

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**“ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИ:  
ИМКОНИАТЛАР ВА  
ИСТИҚБОЛЛАР”**

**Республика илмий-амалий анжумани материаллари**

**2017 йил 5-6 май**

**I**

**Бухоро 2017**

Илмий-амалий анжуман Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 17 февралдаги “Вазирлик тизимидаги олий таълим ва илмий-тадқиқот муассасаларида 2017 йилда ўтказиладиган илмий анжуманлар режасини тасдиқлаш тўғрисида”ги 86-сонли буйруғи асосида ташкил этилиб, анжуман тўпламида узлуксиз таълим тизимидаги таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари, мураббийлар, мутахассислар, магистрлар, илмий тадқиқотчи, талабаларнинг мақола ва тезислари чоп этилган.

**Масъул муҳаррир:** Б.Б.Маъмуров-п.ф.н.,доцент

### **Тўплаб нашрга тайёрловчилар**

Р.Х.Кадиров - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси кафедраси п.ф.н.,доценти;

Р.С.Баймурадов - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси;

И.Т.Хамраев - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси кафедраси катта ўқитувчиси

М.Ж.Абдуллаев - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти

### **Такризчилар:**

М.Х.Махмудов - п.ф.д.,профессор

Р.Д.Холмухаммедов - п.ф.д.,профессор

К.Т.Шакирджанова - п.ф.н., профессор

Б.С.Абдуллаева - п.ф.н., профессор

**Анжуман тўпламида нашр этилган мақолалар ва тезисларда келтирилган маълумотларнинг ҳаққонийлиги учун муаллифлар масъулдирлар.**

## **I. ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАННИНГ ДАСТУРИЙ ҚЎМИТАСИ:**

- 1 А.А.Тўлаганов - БухДУ ректори, раис.
- 2 К.А.Самиев - БухДУ илмий ишлар бўйича проректор, раис муовини.
- 3 Б.Б.Маъмуров - БухДУ жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 4 Қ.П.Арслонов - БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо.
- 5 А.К.Ибрагимов - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо.
- 6 Х.А.Ботиров - БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо.
- 7 Ғ.М.Салимов - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н, аъзо.
- 8 Р.Ҳ.Қодиров - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н, аъзо.
- 9 Р.С.Баймурадов - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
- 10 Я.З.Файзиев - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, илмий котиб.

## **II. ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАННИНГ ТАШКИЛИЙ ҚЎМИТАСИ:**

- 1 К.А.Самиев - БухДУ илмий ишлар бўйича проректор, раис.
- 2 Б.Б.Маъмуров - БухДУ жисмоний маданият факультети декани, раис муовини.
- 3 С.Қ.Қаҳҳоров - БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо.
- 4 О.Х.Рахимов - БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлар бўйича проректор, аъзо
- 5 Г.Т.Зарипов - БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо
- 6 Қ.П.Арслонов - БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо.
- 7 А.К.Ибрагимов - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 8 Р.С.Шукуров - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси услубиёти кафедраси доценти, аъзо.
- 9 А.Э.Сатторов - БухДУ жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо.

успеть наступить на ногу следующего, а второй, отпрыгивая, успеть наступить на ногу третьего, и так далее по кругу.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Ж. Ж. Атамуратов БухГУ*

С чего должен начать учитель при подготовке к занятиям с применением ИКТ:

Начинать следует с составления поурочно - тематического плана изучения темы (раздела), в котором использование компьютерных средств оптимально распределяется по всем разделам программы. При этом учитываются:

- содержание изучаемого материала;
- основная используемая педагогическая технология;
- классические требования к уроку (логическая завершенность, разнообразие методов и др.);
- просмотреть и оценить с педагогической точки зрения информационные ресурсы и данные программного продукта;
- составить выборку заданий в соответствии с разделом программы по физической культуре.

Использование предполагает наличие у учителя элементарных пользовательских умений и навыков изучения программных возможностей и практическое освоение для учебно - воспитательного процесса.

Для составления плана конкретного урока с применением ИКТ надо руководствоваться тематическим планированием, определять цель урока.

Определяется целесообразность применения средств ИКТ в сравнении с традиционными методами. Затем составляется план-конспект урока. Со временем информация накапливается, и время для подготовки к уроку сокращается. Следует использовать и метод обмена информацией, наработок среди учителей других школ.

Чему же можно научить с помощью ИКТ?

В основной школе закладываются основы техники специфических двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, нападающий удар в волейболе, низкий старт в легкой атлетике и др.), которые будут востребованы в течение всего процесса обучения. Презентации: “Совершенствование подачи, приема и передачи мяча”, “Техника игры в волейбол”.

При изучении нового материала учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, с помощью ИКТ учащийся получает объяснение и представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным. “Виды бросков в баскетболе”, “Ведение мяча” - видео.

На стадии закрепления знаний это позволяет решить проблему традиционного урока - индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Результатами использования ИКТ на уроках физкультуры являются:

- а) абсолютная доступность при любой физической подготовленности;
- б) заинтересованность учащихся в изучении техники приемов игры волейбол и баскетбол, выполнению элементов в гимнастике;
- в) применение этих знаний и умение в жизни (на отдыхе, в летних лагерях);

Мыслительная деятельность при этом способствует более быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее.

В чём же заключается эффективность применения ИКТ на уроке?

Так электронная презентация может содержать большой теоретический материал, “Олимпийские игры, история и география” который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Сама презентация, являясь, по сути, конспектом урока, может быть использована как средство самообучения и самостоятельной работы. Презентация на такую тему: “Самоконтроль на занятиях физической культуры”, где представлены определения, показатель самоконтроля, субъективные показания состояния организма, внешние признаки утомления, которые и составляют теоретический материал. Способы измерения пульса пробы с приседаниями являются практическим материалом. Учащиеся приобретают знания для самостоятельного контроля и определения своей физической подготовленности.

#### Литература:

1. М.А. Бахронова, Ж.Ж. Атамурадов. Особенности использования современных технологий в обучении. Ученый XXI века” Международный научный журнал 2017 № 5-2 (30) ст 99-100
2. С.А. Самадова, Ж.Ж. Атамурадов. Чет тилларни ахборот технологиялари воситасида самарали ўрганиш. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2017 № 4-1 (29) ст 11-13
3. Ж.Ж. Атамурадов, Д. Негматова. Специфика и значение информатики для экономистов. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2018 № 3-1 (38) ст 11-12
4. Атамурадов, Г. Мухитдинова. Значение прикладного программного обеспечения для подготовки экономистов Ж.Ж. - УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА, 2018 - uch21vek.com [Электронный ресурс]: URL: [http://www.uch21vek.com/assets/uch21vek\\_3\\_1\\_2018.pdf#page=10](http://www.uch21vek.com/assets/uch21vek_3_1_2018.pdf#page=10)
5. Ж.Ж. Атамурадов, Я.З. Файзиев. Использование информационно-коммуникационных технологий к урокам физической культуры. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2018 № 3-2 (38) ст 57-58.
6. Ж.Ж. Атамурадов. The main didactic principles of teaching informatics. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2018 № 11 (46) ст 53-55.

7. Ж.Ж. Атамурадов, Н.У. Очилова. Талабалар билимини назорат қилишнинг замонавий усуллари. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2018 № 4-4 (39) ст 38-39.
8. Zh.Zh. Atamuradov, Ya.Z. Fayziev. The importance of sports clubs of students in higher education. “Ученый XXI века” Международный научный журнал 2018 № 11 (46) ст 40-42
9. Атамурадов Жамшид Жалилович Роль преподавателя в проектировании этапов построения дистанционного обучения. Журнал “ACADEMY” №10 (61) 2020 год [Электронный ресурс]: URL: <http://academicjournal.ru/home/arkhiv-zhurnala-academy.html>
10. Атамурадов Жамшид Жалилович, Ҳазратов Фазлиддин Ҳикматович. Таълим сайтларини бошқариш. Бухоро Далат Университети Илмий Ахбороти журнали 3/27 211-216 б Бухоро 2017.
11. J.J. Atamuradov. Principles of construction of effective information systems. «Science and practice: a new level of integration in the modern world» Conference proceedings 11th International Conference. September, 10 - November, 30, 2020.UK, S Yorkshire, Sheffield DOI: [http://doi.org/10.15350/UK\\_6/11.39](http://doi.org/10.15350/UK_6/11.39)
12. Атамурадов Ж.Ж. Анализ проблемы организации и управления дистанционного образования в общеобразовательных учреждениях // Universum: технические науки : электрон. научн. журн. 2021. 4(85). URL: <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/11472>
13. Ж.Ж. Атамурадов. Роль системқ дистанционного обучения в общеобразовательных учреждениях. Бухоро давлат университети «Педагогик маҳорат» илмий-назарий ва методик журнал. Махсус сон 2020 йил декабрь 278-282 бетлар
14. *Атамурадов Ж. Ж* Таълим тизими мониторингида ахборот технологияларидан фойдаланиш. “Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида, таълим сифат-самарадорлигини ошириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” 156-157 б Бухоро 2017
15. *Атамурадов Ж. Ж* Касб - хунар коллежи ўқувчиларида зарарли одатларга қарши иммунитетни шакллантириш асослари. “Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида, таълим сифат-самарадорлигини ошириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” 224-226 б Бухоро 2017.
16. *Атамурадов Ж. Ж* Касб - хунар коллежи ўқувчиларида зарарли одатлардан сақланиш муаммолари. “Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида, таълим сифат-самарадорлигини ошириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” 227-228 б Бухоро 2017.
17. Ж.Ж. Атамурадов. Внедрение и использование инновационных технологий в мониторинге физического состояния студентов вузов. “Хотин-қизлар спорти:имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 209-210 б Бухоро 2017.
18. Ж.Ж. Атамурадов. Перспективы использования информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитание школьников. “Хотин-қизлар спорти:имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 214-215 б Бухоро 2017.
19. Ж.Ж. Атамурадов. Применение современных информационных технологий на уроках физического воспитания. “Хотин-қизлар спорти:имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 217-218 б Бухоро 2017.
20. Атамурадов Жамшид Жалилович, Ҳазратов Фазлиддин Ҳикматович. Основные цели применения компьютерных технологий в процессе физического воспитания. “Хотин-қизлар спорти:имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 212-213 б Бухоро 2017
21. Ж.Ж. Атамурадов, Я.З. Файзиев. Обучение физическими упражнениями на уроках физического воспитания с помощью компьютерных технологий. “Хотин-қизлар спорти:имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 222-223 б Бухоро 2017
22. *Атамурадов Ж. Ж* Касб - Роль дистанционного образования при подготовки спортсменов с помощью информационных технологий. “Хотин – қизлар спорти:

имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 249-250 б Бухоро 2018 4-5 май.

23. *Атамуратов Ж. Ж* Касб - Use of information technologies of the higher education system in physical culture. “Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 262-263 б Бухоро 2018 4-5 май.

24. *Hazratov Fazliddin Xikmatovich, Atamuradov Jamshid Jalilovich.* Navigatsiya tizimida elektron xaritalarning strukturasi va ular bilan ishlash algoritmini yaratish. “Математика, физика ва ахборот технологияларининг долзарб муаммолари” Республика миқёсидаги онлайн илмий-амалий анжумани материаллари. 299-300 б Бухоро 2018.

25. *Атамуратов Ж. Ж., Хазратов Ф.Х.* Подготовка учителей-предметников к использованию икт технологий в учебном процессе. “Вестник интегративной психологии” выпуск №19 г. Ярославль 2019 стр. 54-57

26. *Atamuradov Jamshid Jalilovich.* Masofaviy ta`limda o`qituvchining roli. «Амалий математика ва ахборот технологияларининг замонавий муаммолари» халқаро миқёсидаги илмий-амалий анжуман материаллари 2021 йил, 15-апрель 441-443 б.

27. *Atamuradov Jamshid Jalilovich.* Masofaviy ta`limda mobil ilovalardan foydalanish. «Амалий математика ва ахборот технологияларининг замонавий муаммолари» халқаро миқёсидаги илмий-амалий анжуман материаллари 2021 йил, 15-апрель 637-639 б.

## МУНДАРИЖА

<i>А.А. Тулаганов</i>	Хотин-қизлар спорти жисмоний маданиятнинг асосий	
<i>Б.Б. Маъмуров</i>	бўғини	4

### 1-ШЎБА

#### ОИЛА ВА МАҲАЛЛАЛАРДА ХОТИН – ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ

<i>Б.Б. Маъмуров</i>	Хотин-қизлар спортини ривожлантириш стратегияси ва истиқболлари	6
<i>Х.А. Ботиров</i>	Ёш авлодни жисмоний ва маънавий соғлом руҳида тарбиялаш чора тадбирлари	8
<i>Х.А.Ботиров</i>	Туризм (саёхат) саломатлик манбаи	10
<i>Ў.Наджимидинов</i>	Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда-болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг фаолияти ва вазифалари	12
<i>М.М. Акбарова</i>	Оила маҳаллаларда баркамол авлодни тарбиялашда хотин-қизлар спортининг аҳамияти	13
<i>И.С. Исломов</i>	Соғлом турмуш тарзи келажагимиз пойдевори	16
<i>R.S. Baymuradov</i> <i>N.M. Oripova</i>	Oila va mahallalarda хотin-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari	17
<i>М.Ж. Абдуллаев</i>	Қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш қонуниятлари	19
<i>Р.Жумаев</i> <i>С.Махмудова</i>	Ўзбекистонда аёллар спортини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари	20
<i>R.S. Baymuradov</i> <i>М.Воутуродова</i>	Oila va mahallalarda хотin-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari	22
<i>Қ.П.Арслонов</i>	Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари	23
<i>И.И. Саидов</i> <i>А.Акрамов</i>	Соғлом оилани шакллантиришда - спорт байрамларининг аҳамияти.	26
<i>Р.С.Шукуров</i>	Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш.	27
<i>Д.И. Рўзиев</i>	Қишлоқ жойларида қизлар спортини ривожлантиришнинг хусусиятлари	29
<i>У. Д. Рўзиева</i>	Хотин - қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишда жисмоний машқларнинг аҳамияти	30
<i>Д.И. Нурова</i>	Оилада соғлом турмуш тарзи-соғлиқни сақлашнинг асосий талаби	31
<i>В. А. Do'stov</i> <i>L.J. Abloqulova</i>	Xotin – qizlar hayotida sport o'rni	32
<i>В. А. Do'stov</i> <i>А. Aminova</i>	Oilada хотin – qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirish asoslari	33
<i>В. А. Do'stov</i>	Barkamol avlodni kamol toptirishda ota-onaning pedagogik imkoniyatlari	34
<i>Э.Ю. Исломов</i>	Соғлом бола тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари	35
<i>Ш.Ш. Мансуров</i>	Аёлнинг таълим ва тарбия жараёнидаги ўрни.	37

	инновацион усулларидадан фойдаланиш	
<i>С. М. Гафарова</i>	Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги	195
<i>С. М. Гафарова</i>	Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида амалга оширилаётган ишлар	197
<i>М. Ю. Гафурова</i>	Umumta`lim maktab o`quvchilarida sog`lom turmush tarzini shakllantirish	198
<i>Н. А. Шамсиев</i> <i>С. М. Гафарова</i>	Баркамол шахс тарбиясида жисмоний тарбиянинг ўрни	200
<i>Л. Дж. Ядгарова</i> <i>М. А. Султанов</i>	Развитие творческих способностей учащихся на уроках физической культуры	202
<i>М. Б. Ибрагимов</i>	Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия таълими хусусиятлари	203
<i>Ж. Ж. Муродов</i>	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия таълими самарадорлигини ошириш	204
<i>Z. Sh. Yusupova</i> <i>Sh. D. Abdullayev</i> <i>N. Ismatova</i>	Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o`rni	206
<i>М. Б. Ибрагимов</i>	Бошланғич синф ўқувчилари кун тартибини ташкиллаш муаммолари ва ечимлари	207
<i>Ж. Ж. Атамурадов</i>	Внедрение и использование инновационных технологий в мониторинге физического состояния студентов вузов	209
<i>L. A. Azimov</i>	Muntazam sport bilan shug`ullnuvchi qizlarning morfologik ko`rsatkichlaridagi dinamik o`zgarishlar	210
<i>L.A. Azimov</i>	Qizlarni o`zbek milliy kurashiga o`rgatishda innovatsion texnologyalardan foydalanish	211
<i>Ж. Ж. Атамурадов</i> <i>Ф. Х. Хазратов</i>	Основные цели применения компьютерных технологий в процессе физического воспитания	212
<i>Н.М. Мухитдинова</i>	Ўрта махсус касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия таълими самарадорлигини ошириш	213
<i>Ж. Ж. Атамурадов</i>	Перспективы использования информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитание школьников	214
<i>Ш. Марданова</i>	Методы развития реакции в настольном теннисе у спортсменов школьного возраста	215
<i>Ж. Ж. Атамурадов</i>	Применение современных информационных технологий на уроках физического воспитания	217
<i>Ф. Х. Хазратов</i>	Возможности и перспективы использования информационно-коммуникационных технологий в обучении физической культуры	218
<i>Ф.Ф. Қурбонов</i> <i>Ё. Ёриқулов</i>	Мактабгача ёшдаги болаларни соғлом турмуш тарзини шакллантириш омиллари	219
<i>А. К. Ибрагимов</i>	Жисмоний тарбия дарсларида таълим босқичлари технологияси	221
<i>Я. З. Файзиев</i> <i>Ж. Ж. Атамурадов</i>	Обучение физическим упражнениям с помощью компьютерных технологий на уроках физического воспитания	222
<i>А.К. Ибрагимов</i>	Мактаб ёшдаги болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш масаласи тўғрисида	223