



“ХОТИН – КИЗЛАР СПОРТИ: ИМКОНияТЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР”

**Республика илмий-амалий
анжумани материаллари**

2018 йил 4-5 май

Бухоро - 2018

ёшлар тандаб олинмоқда. Буларнинг натижасини 2016 йил Бразилияда ўтказилган XXVIII ёзги Риё Олимпия ва Пара Олимпия ўйинларида эришилган ютуқларда кўриш мумкин.

Яқин йилларгача орқада қолаётган аёл-қизлар Олимпия спорт турларига велоспорт, отиш, эшкак эшиш, елканли спорт ва шунга ўхшаш спорт турларини кўшиш мумкин эди.

Аёл-қизлар эшкак эшиш спорти билан биринчи жаҳон урушидан анча олдин шугуллана бошлаган. АҚШ, Канада, Буюк Британия, Франция, Швеция ва Германияда 1914 йилдан олдин миллий федерациялар ташкил топган эди. Аёл-қизлар 1925 йилда биринчи марта эшкак эшиш бўйича халқаро мусобақада иштирок этишди. Олимпия дастурига аёллар эшкак эшиш бўйича мусобақалар 1948 йили XIV ёзги Олимпия ўйинларида киритилди (500 м га 1 кишилик байдаркада эшкак эшиш).

Кейинчалик дастур кенгай борди, лекин эркаклар дастури каби юқори суратда эмас. Аёл-қизлар спортининг ривожланишига бир қатор халқаро федерацияларнинг катнашчилар жинсини ҳисобга олмасдан мусобақаларга қўйиш ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Аёллар ва эркаклар биргаликда 1968 йил XIX ёзги Олимпия ўйинларида ўқ отиш спортида, 1952 йил XV ёзги Олимпия ўйинларида елканли спортда, 1956 йил XVI ёзги Олимпия ўйинларида от спортида катнашишган.

Аёллар Олимпия дастури ер юзидан нафақат аёл-қизлар спортининг ривожланиш даражасини кўрсатиши, балки уни ошириши ҳам зарур. Олимпиада ўйинлари аёллар ўртасида спортни ривожланиши учун қўзғатувчи ҳисобланади ва бу инсоният учун жуда муҳим. Чунки ўсиб келаётган авлодни тарбиялашда аёлларнинг ўрни катта аҳамиятга эга.

1996 йилги XXIV ёзги Олимпиада ўйинларида аёллар барча катнашувчиларнинг учдан бир қисмидан кўпрогини ташкил қилди.

Айтилганларни ҳисобга олиб қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин: биринчидан, ҳар хил мамлакатларда аёл-қизлар спортига муносабат бир хил эмас. Ривожланган мамлакатларда аёлларга спорт билан шугулланишга барча эшиклар кенг очик. Ўрта ва ривожланиши қоқ давлатларда аёл-қизлар спортининг ривожланиши суст ва бу давлат вакиллари Олимпиада ўйинларида катнашиши анча кам. Иккинчидан, аёллар спортининг ривожланиши ва оммавийлиги билан мазкур спорт турининг ер юзига тарқалишида узвий боғлиқлик бор. Спорт турининг Олимпия дастурига киритилишига тааллуқли саволларни муҳокама қилишда ушбу спорт турининг дунёда оммабоплиги сингари унинг тарқалиши ҳам эътиборга олинади, уни бошқариш Олимпия Хартияси қоидалари асосида бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ

Умарова С.М., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мамлакатимизда ижтимоий – турмуш мустаҳкам ва соғлом оила, обод ва фаровон турмуш, соғлом она – соғлом бола ва улар билан боғлиқ бўлган энг устувор масалалар ҳаётимизнинг мазмунига айланмоқда. Бунда хотин-қизларнинг тутган ўрни бениҳоя юксакдир.

Ўзбекистон Президентининг таъбири билан «... оила кўргонининг ҳам чиройи, ҳам чароғбони бўлган аёл зотининг, опа-сингилларимизнинг оғирини енгил қилишни эсимиздан чиқармаслигимиз зарурдир» (“Қишлоқ ҳаёти” газетаси, 2011 йил 8 декабрь).

Дарвоқе, аёллар саломатлиги, уларнинг оила, меҳнат жараёнларидаги фаолиятларини мустаҳкамлаш борасида Республика хотин-қизлар кўмитаси ва унинг тармоқларида, маҳалла, таълим муассасаларида, “Оила илмий-амалий маркази” ва бошқа давлат идоралари, жамоат ҳамда спорт ташкилотларида жуда кўп амалий тадбирлар амалга оширилмоқда. Бу ижтимоий-тарбиявий ва маданий тадбирларни ўрганиш, намунавий фаолиятларни оммолаштириш ҳозирги даврнинг муҳим муаммоларидан бири деб саналмоқда. Тадқиқот ишининг бу соҳага қартилиши мавзунинг долзарблигидан далолатдир.

Ўқувчи ва талаба қизларга касб-хунар таълимини бериш асосида уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва баркамоллигини тарбиялаш жараёнларини ўрганиш тадқиқотларининг асосий мақсади ҳисобланади. Бу мақсад йўлида қуйидаги вазифаларга амал қилинди, яъни:

1. Талаба қизларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш йўллари ўрганиш.
2. Талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш, эътибор ва эътиқодларини таҳлил қилиш.
3. Талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шугулланиш йўллари бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Талаба қизлар ҳаётига спорт тобора чуқур сингиб, уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, соғлом ва мустаҳкам оила қуришга бўлган қизиқишларини кенгайтириш йўли билан соғлом она бўлишга йўналтиришда Универсиада мусобақалари муҳим ўринни эгалламоқда.

Шундай бўлсада, баъзи бир камчиликлар ҳам давом этаётганлигини таъкидлашга тўғри келади, яъни:

Расулова Т.Р., КИЗЛАР БИОЛОГИК МЕЗОЦИКЛДА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ	190
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	
Умарова С.М., СПОРТЧИ ХОТИН-КИЗЛАРНИНГ МУСОБАКАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК	191
ТИЗИМИ	
Дўстов Б.А., ТАЛАБА КИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	191
Тошов А.Т., ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА-КИЗЛАРНИНГ ОЛИМПИА САРИ ОДИМЛАРИ	192
Умарова С.М., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ТАЛАБА КИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ	193
БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ	
Kadirov.Sh.N., SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA ME'YORLI YUKLAMALARNING TA'SIRI	194
IV БЎЛИМ. АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НОАНЪАВИЙ ВОСИТА ВА	
УСЛУБЛАРИ	196
Хамраев И.Т. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ЖЕНЩИН	196
Багиров Х.А., ДОПИНГ – ЖИСМОНИЙ ИШЧАНЛИКНИ ОШИРАДИГАН СУНЪИЙ ВОСИТА СИФАТИДА	196
Ибрагимов Б.Б. Ибрагимов М.Б., ХОТИН-КИЗЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ	197
АҲАМИЯТИ	
Абдуллаев Ш.Д.ж., ХОТИН- КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ	198
ЎРНИ	
Исломов И.А., ЎЗБЕКИСТОНДА ХОТИН-КИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	199
ЙЎЛЛАРИ	
Исломов И.А., Ғаниева Ш.И., МАҲАЛЛИЙ МИЛЛАТ КИЗЛАРИНИ СПОРТ МАКТАБЛАРИ ВА СОҲА	200
БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛИККА ЖАЛБ ЭТИШНИНГ САМАРАЛАРИ	
Alimova L.X., XOTIN-QIZLAR ORGANIZMNI CHINQITIRISHDA SUV MUOLAJALARINING AHAMIYATI	201
Фазиллов Б.Я., ХОТИН - КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШИ	202
Munirov N.A., AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH	204
YO'LLARI	
Kurbanov J.I., O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA AYOL	204
MURABBIYLARNING O'RNI	
Xolliqov U. Q., Jumanov E., Abdullayev T.B., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHDA SHAHMAT	205
O'YININING O'RNI VA ROLI	
Маъмуров Б.Б., Ходжаев Б.К., Саидова Н.А., АЁЛ СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИ ВА УЛАРНИНГ	206
ИЖТИМОЙЛАШУВИ	
Райимов А.Р., Сафарова З.Т., ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЖЕНСКОГО	208
ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	
Davronov N.I., Raximov Sh.Sh., XOTIN-QIZLAR ORASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT	209
MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	
Yusupova Z.Sh., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHNING NOAN'ANAVIY VOSITALARI	210
Муратова Г.С., АЁЛЛАР СПОРТИ НАФОСАТ ВА ШИЖОАТ НАМУНАСИДИР	211
Файзиев Я.З., Мухаммадова М.Т., ПЕРСПЕКТИВЫ И ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА	212
ОЛИМПИСКИХ ИГРАХ	
Шахиржанова К.Т., "ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ	213
БОСКИЧИ – ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИ ЙЎНАЛИШЛАРИ"	
Муродов Ж.Ж., ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ	215
ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	
Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Qurbanov X., KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA SPORT FORMASINI	215
SAQLAB TURISH	
Махмудов М.К., ХОТИН КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ	216
Murodov J.J., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATI	218
Do'stov B.A., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARIGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK	219
TALABLAR	
Сатторов А.Э., ЕТУК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУХАССИСЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА	220
ЕЧИМЛАРИ	
Rashidov M.M., SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA QIZLAR SPORTINING AHAMIYATI	221
Сайдов Г.К., ХОТИН-КИЗЛАР САЛОМАТЛИГИ ВА ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ЯХШИЛАШДА	223
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	
Равшанов И.И., ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БУЮК	224
МУТАФФАКИРЛАРИМИЗНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	
Кобилжонов К., ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	225
Xidoyatov Sh.Sh., XOTIN - QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	226
Хидоятлов Ш.Ш., МУСТАҲКАМ ОИЛА ВА ОБОД ТУРМУШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ	227
МУНОСАБАТИ	