



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАБИЯ ВА СПОРТ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**СПОРТНИ БОШҚАРИШ ВА КАСБИЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ  
СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ КАФЕДРАСИ**

**МУАССАСАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-  
СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ СПОРТ  
ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МУАММОЛАРИ**

Республика илмий-амалий онлайн анжумани  
27-28 ноябрь 2020 йил

Республиканской научно-практической онлайн-конференции  
**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ  
РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ**

27-28 ноября 2020 года

Republican Scientific-Practical Online Conference  
**ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND  
PHYSICAL EVENTS IN INSTITUTIONS**

November 27-28, 2020

**Чирчиқ – 2020**

УДК: 796.011.1; 796.011.2; 796.011.5

ББК: ББК: 76.1:5

Муассасаларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш муаммолари // Республика илмий-амалий онлайн анжумани. • Чирчиқ: 2020. •

*Ташкилий қўмита:*

М.Р.Болтабаев	Ректор, раис
К.Ф.Бажитгов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
И.А.Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Б.Р.Бобожонов	Модия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
Ш.С.Мирзаноов	Спорт ва ёшлар масалалари бўйича проректор, аъзо
Д.Н.Арикулов	Спортни бошқариш ва касбий фанлар факультети декани, аъзо
С.С.Тажиббаев	“Спорт тадбирларини ташкил этиш” кафедраси mudiri, Университет СКУФ раиси, аъзо
Ш.Х.Тоштурдиев	Халқаро ҳамкорлик бўлими бошлиғи, аъзо
А.Н.Шогулатов	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, котиб

Анжуман материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Харакатлар стратегияси асосида иқтидорли спортчиларни саралаш ва уларни мақсадли тайёрлашнинг замонавий, спорт турлари бўйича ўқув-машгулот жараёнларини ривожлантириш истиқболлари, ҳудудларда оммавий спортни янада ривожлантириш ва муассасаларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

**Масъул муҳаррир:**

**П.ф.д., профессор С.С.Тажиббаев**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Услубий кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

<i>Джалилова Л.А., Джалилова М.И. ЎзДЖТСУ</i> ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИ РИВОЖЛАНИШНИНГ БОСҚИЧЛАРИ	152
<i>Эргашов Б.Д. ЎзДЖТСУ</i> БЕЛБОҒЛИ КУРАШ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ХУСУСИЯТЛАРНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ТЕХНИК –ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ	157
<i>Мирзабоев Х.Р. НамМ.Т.И.</i> МИЛЛИЙ КУРАШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ ВА РЕЖАЛАШТИРИШ ТИЗИМИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ	160
<i>Иноятов Б.Б. Академия МВД Республики</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	166
<i>Фатуллаева М.А. Бух.ДУ., Зубайдуллаева М.Э. Бух.ДУ</i> СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!	170
<i>Облокулов А.А. (Академия МВД Республики Узбекистан)</i> ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО	174
<i>Дадабоев Р. НамДУ докторанти</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШ ОМИЛИ СИФАТИДА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF MORAL EDUCATION OF THE DEVELOPED GENERATION	178
<i>Неъматов Б.И. н.ф.б.ф.д., ЎзРЖТСВХЖТСМИМТҚТМОМ,</i> <i>Хайдарова М.И. ЎзДЖТСУ</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ИЛМИЙ – ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ, МАХСУС АТАМАЛАРИ	181
<i>Бойбобоев Б.Ф.н.ф.н.доц., Исабеков Ш.М. к.ўқ.НамДУ</i> БОШЛАНҒИЧ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАМОАЛАРИДА ТАРҒИБОТ ИШЛАРИ	186
<i>Пулатов А.А. ЎДЖТСУ доцент, Солиева Д.А. ЎДЖТСУ</i> КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН ВА УНИ АМАЛИЁТГА ЖОРИЙ ЭТИШ ЗАРУРЛИГИ	190
<i>Идрисов М.; Орипов О. УзГУФКС</i> СУДЕЙСТВО И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	194
<i>Пардаев Б. УзГУФКС</i> ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	197
<i>Орипов О.О. УзДЖТСУ</i> АҲОЛИ БАНДЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА БОЛАЛАР СПОРТ МАЖМУАЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА БОШҚАРИШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	200
<i>Алламуратов Ш.И УзГУФКСУ</i> МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖЬЮ И ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ	203

## **СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!**

*М.А. Фатуллаева, М.Э. Зубайдуллаева (талаба), БухДУ*

Сўнги йилларда аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда асосий эътибор касалликлар билан курашишга эмас, аҳолининг тиббий ва санитар-гигиеник маданияти даражасини ошириш ҳамда тизимли профилактикага қаратилмоқда. Бунда жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ҳамда зарарли одатларни тарк этиш муҳим ўрин тутади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини ҳар бир фуқароннинг ҳаётига киритишга қаратилган чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори лойиҳаси қўлон қилинди.

Унга кўра, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Адлия вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Молия вазирлиги билан биргаликда 2021 йил 1 февралга қадар:

аҳолини кунлик юриш ва югуришга тарғиб қилиш мақсадида “Янги нафас” платформасини яратсин ва унинг ишлаш тартиби тасдиқланади. Бунда, бир кунда камида ўн минг, бир ой давомида уч юз минг, бир йил давомида 3,6 млн кадам юрган шахсга барча давлат хизматлари кўрсатиш соҳасида 50 фоиз имтиёз берилади ҳамда спорт иншоотларидан фойдаланиш учун абонемент тақдим этилади.

Адлия вазирлиги “Янги нафас” платформасини давлат хизматлари кўрсатиш тизими билан интеграция қилиниши таъминланади.

Шундан келиб чиққан ҳолда мамлакатимизда юқумли бўлмаган касалликлар ҳамда уларнинг хавф омилларининг олдини олиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу йилнинг 16 октябр жума куни мамлакатимиз бўйлаб аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш мақсадида Бухоро

шаҳрида вилоят ҳокимлиги, вилоят жисмоний тарбия ва спорт бошқармаси ва вилоят ИИБ ЙҲХБ ташаббуси билан пиёда юриш марафони ўтказилди. Унда 1,5 мингдан зиёд аҳоли иштирок этди.



Мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва пиёда юриш инсон саломатлигига ижобий таъсир қилиши ҳаммамизга кундек равшан. Чунки тананинг кунлик жисмоний фаолиятга эҳтиёжи бор ва у қондирилиши зарур. Негаки, камҳаракат турмуш тарзи кўплаб ва сурункали касалликлар манбаига айланмоқда. Оддий семиришдан тортиб, то қандли диабет, юрак ва қон томир, бўғимлар, астма каби хасталиклар ҳаракатсизлик оқибатида пайдо бўлиш эҳтимоли катта.

2020 йил 28 ноябр куни “Велосипедда ҳаракатланиш куни” муносабати Бухоро давлат университети Жисмоний маданият факультети жамоаси ҳам муносиб иштирок этдилар.



Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг тadbик этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги Фармони ижросини таъминлаш ҳамда “1 декабрь - Бутунжаҳон ОИТС га қарши кураш куни” муносабати билан Бухоро шаҳрида “Соғлом ҳаёт учун 5000 (беш минг) қадам” шиори остида навбатдаги оммавий юриш марафони ташкил этилди. Ушбу марафонда ҳам Бухоро давлат университети жамоаси ҳам фаол иштирок этдилар.



Бухоро вилоят маҳалла ва оилани қўллаб қувватлаш бошқармаси, вилоят жисмоний тарбия ва спорт бошқармаси билан ҳамкорликда барча шаҳар марказидаги таълим муассасалари ходимлари, маҳалла фахрийлари, харбийлар, фахрий спортчилар, ёш умидли спортчилар, спортчи оилалар, ҳуллас барча ёшу-катта 2000 нафардан зиёд ихтиёрий катнашчилар иштирокида “Соғлом ҳаёт учун 5000 қадам” шиори остида юриш марафони бўлиб ўтди.





Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан камҳаракатлилик оқибатида келиб чиқаётган кўплаб касалликларнинг олдини олишда жисмоний фаоллик, жумладан, кунига 10000 кадам юриш тавсия этилмоқда. Бунни амалга оширишда замонавий технологиялардан унумли фойдаланишингиз мумкин. Мобил телефонидаги илова ёки фитнес соати кадамингизни беминнат ҳисоблаб беради. Бу эса бизнинг юришга, фаолликка бўлган қизиқишимизни янада оширишга хизмат қилади. Агар сиз фитнес соатингизнинг дастур менюсига қарасангиз ҳам, кунига 8000-10000 кадам ташлаш бўйича тавсияларни кўрасиз.

Эътиборли жиҳати, юриш барча спорт турлари орасида энг осони ва қулайдир. Бунинг учун жуда кўп энергия сарфлашнинг ҳолати йўқ, ижобий таъсири эса жуда юқори. Мутахассисларнинг маълум қилишича, ҳафтада атиги 2,5 соатлик жисмоний фаоллик эрта ўлим ҳолатларини 28 фоизга, юрак касалликлари эҳтимолини эса 20 фоизга камайтирар экан. Яъни, ҳафтада камида 150 дақиқа жисмоний фаол бўлган инсонлар камроқ ҳаракатланадиганларга қараганда соғломроқ экан. Гимнастика машқлари ҳам саломатлик учун фойдали бўлиб, унинг натижасида, мушак тизими мустаҳкамланади, бўғимлар ҳаракати яхшиланади. Бундан ташқари, куч, тезлик, чидамлилиқни тарбиялайди. Соғломлаштирувчи таъсир кучига эга машқлар туфайли қоматнинг тик ва тўғри ривожланиши таъминланади.

«Унутмайлик, соғлом турмуш тарзи, жумладан, юриш ва гимнастика каби энгил жисмоний машқлар ҳолсизлик, уйқу бузилиши, диққат-эътиборни жамлай олмаслик, хотира пасайиши, сабабсиз чарчаш ҳисси, семизлик каби

салбий ҳолатларнинг олдини олади, саломатликни мустаҳкамлайди, касалликлардан муҳофаза қилади ҳамда умрни узайтиради. Бунинг учун кўп нарса талаб этилмайди. Шунчаки, жисмоний фаолликни кундалик одатга айлантирсангиз кифоя».

#### Адабиётлар рўйхати

1. <https://kun.uz/61503883>
2. <https://t.me/buxorosport>\_December 26, 2020
3. <https://kun.uz/news/2019/02/18/piyoda-yurish-nima-uchun-eng-foydali-mashg'ulot-ekanligiga-oid-ilmiy-dalillar>

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО**

*А.А. Облокулов Академия МВД Республики Узбекистан*

Самбо (самозащита без оружия) – вид борьбы с большим арсеналом технических действий, болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Тренировочный процесс по самбо курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим тренировочный процесс самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода тренировки зависит от квалификации сотрудника, специфики