

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT:
TA’LIM DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH,
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
IMPROVING EDUCATIONAL PROGRAMS,
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqyosidagi
ilmiy amaliy-anjuman**



2023-yil 1-2-may

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA’LIM
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 1-2 may

Buxoro – 2023

“INSONGA E'TIBOR VA SIFATLI TA'LIM” yiliga bag'ishlangan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o'tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o'rganish.

Anjumanning tashkiliy qo'mitasi:

DASTURIY QO'MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma'murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a'zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a'zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a'zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a'zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o'qituvchisi, a'zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

II TASHKILY QO'MITA

1	B.B.Ma'murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a'zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo'yicha prorektori, a'zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo'limi boshlig'i, a'zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a'zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a'zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a'zo
8	G'.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a'zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a'zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a'zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a'zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a'zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a'zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a'zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a'zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini o'qituvchisi, a'zo

Barcha ma'ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o'tgan ma'ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma'ruza tezislari berilgan ma'lumot uchun mualliflarning o'zlari javobgar hisoblanishadi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o'qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida o'z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma'ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga oʻxshash sunʼiy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Almatov K.T. Ulgʻayish fiziologiyasi oʻquv qoʻllanma M.Ulugʻbek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigienasi oʻquv qoʻllanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95
3. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.
4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheski aktivnye dobavki: zdorov’e serdechno-sosudistoy sistemy», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.
5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnykh pishchevykh dobavok: pisha dlya zdorov’ya», Izd-vo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

Н.Ж.Бобомуродова

БухДУ экология ва география кафедраси катта ўқитувчиси

М.Қ.Ходжиева

БухДУ экология ва атроф муҳит муҳофазаси таълим йўналиши талабаси

АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ

Абу Али ибн Сино буюк қомусий олим сифатида тиббиёт, риёзиёт (математика), фалакиёт, физика, кимё, биология, доришунослик, руҳшунослик, физиология, филология, фалсафа, ахлоқ, эстетика ва бадантарбия каби кўплаб фанларнинг етук билимдони бўлиб, ушбу фанларнинг ривожига улкан ҳисса қўшган алломадир. Унинг ақл заковати, яратган асарлари Ўрта Осиёдагина эмас, балки Шарқ ва Ғарбий Оврूपо мамлакатларида ҳозирги кунгача аҳамиятини йўқотмаган ҳолда, ҳурмат билан тилга олинади.

Ибн Синонинг бизгача етиб келган 242 дан 60 таси фалсафа, илоҳиёт ва тасаввуфга тегишли, 43 таси табобатга оид, 19 таси мантиққа, 26 таси руҳшуносликка, 23 таси тиббиёт илмига, 7 таси астрономияга, 1 таси математика, 1 таси музыкага, 2 таси кимёга, 9 таси этикага, 4 таси адабиётга ва 8 таси бошқа олимлар билан илмий ёзишмаларга бағишланган асарлари ичида «Дафъ ал маддор ал куллия ан ал абдон ал-инсония...» (Инсон баданига етишган барча зарарларни йўқотиш...), шунингдек Рисола фи ҳифз ас-сихха (Соғлиқни сақлаш ҳақида рисола) асарларида бадантарбия, шахсий гигиена ва парҳез масалалари ёритилган бўлиб, бу рисолалар 1547 йилда лотин тилида нашр этилган, арабчиси 1837 йилда Қоҳирада босилган эди. Ўзбек тилига қилинган таржимаси 1978 йилда Тошкентда босилиб чиқди¹.

Соғлом авлодни тарбиялаш ҳамма замонларда ҳам жамият ривожини, тараққиётининг асосий белгиларидан мезонини бўлиб келган. Жамият равиш ривожини, осудалигини таъминлашга хизмат қиладиган инсон маънавий баркамол бўлиши учун энг аввало жисмонан соғлом бўлиши лозим.

Инсоннинг куч ва қобилиятларини таҳлил этганда, у учта бўлинади: жисмоний, ақлий ва ахлоқий. Шунга биноан инсоннинг бу куч қобилиятларининг тараққий этиши, юксалишини таъмин этадиган тарбия ҳам уч қисмга ажралади: булар бадан тарбияси, ақл тарбияси, ахлоқ тарбиясидир.

Бадан тарбияси инсон ҳаётида катта аҳамиятга эга. Биринчидан, ҳаётда ҳар қимнинг мукамал соғ саломатликка, куч қувватли баданга эга бўлиш эҳтиёжи бор. Иккинчидан, бадан соғлиғини фикр ва ахлоқнинг ҳам соғлиғини таъмин этади. Қувватли баданнинг фикр ва ахлоқ узра таъсири ошқордир. Фикр ва ахлоқ билан мижоз ва соғломлик узвий боғлиқ.

Бадан тарбиясининг мақсади ҳар томонлама жисмонан чиниққан, соф фикрли, мард, саботли, қатъиятли, Ватанини ҳимоя қила оладиган шахсларни камол топтиришдан иборат.

Ибн Сино Тибнинг амалий қисмини иккига бўлади. Биринчи қисм соғлом гавдаларнинг тадбирини билиш, бу соғлиқни сақлашга таллуқли бўлгани учун уни соғлиқни сақлаш илми деб атайдиган. Соғлиқни сақлашда эса асосий еттига нарсани мўътадил қилиш лозим дея таъкидлайди. Булар: мизожни мўътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган нарсаларни таълаш, гавдани чиқиндидан тозалаш, тўғри тузилишини сақлаш, бурунга тортиладиган ҳавонини етарли ва яхши қилиш, кийимли нарсаларни яхшилаш, жисмоний ва руҳий ҳаракатларни мўътадил қилиш; шу ҳаракатлар жумласига маълум даражада уйку ва уйғоқлик ҳам киради.

¹ Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисолалари. Эминжон Талабов таржимаси. Тошкент, 1978

Тана аъзоларининг мўътадил фаолияти учун ҳаракат жуда зарурийдир. Буюк ҳаким: «Бадан тарбия — соғлиқни сақлашда улғувор усулдир», дейдики, бу фикр: «Қимки қилса ҳаракат — соғлиғида баракат бўлади» деган нақлини эслатади.

Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Абу Али ибн Сино «Тиббий дoston» («Уржуза») асарида ҳам риёзат — бадан тарбияси ҳақида тўхталиб, унинг бир неча хиллари бўлиши, бу жисмоний машқлар билан ўртача шуғулланиш соғлиққа фойдали эканлигини бундай таърифлайди:

Билсанг риёзат турлари неча неча

Шарофатли бўлур эса у ўртача.

Тўғри ва мўътадил бўлиб ўсган бадан,

Қир чир ила чиқиндидан қутулар тан.»

Олим яна, жисмоний машқсиз юриш баданда ёмон ҳушларнинг йиғилишига сабаб бўлишини ало ҳида уқтириб бундай деб ёзади:

«Риёзатсиз ётишдан қўп топма роҳат,

Бу роҳатдан тополмассан ҳеч манфаат.

Жим ётсанг ифлос ҳуш- ла тўлар бадан,

Ғизоча ҳеч ҳозирланмас бирор маскан».

Аллома соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири сифатида бадантарбияни эътироф этган ҳолда унинг қуйидаги турларини кўрсатади : ўзаро тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсга ирғиб осилиш, бир оёғида сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш.

Бадантарбия билан шуғулланувчи аввало ичидаги ва қовуғидаги чиқиндиларни чиқариб ташлаши, кейин ҳаракат қилиши керак. Ўз гавдасини тайёрлаш учун олдин гавдани қаттиқ мато билан ишқалаши керак, бундан унинг табиати уйғониб, терисининг тешиклари кенгайди. ундан кейин чучук мой билан гавдани ишқалаб, аста-секин унча кучли бўлмаган уқалашга ўтилади. Бунга қўллар билан тананинг турли бўлақларини қўп марта эзиш ва барча мушакларни эзиш билан эришилади. кейин уқалашни тамомлаб, бадантарбияга киришилади.

Қўриниб турибдики, Ибн Синонинг инсон саломатлигини сақлашнинг асосий мезони ва гарови сифатида бадантарбияси ҳақидаги фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Президентимиз И.А.Каримов томонидан 2010 йилнинг “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши, шунингдек “Баркамол авлод йили” дастурида ёш авлодни жисмонан баркамол этиб тарбиялаш асосий йўналиш сифатида эътироф этилиши, инсоннинг ҳамма замонларда ҳам ҳар томонлама камол топиши жараёнида аجدодлар ва авлодлар ўртасида мантикий боғлиқлик мавжудлигидан далолат бериб, аждодларимиз томонидан қолдирилган бой маънавий-маданий меросни янада чуқурроқ ўрганиш ва тадқиқ қилишни тақозо этади.

M.Ibragimov.

Bukhara State University. Teacher of the "Sports Theory and Methodology" department
EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER

ABSTRACT

This article describes in detail the characteristics of physical training of young boxers, and mainly analyzes the practical importance of training the physical quality of strength.

KEYWORDS

Boxing, strength physical quality, physical training, competition stage, preparation stage, Physical qualities

АННОТАЦИЯ

В данной статье подробно описаны особенности физической подготовки юных боксеров, а в основном проанализировано практическое значение тренировки физических качеств силы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Бокс, силовые физические качества, физическая подготовка, соревновательный этап, этап подготовки, физические качества.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bokschiarning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari batafsil yoritib berilgan va asosan kuchning jismoniy sifatlarini tayyorlashning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Tagirova Natalya Petrovna, Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School.....	4
Umarov.A.T. THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.....	6
Умаров С.М. ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	6
Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ ...	6
Zafarjon Yusupov. MARKAZIY O‘YINCHILARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNI NAZORAT QILISHNING VOSITA VA USLUBLARI	70
2-sho‘ba: Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomlashtirishning tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik diagnostika va korreksiya usullari.	
A.Абдуллаев, Ж.Абдуллаев. АТРОФ – МУҲИТ, ТУРТ МУЖЖАНИНГ СОҒЛИГИ, ВАҚТ РИТМЛАРИ, “ФУТУВАТЧИЛИК” АЖДОДЛАРИМИЗ ТУРМУШ ТАРЗИДА	72
Abdullaev Sh.DJ. DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI MASHG‘ULOTI TASHKIL ETILISH.....	75
Babamuradova Nargiza Jurayevna. UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR	78
Babamuradova Nargiza Jurayevna. AHOLINI OMMAVIY SOG‘LOMLASH TIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI	79
R.Z.Berdimuratov, Jumabaev.D. Sportchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlashda jismoniy tarbiya gigienasining ustuvor yo‘nalishlari	81
Н.Ж.Бобомуродова, М.Қ.Ходжиева. АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ.....	84
M.Ibragimov. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER	85
Инаков Б.Т. “13-14 ЁШЛИ БИАТЛОНЧИЛАРНИНГ УМУМ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАХСУС ЎҚОТИШ ТАЙЁРЛИГИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ”	88
Кадилов Рашид Хамидович, Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А. ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК.....	90
Кадилов Рашид Хамидович. ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	94
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o‘g‘li. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH	100
Мурадов Джахангир Джураевич, Мурадова Мадина Джахангир кизи. ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	102
Нарзуллаевна.Рушана Раззаковна, Фармонова Малика Аъзам кизи, Кадилов Рашид Хамидович. Умумий ўрта таълим мактабларида адаптив жисмоний тарбиянинг ташкилий-услубий хусусиятлари.....	104
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Нарзуллаева Рушана Раззаковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	110
Қойлыбаев Байрамбай Далибаевич. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ 800 МЕТРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТАНА ТАРКИБИНИ ТУЗИЛИШИНИ АНИҚЛАШ.....	113
Qo‘ziyeva Feruza Ismoilovna, Lutfullayev Muxsin Dilmurot o‘g‘li. AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI	115
Qurbanov Jurabek Ismatovich, Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. JISMONIY TARBIYA , SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	117
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich, Bakhshullayev Asiljon. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPORTANCE.....	119
Radjapov Usmonbay Raximovich, Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna. Umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarining gimnastika mashqlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati	121
Radjapov Usmonbay Raximovich, Tillayev Bobur Farxod o‘g‘li. Harakatli o‘yinlar yordamida yosh voleybolchilarni tanlash usullarini ahamiyati	124