



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIV 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



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 : "Sadridin 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.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар (ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва қондалари ва х.к.) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар ҳаракатли ўйинлардан шунча оқилона фойдаланишлари, шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва онла муҳитида жисмоний тарбия воситаларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

3. Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда халқ ҳаракатли ўйинлари билан иложи бўлса ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, мактаб ва уйда шу ўйинлардан мустақил фойдалана олиш лаёқатини ривожлантириш, ўз тенг қурлари, ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, биргаликда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ҳаракатли ўйинларига меҳр, шу ўйин натижаларига қизиқиш ва спортчилар эришадиган ғалабаларга ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш мумкин.

Миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўргатиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга ошириш учун катта имкониятлар мавжуд. Халқ ҳаракатли ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (ҳамжиҳатлик, интизомлилик, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўстликтуйғуси, ҳамкорлик, замон билан ҳам нафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш)ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни собитлик билан енгиш, чидамлилик ва ҳоказолар)ни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади[6,7].

АДАБИЁТЛАР

- 1.Каримов. И. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури // Халқсўзи.- 1999.- 7 август
- 2.Каримов. И. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни. Барқамол авлод – Ўзбекистон тараққийнинг пойдевори. Президент И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X Сессиясида сўзлаган нутқи. 1997. 29 август.-Т: Шарқ, 1997.-Б. 20-38.
- 3.Каримов. И. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» // Халқсўзи . 2002- 29 октябрь.
- 4.Ливицкий А.Н., Насриддинов Ф.Н. вабошқалар. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси.-Т.: Ўзб.Дав.жисм.тарбияинст. нашриёт бўлими.1995.-166 б.
- 5.Маҳмуд Кошғарий. Девону лугатит-турк. -Т: 1978,-375 б.
- 6.Исломов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарса қўлланиши// Халқ таълими. –Тошкент.1992.- 4-5. Б.13-14.
- 7.Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки // Бошланғич таълим. Тошкент.1993.- №3-4 .Б.20-22 .
- 8.Рафиев Х.Т., Ҳайдаров Б.Т. Жисмоний маданият назарияси. Лекцияларкурси.- Самарқанд. СамДУнашри. 2003.- 96 б.
- 9.Рафиев Х.К. Некоторые вопросы преподавания физической культуры в узбекских школах (на материале 5- 10 классов) . Автореф. дис....канд. пед.наук. –Т.: 1972.-- 23 с.
- 10.Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатлиўйинлар. Т.: Ўқитувчи.1992. -180.

СПОРТ МАКТАБЛАРИ БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХЛАРИДА ЭРКИН КУРАШ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШНИНГ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ

*Сатторов А.Э., (PhD), ўқитувчи, Саидов Ф.К., магистрант,
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича

юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ3306-сонли “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу мақолада муайян даражада хизмат қилади.

Эркин кураш - спорт тури, икки киши (спортчи)нинг белгиланган қоидалар асосида ғолиблик учун олишуви. Эркин кураш мусобақалари диаметри 9 м (ёки ўлчами 12x12 м) спорт майдонида ўтказилади. Эркаклар 55, 60, 66, 74, 85, 97 ва 120 кг, аёллар 48, 52, 57, 63, 70, 78 ва 78 кг дан зиёд вазн тоифаларида курашадилар. Мусобақалаштиш вақти 2 минутдан 3 давра, давралар орасидаги танаффус 30 секунддан. Эркин курашда силтаб тортиш, қарийб ва айлантириб ташлашга, оёқ қисмидан ушлаб усуллар бажаришга рухсат этилади. Бажарилган усуллар 5 (соф ғалаба), 4 (техник устунлик ёки четлатиш), 3, 1 очко билан баҳоланади. Ғолиб тўплаган очколарига кўра аниқланади. Агар курашчилардан бири 5 очкога мос усул бажарса, 1, 2-даврада кетма-кет ғолиб деб топилса, рақибидан 6 очко фарқ билан ўзиб кетса, шунингдек, ҳакамлар, мураббийлар ва шифокорлар қарорига кўра ҳам олишув муддатидан олдин тўхтатилади.

Қадимдан кўплаб халқларнинг миллий кураш турларида ҳозирги Эркин курашда кўлланиладиган усуллар бўлган (қадимги Кураш). Юнистонда ўтказилган олимпиада ўйинлари дастурига милоддан аввалги 708 йилдан бошлаб Эркин курашга ўхшаш кураш мусобақаси киритилган. Эркин курашнинг замонавий қоидалари 19-асрнинг 2-ярмида Буюк Британияда ишлаб чиқилган. 1894 йилда АҚШнинг Сент Луис шаҳрида илк йирик мусобақа ташкил қилинган. Эркин кураш мусобақалари 1904 йилдан замонавий олимпиада ўйинлари дастуридан ўрин олган.

Эркин кураш ва юнон-рум кураши турларини ривожлантириш мақсадида 1912 йилда Халқаро ҳаваскор курашчилар ассоциацияси (ФНА) тузилган, унга 154 давлат (Ўзбекистон 1992 йилдан) аъзо (2004). Эркин кураш бўйича 1951 йилдан эркаклар, 1995 йилдан аёллар ўртасида жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. Ўзбекистонда Эркин кураш 20-асрнинг 50-йилларидан оммалаша бошлади. 1956 йилдан эркаклар, 2003 йилдан аёллар ўртасида Ўзбекистон чемпионатлари ўтказилаёпти. 20-асрнинг 90-йилларидан «Мустақиллик кубоги» Гранпри мусобақаси, ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати каби нуфузли мусобақаларнинг ташкил этилаётгани мамлакатда Эркин курашнинг ривожланишига замин яратди. Курсат Аблаев, Георгий Ванюхин, Александр Горелик, Кўлдош Асрақулов, Обид Назиров, Раҳмонберди Аҳмедов, Салим Абдувалиев, Маъмур Рўзиев каби мураббийлар раҳбарлигида Леонид Шипилев, Арсен Фадзаев, Махарбек Хадарцев, Руслан Хинчагов, Рамил Атаулин, Адҳам Очиллов, Дилшод Мансуров, Магомед Ибрагимов, Артур Таймазов сингари Эркин курашчилар олимпиада ва Осиё ўйинларида, жаҳон ва Осиё чемпионатлари ҳамда бошқа нуфузли мусобақаларда ғолиб чиқишган. Константин Михайлов, Равил Биктяков, Тоҳир Ғуломов каби ўзбекистонлик ҳакамлар халқаро Эркин кураш мусобақаларини бошқаришади. Республикадаги 715 та спорт мактаби ва тўғарақда 286 мураббий кўл остида 8780 киши Эркин кураш билан шуғулланади. Улардан 4807 нафари спорт даражаси ва унвонига эга (2004).

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ ТИКЛАШ	
Пулатова М.Д.....	673
ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тураев М.....	676
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ	
Комилова Б.О., Шамсиев Н.А., Гафарова С.М.....	677
БОЛАЛАР ТАНА ТУЗИЛИШИДАГИ НУҚСОНЛАР ВА УЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	
Рахманова Д.А., Болтабоев С.А.....	680
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Нурматов Ф.А., Джурабаева Д.Э.....	682
АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ	
Сатторова П.Э., Файзиев Я.З.....	686
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.	
Сафарова З.Т., Амонов Н.Н., Сафарова З.Т.....	688
АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ УСУЛЛАРИ	
Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.....	690
СПОРТ ВА ТИББИЁТ ЁКИ “СПОРТ ТИББИЁТИ” НИМА?	
Эргашев Э.М., Умарова С.М.....	693
АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТУЗИШ ШАКЛ ВА УСУЛЛАРИНИ ТАНЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ	
Зиёев Д.Я., Файзиев Я.З.....	696
КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИ-ЮРТ БОЙЛИГИ	
Иноятов А.Ш.	699
5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ	
Адашева М.	703
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
Хасанов Р.А., Абдурахмонова Д.У.....	705
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ПЕДАГОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ	
Сатторов А.Э., Фатуллаев А.Н.....	707
МАКТАБ ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ	
Келдиёров Ш.Э.....	709
СПОРТ МАКТАБЛАРИ БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХЛАРИДА ЭРКИН КУРАШ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШНИНГ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ	
Сатторов А.Э., Саидов Ғ.К.....	712
ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА САКРОВЧАНЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ	
Хамираев Р.....	714
TURON KURASHI SPORT TURINING TARIXI VA ZAMONAVIY XOLATI	
Келдиёров Ш.Э.....	715
ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	
Дўстов Б.А., Латипов А.М.....	719