

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR
RESPUBLIKA MIQIYOSIDAGI ILMIY AMALIY ANJUMAN
MATERIALLARI**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ:
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ
МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS
MATERIALS
OF THE SCIENTIFIC PRACTICAL CONFERENCE OF THE REPUBLIC**

Respublika miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 22-noyabr

Buxoro – 2023 y



23. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.

24. Фатуллаева М. А. СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 499-503

25. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадилов //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.

26. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадилов Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021

27. . Rasulovna S. N. The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes //International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development. – 2021. – Т. 3. – №. 3. – С. 190-196

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Баймурадов Раджаб Сайфитдинович
Бухарский государственный университет,
доцент кафедры «Спортивная деятельность»,
Насимова Нозима Исомиддин қизи
студентка III-курса*

Аннотация: Пропагандировать значение массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах нашей страны, пропагандировать, что здоровый образ жизни является основой физического и духовного здоровья, ограждать молодых людей, вступающих в жизнь с большими надеждами, от вредных привычек, создавать необходимые условия для реализации ими своих способностей и талантов.

Annotatsiya: Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular

orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Abstract: To promote the importance of mass sports in the life of a person and family in all regions of our country, to promote that it is the basis of physical and spiritual health, to protect young people who enter life with great hopes from bad habits, to create the necessary conditions for them to realize their abilities and talents.

Ключевые слова: массовый спорт, вредные привычки, физическое и духовное здоровье.

Формировать здоровый образ жизни в нашем обществе, создать условия, необходимые населению, особенно молодому поколению, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укреплять уверенность молодежи в своей воле, силах и возможностях посредством спортивных соревнований, для воспитания мужества и патриотизма, чувства верности Родине. Проводить широкомасштабную работу, направленную на системную организацию тренировок, а также отбор талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшее развитие физического воспитания и массового спорта.

В то же время во всех регионах нашей страны важно пропагандировать значение массового спорта в жизни человека и семьи, что он является основой физического и духовного здоровья, защищать молодежь, вступающую в жизнь с большими надеждами от вредных привычек, а это является необходимым условием реализации ими своих способностей и талантов. Ставить важные и актуальные задачи по созданию условий, отбору из их числа талантливых спортсменов, совершенствованию системы целевой подготовки.

Нам хотелось узнать мнения студентов нашего университета по поводу формирования здорового образа жизни студентов и его реализации.

На факультете педагогики и спортивной деятельности проведено анкетирование среди юношей и девушек (из числа- 60 студентов), по специальностям: физическая культура, начальное образование, спортивно-воспитательная работа, дошкольное образование, педагогика и психологии.

Мы просили студентов на вопросы анкеты ответить «да» или «нет», в случае затруднительного ответа в конце анкеты выразить свои мысли и высказать мнение.

Анализируя ответы, мы стали свидетелями следующей ситуации, из 60 студентов:

1. 42 студента определили хорошую атмосферу в семье как здоровый образ жизни.

2. 31 из них согласились на рациональное планирование и реализацию повестки дня.

3. 40 студентов согласились планировать и практиковать утреннюю физическую активность.

4. 31 студента одобрили активную физическую активность и заявили, что занимаются легкой атлетикой (в основном бегом), волейболом, теннисом, гимнастикой, футболом, плаванием, каратэ.

5. 36 студентов одобрили правильное планирование умственной и физической работы с учетом гигиенических требований.

6. 21 из них считают правильное и качественное питание здоровым образом жизни.

7. 37 студентов одобрили соблюдение требований личной и общей гигиены.

8. 28 студентов полагают, что обязанностью каждого гражданина является защита окружающей среды и достижение экологической культуры,

и в первую очередь образование должно начинаться дома, т.е. с посадки цветов и саженцев у себя дома.

9. 38 студентов одобрили профилактику инфекционных заболеваний, травм, несчастных случаев, также быть бдительным и морально подготовленным.

10. 20 студентов заявили, что получение правильного полового воспитания – это здоровый образ жизни. По нашему мнению, у них недостаточно знаний по этому вопросу или они стесняются написать ответ.

11. 20 студентов высказали мнение, что отказ от вредных привычек – это здоровый образ жизни.

Если вопросы, заданные студентам, не были удовлетворительными, в конце нашего опроса их просили объяснить, что они понимают под термином «здоровый образ жизни», через свои мысли, мнения и предложения. Предложения и мнения наших студентов таковы:

-В семье: правильная духовно-воспитательная организация, здоровье членов семьи, материальная поддержка родителей, выполнение долга родителей перед детьми, детей перед родителями: мирное проживание в семье.

- Полное соблюдение режима дня: эффективное использование свободного времени.

- Дружить со здравомыслящими людьми.

- Постоянно заниматься определенным видом спорта.

- Наличие информации о половом воспитании в образовательных учреждениях и в семье.

- Избегать вредных привычек (табак, курение, алкоголизм, наркомания и т.д.)

- Время от времени проходить осмотр у врача.

- Культурный отдых: чтение книг по искусству, походы в театры и кино, поездки, экскурсии, отдых в санаториях.
- Заниматься деятельностью, соответствующая возрасту.
- Носить одежду, соответствующую возрасту и полу а также климатическим условиям.
- Уделять больше внимания детям дошкольного возраста.
- Увеличение количества программ, пропагандирующих здоровый образ жизни а также освещать в средствах массовой информации.
- Понимать пользу и вред сетей Интернета.
- Защита окружающей среды: прежде всего, посадка цветов и саженцев фруктовых деревьев дома и по соседству, поддержание чистоты и порядка, экономию воды, не загрязнять воздух и т. д.
- Смотреть на происходящие в окружении событий здоровым глазом, то есть быть морально готовым и не впадать в депрессию.

Использованная литература:

- 1.«Методические рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами». Учебное пособие 2019 год.
- 2.R.S. Baymuradov “Milliy sport o‘yinlarini tashkil etish muammosi bo‘yicha adabiyotlar tahlili”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.
- 3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva “Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.
4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev “Development of a physically healthy generation” WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022
- 5.Р.С.Баймурадов “Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов.

Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.

6.Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева, З.Бобоева “Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.

7.М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев «Интерактивные методы физического воспитания в вузах» стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

8.И.И.Бурнашев «Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры». Тезисы научно-практической конференции.2002 год.

9 .И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин «Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций» Тезисы научно-практической конференции. 2010 год

АҲОЛИ О‘РТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСТУВОР YO‘NALISHLARI

R.A.Xasanov

BuxDU katta o‘qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yurt kelajagi bo‘lgan yoshlarning, bolalarning mustaqil va erkin shaxs sifatida shakllanishida oila , mahalla va maktab hamkorligi, ta‘lim-tarbiya jarayonini har tomonlama takomillashtirish juda katta ahamiyatga ega, o‘zaro hamkorlikni yanada mustahkamlanishi samarali tashkil etilishi yoshlarni barkamol avlod sifatida kamol topishi uchun zamin bo‘ladi. Yurt kelajagi yoshlar qo‘lida ekan ularga yoshligidan tarbiyani yaxshi berish kerak ya‘ni birinchi o‘rinda oiladan boshlash kerak.

Kalit so‘zlar: Ta‘lim, o‘qish, dars jarayoni, pedagogik texnologiyalar, kreativlik, kengaytirilgan texnologiyalar, hamkorlik, jamiyat, mustahkam, barkamol, tashabbus, konsepsiya, oila, mahalla.

Huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurish yo‘lini tanlagan mamlakatimizda oila, mahalla va ta‘lim muassasasi hamkorligi va unda shaxs tarbiyasiga katta ta‘sir ko‘rsatuvchi milliy qadriyatlar yil sayin qadr topib, nufuzi oshib bormoqda. buning asosiy sababi davlatimiz tomonidan ijtimoiy institutlarga har tomonlama e‘tibor qaratilayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan mustaqillik bergan imkoniyat tufayli

O'ZGARUVCHAN TA'LIM SHAROITIDA HARBIY RAHBARNI VA KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA RUHIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATGA MOLIK JIHATLARI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	297
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ <i>Саидов Г.К., Бахадирова Ф.Б.</i>	300
O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI. <i>Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi</i>	305
IKKI YOSHDAN UCH YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI <i>Husenov Nodir Nuriddinovich, Toshpo'latova Feruza Izmuurod qizi</i>	308
<i>Ibragimov Alisher Karomatovich, Xamrayev Botir Abdullo o'g'li</i>	313
РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. Баймуратов Раджаб Сайфитдинович, Насимова Нозима Исомиддин қизи	318
AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI. <i>R.A.Xasanov</i>	323
YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI TAYYORLASH XUSUSIYATLARI. <i>Qurbonov X.X.</i>	326
YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA XALQ MILLIY O'YINLARINING O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich	330

4-SHO'BA.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION SPORT KLASHTERINI TASHKIL QILISH

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ <i>Юсупов Мирзоулузбек</i>	336
BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING IJODIY FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH <i>A.R.Nurullayev</i>	338
AHOLINI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA UZVIY VA UZLUKSIZ JALB QILISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI <i>Usmonov Feruz Farhod o'g'li</i>	342
YOSHLAR O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI OMMALASHTIRISH USULLARI <i>Usmonov Zufar Husen o'g'li</i>	345
BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA KOMPYUTER VIRTUAL TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASH METODIKASI <i>Farmonov O'tkir Alimovich</i>	348
JISMONIY SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY FAROVONLIK QONUNIYATLARI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Nasimova Nozima Isomiddin qizi	355