



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА  
ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ:  
МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**МАВЗУСИДА ОНЛАЙН ХАЛҚАРО  
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ**

**МАТЕРИАЛЛАРИ**



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 онлайн илмий-амалий анжумани материаллари  
2020 йил 6 май

---

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро онлайн 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" Durdona nashriyoti, 2020. - 722 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.Кадиров	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, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
11	Х.Н.Ҳакимов	Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
12	И.И.Саидов	Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта доценти в/б., п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
13	М.Ж.Абдуллаев	Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси профессори в/б., п.ф.ф.д. (PhD), котиб

“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.

циклдаги динамикаси, уларнинг индивидуал психодинамик хусусиятлари билан анча сезиларли даражада белгиланади, бу, спортчилар фаолиятининг самарадорлигини кўпроқ белгилайдиган ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва аниқлиги кўрсаткичларидаги каби психофизиологик функцияларининг тавсифларида аниқ ифодаланади.

Боксчиларни тренировка юкламаларига реакциясини тайёргарлик босқичига боғлиқлиги кузатилади: жанговар потенциални тўплаш босқичида реакциялар унча аниқ ифодаланмайди, жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичида боксчиларнинг тренировка қилганлик даражалари юқори бўлади, унда, иш бошлангунига қадар қўзғалишнинг анча катта фони кузатилади, у, асосий стартга тайёргарлик босқичида бирмунча пасаяди, яъни ўзига хос "тежамкорлик" юзага келади. Спорт формасига эришган сари юкламаларга анча катта реакция қилиш кузатилади.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини муносиб тайёрлаш тўғрисида» 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон қарори.

2. С. Т. Аслаев<sup>1</sup>, Э. Ш. Шаяхметова<sup>2</sup>, Э. Р. Румянцева. Динамика сенсомоторного реагирования и чувства времени в процессе адаптации боксеров к тренировочным нагрузкам. Вестник Башкирского университета. 2012. Т. 17. №1 87с.

3. Хуснутдинов О. Н. Методы повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 19 с.

### **ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ**

*Сатторов А.Э., п.ф.ф.д., Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон  
Болбеков А.С., ўқитувчи, Гулистон давлат университети, Сирдарё, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада ёш болаларнинг дастлабки футбол техникаси сирлари ва ўқув машғулотларни қандай ўзлаштиришлари кераклиги ҳақида фикр ва мулоҳазалар таҳлил қилинган ҳамда умумий хулосалар келтирилган.*

*Калит сўзлар. Юклама, ўқув машғулот, замонавий тайёргарлик, техника, маҳорат.*

**Долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368 сонли Фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги "Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3610 Қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан, юртимиз футбол мутасаддилари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса футболда истиқболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда [1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Олиб борилаётган амалий таҳлил ёш футболчиларнинг футбол техникасини ўзлаштириш тизимини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.** Ёш футболчиларни тайёрлашда футбол техникасини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Республикаимиз мустақилликка эришганидан сўнг, спортга, шу жумладан, футболга ҳам муносабат ижобий равишда ўзгарди. Футболчиларни ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган қилиб тарбиялаш ва тез орада жаҳон миқёсидаги жамоалар сафига кириб олиши учун эса ёшлар билан ўқув машғулот ишларини такомиллаштириш керак. Шу боисдан



уларни тўп билан муомала қилишларига ва тактик тайёргарлигига эътибор бериш кераклигини вақт тақозо этади. Чунки футбол ўйинини ривожлантиришнинг ҳар бир босқичида ҳам юқори техник ва тактик тайёргарликка эга бўлган ўйинчилар юқори баҳоланган. Бунинг учун эса, авваламбор, техник маҳорат нимани англатади, шуни аниқлаб олиши керак.

Англия футбол ассоциациясининг машғулотлар дастури, УЕФА техника кўмитасининг аъзоси Аллен Вейд бу ҳақида шундай фикрни билдиради: "Техник маҳорат кишининг тўп билан муомала қилишда юқори сезгирлиги ва аниқ ҳаракатини кўрсатади, шунинг билан бир қаторда, ўйин жараёнида ҳар хил қарорлар қабул қилишни назарда тутаяди. Нима қилиш керак? Қандай қилиш керак? Қачон? Қаерда?"

Мулоҳаза ёки фикр юритиш қобилиятига эга бўлмаган, фақат техникасига эга бўлиш бу чала ишдир. Техникасиз ва фикрлаш қобилиятига эга бўлиш эса фожиадир. Техник маҳорат фақатгина бир гуруҳ ўйинчилар билан ҳамжиҳатликда ҳаракат қилиш мақсадига йўналтирилгандагина, ёки бўлмаса, бошқа гуруҳ ўйинчиларига қарши ҳаракат қилингандагина намоён бўлади. Техник маҳоратнинг чеки йўқ, уни такомиллаштириш ва мустақамлаш йўлида амалга оширилса, у ўзининг ҳар хил томонларини намоён қилаверади".

БЎСМ ва махсус футбол мактабларига танлаб олинган ўқувчиларни уларнинг кўча футболдан олган таълимини эътиборга олган ҳолда, маҳоратини ошириш керак. Ёш болалар маҳаллада ўз тенгдошлари ёки катта ёшдагилар билан куни бўйи ўйнаганда, расмий ташкил қилинган машғулотлардагига нисбатан бир неча маротаба кўпроқ тўп билан муомалада бўлишади, шунинг учун ҳам бу вазиятда уларнинг ўзига хос бўлган техник тайёргарлиги ошиб боради.

Машғулот ўйин тарзида ўтиши керак, чунки ҳар қандай қизиқарли ва кўп тусли машғулот ҳам кишининг жонига тегади ва чарчатади. "Шунинг учун ҳам ўйиндан яхши нарса йўқдир", дейди футбол қироли Пеле [3].

Ўқув машғулотларини ташкил қилишда қўлланиладиган ўқув дастурлари эса ҳар бир боланинг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олишда кўзда тутилган. Шунинг учун ҳам мураббийлар ва мутахассислар ҳамма ўқувчиларни битта методик ўзакка ўлчаб, уларни бир хил машқларни ва ҳаракатларни бажаришга ундайдилар. Пировард натижада эса ҳар боланинг ўзига хос бўлган ҳаракати ёки техник усуллари йўқолиб боради. Кўча футболнинг яна бир томони шундаки, боланинг ҳар бир қатнашган ўйинида мустақил ҳолда ҳал қилишга даъват этади. Қачон, қайси томонга югуриш ёки тўпни ошириш: бу эса ўйинчидан фаолликни ва ижодийликни талаб қилади. Бундай ҳолат болани мустақил ҳолда бирор қарорга келишга ва ўйин техник усуллари қўллашга ўргатади [2].

Узоқ вақтлардан бери машғулотни ўйин вазиятларига мос ҳолатда ташкил қилиш кераклиги ҳақида фикр билдириб келинган. Ўйин бир-бири билан чамбарчас боғланган, бир-бирини тўлдириб турувчи омиллардан келиб чиқади. Украинада хизмат кўрсатган мураббий П.Пономеренко шуни таъкидлайди: "Футбол ўйини фақатгина югуриш, тўпни тепиш ёки кучни намоён қилиш эмас, балки ундан кенгроқ ва юқорироқ маънога эгадир, яъни бу ерда фақатгина ўрганиб олинган маълум бир дастурни бажариш эмас, балки майдонда ўйлаш ва шу ўй билан яшаш керак". Нима қилмоқ керак? Бу масалани ҳал қилиш учун яна кўча футболга қайтиш керакми? Йўқ, анъанавий ўргатиш методикаси билан кўча футбол усуллари бир-бирига қарши қўйиш ярамайди. Аксинча, усулни ҳам ўрганиб чиқиб, уларнинг яхши томонларини мужассамлаштирган методикани қўллаш керак. Аввалига эса юқори техник маҳоратига эга бўлган футболчиларни тайёрлашда қаршилиқ кўрсатган тўсиқларни аниқлаб олишимиз керак. Булар бизнингча қуйидагилардан иборат:

а) машғулот жараёнини микроциклида тўп билан етарлича муомалада бўлмаслик;

б) кўп машғулот машқларининг ўйин ҳолатларига (мусобақа) тўғри келмаслиги;

в) ўргатишни қатъий қўллаш натижасида ҳаракат малакаси диапазонини чекланган вариантлиги;

г) ўйин фаолиятини ҳар хил томонларини тарбиялашда бўлинган усулда ёндашиш.

**Хулоса.** Юқорида кўриб ўтилганларни ҳисобга олиб, қуйидагиларни хулоса қиламиз:

1. Техник таълимнинг бошланиш этапини 3 та даврга бўлиб, уларда асосий вазифалар қилиб биринчи (8 ёш) - ҳаракат кўникмалари банкини яратиш, иккинчи (9 ёш) - тўсатдан ҳосил бўлган ҳаракат вазифаларига қараб, хусусий ҳаракат кўникмалари қўллаш қобилиятини тарбиялаш, учинчи (10 ёш) - асосий техник усуллар ҳаракат малакасини яратиш.

2. Тўп билан бажариладиган ҳар бир машқни 3 гуруҳга бўлиш. Биринчиси - соддалаштирилган шароитни талаб қиладиган ҳаракат кўникма ва малакаларни тарбиялайдиган машқлар. Иккинчиси-мусобақа шароитларини ишлаб чиқадиган техник маҳоратини оширадиган машқлар. Учинчиси - охирги кучни, тезликни ёки бошқа жисмоний сифатларни талаб қиладиган, ҳаракат ҳолатларини такомиллаштирадиган машқлар.

3. Асосий усул сифатида методик томондан мақсадга эришишда ўзининг хилма-хиллиги билан нисбатан мустақил ҳолати, рақобати, элементи, шуғулланувчиларни ўзини ўйиндагидек сезишни таъминлаш билан ажралиб турувчи ўйин усулидан фойдаланиш керак.

4. Мураккаб шароитда комплекс ҳаракат сифатларини такомиллашни таъминловчи доиравий усулни кўпроқ қўллаш керак, деб ҳисоблаймиз.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2018 йил 5 март.

2. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома, Т., ЎЗДЖТИ, 2011. 56-58 б.

3. Роберт Л. Фиш. Эдсон ПЕЛЕ – Моя жизнь и прекрасная игра. Москва "Планета". 1990. 47 с.

## **15-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SHAXSLARARO MUNOSABAT JARAYONLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI**

*Fatullayeva M.A., o'qituvchi, Narzullayev F.A., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya. Maqolada mashg'ulot jarayonida voleybol o'yinchilarining o'zaro qarashlari, psixologik holatlarini o'rganish orqali ularni musobaqaga tayyorlash yo'llari o'rganilgan.*

*Tayanch so'zlar. Psixologik tayyorgarlik, voleybol, voleybolchilarni tayyorlash, psixologik hissiyotlar, musobaqaldi va musobaqajarayonidagi vaziyatlar.*

### **Kirish**

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	58
Нормурадов	
А.Н.....	9
O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI UCHUN INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR	
Rahmonov	59
R.R.....	1
ТУРЛИ ЎЙИН АМПУЛАДАГИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	
Қамбаров	59
Д.С.....	5
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.	
Маматқулов	59
Д.....	7
НАРОДНЫЕ ИГРЫ В НРАВСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	
Батыров Х.А., Хамраев И.Т., Искандарова	59
М.А.....	9
ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ	
Афраимов А.А., Умаров	60
А.М.....	1
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.	
Ядгаров Н.Д., Маматов	60
Д.К.....	3
КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ	
Азизова Н.А., Сафарова З.Т., Шамсиев	60
Н.А.....	5
ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАБ ОШИРИШ	
Баймурадов	60
Р.С.....	7
ТУРЛИ ИНДИВИДУАЛ УСЛУБДА ЖАНГ ОЛИБ БОРУВЧИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ	
Анашов	61
В.Д.....	0
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ	
Сатторов А.Э., Болбеков	61
А.С.....	2
15-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SHAXSLARARO MUNOSABAT JARAYONLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI	
Fatullayeva M.A., Narzullayev	61
F.A.....	4
ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ	
Сафаралиев Б.С., Маманазаров	61
А.А.....	8
МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ 1-ЧОРАҚДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН	62