

# Science Uzbekistan

## INTERNATIONAL CONGRESS ON MODERN SCIENCES-IV

*"Global Prospects for Multidisciplinary Research and Education"*

CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

April 07-10, 2025 / Chirchik, Uzbekistan



**CHDPU**  
CHIRCHIQ DAVLAT  
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



**UPI**

The  
Education  
University



Excellence in  
Learning Innovation



## PROCEEDINGS BOOK

Volume-2

### Editors

Prof. Dr. Jabbor Usarov

Prof. Dr. Dostnazar Khimmataliev

Mutabar Meylieva

Kibrio Burieva

ISBN: 979-8-89695-061-5



# PROCEEDINGS BOOK

## Volume-2

# Science Uzbekistan INTERNATIONAL CONGRESS ON MODERN SCIENCES-IV

"GLOBAL PROSPECTS FOR MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND EDUCATION"

CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

April 08-10, 2025 / Chirchik, Uzbekistan

Based on Order No. 490 of the Minister of Higher Education, Science and Innovation dated  
December 27, 2024

## Editors

Prof. Dr. Jabbor Usarov

Prof. Dr. Dostnazar Khimmataliev

Mutabar Meylieva

Kibrio Burieva

30.04.2025

by Liberty Academic Publishers, New York, USA

ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY  
PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING  
INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING  
FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.

© Liberty Academic Publishers 2025

The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the  
Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for  
noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The  
derivative works do not need to be licensed on the same terms.

adopted by Mariam Rasulan

ISBN: 979-8-89695-061-5

**FUTBOLCHILARNI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH.**

**Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

**Jonuzoqov Umid G'ulom o'g'li**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

**Norqulov Nurbek Nurmamat o'g'li**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola futbolchilar mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: futbol, sport, faoliyat, muvaffaqiyat, mashg'ulot, jismoniy sifat, ijobiy, tayyorgarlik.

Abstract: This article provides a brief overview of the general and specific physical training of football players during training.

Keywords: football, sport, activity, success, training, physical quality, positive, training.

O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobiliyatli yoshlarni sportgajalb etish, milliy futbolimizni yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda professional mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek ulardan futbol bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator qarorlari qabul qilindi. Bu hujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muvofiq holda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy metodik tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi. Futbolchining umumiy tayyorgarligini, ular tanlagan sport turi uchun hos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi (M.A. Godik, V.N. Platonov, 1988).

Futbol o'yinida yuqori malakali futbolchilarni tarbiyalash har doim ham dolzarb muammo hisoblangan. Yuqori malakali futbolchilarni jismonan yetuk, mazkur sportdagi tayyorgarlik darajalarini oshirish orqali yoshlikdan maxsus ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktab internatlarida o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri yo'naltirish bilan bog'liqdir. Amaliyotchi mutaxassis va murabbiylar tomonidan O'zbekiston futbolida yuqori malakali deb hisoblangan ko'pgina o'yinchilarda texnik-taktik harakatlarni ancha past darajada ekanligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida o'ynovchi futbolchilarning xalqaro uchrashuvlarida texnik- taktik harakatlardagi kamchiliklarning ko'rinib qolishi yaqqol misol bo'la oladi. O'zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to'g'ridan to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa keyingi futbolimiz rivojlanish bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi.

Futbolchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yo'qori natijalarga e'rishish uchun poydevor asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal e'tishni ta'minlaydi: 1. Futbolchi organizmining har tomonlama garmonik rivojlantirishi, uning funktsional imkoniyatlarini oshirishi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish. 2. Salomatlik darajasini oshirish. 3. Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mahsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi.

Ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportning jismoniy harakatini boshqarish jaryoni sifatida qarash ko'p bora ta'kidlangan. Hozirgi paytda testlar sportning har hil turlarida keng qo'llaniladi. ulardan tezkor joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi. Futbol sohasida mutahassislarda Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga eng ko'p ahamiyat

beradilar.

Futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat e'masligi, ularning harakati anchagina murakkab bo'lib, raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalari bajariladi. Shuning uchun Futbolchi-larning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatini harakterini hisobga olgan holda shunday qilish kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo'lsin.

R.A. Akramov, A.A. Suchilin (1987)lar Futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyat har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilinishi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Lisenchuk G.A. (2003), Shamaradin V.N. (1997), Suchilin A.A. (1988)lar umumiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni, jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish tezlikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar chaqqonlikni o'stirishga qaratilishni e'tirof e'tishadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga ichki a'zo va tizimlar funktsiyasini takomillashtirishga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi.

Ko'pgina mutahassislar jismoniy sifatleri rivojlantirishga qaratilgan mahsus mashqlar yordamida ayrim texnik usullarni rivojlantirish mumkinligini va buning uchun odatda, bajarish harakteri tuzilishiga ko'ra texnik usul yohud uning alohida elementlariga o'hshash bo'lgan mahsus mashqlar qo'llashni tavsiya etganlar.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlikni umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yo'qorida ko'rsatib o'tilgan masalalarni hal qilib, mahsus jismoniy tayyorgarlikka poydevor hisoblanadi. Futbolchi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlanish gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirilgan holda juft-juft bo'lib mashq qilish, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, krosslardan foydalanadi. Futbolchining jismoniy qobiliyati yoki uning harakat qilish imkoniyatlari kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlaridan belgilasa bo'ladi. Jismoniy sifatleri takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan takroriy ortiqcha, jismoniy yuklamag bardosh bera olishi yotadi.

Futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, hilma-hil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo Futbolchilarning harakat funktsiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epcillik, shuningdek o'z harakatlerini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funktsiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi.

Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akramov R.A. Igrovie i trenirovochnie nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. T., izd. Ibn Sino, 2002.
2. Akramov R.A. Yosh sportchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., izd. Meditsina, 1989.
3. Bulkin V.A. pedagogicheskaya diagnostika kak faktor upravleniya dvigatel'noy deyatel'nost'yu sportsmenov. Avtoref. dis.ped.nauk. M., 1987.
4. Godik M.A. Kontrol' trenirovochnih i sorevnovatel'nih nagruzok. M., FiS, 1980.
5. Godik M.A. Kompleksniy kontrol'. Yuniy futbolist. M., FiS, 1983.

# INTERNATIONAL

## CONGRESS ON MODERN SCIENCES-IV

### "GLOBAL PROSPECTS FOR MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND EDUCATION"

Based on Order No. 490 of the Minister of Higher Education, Science and Innovation dated December 27, 2024

|                                                                                                                                                                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Allayarova Zilola Baxtiyor qizi, Komilov Qamariddin O'rinovich<br><i>O'RTA MAKTABDA O'QUVCHILARGA KIMYO FANIDAN TEST-SINOV TOPSHIRIQLARINI OLIB BORISHDA USLUBIY YONDASHUVLARNI O'RGANISH</i>                      | 996  |
| G'anibayeva Bayyan Sharipbay qizi<br><i>THE IMPORTANCE AND DEVELOPMENT STAGES OF LEXICOLOGY IN PRIMARY EDUCATION</i>                                                                                               | 1002 |
| Eldor I. Yuldashev<br><i>COMPARATIVE ASSESSMENT OF ANALGESIC PROPERTIES IN COBRA, GYURZA AND RATTLESNAKE VENOMS AND THEIR FRACTIONS</i>                                                                            | 1005 |
| Parpiyeva Diyora Alim qizi, Mamatqulov Ravshanjon Solijonovich<br><i>THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ENHANCING COGNITIVE FUNCTIONS IN ENGLISH LANGUAGE LEARNERS.</i>                                              | 1008 |
| Маматкулов Равшан Солижонович, Баратова Лайло Рустам кизи<br><i>ВАЖНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, В ЧАСТНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ В СТРЕССЕ И ДЕПРЕССИИ.</i>           | 1011 |
| Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li<br><i>O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI</i>                                                                           | 1014 |
| Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li, Jonuzoqov Umid G'ulom o'g'li, Norqulov Nurbek Nurmatamat o'g'li<br><i>FUTBOLCHILARNI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH.</i>                                    | 1016 |
| Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li, Sadikov Sirojiddin Jaloliddin o'g'li, Noraliyev Asilbek Ibrohim o'g'li<br><i>O'QUVCHILARNING FUTBOL O'YIN JARAYONIDA HARAKATLANISHI VA ULARNI NAZORAT QILISH XUSUSIYATLARI</i> | 1018 |
| Quysinova O'g'iloy Baxtiyor qizi, O'lmas Saidov<br><i>ALISHER NAVOIY ASARLARIDA NUTQ ODOBI VA NOTIQLIK SAN'ATI</i>                                                                                                 | 1021 |
| Ergasheva Diyorabonu Oybek qizi, O'lmas Saidov<br><i>"SO'Z MULKINING SULTONI" – ALISHER NAVOIYNING BETAKROR IJODIY OLAMI</i>                                                                                       | 1023 |
| G'aniyeva Asila Shokir qizi, O'lmas Saidov<br><i>QIPCHOQ DIALEKT VA ETNOGRAFIKALARNI YAXLIT O'RGANISH MUAMMOLARI</i>                                                                                               | 1025 |
| Suyunova Farzona Yusuf qizi, O'lmas Saidov<br><i>O'ZBEK TILINING O'G'UZ LAHJASI: FONETIK, LEKSİK VA GRAMMATİK XUSUSIYATLARI</i>                                                                                    | 1028 |
| Шукурова Мадина Абдураимовна<br><i>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ: ВЫЗОВЫ, ВОЗМОЖНОСТИ И ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ</i>                                                                                 | 1030 |
| Фахридинова Л.И., Хамракулова О.А.<br><i>РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В РУССКО-АНГЛИЙСКОМ ПЕРЕВОДЕ И СПОСОБЫ КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ.</i>                                                                                       | 1032 |
| Исмаилова Хурлиман Нажиматдиновна<br><i>АНТИУТОПИЯ КАК ЖАНР В ЛИТЕРАТУРЕ XX ВЕКА</i>                                                                                                                               | 1034 |