

**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

вақтда яхши даражада ташкил қилинган жараёнларда бу ҳолатлар сезиларли даражада ўзаро фарқланишларга эгаллиги қайд қилинади.

В.Н. Платонов [2] томонидан келтирилган фикрларга кўра, улардан бирининг асосини тайёргарликнинг асосий ва махсус компонентларининг узок вақт давомийлигида шакллантирилиши ташкил қилади, иккинчисининг асосини эса ушбу асосда, маълум бир аниқ мусобақада нисбатан юксак даражадаги тайёргарлик ҳолатига нисбатан тезкорликда эришиш ташкил қилади.

Буни тушиниб етиш маълум бир маънода спортнинг замонавий босқичдаги ривожланиши учун хос бўлган - йил мавсуми давомидаги асосий мусобақаларга (жаҳон чемпионати, Олимпиада ўйинлари) режалаштирилган кўринишда тайёргарлик талаб қилиниши ва кўп сондаги бошқа мусобақаларда иштирок этиш ҳолатлари таъсири остида юзага келувчи зиддиятли вазиятларни енгиб ўтишга имкон беради.

Хулоса. Мавсум давомидаги мусобақаларда иштирок этишни кўзда тутувчи интенсив ҳолатдаги спорт амалиёти машғулотлар фаолиятининг зўриқишли кўринишда амалга оширилишини талаб қилади, бу ҳолат ўз навбатида спорт йўналишидаги машғулотлар назарияси ва амалиётида мавжуд бўлган тамойил жиҳатидан асосланган қонуниятларга амал қилишнинг бузилишига олиб келади:

- Биринчидан, бунда юкламаларнинг максимал даражада бўлиши, асосий мусобақалар ўтказилиши вақтида нисбатан юқори даражадаги тайёргарликни таъминлаб берувчи адаптацион реакцияларга туртки бериш талаб қилинган ҳолатда, машғулотлар юкламаларида мавсум давомида қочиб бўлмайдиган ҳолатда сусайтирилиш юзага келади. Натижада, режалаштирилган тартибда ва айрим ҳолатларда сакраш тарзидаги адаптация шакллантирилиши давомида организмнинг муҳим функционал тизимларининг имкониятларида деадаптация ҳолати қайд қилинади.

- Иккинчидан, Ф.П. Суслов [3] томонидан ҳаққоний тарзда қайд қилинганидек, кўп сондаги стартлар амалга оширилиши, жумладан футболда турли хил минтақаларда ва турли хил иқлим шароитларида ва турли хил баландлик шароитларида ўтказилувчи иккинчи даражали турнирларда ва ўртоқлик учрашувларида иштирок этиш бевосита спортчилар организмда барқарор - тежамкорлик фазаси асосидаги адаптация реакциялари билан ҳалокатли кўринишдаги - тежамкорликка қарши тавсифларга эга бўлган адаптация реакциялари аралашиб кетишига олиб келади, жумладан асосий стартларга чиқишни таъминлаб берувчи тайёргарликнинг чўққи даражасига эришишда режалаштирилган кўринишдаги машғулотлар юкламаларига мослашиш билан биргаликда тартибсиз кўринишда, экстремал ташқи муҳит шароитларига мослашиш ҳолатларининг аралашиб кетиши қайд қилинади. Натижада, спортчиларнинг тайёргарлик даражаси пасайиши кузатилади, спорт натижалари беқарорлашади, жароҳатланиш эҳтимоллиги даражаси кескин ортади.

Адабиётлар рўйхати

1. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т. ИТА-PRESS. 2014. – 5-6, 26 б.
2. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К. Олимпийская литература. 2004. 807 с.
3. Суслов Ф.П., О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. Теория и практика физ. культуры. № 11. 2002. 30-33 с.

ЮРТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҚЎЛ ЖАНГИ МАШҒУЛОТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ МИСОЛИДА.

*Абдуллаев Й.З., доцент, майор,
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация: Чақирувга қадар ёшларни қўл жанги машғулотларини режалаштиришда нималарга эътиборни қаратиш зарурлиги тўғрисида ҳамда олган билим ва кўникмаларини амалда тўғри ва аниқ бажаришига ўргатишдан иборат.

Таянч сўзлар: иқлим, ЁЧБТ, дастур, йўриқнома, объектив, эҳтимолий, нақл, сабр ютуқ, мукофот.

Ҳозирги вақтда умумтаълим мактаблари жадвалида машғулотларни режалаштиришда асосий ҳаражатлар ЁЧБТ дастури (Амалий жисмоний тайёргарлик) ва соатлар ҳамда мавзуларнинг ярим йилликка тақсимооти саналади.

Қўл жанги усуллари ўрганиш ўнинчи ва ўн биринчи синф (2-ва 3-курслар)га режалаштирилади. Таълим жараёни бутун йил давомида чўзиш ярамайди. Қўл жанги олиб бориш кўникмаларини янада сифатли мустаҳкамлаш мақсадида дастурни 2-3 ойда жадал ўрганиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулотларни режалаштириш чоғида ўқув-спорт базаси мавжудлиги ва иқлим (об-ҳаво) шароитларини ҳисобга олиш лозим. Машғулотга тайёргарлик давомида ЁЧБТ ўқитувчиси энг аввало мазмунни англаб етиши, йўриқнома ва ўқув-методик қўлланмалардан усуллари бажариш техникаси ва кетма-кетлигини, ўқитишнинг методик усуллари аниқлаштириш, машғулотнинг бориши, моддий таъминотини ўйлаб олиш лозим бўлади.[4]

Методик қўлланма ва тавсиялардан келиб чиқиб, машқлар, усул ва ҳаракатларни шахсий таркиб тайёргарлиги ва машғулот асосий қисми мазмунини ҳисобга олиб танлаш зарур.

ЁЧБТ ўқитувчиси машғулотнинг кириш қисмини бажариш тартиби, асосий қисмини ўтказиш усули (гуруҳ, сексия таркибида) жойи, ўрганиш кетма-кетлиги, якуновчи қисмда комплекс машқни ўтказиш услубиётини аниқлаши лозим.[3]

Шундан сўнг ўқитувчи машғулот қисмларига вақтни тўғри тақсимлаб режа-конспект тузади.

Машғулот муваффақияти раҳбар ёрдамчиларини тайёрлашга кўп жиҳатдан боғлиқ. Шу мақсадда раҳбар улар билан йўриқнома ўтказиб, усуллар намойишини ишлайди, ўрганиш кетма-кетлигини ўрганади, ёрдамчилар диққатини эҳтимолий (кўп учрайдиган) ҳатоларга қаратади ва уларни тўғрилаш ва олдини олиш бўйича иш олиб боришга қаратиши керак.[2]

Ниҳоят раҳбар ўқув жойлари жиҳозлари, ўқув қурол-яроғи ва унинг созилигини текшириши лозим.

Машғулотларда жароҳатларнинг олдини олишда қуйидагиларга эътиборни қаратиши керак.

Объектив сабаблар: фаол ҳаракат, катта жисмоний ва руҳий юклама, усул ва ҳаракатларни бажариш шароитлари ранг-баранглиги туфайли жароҳатлар учраб туради.

Бироқ раҳбарнинг жароҳатлар профилактикасига доимий эътибори, машғулотларни юксак савияда ташкил этиш, йўналтирилган таълим методикаси, ўқув жойларини ва жиҳозларни сифатли тайёрлаш жароҳатларнинг олдини олиш имконини беради.

Бунинг учун раҳбар:

- машғулотларда юксак ҳарбий интизом ва уюшқоқликни тутиб туриши;

- машқларни бажариш кетма-кетлигига қатъий амал қилиш, уларнинг миқдори, суръати, амплитудасини аниқ белгилаши:

- қурол билан усул ва ҳаракатларни бажаришда бир-бири устига йиқилиш, қурол билан ҳаракат қилганда жароҳатнинг олдини оладиган масофа ва ораликни белгилаши:

- ўз-ўзини ҳимоялаш усуллари тўғри бажаришни назорат қилиши:

- оғриқли усуллар, бўғишлар, қуролни тортиб олиш, қўлни бураш тез бошланиб, охишта, катта куч ишлатмай ва шерикнинг биринчи сигналига кўра тугалланишига эришиши:

- оёқ, қўл, пичоқ билан зарбалар, ханжар санчишларни нишон ва макетларда бажаришга, шерик билан бажарганда фақат ифодалашга эришиши лозим.[3]

Қўл жанг санъати билан шуғилланган ҳақиқий шогирд (шахс) ҳар доим камтар ва ҳақиқатпарвар бўлади. Бундай шахс қандай вазият бўлмасин, унга қарши кучлар қанчалик кучли бўлмасин, адолат тантанаси, ҳақиқат ҳимояси учун ҳеч бир қўрқувсиз, иккиланмасдан ва астойдил жанг қилади. Қўл жанг санъати билан шуғулланувчи шахс учун фазилат алоҳида ўрин тутаяди. Чунки спортчи нафакат сиртдан, балки ички дунёсини ҳам назорат қилиши лозим. Бу эса унинг мусобақалардаги иштирокида ва кундалик ҳаётида намоён бўлади. Мусобақа жараёнида ўзининг назоратини йўқотиш, спортчи ва унинг рақиби учун ҳам салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Спортчининг ўз ҳаёти давомида ўз қобилияти чегарасини билмаслиги ҳам, унда ўзини назорат қилиш хусусияти йўқлигидан далолат беради. Ота-боболаримиздан бир нақл бор: «Сабр қилган, синовларга чидаган одам, албатта ўз мақсадига етади ва мукофотга эга бўлади». Сабр қилган инсон ўз бахтини топади. Бахт қуши сабр қилган инсон бошига қўнади. Тарихдан маълумки, инсон ўзининг олий мақсадларига фақат меҳнати, талабчанлиги ҳамда сабр-тоқатлилиги билан эришган.

Қўл жанги санъатининг асосий ютуқларидан бири, барча қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиб боришдир. Фақатгина тиришқоқлик ва сабрлилик билан юксак натижаларга эришиш мумкин. Ҳарбий раҳбар ёки машғулот ўтадиган ўқитувчи мана шу нарсаларга эътибор бериши ва ўқувчиларнинг онига сингдириши керак. Ўшандагина муваффаиятга эришиши мумкин.[3]

Фойданилган адабиётлар:

1. Наставление по физической культуре. Тошкент 2005 й.
2. Абдуллаев Й.З. Қўл жанги ва уни ўқитиш услубиёти. Услубий қўлланма. Бухоро 2010 й.
3. Сотиболдиев А. Чақириқча ёшларни тайёрлаш услубиёти. // Ўқув қўлланма. Тошкент 2004 й
4. Латипов Р.И. Услубий қўлланма. Тошкент 1998 й.
5. Рукопашный бой Москва.1985г.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЎЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТИ

Музафарова Ф.Б., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон
Уринова Л.Ш., ўқитувчи, Бухоро шаҳар 39-ИДУМ, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ҳозирги вақтда таълим жараёнида ўқитишнинг замонавий методлари кенг қўлланилмоқда. Ўқитишнинг замонавий методларини қўллаш ўқитиш жараёнида юқори самарадорликка эришишга олиб келади. Таълим методларини танлашда ҳар бир дарснинг дидактик вазифасидан келиб чиқиб танлаш мақсадга мувофиқ саналади. Ушбу мақолада ўзлуксиз таълим тизимида фаолият юритиб келаётган педагогларнинг инновацион фаолитдан унумли фойдаланиш зарурати ва унинг истиқболлари ёритилган.

Калим сўзлар: ўзлуксиз таълим, инновацион фаолият, интерфаол методлар, ақлий ҳужум, муаммоли вазият, ноананавий таълим, ананавий таълим.

Долзарблик. Ўзбекистон демократик ривожининг янги, миллий юксалиш босқичида Президент Шавкат Мирзиёев томонидан жамият ривожи ва таълим тарбия масалалари юзасидан замонавий демократик ривожланишнинг хусусиятларидан келиб чиқиб, туб сифат ўзгариши нуқтаи назаридан кенг қамровли ислохотлар олиб борилмоқда. Ушбу мақоланинг замирида ўзлуксиз таълим тизимида фаолият юритаётган барча педагогларнинг таълим-тарбия жараёнини янгича ноананавий тарзда ташкил этишни йўлга қўйиш бўлиб ҳисобланади [1].

Ананавий дарс шаклини сақлаб қолган ҳолда, унга турли-туман таълим оловчилар фаолиятини фаоллаштирадиган методлар билан бойитиш таълим оловчиларнинг ўзлаштириш даражасининг кўтарилишига олиб келади. Бунинг учун ўқув машғулотини оқилона ташкил қилиниши, таълим берувчи томонидан таълим оловчиларнинг қизиқиши, ўрганилаётган ўқув материалининг мазмунига мос равишда метод ва воситаларни танлаш орқали юқори самарадорликка эришиш мумкин. Таълим оловчиларни ўзлаштириш даражаси, амалий кўникма ва малакаларини интерфаол ёки интерактив таълим методлари орқали ривожлантириш мумкинлигини кўрсатади [2].

Тадқиқот мақсади. Таълим тизимини тубдан ислох қилиш, ананавий тизимдан кўра ноананавий таълим методларини кўпроқ қўллаш орқали ёш авлодни интеллектуал, маънан ривожланган, рақобатбардош, кенг дунёқарашга эга шахс этиб тарбиялаш йўллари очиқ бериш.

ЮРТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҚЎЛ ЖАНГИ МАШҒУЛОТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ МИСОЛИДА. Абдуллаев Й.З.....	552
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЎЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТИ Музафарова Ф.Б., Уринова Л.Ш.....	554
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK-TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH Eryigitov D.X.....	557
YENGIL ATLETIKACHI AYOLLARNING JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA DOIR Sabirova N.R., Yusupov J.N.....	559
ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАХЛИЛИ Расулов З.П.....	562
РЕСПУБЛИКАМИЗДА КУРАШ СПОРТ ТУРИ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК ТАМОЙИЛЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ Қосимов У., доцент, Кулбулов Ф.Н.....	564
ЎЗОҚ МАСОАГА ЮГУРУЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАР ДИНАМИКАСИ Жумаев А.Р., Жўраева З.О.	566
МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕРНИНГ РОЛИ Кулбулов Ф.Н., Самандарова Ф.У.....	569
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИ МАХСУС ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ Қазақов С.Р.....	571
САМОКОНТРОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА Мусаева А.....	574
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ У ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ (WTF) В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ Юсупова Н.Ш.....	576
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ Нормурадов А.Н.....	580
O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI UCHUN INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR Raxmonov R.R.....	583
ТУРЛИ ЎЙИН АМПУЛАДАГИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ Қамбаров Д.С.....	586
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Маматқулов Д.....	589
НАРОДНЫЕ ИГРЫ В НРАВСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ Батыров Х.А., Хамраев И.Т., Искандарова М.А.....	591
ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ Афраимов А.А., Умаров А.М.....	593
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.	595