

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

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Ҳамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Қадилов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сатторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Ҳақимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида **Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман** ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

ва шахс жисмоний маданиятида тутган ўрнини ва уларни янада ривожлантириш нуктаи назаридан келиб чиқиб ҳал қилиш мумкин. Назарий таҳлилнинг юқори даражасига ўтишнинг асосий услубий масалалари, ўрганилаётган объект ҳақида дастлабки ғояларни аниқлаштиришни ўз ичига олади. Биринчи навбатда, аниқ белгилаш ва ифодалаш муҳим бўлган масалалар:

- илмий йўналишларида олиб борилаётган тадқиқотларга тегишли объектив тажрибалар улуши;

- "соғлом турмуш тарзи" категорияларини ўзида қамраб олувчи реал ҳодисалар;

- объектив воқелиқда соғлом турмуш тарзи маданиятининг аҳамияти ва муҳимлиги.

Келгусида соғлом турмуш тарзини ижтимоий талаб даражасида шакллантириш нуктаи назаридан зарурий тадқиқотларни ўтказиш, шунингдек уни такомиллаштиришга ҳисса қўшиши керак бўлган амалий чора-тадбирларни тизимли йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг таъсирчан воситаларини тажрибавий текшириш режалаштирилган.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.

4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.-М.:Теор.и практ.физ.культ., 2000.-275 с

5. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. - Воронеж.: ВГУ, 1981. - 207 с.

6. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.

7. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати.Тошкент, 2001.

8. Рахмонов А. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси. – Т.: «Fan texnologiya», 2012.- 7 б.

9. Шарипова Д.Ж. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. – Ф.: 2010.- 61 б.

10. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма.- Б.: 2016. -210 б.

ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тураев М., старший преподаватель,

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые особенности повышения эффективности образовательной задачи урока как обучения двигательным действиям и формирования двигательных умений и навыков учащихся общеобразовательных школ.

Ключевые слова: Двигательной активности, двигательные умения, двигательный навык, физическая подготовленность.

Актуальность. Исследования в области двигательного обучения, двигательного развития, двигательного контроля, биомеханики, физиологии, специального обучения и педагогики позволили выявить определённые принципы, которые в случае правильного применения способны существенно помочь в обучении двигательным навыкам в процессе физического воспитания учащихся.

Цель исследования. В области обучения двигательным навыкам при разработке учебных программ для учащихся с особыми потребностями подчёркивают важность анализа параметров, которые имеют отношение к обучаемому, заданию, а также внешней обстановке. В связи с этим положением необходимо выявить особенности организации образовательного пространства с целью обучения учащихся двигательным умениям и навыкам.

Методы и организация исследования. С целью исследования процесса обучения двигательным умениям и навыкам, приоритетным и действенным является метод

педагогического наблюдения (педагогический анализ урока физической культуры). В общеобразовательной школе №14 г. Бухары организован серия (в течении второй четверти 2019-20 учебного года) педагогического анализа уроков физической культуры. В общепринятой форме педагогического анализа дополнительно включены вопросы для наблюдения: этап обучения, педагогический контроль усвоения двигательным умения и навыкам, формы и методы обучения, совершенствования и контроля двигательных умений и навыков.

Результаты исследования. Основываясь на обобщения выводов педагогического анализа, предлагается некоторые особенности организации процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Необходимо отметить, выявленные некоторые выводы (положения) согласовываются с данными исследователей [4].

Между тремя (характеристики учащегося, задания, окружающая обстановка) типами параметров существует взаимодействие, временами достаточно сложное. К числу показателей, характеризующих обучаемого, относятся возраст, телосложение, пол, социально-экономическое положение, уровень культурного развития, взгляды, реальный и субъективно воспринимаемый уровень знаний и способностей, творческие возможности, мотивы и тип нарушений [1,2].

Некоторые из этих переменных могут изменяться в течение учебного модуля или даже урока в зависимости от ситуаций. Например, учащийся с синдромом Дауна могут крайне увлечённо относиться к занятиям прыжками через скакалку, однако после повторения однообразных действий в течение 10 минут без особого успеха уровень их мотивации в прыжках через скакалку, может заметно снизиться. И наоборот, ученики с церебральным параличом могут приходить в спортзал, испытывая ужас от мысли о занятиях танцами, однако после действительно замечательного прорыва в освоении танцевальных движений, помощи со стороны одноклассников и под влиянием прекрасной музыки их стремление может существенно возрасти [3].

При анализе параметров окружающей обстановки следует рассматривать не только физические параметры среды, где занимаются дети. Необходимо рассмотреть также и возможности для занятий в помещениях и на открытом воздухе, наличные спортивные сооружения и спортивный инвентарь, доступное для занятий пространство, поверхность покрытия полов, освещение, температура воздуха и т.д. настоятельно рекомендуется проанализировать также и эмоциональную обстановку. Проходят ли занятия в позитивной атмосфере взаимной поддержки, в которой индивидуальные различия не имеют значения. Ко всем ли учащимся относятся достойно? Наряду с обеспечением безопасных и надлежащих материальных условий для занятий хороший учитель должен также следить за эмоциональной безопасностью обстановки на занятиях.

Третья группа параметров – учебное задание – характеризует нашу учебную программу. Насколько выбранные нами для обучения двигательные навыки представляют интерес и могут быть полезными для наших учеников? Обучаем ли мы навыкам лишь потому, что они нам нравятся, или потому что всегда так поступали? Может быть, мы обучаем навыкам, которые представляют ценность для учащихся, их родителей и сообщества. Где они живут, и которые могут быть использованы уже сейчас или уже на следующем учебном занятии?

Принимая во внимание взаимодействие переменных, характеризующих учащегося, окружающую обстановку, а также поставленную учебную задачу можно составить перечень принципов обучения двигательным навыкам.

Выводы. Рост и созревание организма влияют на способность к обучению двигательному навыку, механические и физиологические принципы движений определяют наилучший способ формирования конкретного навыка, при обучении новому навыку необходимо использовать подкрепление и повторение, на процесс обучения двигательным навыкам влияет эмоциональное состояние ученика, успешное выполнение поставленной задачи способствует повышению эффективности обучения, обучение проходит быстрее, если

практические занятия разделены достаточными промежутками времени для отдыха, моторные навыки, закреплённые с помощью многократного повторения, сохраняются дольше.

Литература

1. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиёт, 2014.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007.

БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Толибова О.Ё., ўқитувчи,

Бухоро шаҳар 13-умумий ўрта таълим мактаби, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган. Умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олувчи ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос хусусиятлари, индивидуал қобилият ва тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар учун вазифаларни уларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда ҳаракат амалларига ўргатиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик, функционал тайёргарлиги, ва жисмоний сифатларини ривожлантиришида илмий ва амалий тавсиялар назарда тутилган.

Калит сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган эътибор эртанги кунимизга берилаётган эътибордир. Шунини алоҳида такидлашимиз лозимки, мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшидан бошлаб жисмонан, маънан етук шахсларни тарбиялаш бугунги таълим олдида турган долзарб масалалардан бири саналади [1, 2].

Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда [2, 7].

Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутди. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос [6, 8].

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда [4, 5, 6].

5-6 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш Умаров Д.Х., Холмуродов Л.З.....	162
ЁШ АВЛОДНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ АФЗАЛЛИКЛАРИНИ УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВА КАСБ-ҲУНАР ТАЪЛИМИДА Қўллашдаги муаммолар мисолида Ҳикматов А.И.....	164
ТАЛАБА-ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ Шукуров Р.С.....	167
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Тураев М.....	171
БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА Йўналтириш методикаси Толибова О.Ё.....	173
МАКТАВГАСНА YOSHDA GI BOLALARNI JISMONIY O'YINLAR YORDAMIDA INTELLEKTUAL RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI Muxitdinova N.M.....	176
ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МАЛАКАЛИ КАДРЛАР Бўлиб шаклланишида ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ўрни Муқимов М.О., Намазов З.А., Тўйчиев С.С.....	178
ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ МАХСУС Бўлинмалари ходимларининг КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ Иноятлов Б.Б.....	180
УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ўқувчи ёшларда жисмоний ҲАРАКАТ, МАЛАКА ВА Кўникмаларни шакллантиришнинг БОСҚИЧЛАРИ ВА УЛАРГА Қўйиладиган талаблар Саидов И.И.....	183
СПОРТЧИЛАР ФАОЛИЯТИДА ЭМОЦИЯ ВА ИЧКИ КЕЧИНМАЛАР ВУЖУДГА КЕЛИШИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ Файзиев З.Х.....	186
МАКТАВГАСНА ТА`ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА РИТМИК ГИМНАСТИКА VOSITASIDA BOLALAR HARAKAT FAOLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI Ibroimova G.X., Namroqulova I.Sh., Ixomova M.Z.....	190
БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ. Саидов И.И.....	193
О`SMIRLIK DAVRIDA XOTIRANING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI Jalolova M.O.....	196
ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ТАЪЛИМИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМАЛАРНИНГ ҚИСҚАЧА ТАХЛИЛИ Рафиев Х.Т.....	198
СУБЪЕКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ "АЛПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ" Хамраев И.Т., Батыров Х.А., Бахронова Н.Х.....	200
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Шокиров К.....	202
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12-14ЛЕТ Рахматова Д.Н., Матякубова М.Б.....	206