



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION

Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь

Бухоро - 2021

**MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS
STRATEGIK DASTURLARI**

10.53885/edinres.2021.32.10.004

F.I.Qo'ziyeva

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

A.A.Mamanazarov

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

**КОНКРЕТНЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО
СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ**

Ф.И.Кузиева

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

А. А. Маманазаров

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**SPECIFIC STRATEGIC PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S
SPORTS IN OUR COUNTRY**

F.I. Qo'ziyeva

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

A.A.Mamanazarov

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Анотация: Мақоллада о'смirlar va xotin qizlar sportini ommalashtirish ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtiruvchi yurish mashqining ilmiy asoslangan metodikasi havola etilgan.

Калит so'zlar: sport, o'смirlar, xotin-qizlar, sog'lom turmush tarzi,

Аннотация: В статье представлена научно обоснованная методика оздоровительной ходьбы от занятий физкультурой до пропаганды занятий спортом среди подростков и женщин, включая формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, подростки, женщины, здоровый образ жизни,

Annotation: The article presents a science-based method of walking exercises that promotes healthy sports among teenagers and women, promoting a healthy lifestyle among them.

Keywords: sports, teens, women, healthy lifestyle

O'смirlar va xotin-qizlar orasida sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish, ularning sog'lomlashtiruvchi sport turlariga kengroq jalb etish aholi salomatligini jismonan va ruhan sog'lom bo'lishi uchun sog'lom turmushni targ'ib qilish dolzarb vazifalardan biridir. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi va uning joylardagi bo'limlari tomonidan Xotin-qizlarni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb etish tizimini yaratish, o'tkazilayotgan sport musobaqalarida qizlar ishtirokini ta'minlash va ularning faolligini oshirish borasida bugungi kunda bir qator ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

Misol qilib aytadigan bo'lsak tashkilotlar, mahallar tomonidan tashkil qilinayotgan yugurish marafonlarda ayollarimizning ishtiroki taxsinga sazovor. Yaqinda Prezidentimiz tomonidan 2020 yil 30 oktyabrdagi PF - 6099 sonli qabul qilingan farmonlarida ham "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzida shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora -tadbirlar dasturlarini tasdiqlash

to'g'risida Hukumat qarori qabul qilsin deb takidlashlari o'smirlar va xotin-qizlar sportiga ularni salomatligiga bo'lgan etiborni yana bir bor ko'rishimiz mumkin.

Pandemiya sharoitida o'smirlar va xotin-qizlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ularni sog'lomlashtiruvchi sport turlariga jalb qilish muhim sanaladi. Xotin-qizlar salomatligi masalasi muntazam ravishda tibbiy monitoring tizimiga biriktirilishi natijasida ular salomatligini asrab avaylash va muhofaza qilish imkoniyati yaratildi. Aholi o'rtasida salomatlik va sog'lom turmush tarzi, sog'lom oilani shakllantirish bo'yicha telekanallarda ko'rsatuvlar tayyorlash joriy etildi. Yurtimizda qizlarni sportga jalb qilish, barcha hududlar, xususan, qishloqlarda buning uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish yo'lida olib borilayotgan ishlar diqqatga sazovordir. Ayollarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun har bir mahalla qishloqlarda istiqomat qiluvchi yoshlar, xotin-qizlar sportning barcha turlari bilan shug'ullanishga odatlanishlari sog'lom turmush tarziga amal qilishlari bo'yicha chora tadbirlarni uyushtirib kelinmoqda. Asosan biz aytadigan bo'lsak sog'lom turmush tarzini shakllantirish oiladan boshlanadi. Inson salomatligi va hayot davomiyligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning 50%dan ortig'i aynan turmush tarziga bog'liq, ekologiyaga - 20%ga yaqin, nasliy omillarga - 20%, tibbiy omillarga esa atigi - 10% bog'liq ekan. Ya'ni, inson sog'lom bo'lishi uchun uning turmush tarzi sog'lom bo'lishi shart va sog'lom insonni voyaga etkazish uchun unda sog'lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish kerak. Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur: faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish; to'g'ri va sifatli ovqatlanish; shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish bugungi kunning dolzarb muammosi bulgan pandemiya davrida juda muhim sanaladi.

Bugungi kunga qaraydigan bo'lsak Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalariga qo'shimcha davlat granti asosidagi qabul ko'rsatkichlari doirasida xotin-qizlarga tanlovda ishtirok etish uchun tavsiyanoma berish va ularni o'qishga qabul qilishni tashkil etish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" 2020-yil 23-iyundagi 402-son qaroriga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi qarori qabul qilindi. 2020 yilning 23 yanvarida Hukumat qarori bilan Xotin-qizlar uchun qo'shimcha grant asosida OTMga kirish [tartibi belgilangan](#) edi. Unga ko'ra, tavsiyanoma oliy ma'lumot olish istagida bo'lgan xotin-qizlarga 3 yildan ko'p bo'lmagan muddatga beriladi. O'tgan o'quv yili uchun Respublika bo'ylab jami 940 nafar xotin-qizga [tavsiyanoma](#) ajratilayotgani ham xotin-qizlarga imkoniyatlar berilayotganidan dalolat berdi. Bu borada xotin-qizlarimiz ayollarimiz jismoniy tarbiya universitetlariga o'qishga kirish soni ham ham oshganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya fakultetlariga Xotin-qizlar yo'nalishlari ochilishi jismoniy tarbiyaga talab oshib borayotgani guvohi bo'lyapmiz .Xususan Buxoro davlat universiteti tomonidan Ayol pedagoglarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish maqsadida Universitet tashabbusi bilan Ertalabki badantarbiya mashqalarini va Marafonlar uyishtirilayotganini guvohi bo'lib turibmiz .

Xulosa

O'smirlar va xotin-qizlarni sport turlariga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholini barcha xotin-qizlar musobaqalarga jalb qilishlar kamayib borayotganligi pandimiya sharoitida ayollarimizni imun tizimiga tasir qilayotganini ko'rishimiz mumkin. Prezidentimizni 2020 yil 30 oktyabrdagi PF 6099 sonli qabul qiligan farmonlaridagi "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanirish ishlarni har bir korxonalarda tashkil qilinishi va mexanizmlarini tadbqiq qilish millat genafondini sog'lomlashtirishga sabab bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi ПФ-6099 sonli Farmoni
2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.
3. F.I. Qo'ziyeva, J.R. Abitova. The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics// International Journal of Progressive Sceiences and Technologies.
4. Соболева Т.С. Женщина и спорт. Теория и практика физической культуры М.-2002 г
5. Sportchi-chempion qizlar haqidagi maqolalar. Qashqadaryo yoshlar sporti // Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2011 yil, №9, №10, №11, №12-sonlari.
6. Соха С. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых Теория и практика физической культуры. М.- 1999 г
7. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish usuliyati. Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2004 y

ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РУХИЙ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ РОЛИ

10.53885/edinres.2021.20.51.024

С.Т.Неъматов

Бухоро Давлат Университети Бухоро, Ўзбекистон

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.Т.Неъматов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN WOMEN'S HEALTH AND MENTAL EDUCATION

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Аннотация: Мазкур мақола жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига айнаса аёллар соғлиғида тутган ўрни бекиёс эканлиги ҳамда улар билан олиб бориладиган тадбир хусусида сўз боради.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

Аннотация: В статье обсуждается уникальная роль физического воспитания в здоровье человека, особенно здоровья женщин, а также мероприятия, проводимые с ним

Ключевые слова: физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

Annotation This article discusss the unique role of physical education in human health, especially in women's health, as well as the activities carried out with them

Key words: physical training, health improvement, individuality, personality, physical education, pedagogy

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши билан белгиланади. Ҳуқуқий, демократик давлатни куриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг қўланил ишлар,ислохотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислохотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган "Ўзбекистон

Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. БЕЛБОҒЛИ КУРАШ СПОРТ ТУРИГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	62
Mo'minov F.I. FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI	67
Керимов Ф. А., Азизов М.М. СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУТУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЬУТЕР ДАСТУРИ "SKAN.XOD"	69

2-ШҲҲБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ..... 74

Сафаралиев Б.С., Файзиев Я.З. ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ	74
F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov. MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS STRATEGIK DASTURLARI	79
С.Т.Неъматов. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РҲХИЙ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ РОЛИ	81
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	83
Gafurova Moxira Yunusovna. O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARNI TARBIYALASH	87
Р.Х. Кадиров, М. Тўраев. СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОРРЕКЦИОН ЁНДАШУВЛАРИ	90
Кадиров Рашид Хамидович. СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ АМАЛИЁТИДА ДИАГНОСТИК ТЕСТ ИШОНЧЛИГИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ	94
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni.....	98

3-ШҲҲБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР.....100

Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	100
Фатуллаева Муаззам Азимова, Базарова Дилроза Чариева. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!	103
A.A.Afraimov, Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari	106
Курбонов Х.Х. КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИЙ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ	108
Rahmonov Rauf Rasulovich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YUGURISH TEKNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI.....	110
Хайдаров Улугбек Рустамович, Кадиров Рашид Хамидович. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.....	114
Хасанов Р.А. СПОРТЧИДА КҲЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ	121
Djuraeva Maxasti Zokir qizi, Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi. JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.....	124
A.T.Gulboyev. QUDRATLI YURTNING FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI.....	126
Farmonov O'tkir Alimovich. TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHDA BASKETBOL SPORTINING INTERAKTIV BAZAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI.....	129
Elibaeva L.S. BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI.....	132