

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



**“Хотин – қизлар спортини
имкониятлар ва истиқболлар”**

**Республика илмий-амалий анжумани
материаллари**

2017 йил 5-6 май

**«Женский спорт: возможности и
перспективы»**

**Материалы республиканской научно -
практической конференции**

II

пасайишидан кейин 16 -17 кунли давр кўрсаткичи юкори даражага етади. 1-11 фазага нисбатан 0,3 с га кўтарилди. Ҳайз олинди даврида, яъни V фазада куч тезлиги 0,2 с га пасаяди. Ҳайз даврининг 4 - кунда кувват кўрсаткичи анча ошади ва Ҳайз даврининг 11- кунгача давом этади.

Тухум ҳужайра ажралишининг 13 - 14 кунлари кувват кўрсаткичлари пасаяди ва 17- кунга бориб кўтарилди, 28 - кунга бориб - Ҳайз бошланишидан олдин кувват кўрсаткичи пасаяди.

Енгил атлетикачиларда энг юкори кўрсаткич шу даврнинг 17-22-кунларида кузатилади. 24-кундан бу кўрсаткич пасайиб, 28-30-кунларга бориб жуда пасайиб кетади.

Енгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти биринчи 3 кунда анча охириги 4 кунда анчагина пасаяди, 13-14-кунда озгина пасаяди. Ҳайз даврининг 5-дан 11 гача ва 16 дан 25-кунлари анча кўтарилди.

Демак, енгил атлетикачилар иш қобилиятининг ривожланиши ҳар хил кўрсаткичга эга бўлиши қонунийлиги билан характерланади. Мушаклар иш қобилиятининг пасайиши аввалги 3 - 4 кун ичида ва 25 - 28 - кунларда кузатилади. 13 - 14 - кунларда эса озгина пасайиши кузатилади.

Шунинг учун ҳам хотин кизларни машғулотлар жараёнини юкоридаги физиологик ҳолатлари инobatта олган ҳолда машғулот тузилмаларини режалаштириш керак. Агарда машғулот жараёнини режалаштиришда ушбу физиологик ҳолатлар инobatта олинмас экан спорт билан шуғулланувчи спорт билан шуғулланувчи хотин-кизлар организмда салбий ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин.

AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRIS IMKONIYATLARI

Y.Z. Abdullaev *BuxDU harbiy fakulteti*

Ayollar gimnastikasi mamlakatimizda uspirin, usmir va yigit-qizlar orasida yildan-yilga keng tarqalmoqda. Ayollar gimnastikasining ommalashishi uning butun tana muskullarining garmoonik rivojlanishiga, to'g'ri va chiroqli qomat shakllanishiga, kuch, qayishqoqlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilganligidir.

Har bir uspirin, usmir va yigit-qizlar kuchli, chaqqon va xushro'y bo'lishni istaydi. Bu istak tabiiydir.

Mamlakatimizda kishilarning sog'lig'i, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko'pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish orqali kuchli va chaqqon bo'lish mumkin. Biroq, hamma ham sport sektsiyalari va maktablarda shug'ullana olmaydi.

Ayollar gimnastikasi bilan istaganlarning barchasi shug'ullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlaniruvchi mashqlar tayovqlar, bulavalar, ganteller, to'ldirma to'plar, agrambachi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shanglar bilan turli gimnastika asboblardagi mashklar devorcha, arkon, navron, bruslar, turnik, halqalar keng qo'llaniladi. Ayollar gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlaniruvchi mashqlardan tashqari, yuginish, sakrash osma maydonchalardan tepalik joylarga, to'siqlar ustidan balandlikka, uzunlikka tirnashib chiqish va o'rnatish, uloktirish va ushlab olish, to'ldirma to'plarni, yengil yetletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saqlash, og'irliklarni ko'tarib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta gruppalarda va shuningdek shaxsiy o'tiladi. Gurux mashg'ulotlari dars shaklida 60-90 minutdan o'tiladi.

SHaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki ukiishdan keyin, doim bir xil vaqtda, ovqat iste'mol qilgandan 1,5-2 soat keyin 20-40 minutdan shugullanish kerak. SHaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch kompleks bajariladi. Birinchi kompleks mazmuniga ko'ra gigenik gimnastika kompleksini eslatib, mashg'ulotga tayovlovchi qism hisoblanadi va u har kunning shaxsiy xususiyatini xisobga olgan holda tuziladi.

Ikki va uchinchi komplekslar kuchni, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi.

Ulamni bajarishda turli buyumlar, oddiy moslama va mebellar qo'llaniladi. Uchinchi kompleks ikkinchisining davomi xisoblanada, ammo hamma mashqlar shiddatliroq sur'atda bajariladi. SHuning uchun u boshlang'ich tayovgarlikdan o'tgan va kamida 1 yil atletik gimnastika bilan muntazam shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Xotin - qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra gavdaning uzunroq bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosoning kengligi bilan ajralib turadi. Xotin - qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoklarni «X» - shaklida bo'lishi ko'proq uchray turadi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yukori natijalarga erishishni, shuningdek uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaroxatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur muskul gruppalarini uchun maxsus tanlab olingan mashklar orqali yukorida aytilgan bug'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin - qizlar eraklardan yana yurak xajmining kichkinaligi uning sistolik va minutlik hajmi kamroq maksimal kuni bosimi balandroq, pkaning avo sigimi kichkina tomir urushi va nafas olishining tez bulishi bilan farq kiladi. Birok jismoniy tarbiya yoki sport bilan sistematik shugullanadigan Xotin - qizlarning sogligi va jismoniy kolutining kursatkichlari sport bilan shugullanmaydigan Xotin - qizlarnikidan ancha yukori bo'ladi.

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ КИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Т.Р.Расулова, ЎзДЖТИ

Истиклолимизнинг илк кунларидан, миллатимиз келажаги бўлмиш "Ёш дарахасига кўтарилгани, биз жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларидан ҳам катта масъулият талаб этади.

Кўп йиллик тренировка жараёнининг бошлангич тайёрларлик босқичида асосий мақсад ҳар томонлама жисмоний тайёрларлик даражасини ошириш тренировка жараёнини режалаштиришда кизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш самарадорлигини оширувчи воситалар уларнинг бажарилиш усули, шидлати ва дам олиш давомийлигини аниқлаш долзарб муаммолардан бири hisoblanadi.

Ўрта масофаларга югурувчи кизларнинг тезкорлигини тарбиялаш самарадорлигини энерго-таъминот тизимларининг адаптация узлуксизлигини таъминлаш асосида ошириш.

Педагогик тажриба тадқиқотлар 2014 йил сентябр ойдан 2015 йилнинг май ойигача ўтказилди. Тадқиқотда Тошкент шаҳар С.Рахимов туманидаги 278 мактабнинг 24 нафар ўрта масофаларга югурувчи 8-синф ўқувчилари шитирок этинди. Дастлабки тест синовлари 2014 йилнинг май ойида ўтказилиб,

К.Х. Курбанов	для занятий борьбой кураш	
R. X. Kadirovov	Гимнастика билан шуғулланувчи талаба кизлар истеъмолидаги дермон-дорилар	47
L. Shararova	Ayollar guruhiida aerob yuklamali sog'lomlashtirish mashg'ulot asoslari	48
Ш.Н. Қодиров	Аёллар спортини ривожлантириш муаммолари ва уларни бартараф қилиш йўллари	50
Э.Ю. Исмолов	Мамлакатимизда аёллар спортига эътибор	51
Ш.Н. Қодиров	Перспективни развитие упражнений физической культуры студентов в высших учебных заведениях	51
М.Ю. Гафурова	Гандболчи кизларнинг жисмоний сифатларини менсрувал циклига кура дастурлаш экзамиоти	53
С.Ш. Акрамов	Тенденции и перспективы развития упражнений физической культуры студентов в высших учебных заведениях	56
Л.Н. Шахриддинова	Хотин-кизлар спортини ривожлантириш – соғлом миллат асоси сифатида	57
S. Sh. Akramov	Talaba-qizlar jismoniý mashg'ulot shakllarini optimallashtirish istiqbolari	59
S. Sh. Akramov	Oliy ta'lim muassasalarida gandbolchi qizlarni tayyorlanishining o'ziga xos xususiyatlari	60
R.S. Baymuradov	Oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniý madaniyat mashqlarini rivojlantirish istiqbolari	62
M. Boymuradova	Badiiy gimnastikada bajariladigan beshlang'ich mashqlar va ularning alohida o'ziga xos xususiyatlari	63
A. Eshatayev		
U. Raximova		
R.S. Baymuradov		
N.M. Oripova	Mahallalarda хотин-қизлар спортини тивожлантириш	66
A.R. Nurullayev	хотин-қизлар спортини тивожлантириш имконияatlari	69
A.P. Nurullayev	Олий таълим муассасаларида талаба – кизларнинг жисмоний машқларини ривожлантириш истикболлари	70
A.P. Nurullayev	Олий таълим муассасаси жисмоний маданият дарсларида ноганавий усуллардан фойдаланиш	71
X. Qayumov	O'zbekistonda хотин-қизлар спортining aytim turlarini rivojlantirish va ta'lim tizimida qo'llashning usullari	72
Sh. Po'latov	Oliy ta'lim muassasalarida jismoniý tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish	73
N. G'afurov	Применение инновационных технологий в оздоровлении студентов вузов	75
Я.З. Файзиев	O'zbekistonda хотин-қизлар спортининг ommaviylashishi va rivojlanishi muammolari	76
D. Soevnichikova	Qizlarni sport va jismoniý tarbiyaga kengroq jalb etish	78
A. Sh. Inoyatov	Физическое воспитание и здоровье студенческой молодежи	79
A. Sh. Inoyatov	Ayollarni o'qitish sport musobadalarga kengroq jalb etish	82
М. Ибботова	Хотин-қизларнинг фаоллигини оширишда спортнинг ўрни ва унинг истикболлари	83
Ш.Н. Қодиров	Узбекистонда талаба хотин-қизлар спортининг	84

Э.Ю. Исмолов	такомиллантириш муаммолари.	
Л.А. Азимов	Хотин-қизларни спортга жалб қилиш омиллари.	86
L.A. Azimov	Xotin-qizlar sportini rivojlantirish pedagogik masalalari va ularning istiqbolari	87
J.I. Qurbanov	Sport bilan shug'ullanuvchi хотин-қизларнинг pedagogik va fiziologik asoslari	89
Я.З. Файзиев	Проблемы организации физического воспитания студенческой молодежи	90
A. Sh. Inoyatov	Xotin – qizlar guruhiida jismaniy mashg'ulot xususiyatlari	92
Б. Е. Фозилов	Методы развития координационных способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию.	93
Б.Н. Ризаев	Проблемы развития женского спорта	94
А.Х. Хужамқулиев	Узбекистон республикаси хотин-қизлари сикхат саломатлиги ҳақида	95
А. К. Ибрагимова	Юкори малакали гандболчиларни мусобака фаолиятига тайёрларини	98
Б. Е. Фозилов	Изучения развития женского спорта	98
З. А. Назаров	Тенденции развития женского спорта	100
F. A. Nazrullayev	O'zbekistonda хотин-қизлар спортини тивожлантириш istiqbolari.	100
Ф.Ф. Курбанов	Повышение координационных способностей студентов с помощью физических упражнений	102
З. Сайфуллаев	Олимпиада – как стимул для развития женского спорта	103
Б. А. Хайитов	Претовление учебных дисциплин и технологий обучения студентов общего курса в вузах	104
М.С. Олимов	Хотин-қизлар билан енгил атлетика машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказилишининг ўзига хос хусусиятлари	105
М.М. Олимова		
М.С. Олимов	Аёл организмнинг биологик ўзига хос хусусиятлари	106
Х. Бойматов		
У. Султонов	Ayollar sportini rivojlantirish imkoniyatlari	108
Y.Z. Abdullayev	Урта масофаларга югурувчи кизларнинг тезкорлигини режалаштириш самардорлигини ошириш	109
T.P. Rasulova	Узбекистон республикасида кизлар ўрасида спорт билан шуғулланишни тadbик этиш	110
C.C. Raximov	Кизлар биологик мезониклада тренировка жараёнини режалаштириш самардорлигини ошириш.	112
T.P. Rasulova	Жисмоний тарбия ва спорт ходисаларини ташкил этишда айрим статистик таъсир хусусиятлари	113
И.Р. Камолов	Талаба кизларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялашда спортнинг ўрни	114
М. К. Шамсов	Талаба кизларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари.	115
М. К. Шамсов	Талабалар жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тadbирларини ташкил этиш	116
У.А. Фармонов	Талаба кизларнинг спорт тугараги машғулотларини ташкил этиш хусусиятлари	118