



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLYI VA O'RTA MAKSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI

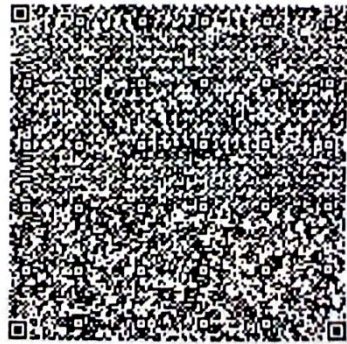


ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР

МАВЗУСИДА ОНЛАЙН ХАЛҚАРО
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ

МАТЕРИАЛЛАРИ



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари
2020 йил 6 май**

Бухоро - 2020

II



МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ

ACTUAL PROBLEMS OF OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLGIRLS

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ Дудко М.В., Хрипко И.В.....	87
МАКТАБ СПОРТ ТЎГАРАКЛАРДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 11-13 ЁШЛИ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ Абдуллаев М.Ж.....	90
ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИНГ ҲОЛАТИ ВА УЛАР ИММУН ТИЗИМИНИНГ ШАКЛЛАНИШИГА СПОРТНИНГ ТАЪСИРИ Исроилжонов С.....	92
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ Ахмедова Д.А., Хасанова Г.М.....	94
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ ROPE SKIPPING Арипова В.Б.	96
Оптимизация физического воспитания в школе средствами хатха-йоги Мирзакулов Ш.А., Люлина Е.С.....	98
ҚИЗЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАСИ Мирзаева С.Р.	101
ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ЁШИГА БОҒЛИҚЛИГИ Маматкулова З., Мовлонова З.....	104
МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛ-УСТОЗ МУРАББИЙЛАРНИНГ ТУТГАН ЎРНИ Арслонов Қ.П.....	107
МАКТАБ О'QUVCI QIZLARDA VOLLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA SOG'LIOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH Sadriiddinova D., Abdullayev Sh.Dj.....	109
ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРГА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ БАЪЗИ МУАММОЛАРИ Рафиев Х.Т.....	112
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИЦ Эргашова Д.М., Рўзикулов М.А., Хамраев И.Т.....	114
ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9 – 11 ЛЕТ. Гафурова М.Ю.....	116
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Шамсиев Н.А., Сафарова З.Т., Асадова Н.Ё.....	119
ЎҚУВЧИ - ЁШЛАРНИНГ КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.....	121

Хулосалар

Кўпинча ўқитувчи ўргатишни мақсад ва вазифаларини яхши тушунтира олмаслиги сабабли, ўқувчи-қизларда бошқа ноаниқ мақсад ҳосил бўлади. Терминологияни яхши ўрганган ўқувчи-қизлар, материални тез ўзлаштиради. 80% материални ўргатишда камида 20% ҳаракат таъсири тўғри кўрсатиш ва тушунтиришга боғлиқ.

Намойиш икки аспектида амалга оширилади. Биринчидан, ҳаракат табиий мукамаллашган кўринишда намойиш қилинади. Ҳаракатни аниқ чиройли намойиш қилиш бу ҳаракатга бўлган қизиқишини ва уни ўзлаштиришга бўлган истакни яна оширади. Иккинчи аспект фақат ўқитиш хусусиятига эга бўлиб, ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш мақсадини кўзлайди. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва х.к) дан фойдаланилади.

Ҳаракатнинг бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган ҳолда тушунтирилиши керак. Бу босқичда ҳаракатни бошқариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки ўрганувчилар янги ахборотларни кўплигидан бутун тафсилотларни эслаб, ҳаракат амалларини тўла билиб олиши мумкин эмас.

Ҳаракатларни, уларни ўрганиб бориш жараёнида тўла билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ўргатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мос келишига қараб унга амал қилиш керак.

Шуғулланувчилар ҳаракати билан танишиб бўлгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратилган умумий тасаввурни асосий ҳаракат ҳислари билан тўлдиришга, ўқувчи-қизларни топширилган ҳаракатни бажариш имкониятини баҳолашга ва келаси ўқув ишларига бўлган иштиёқини ошириш учун қўшимча стимуллар яратишга имкон беради.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи. 2000 йил, 28 май.
2. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи.: Автореф. дис. ... д-ра. пед.наук. – М., 1983. – 45 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с

МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛ-УСТОЗ МУРАББИЙЛАРНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

*Арслонов Қ.П., доцент,
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада умумий ўрта таълим тизими ўқувчи-қизларини мунтазам жисмоний тарбия машғулотларига иштирокини таъминлашда аёл ўқитувчиларнинг ўрни ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, ҳаракат координацияси, ҳаракат малакаси.

Долзарблиги: Юртимизда аёллар ва қизларни қўллаб-қувватлашга доир давлат сиёсатини самарали амалга ошириш, уларнинг мамлакатимиз ижтимоий-сиёсий ҳаётидаги роли ва фаоллигини ошириш, шу билан бирга ҳаётимиз кўрки ва миллатимиз келажаги бўлган хотин қизларни ҳар томонлама соғлом ва жисмонан бақувват бўлишларини таъминлаш долзарб вазифалардан биридир. Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз таракқиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун (1,2), “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор (4) “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар (3) ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси (6) “Таълим тўғрисида” ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда (5) жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз

шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартлага мос спорт мажмуалари кад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юксак натижаларни кўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир (7).

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб қўяди (8).

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келиоқда. машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар (9).

Ҳозирда Республикамиз вилоятларида аёл мураббийларнинг камлиги қилинаётган тадқиқот ишимизнинг долзарб муаммосига айланган.

Мақсад ва вазифалар. Хотин-қизларнинг жисмоний тарбия дарсларини ва спорт машғулотларини самарадорлигини оширишда аёл мураббийларнинг тутган ўрнини;

Жойларда хотин-қизлар спортини ривожлантиришда аёл мураббий (мутахассис, кадр)лар билан таъминланганлик даражасини;

Хотин-қизларни жисмоний тайёргарлигини ривожланишини ани;

Анкета сўровнома орқали ўқувчи қизларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган кизиқишини;

“Алпомиш” ва “Барчиной” тест синов меъёрлари орқали қизларни жисмоний ривожланганлик даражасини;

Тадқиқот методлари. Белгиланган вазифалар бўйича ўтказилган тадқиқотлар қуйидаги илмий услублар ёрдамида амалга оширилди:

Илмий-услубий адабиётлар, расмий ҳужжатлар, статистик маълумотлар ва жойлардаги иш тартибини таҳлил қилиш.

Сўровнома асосида фикр ўрганиш.

Педагогик тажриба.

Тадқиқот натижалари ва хулосалари. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни истаган ўқувчи қизларимиз спортга ҳам шарқона андиша билан ёндашишлари сабабми, кўпчилик ҳолларда эркак мураббий ва ўқитувчилардан уяладилар, шунингдек кишлоқ жойларда фаолият олиб бораётган аёл мураббийларимиз жуда озлиги сабаб бўлиб, қизларимизнинг ота-оналари, уларни бошқа бир тикувчилик-ми ёки шунга ўхшаган аёлларга хос ишлар билан шуғулланишларини ишташлари аниқланди.

Демак жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириб келаётган аёл мураббийларимиз озчиликни ташкил қиляптилар ва хотин-қизларимиз ҳам юқорида айтиб ўтилганидек спортга ҳам шарқона андиша билан қарашларининг олди олинмаяпти ва маҳаллий миллатга хос бўлган ота-оналарнинг қарашлари ҳам фақат аёлларга хос уй ишлари билан чегараланиб қолмоқдалар. Биз шундай қилишимиз керакки қизлар аёлларга хос иш билан шуғулланиш давомида спорт билан шуғулланишларини таъминлай олишимиз керак. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган хотин-қизлар учун яна кўпгина мутахассислар керакдир. Хотин-қизлар спортини ривожланиши эса кўпроқ аёл мураббийларимизга боғлиқдир. Университетимизга қабул қилинган талаба қизларимизнинг университетни битириб жойларда иш олиб боришлари эса бизнинг катта ютуғимиз бўлади.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини аёл мураббий дарс олиб борувчи вилоятдаги умумий ўрта таълим мактаби ўқувчи қизлари тест синов меъёрларини 12 та қиздан 10 таси тўлиқ топшира олдилар, меъёрларини эркак мураббий дарс олиб борувчи синф ўқувчи қизларининг 12 тасидан 4 таси меъёрларни тўлиқ топшира олдилар. Биз бу натижаларни кўриб шуни аниқладикки, эркак мураббий ўтадиган жисмоний тарбия дарсларини қизлар кўп қолдирадилар ва синов меъёрларини топширишда қийинчиликларга учрайдилар. Аёл мураббий ўтадиган жисмоний тарбия дарсларида эса мактаб ўқувчи қизлари

бехато дарсларга келадилар ва синов турларининг меъёрларини бажарётганда “Ўқитувчисидан уялиш” деган вазиятга тушиб колмаётганликлари аникланди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги 1992 йил 14 январ. Ўзбекистон Республикаси қонуни.// Ҳалқ сўзи 1992 йил 15 январ.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги 2000 йил 26 май. Ўзбекистон Республикаси қонуни.// Ҳалқ сўзи 2000 йил 27 май.
3. “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 4 ноябр қарори.// Ҳалқ сўзи 2003 йил 5 ноябр.
4. “Ўзбекистонда спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори.// Ҳалқ сўзи 1999 йил 27 май.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни (1997й. 2 август) “Туркистон” газетаси, 1997й. 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси “Конституцияси”.- Т.: Ўзбекистон., 1992й
7. Каримовнинг “Унверсиада-2000” спорт анжумани катнашчиларига йўллаган табрик сўзи// Туркистон.-2000.- 25 май.
8. Саломов Р.С. “Спорт машқларининг назарий асослари”. Тошкент-2005, 82 б.
9. Тўхтабоев Н.Т., Махмудова М.М. “мактаб ёшидаги болаларни Таэквон-до (ИТФ) спорт турига кизиқишини шакллантириш йўллари”. “Ижтимоий химоя йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларни илмий услубий анжумани”. 30.12.2007й. 24-25б.

МАКТАБ О'QUVCI QIZLARDA VOLLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA SOG'LIOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

*Sadriddinova D., magistrant, Abdullayev Sh.Dj., p.f.n., dotsent
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Аннотация. Мақолада мактаб о'қувчи қизларда волейбол машғ'лотларида соғ'лом турмуш тарзини шакллантириш масаллари ко'рсатиб о'тилган. Соғ'лом турмуш тарзи - бу қизларнинг ҳаёти давомида оғли равишда баҳолаш нуқтаи назарини шакллантиришнинг асосий омилларидан бири бо'либ, ҳозирги кунда ко'п инсонлар бунини ко'плаб омиллар та'сирига олиб боролмайдилар. Ушбу муаммони ҳал қилишда спортчилар, хусусан, спорт о'yinлари yordam beradi.

Калит со'злар: Гиподинамиа, гипотензиа, атеросклероз, ижтимоий-психологик ҳолат, гигиеник омил.

Долзарблик. Жисмоний тарбия машғ'лотларида yuqori samaraga erishish faqat mashg'lotni to'g'ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. Yoshlarni tarbiyalashda va ularga zamonaviy bilimlar berish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli-tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq.

Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu uslublarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi. Demak jismoniy tarbiya mashg'lotlarini tashkil etish va o'tkazishni samarali uslublarini ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab ko'rish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.[3]

Hozirgi vaqtda maktab o'quvchilarining 70 foizi jismoniy harakatsizlikdan aziyat chekayotgani ma'lum. Gipodinamiya - jismoniy faollikning pasayishi, o'nlab va ellik yoshgacha bo'lgan o'nlab va yuzlab qizlarning erta nogiron bo'lishiga va o'limiga olib keladigan aksariyat kasalliklarning boshlanishi va rivojlanishining sabablaridan biridir. O'quvchilarning gipotenzivasi maktabdagi mavjud jismoniy tarbiya tashkiloti tomonidan qoplanmaydi.[4]

O'rta maktab o'quvchilari uchun jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan jismoniy harakat haftasiga 4-9 soat, eng kichigi 7-12 soat bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bunday soni bilan, jismoniy rivojlanishning eng yuqori darajasi, shuningdek, eng yaxshi sog'liq qayd etilgan. Jismoniy tarbiya mashg'lotlari sonining ko'payishi bilimlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi, sog'liqni saqlash zaxiralarini oshiradi va bolalar va o'smirlarning uyg'un