

**“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 kafedrasida mudiri, a'zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasida mudiri, a'zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori, a'zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, a'zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a'zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi, a'zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida 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 kafedrasida mudiri, a'zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasida mudiri, a'zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori, a'zo
8	G.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori, a'zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, a'zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, a'zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, a'zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, a'zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasida dotsenti, a'zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasida dotsenti, a'zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasida dotsenti, a'zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasida 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

5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М: Физкультура и спорт 1989 г ст 192.
6. Abdurasulov R. Sog’lom avlodni tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. T. 1993 1-qism. 6-11 bet.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М., Физкультура и спорт 1986 ст 57
8. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.
9. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.

Тагирова Наталия Петровна

*заведующий кафедрой, к.н. (доцент), КФУ/ Общеуниверситетская кафедра
физического воспитания и спорта*

Қобилжонов Қосимжон Қобилжонович

Бухарский государственный университет.

Преподаватель кафедры Теории и методики спорта

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме здоровья младших школьников. Представленный в некоторых школах опыт исследовательской работы по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе поможет в работе учителям и классным руководителям создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование здоровой, гармонично-развитой личности ребенка.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, положительные эмоции, дидактические игры.

Abstract. The article is devoted to the actual problem of health of primary schoolchildren. The experience of research work on the use of health-saving educational technologies in primary schools presented in some schools will help teachers and class teachers in their work create a psychologically and emotionally favorable atmosphere at school, aimed at forming a healthy, harmoniously developed personality of the child.

Keywords: health, healthy lifestyle, health-saving technology, motor activity, exercise, physical training, breathing exercises, positive emotions, didactic games.

Возникновение пандемии корона вируса COVID-19 в мире показало, что в Узбекистане, как и в других странах мира, слабое общественное здоровье, физическое здоровье и здоровый образ жизни. Корона вирусная инфекция COVID-19 в первую очередь отразилась на здоровье наших граждан, страдающих сердечнососудистыми и респираторными заболеваниями, а также ожирением (избыточным весом). В результате сегодняшняя пандемия привела к преждевременной смерти многих наших граждан.

Обеспечение развития у каждого гражданина сильной иммунной системы против болезни посредством регулярных физических нагрузок и массовых занятий спортом и формирования жизненных навыков для здорового образа жизни, исключения вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, и реабилитации и систематических физических упражнений деятельность и эффективная организация, с целью создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий в этом отношении.¹

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Задача учителя - не просто вести уроки в чистом, проветренном кабинете, проводить физкультминутки и следить за осанкой обучающихся. Очень важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование развитой личности ребенка. Здоровый образ жизни - это поведение, стиль, способствующий укреплению,

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № ПФ-6099 от 30 октября 2020 г.

сохранению, и восстановлению здоровья.

В нашем обществе здоровый образ жизни пока не занимает одно из первых мест среди главных ценностей человека. Если мы научим детей с детства беречь и укреплять свое здоровье, будем лично показывать пример здорового образа жизни, то будущие поколения вырастут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, но и физически. Как построить уроки так, чтобы обучение в школе вызывало интерес, и было в радость?

В свете требований ученики обязательно должны достигнуть определённых планируемых результатов. Часто это приводит к увеличению психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам, у детей снижается двигательная активность, пропадает интерес и желание учиться.

Учитель должен так строить свою педагогическую деятельность, чтобы не ухудшалось физическое и эмоциональное здоровье учащихся, а укреплялись их силы и возможности.

Основной элемент здоровьесберегающей направленности урока - частая смена видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, говорение, беседа, решение примеров, задач. На уроках ученики могут вставать с мест для чтения хором с доски слогов или слов. При знакомстве с новой буквой развешиваем по классу заранее подготовленные варианты написания этой буквы и предлагаем ребятам найти их и собрать. На уроках математики проводим устный счёт в стихотворной форме с элементами двигательной активности. Если мы замечаем, что класс утомлён, работает вяло, то предлагаем произнести ребятам хором чисто говорки, небольшие стихотворения, поговорки, скороговорки. Такие приёмы являются хорошей зарядкой, и учащиеся начинают работать в привычном темпе.

В организации и проведении уроков в начальных классах особое место занимает игровая деятельность. В процессе игры исчезает чувство усталости, снимается напряжение, улучшается эмоциональное состояние учеников. Современный учитель должен быть изобретательным, уметь организовать и придумать новую игру, учитывая возрастные особенности и интересы младших школьников. Поэтому в практике используем дидактические игры, направленные не только на закрепление и усвоение учебного материала и активизирующие внимание, но и помогающие снизить психологическое и эмоциональное состояние школьников.

Обязательным этапом современного урока является рефлексия, когда ученики анализируют уровень усвоения учебного материала, учитывая своё комфортное или некомфортное психологическое состояние. Применяем на уроках такие приёмы, как «ладошка», «цветовые дорожки», «смайлик», карты обратной связи и другие не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе.

Для пропаганды здорового образа жизни в содержание материала урока систематически включаем задания и упражнения на валелогическую тематику. Прекрасным материалом для привития здорового образа жизни являются поговорки и пословицы. К урокам русского языка создана подборка пословиц и поговорок о здоровье и здоровом образе жизни, которые используются и на минутке чистописания, и во время словарной работы и при списывании. На уроках математики применяем устные упражнения, задачи, игровые ситуации несущие элементы здоровьесбережения и просветительской деятельности. На уроках литературного чтения сказок, рассказов, притч, которые позволяют сформулировать выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Во внеурочной деятельности и на уроках окружающего мира - участие в проектной деятельности, подготовка сообщений и презентаций о различных видах спорта, спортсменах помогает школьникам формировать культуру здорового образа жизни.

В экспериментальной школе традиционными стали дни здоровья на свежем воздухе, организуются туристические походы, ведётся большая просветительская работа в форме бесед, дискуссий, проводятся спортивные состязания, конкурсы рисунков, плакатов, газет, посвящённых спортивной тематике и профилактике вредных привычек. Не менее важным фактором современной образовательной деятельности является личный пример педагога, который пропагандирует здоровый образ жизни.

Таким образом, по результатам исследования, для достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, каждый учитель должен овладеть методикой проведения урока с позиций здоровьесбережения, так как применение данных технологий даёт возможность снизить риск школьных стрессов, укрепить физическое и эмоциональное здоровье учеников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № ПФ-6099 от 30

октября 2020 г.

2. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2020 год. - С. 26-32.

3. Абдуллаев Ш. Дж. Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. Международная академия наук педагогического образования (МАНПО) № 6, 2019.- С. 135-140.

4. Абдуллаев Ш. Дж. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. «Проблемы науки» Научно-методический журнал. № 2 (61), 2021г.- С. 32-35.

5. Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии в школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2005.

6. Курбанов Дж. И., Абдуллаев Ш. Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научно-методический журнал "Проблемы науки" Издательства РФ, 2019 год.- С.88-89.

Назарова, Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя: методические исследования, технологические находки / Т.Н. Назарова. - Волгоград: Учитель, 2011.

Tagirova Natalya Petrovna

head of the department, Ph.D. (Associate Professor), Kazan Federal University / All-University
Department of Physical Education and Sports

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich

Associate Professor of the Theory and Methods of Sports, Bukhara State University

ACTUAL PROBLEMS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

Annotation:The article is devoted to identifying urgent problems of modern sports and physical health of schoolchildren. This article reflects the causes and global problems of sports in students. She dispels myths that sport is not for everyone and is involved in attracting the attention of adolescents and students to physical activity. The article also speaks of the role of physical culture for the young younger generation.

Keywords:modern, sports, physical education, health of school children.

Today, society, and especially the school, is faced with a very important task -not only to prepare a child for an independent life, to educate him morally and physically healthy, but also to teach him to be healthy, to contribute to the formation of a conscious need for health, as the guarantee of future well-being and success in life. This is one of the most important areas of the introduced new state. In the last decade in modern society, the main idea is to preserve the health of the younger generation, as a fundamental factor in the future well-being of the state. Analysis of the state of health of the children's population indicates an increase in the incidence of children. Such a dynamics of health status is the result of a long impact of adverse socio-economic and environmental factors. In a comprehensive school, physical education is a basic field of education. This is confirmed by the analysis of the curriculum of domestic and foreign schools, where physical education has one of the priority places. This position of this area of culture is due to the fact that it lays the foundations of physical and spiritual health, on the basis of which only the most versatile development of the personality is possible. This manifests the value of physical culture for the individual and society, its educational, educational and general cultural significance. The most important element of physical culture is a motor culture that includes the main methods of moving in space, overcoming obstacles, performing motor actions with objects. No less important is the totality of funds developed in society to promote the development of motor abilities and educate the individual as a whole. The teaching of physical culture at the school is organically included in the general system of education and education and is valid according to the laws of education and education. At the same time, this is the only subject that forms a competent attitude towards himself, to his body, promotes the education of new strong-willed and moral qualities, the need to strengthen health and self-improvement. In accordance with the socio-economic needs of society and on the basis of the essence of general and secondary education, it is clear that the purpose of the subject "Physical Culture" is to promote the formation of a versatile personality. The means of achieving this goal for the teacher is the mastery of schoolchildren of the foundations of physical education. In general, this means a set of needs, motives, knowledge,

“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.....	58
Umarov.A.T. THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.....	62
Умаров С.М. ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	65
Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ ...	66
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.	72
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 ҒОЯСИ.....	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
Кадиров Рашид Хамидович, Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А. ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК.....	90
Кадиров Рашид Хамидович. ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	94
Kurbanov D’jurabek 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, Кадиров 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