

**ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СПОРТ БИЛАН
ШУҒУЛЛАНИШГА ЖАЛБ ҚИЛИШ:
МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР, ИСТИҚБОЛЛАР**

**Республика илмий-амалий анжумани
материаллари**



6-7 май 2015 йил

**ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН
К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ: РЕШЕНИЯ И
ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Материалы республиканской научно-практической
конференции**

БУХОРО-2015

genigolik vrachga ham uchrashib, tibbiy ko'rigidan o'tishi kerak.

Xuiosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki, xotin-qizlarmizning sog'lom bo'lishlari va o'zlaridan sog'lom zuriyot qoldirib tarbiyalashlari uchun sog'lom bo'lishlari va sog'lom turmush tarzi asoslarini egalashga dolimiy e'tibor berishlari jamiyat oldidagi asosiy vazifa bo'lishi kerak deb hisoblaymiz.

ХОТИН-ҚИЗЛАРИМИЗДА ГИГИЕНИК БАДАНТАРБИЯНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ ВА ЖОЙ ТАНЛАМАС МАШҚЛАРИ

Абдуллаев Й.З., Искандаров И. (талаба), Мадримов Ф. (талаба), БухДУ

1855 йили немис врачлари Даниил Готлиб Мориц Шребер дунёда биринчи марта хона машқлари қўлланмасини чиқарди. У шундай деб номланар эди: "Ҳеч қандай асбобларни, қўлланмаларни талаб қилмайдиган ва шунинг учун ҳамма вақт ва ҳамма ерда, ҳар қандай ёшда ва жинсда қўллаш қулай бўлган, "хона-врачлик машқлари ёки машқий - врачлик ҳаракатларининг тасвирланиши ва қўриниши".

Қисқа вақт мобайнида китоб кўпгина тилларга таржима қилинган. Хона машқларига қизиқиш жуда катта бўлган, чунки бу машқлар билан эркагу аёл ҳаммаси шуғулланиши мумкин эди, лекин у билан шуғулланишни тезда унутдилар. Доктор Шребернинг бошқарувида нимадир етишмаётган эди. У 45 та машқлардан иборат эди. Улардан бир нечасини у ўзларининг хоҳишлари билан танлашларини таклиф этди. Лекин одамлар танлашни исташмади Уларга тайёр дастурни бериш лозим эди.

Шундай тезда пайдо бўлди. Уни 1904 йили даниялик муҳандис-поручик Иоган П.Мюллер тузди. У ўзининг китобини "Менинг усулим" деб номлади ва "Бир кунда 15 дақиқа ва сен соғ бўласан" деб ваъда берди. Мюллернинг усули жуда катта ютуғ келтирди. У дунёнинг жуда кўп тилларига таржима қилинди.

Инсоф билан шуни айтиш жоизки, ҳақиқатдан ҳам Мюллернинг усули ёмон эмас эди. У 18 та омадли танланган, уларнинг организмга таъсирини инобатга олган ҳолда тузилган машқлардан иборат эди. Бундан ташқари, яна Мюллер сув жараёнларини ҳам машқларга қўшишни таклиф этди.

Лекин Мюллернинг усули яккаю-ягона эмас эди. Дарҳол биринчи жарангдор омаддан кейин шунга ўхшаш қўлланмалар пайдо бўлди. Уларнинг айримлари машқларга 15 дақиқа эмас, 10 дақиқа вақт ажратишини, лекин ўша олдинги самарасини беришини тавсия қилдилар. Рақобат бошланди. Шунда Мюллер янги 5 дақиқалик дастурни ишлаб чиқди ва жанга ғолиб чиқди.

Бундай кўп сонли эрталабки бадантарбия машқларининг кўп сонларда яратилиши, одамларнинг айниқса хотин-қизларни ўзларининг соғликлари тўғрисида ўйлашга мажбур қилди. Ҳозир миллионлаб одамлар ўзларининг кунларини эрталабки бадантарбия машқларидан бошлайдилар.

Шундай қилиб, бадантарбия машқлари тетиклик ва аъло кайфият баҳшида этади.

Эрталаб тананинг айрим қисмларида сустлашиш ҳолати кузатилади. Шунинг учун умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги учун машқлар мажмуасини киритиш лозим (эгилишлар, гавданинг бурилишлари).

Энг қисқа машқлар 3 та бўлиши мумкин: олдинга эгилишлар, орқага эгилишлар ва гавданинг бурилишлари.

Гигиеник бадантарбия машқлари жисмоний тарбия воситаси ҳисобланган ҳолда, инсон соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, организмнинг ҳаётий фаолиятини ошириш вазибаларини бажаради, тетикликни қўллаб-қувватлайди, аъло кайфият баҳшида этади. Физиологик таъсир нуқтаи назаридан гигиеник ва машқлари шуғулланувчиларнинг организмга куч-қувват қўшади ва умумий чарчашни йўқотади. Гигиеник машқлар инсоннинг кундалик ҳаёти шароитларида кенг қўлланилади. У фойдали одатларни тарбиялашда ёрдам беради. (Гигиеник қоидаларга риоя қилиш ва кун тартибига риоя илиш, танани парвариш қилиш), доимий жисмоний машқларни бажаришга ундайди.

Гигиеник машқлар барча ёшдаги одамлар учун тўғри келади. У ҳар бир одамнинг доимий ҳаётига кириб бормоғи лозим ва ёши ва қасбидан қатъий назар унинг эҳтиёжларини айлантириши лозим. Гигиеник бадантарбия машқлари учун воситачи сифатида умумий ритмик машқлар қўлланилади, амалий ва нафас олиш машқлари, енгил югуриш, юриш, ювиниш, массаж ва организмнинг чиниқтирилиши билан олиб борилади.

Гигиеник бадантарбия машқлари матбуот радио, телевидение, жисмоний тарбия университетлари томонидан ташвиқот қилинади. Гигиеник бадантарбия машқлари мактабга тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари техникавий касб-хунар ўқув юртлари, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари, ишлаб чиқариш жамоалари ва оилавий шароитларда ўтказдирилади. Гигиеник бадантарбия машқлари эрталаб, кундуз кунини кечки пайт ўтказилиши мумкин, бу машқлар мажмуисининг ҳар хил гигиеник йўналтирилганлигини аниқлаб беради. Бу эса ҳозирги вақтда хотин-қизларимизнинг қадди-қоматини ростлаб олишга асқотади деб ўйлаймиз.

ҚАДИМГИ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ МИЛЛИЙ СПОРТИМИЗ ПОЙДЕВОРИ

Қиличиев Р., БухДУ

Халқ ўйинлари қадимдан халқимиз ҳаётида муҳим ўрин тутиб, кишиларнинг айниқса ёшларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий ривожланишида ва кучли, чاقқон, топқир фаросатли, мард бўлиб камол топишида катта аҳамиятга эга бўлган. “Авесто”, турли даврларга оид ёзма манбалар, археологик топилмалар шундан далолат берадики, ҳар бир даврга ва ҳар бир халққа хос ўйинлар қадимдан мавжуд бўлган. Ўзбек халқи шу қадар ўйинларга бой бўлганки, бир шаҳар ўйинлари иккинчисидан, бир қишлоқ ўйинлари кўшни қишлоқдаги ўйинлардан фарқ қилган.

Халқ орасида ўйинлар доимий ва мавсумий бўлиб, кичик ва катталарга, кундуз ва оқшомга хос характерда бўлган. Халқ ўйинлари айниқса байрам, тўй, сайил кунлари авжига чиқиб тантаналарнинг кўрки ҳисобланган, уларга файз киритган. Халқ орасида “Пойга”, “Чиллак”, “Чўп ўйини”, “Подачи”, “Ёнғоқ ўйини”, “Тош ўйини”, “Оқ теракми кўк терак”, “Қиз кувди”, “Ағдариш”, “От устида қиличбозлик”, “Чавгон”, от билан ўйналадиган “Чимтўп” (Чим хоккей), “От пойгаси”, “Улоқ” каби ўйин ва мусобақалар айнан байрам кунлари авжига чиқан. Айниқса, кураш, пойга, улоқ кабилар машҳур бўлган. Навруз, Қизилгул, Лола сайли каби байрамона тадбирларда турли мавзулардаги халқ ўйинлари ўтказилган. Улар орасида улоқ чопиш ва кураш тушиш энг оммабоп саналган.

Халқ ўртасида кенг тарқалган ўйинлар оддийгина мусобақа ўйинигина бўлиб қолмасдан, балки уларни уюштириш ўзига хос маросимга айланиб кетган. Масалан, тўй, дорбозлик, сайилларда уюштириладиган кураш мусобақаларининг ўз анъаналари мавжуд бўлган. Кураш мусобақаларини томоша қилиш учун юзлаб томошабин ишқибозлар йиғилган. Мусобақанинг ҳакамлар ҳаёти сайланган ва унинг муқаддимаси рамзий шаклда икки оқсоқолнинг беллашуви билан бошланган. Сўнгра энг кичик полвонлар майдонга тушишган. Мусобақанинг авж нуқтасида энг кучли, донгдор полвонлар майдонга чиқишган. Голиблар ёши ва даражасига қараб дўппи, белбоғ, чопон, кўй, от, туя билан тақдирланган.

Шуни афсус билан айтиш мумкинки, аксарият халқ ўйинлари сақланиб қолган бўлса-да, бироқ уларнинг кўпи йўқолиб кетиш арафасида турибди. Шу сабабли биз халқ ўйинларини аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш ишларини олиб боришимиз лозим деб ўйлаймиз.

Ҳомидов Э.С., Ғиждувон саноат ва транспорт касб- хунар коллежи	Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия тизимининг ривожланиши	339
Мирзаев М.И., Нематжонов Х.(талаба), ФарДУ, Ғаниева М., Олтиариқ нефт ва газ саноати коллежи	Қизлар қоматининг мустахкамлиги спортдаги натижаларига боғлиқ	340
Шарипова Д.И., Ғиждувон саноат ва транспорт касб- хунар коллежи	Ҳамкорликдаги маънавий маърифий фаолиятлари	340
Қодиров И.Т., НамДУ	Хотин-қизларимизда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни	341
Азизова Н.А., БухДУ	Маҳаллаларда хотин қизларнинг жисмоний тарбия билан шугулланишга жалб қилиш	343
Жумаева Ш.Ч., Зиёдуллаев Б.С. (талаба), ТерДУ	Аёллар спортини ривожлантириш муаммолари ва уларни баргараф қилиш йўллари	343
Аннаева З. М., Жумаева Ш.Ч., ТерДУ	Хотин-қизлар спорти баркамол авлодни тарбиялаш хизматида	344
Рахматов А. (магистр), БДУ	Тоза ичимлик сув, яхши кайфият ва саломатлик гарови	345
Қадиров Р.Х., Ибрагимова С. (талаба), БухДУ	Хотин-қизлар гуруҳида жисмоний тайёргарлик даражасининг айрим масалалари	347
Қомилова Б.О., Хонжонов М.П., Ўроқова М. (талаба), БухДУ	Спорт- саломатлик ва гўзалликнинг сирли манбаси	347
Қомилова Б.О., Шамсиев Н.А., БухДУ	Хотин-қизларни спортда тутган ўрни	349
Gulboyev A.T., BuxDU	Xotin-qizlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish yo'llari	349
Абдуллаев Й.З., Искандаров И. (талаба), Мадримов Ф. (талаба), БухДУ	Хотин-қизларимизда гигиеник бадантарбиянинг афзалликлари ва жой танламас машқлари	351
Ражаб Қ., БухДУ	Қадимги халқ ўйинлари миллий спортимиз пойдевори	352
Абдуллаев Ш.Д., Рамазонова Х.Э. (талаба), БухДУ	Ўрта, катта ва кекса ёшдаги хотин-қизлар билан машғулотларни ташкил этиш	353
Ғафарова С.М., Шамсиев Н.А., БухГУ	Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин	353
Ғозилов Б.Ё.,	Маҳалаларда кекса ёшдаги кишилар билан гимнастика	