировард натижада спортчининг мустақкам саломатлигини, маънавий ва ақлий тарбиясини, уйғун жисмоний ривожланиши, техник ва тактик маҳоратини, махсус жисмоний, психик, ахлоқий ва иродавий фазилатлари, шунингдек, спорт назарияси ҳамда услубияти соҳасидаги билим ва кўникмаларнинг юксак даражада шаклланишини таъминлайди [8].

Спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга табиий мойиллигидаги фарқлар, спортчиларнинг бутун узоқ муддатли машғулотларининг индивидуал хусусияти махсус тайёргарлик таркибидаги сезиларли фарқларни белгилайди. Мусобақа олди фаолияти шароитида I спорт разрядига эга бўлган сакровчилар учун ушбу назарий ва услубий позицияни синаб кўриш учун спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгарувчанлиги аниқланди.

Баландликка сакровчи спортчиларни махсус саралаб олинган тестлар ёрдамида тайёрланганлик даражалари параметрлари аниқланди ва мазкур жисмоний тайёргарлики кўрсаткичларида сезиларли фарқларга эга эканлигини 1-жадвал орқали ифодалади.

1-жадвал. 1 разрядли баландликка сакровчи кизларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тахлили

| № | Тестлар номи                                               | Ўратча кўрсаткич |
|---|------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Турган жойида 10 давомида тиззаларни юкори кўтариш (марта) | 32,6             |
| 2 | Турган жойидан узунликка сакраш (см)                       | 218,3            |
| 3 | Турган жойидан уч хатлаб сакраш (см)                       | 724,9            |
| 4 | Турган жойида юкорига сакраш (см)                          | 39,7             |
| 5 | Штанга билан максимал ўтириб туриш                         | 67,5             |
| 6 | Штангани кўкракга даст кўтариш                             | 38,5             |

Жадвалдаги натижаларга эътибор қаратадиган бўлсак, баландликка сакровчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражаси турли кўрсаткичларга эга, уларнинг энг кўп ўхшаш кўрсаткичлари турган жойида узунликка сакраш, турган жойида баландликка сакраш машклари бўлди. Спортчиларнинг бошқа тестлардаги натижалари қисман фарқ қилганлигини кўришимиз мумкин.

Баландликка сакровчи кизларнинг тезкорлик кўрсаткичи баланд бўлганлари максимал юк билан

ўтириб-туриш машкида бирмунча пастроқ натижага эга бўлди. Қолган тестларда ҳам бирмунча фаркланишлар кўзга ташланди. Масалан, штангани даст кўтариш машкида аксарият кизлар бир бирига жуда ҳам яқин бўлган натижани қайд этишди, бу эса уларнинг портловчи куч сифатларини ривожланганлик даражаси яқин эканлигига далил бўлади.

**Хулоса.** Тадқиқотда бир хил спорт малакасига эга (I спорт разряди) 20 нафар спортчиларнинг натижалари Ўзбекистон чемпионати арафасида ташкил этилган ўқув-машғулоти йигини доирасида ўтказилган махсус эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик тестларида аниқланди. Спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга табиий мойиллигидаги фарқлар, спортчиларнинг бутун узоқ муддатли машғулотида индивидуал хусусияти махсус тайёргарлик таркибидаги сезиларли фарқларни кўрсатди. Мусобақа олди фаолияти шароитида I спорт разрядига эга бўлган сакровчилар учун ушбу назарий ва услубий позицияни синаб кўриш учун спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгарувчанлиги аниқланди.

#### Адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-т. -Т.: 2018.
2. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubi. -Т.: 2016. 154- б.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuragina L.V. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. Darslik. -Т.: 2018. 872- б.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. -Т.: 2018. 376- б.
5. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - М.: Терра спорт, 2000. 176-б.
6. Рузамухамедов К.Ф., Тўхтабоев Н.Т. Етакчи ўзбек баландликка сакровчиларининг сакраш техникаси хусусиятлари ва ўзгарувчанлиги // «Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 2020 йил 29-30 май, 67-72-б.
7. Ruzamukhamedov K. Tukhtaboev N. Features and variability of jumping techniques of leading uzbek high jumpers: Academia science. Vol. 2, Iss. 7, 2021. -P. 97-103.
8. Хўжамкелдиев Ғ.С. Мамалакатимизда хотин-қизлар спорти ривожланмоқда // "Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиёти ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари" номи халқаро илмий амалий маърузалар тўплами. 2019, 312-314-б.
9. Шур М.М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. -М.: Терра-Спорт, 2003, 144- б.
10. Шустов А.А. Специальная подготовка высококвалифицированных прыгунов в высоту при использовании скоростного стиля «Фосбюри-флоп»: дисс. ... к.п.н. - М.: 2020, 59, 74, 88-90-б.

**РЕЗЮМЕ.** Ушбу мақолада баландликка сакровчи кизларни жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат тестлари натижалари олинган ва тахлили қилинган бўлиб, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини яхшилашга қаратилган.

**РЕЗЮМЕ.** В данной статье получены и проанализированы результаты контрольных испытаний физической подготовленности девушек-прыгунов в высоту, направленных на улучшение физической подготовленности спортсменок.

**SUMMARY.** The article presents the results of control tests of the physical fitness of female high jumpers which focus on obtained and analyzed research conclusion.

УДК 611.91+616-053.5

#### 7-12 YOSHDAGI BOLALARDA YUZNING FIZIONOMIK BALANDLIGI O'SISH DINAMIKASI

G.J.Ulug'bekova – texnika fanlari nomzodi, dotsent

Sh.A.Adhamov – talaba

Andijon davlat tibbiyot instituti

**Tayanch so'zlar:** 7-12 yoshdagi bolalar, kraniometrik o'lchashlar, yuz sohasi, yuzning fizionomik balandligi, o'sish ko'rsatkichlari.

**Ключевые слова:** дети 7-12 лет, краниометрические измерения, площадь лица, физиономическая высота лица, ростовые показатели.

**Key words:** children aged 7-12, craniometric measurements, facial area, physiognomic height of the face, growth indicators.

**Kirish.** Ta'kidlash joizki, antropometrik ko'rsatkichlar salomatlik holatini, xususan, o'sish va rivojlanish jarayonlarini tavsiflashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu o'rinda kraniometrik ko'rsatkichlar ham yoshga bog'liq ravishda o'sish va rivojlanish jarayonlarini ifodalovchi muhim manbadir. 7-12 yoshdagi bolalarda yuzning fizionomik balandligini yoshga bog'liq ravishda o'sish dinamikasini kuzatish va tahlil qilish maqsadida Andijon viloyatining Izboskan tumanida yashovchi bolalarda kraniometrik o'lchashlar amalga oshirildi. Tadqiqot uchun obyekt sifatida Izboskan tumani xalq ta'limi bo'limiga qarashli 41-umumta'lim maktabi olindi. Tadqiqot davomida ushbu ta'lim muassasasining 1-6-sinflarida ta'lim olayotgan o'g'il va qiz bolalar olindi. Tadqiqot davomida 165 nafar

o'quvchilarda kraniometrik o'lchashlar amalga oshirildi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Kraniometriyaning maqsadi faqatgina kallaning mutloq o'lchamlarini sonlar bilan izohlash bo'libgina qolmay, balki kalla qismlarining o'lchamlari orasidagi nisbatni aniqlash, kallaning umumiy shakliga yoki uning ma'lum bir qismlariga matematik aniqlik berish va ushbu tahlillarni son o'lchamlarida izohlashdan iborat (P.Broka, 1879). Olingan natijalar postnatal ontogeneza kichik maktab yoshidagi bolalar kallasi kraniometrik ko'rsatkichlarining yoshga oid xususiyatlari to'g'risidagi bilimlarimizni to'ldiradi. Olingan kraniometrik ko'rsatkichlarni yuz-jag' rekonstruktiv plastik jarrohligida, sud-tibbiy ekspertiza amaliyotida, jismoniy rivojlanishning yangi standartlarini