



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
А.ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ
СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ**



***“ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ”***

**мавзусида ўтказилган Республика илмий-амалий
конференцияси материаллари тўплами
2021 йил 25 май**

**Материалы республиканская научно-практической конференции на тему
*“АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ”*
25 мая 2021 года**

**Materials of the republican scientific and practical conference on the topic
*"ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS"*
May 25, 2021**

ЖИЗЗАХ-2021

УДК: 796.011.2; 796.011.3

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Фсонли фармойишига асосан “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. - Жиззах.: 2021. – 220 б.

Ташкилий қўмита:

Шарипов Ш.С.	ЖДПИ ректори, раис, п.ф.д., профессор
Қодиров Ғ.Ў.	ЖДПИ илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, раис ўринбосари, б.ф.н., доцент
Ахмедов Ф. Қ.	Жисмоний маданият факультети декани, раис ўринбосари, п.ф.н. профессор в.б.
Холдаров Т.	ЖМНМ кафедраси профессори в.б., аъзо
Султонов Б. А.	СТУМ кафедраси мудири, аъзо
Атамуродов Ш. Ў.	ЖМНМ кафедра мудири, аъзо
Олимов А. И.	ЖМНМ кафедраси доценти в.б., аъзо
Кулбоев Н. С.	Жисмоний маданият факультети декан ўринбосари, аъзо
Ҳайитов Т. Ш.	СТУМ ўқитувчи, аъзо
Эгамбердиев Р. Н.	СТУМ Катта ўқитувчи, аъзо
Бўрибоев А. Ю.	ЖМНМ кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
Шарипова Ғ. Э.	ЖДПИ матбуот котиби, аъзо
Жўраев Ш. Ш.	ЖДПИ Илмий бўлими бошлиғи, аъзо

Маъсул мухарирлар:

1. **Қодиров Ғ.Ў.** Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори б.ф.н., доцент.
2. **Ахмедов Ф. Қ.** Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор в.б.

Тахрир ҳайъати аъзолари

Холдаров Т.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори в.б. п.ф.н.
Мелиев Х.А.	Мактабгача таълим методикаси кафедраси мудири, профессор п.ф.н.
Бўрибоев Б.А.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, п.ф.н.
Олимов А. И.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, в.б.
Эгамбердиев Р. Н.	Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси катта ўқитувчиси.

**Тўпламда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг
ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.**

Илмий тўплам Жиззах давлат педагогика институтининг услубий кенгаши томонидан нашрга (2021 йил ____ -май _____ - сонли баённома) тавсия этилган.

Манзил: Жиззах шаҳри Ш.Рашидов шох кўчаси 4 уй. Жисмоний маданият факультети

Тел.: 0372 226 13 57

Электрон манзили: sportkafedra@list.ru



медицинской направленностью, среди обследуемых встречается больше лиц, сознательно относящихся к своему здоровью, меньше курящих и др. Если обследование ориентировано, главным образом, на оценку физической подготовленности, среди испытуемых оказывается большая доля людей, чей уровень физической активности и подготовленности превышает средний.

В лонгитудинальных исследованиях отсев происходит, главным образом, за счет лиц с избыточной массой тела, курящих, больных и др. При обследованиях, проводимых в регионах с очень жарким или очень холодным климатом, наблюдаются существенные колебания в уровне физической активности и физического состояния населения в течение года. Пренебрежение этим обстоятельством при выборочном обследовании может привести к ошибочным выводам.

Репрезентативность выборки—важнейшая предпосылка выборочных исследований в физической культуре. Максимальная стандартизация всех сторон региональных и популяционных исследований является обязательным условием возможного сопоставления полученных результатов.

К ВОПРОСУ О ПОЛЬЗЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Б.Б.Маъмуров

Бухарский государственный университет, Бухара

И.Т.Хамраев

Бухарский государственный университет, Бухара

Аннотация: В статье рассматривается один из подходов использования оздоровительного бега как одного из основных средств в профилактике сердечнососудистых и других заболеваний в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: младший школьник, оздоровительный бег, двигательная активность.

Abstract: The article examines one of the approaches to the use of health jogging as one of the main means in the prevention of cardiovascular and other diseases in primary school age.

Key words: junior schoolchild, health-improving running, physical activity.

Начиная с 6-7 летнего возраста заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берет на себя школа, и она становится их вторым домом.

Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно



физическом, еще, к сожалению, предостаточно. 21 дней пропусков занятий в году по болезни приходится в среднем на одного школьника. Сердечно-сосудистые заболевания, называемые «болезнями века», стремительно молодеют. Умственные и эмоциональные нагрузки в сочетании с малой подвижностью, избыточной массой тела способствует сначала кратковременному, а затем и более постоянному повышению артериального давления, на основе которого затем развивается гипертоническая болезнь. Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 9-13% школьников, заболеваемость их в среднем на 17% выше, чем у детей с нормальным весом. Хронические заболевания носоглотки (хронический тонзиллит, ринит, гайморит) встречаются примерно у 25% школьников, снижение остроты зрения – у 11-13%, нарушение осанки – у 17-27% [3].

И здесь веское слово должна сказать физическая культура. Сейчас разработана новая программа физического воспитания для дошкольного учреждения, где предусмотрено, в частности, увеличение беговых нагрузок. Школа должна продолжить эту линию. Не секрет, что раньше получалось так, что дети в первых классах теряли многое из уже приобретенных умений и навыков, их двигательная активность резко падали.

Оздоровительный бег должен стать для школьников одним из основных средств, профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях. Надо сказать, что бег применяется в различных (Новая Зеландия, США, Германия) странах, как мощное средство физического воспитания уже давно. Накоплен определенный опыт в его применении.

С одной стороны, возможности детского организма еще далеко не изучены, установить их предел пока не представляется возможным. С другой стороны, все большее число школьников ведет малоподвижный образ жизни и не реализует свой двигательный потенциал. Установлено, что двигательная активность учеников первых и вторых классов падает на 50 процентов по сравнению с дошкольниками, а старшеклассники 70 процентов всего времени бодрствования не двигаются. Поэтому задачи оздоровления нацеливают на ликвидацию последствий гиподинамии, отставания в физическом развитии, накопление резервов сил, позволяющих школьнику справляться с усложненными программами, противостоять утомлению, бороться с болезнями и обеспечивать их профилактику [2].

Так сколько же бегать детям? Столько, сколько они хотят, и столько, сколько они могут без вреда для себя. Дети всегда бегают много и любят бег. «Ребенок – прирожденный бегун на длинные дистанции, его игра – постоянная



беготня. Бесчисленные рентгеновские снимки демонстрируют более благоприятное соотношение между объемом сердца и весом тела у детей, чем у взрослых. Исследования показывают, что у обычного девятилетнего ребенка отношение объема сердца к весу тела больше, чем когда-либо позже в жизни, если только он не будет тренироваться на выносливость на уровне спортсменов мирового класса», - утверждает доктор Эрнст ван Аакен [1].

На основе данных, имеющих в литературе, анализа результатов собственных исследований, проведенных среди младших школьников, а также опыта лучших организаторов и руководителей внеклассной работы среди школьников, нами была разработана программа занятий оздоровительным бегом с младшими школьниками.

В результате проведенного педагогического эксперимента эта программа получила научное подтверждение. Мальчики и девочки, занимающиеся оздоровительным бегом, повысили уровень физической подготовленности, укрепили здоровье.

Было установлено, что для городских школьников наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю. В совокупности с двумя уроками физической культуры они способствуют обеспечению необходимого минимума двигательной активности.

Вместе с этим, на наш взгляд, становится актуальной проблема соотношения урочных и внеурочных форм физического воспитания. Являясь частями одной системы, они практически существуют изолированно друг от друга. Мы провели анализ изменения соотношения между этими двумя формами. Рабочей гипотезой служило предположение о том, что учебный процесс будет эффективнее, если в уроки физической культуры включить упражнения, направленные на усвоение и закрепление двигательных навыков, а внеурочные занятия (в нашем случае занятия оздоровительным бегом) ориентировать на развитие двигательных качеств. Таким образом, урок будет носить в целом обучающий характер, а внеурочные занятия, проводимые как в группе продленного дня, так и самостоятельно, в виде семейной физической культуры, – развивающий. Продолжительность одного занятия во внеурочное время должна составлять от 1 до 1,5 часа.

Результаты показали, что учащиеся экспериментального класса опередили своих сверстников из контрольного класса по уровню физической подготовленности, а также лучше овладели двигательными навыками, предусмотренными школьной программой.

Дети охотно принимают участие в состязаниях. Желательно, чтобы



элементы соревнования присутствовали на каждом занятии. Даже простые беговые упражнения следует выполнять в парах с обязательной оценкой техники выполнения и выявлением лучшего.

Лучше всего заниматься бегом весной и осенью, хотя имеются данные научных исследований о значительном эффекте, который дают беговые упражнения, выполняемые в зимний период. Очень охотно дети занимаются бегом в лесопарковой зоне. Это, однако, не исключает возможности проведения занятий на стадионе. Очень полезен для детей бег в гору и по песку. Такой бег разнообразит нагрузку, приучает ребенка правильно регулировать длину и частоту беговых шагов.

Кроме чисто беговых упражнений полезны и спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, по упрощенным правилам. Значительным тренирующим эффектом обладают также общеразвивающие упражнения. Их применение обусловлено принципом разносторонности, который предъявляется к занятиям физическими упражнениями с детьми. Дело в том, что в развитии мышц у детей младшего школьного возраста наблюдается некоторая гетерохронность: глубокие мышцы спины, обеспечивающие сохранение позы, отстают в своем развитии. Это создает предпосылки для нарушения осанки. Поэтому общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление мышечного корсета (поднимание и опускание туловища, броски набивных мячей), а также упражнения, формирующие правильную осанку (висы на шведской стенке, упражнения с предметами), чрезвычайно важны.

Мы провели исследование, по результатам которого проанализировали успеваемость, поведение и общую работоспособность у учеников экспериментальной и контрольной групп.

Классные руководители единодушно отмечали улучшение дисциплины и организованности у школьников, занимающихся оздоровительным бегом; повысилась также их общественная и трудовая активность.

Вообще влияние оздоровительного бега (как и всякого другого физического упражнения) на формирование личности младшего школьника необходимо рассматривать с точки зрения основных научных достижений физиологии и психологии. Младшие школьники с каждым днем узнают что-то новое, постоянно расширяют круг своих знаний, умений и навыков, и это познание осуществляется через движение, посредством движения, в движении. Таким образом, формируется «культура движений», а оздоровительный бег выступает в качестве генератора двигательного опыта.



Бег в самых различных, но разумных вариантах – вот, на наш взгляд одно из основных правил, которым следует руководствоваться при организации и проведении занятий с младшими школьниками.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учеба. Качественное уплотнение информационного потока, который обрушивается в настоящее время на школьника, напряженная учебная программа, предусматривающая быстрое и эффективное овладение ребенком необходимыми знаниями, навыками и умениями, требует хорошей работоспособности и здоровья.

Оптимизация всего учебного процесса в целом невозможна без интенсификации процесса физического воспитания. Это положение должно стать определяющим не только для учителей, но и для родителей.

MAMALAKATIMIZ OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA-SOG'LOMLASHTIRISH VA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINING O'RNI VA AHAMIYATI

*Низомий номидаги ТДПУ Термиз
Филиали жисмоний тарбия ўқитувчиси
Муллажонов Умид Аҳмедович
mulladjanov78@mail.ru
телефон: +99890 410 88 78*

2019 yil 5 mart kuni o'tkazilgan videoselektorda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan eng muhim 5 ta tashabbus edi, shu jumladan (II) tashabbusga, xususan, talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishga alohida e'tibor qaratilmoqda, ammo hozirgi paytda ro'yxatdan o'tgan talabalarning sog'lig'ini har tomonlama baholaydigan va tahlil qiladigan tadqiqotlar mavjud emas. respublikalarda universitetlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda. Shu munosabat bilan, oliy o'quv yurtlarida salomatlikning individual darajasi va mavjud kasalliklarning nozologiya tuzilishini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan ta'limdan foydalanish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Bundan tashqari, universitetlarning vazifalariga nafaqat o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazish, balki talabalarning sog'lig'ini saqlash kiradi. Talaba yoshida jismoniy tarbiya vositalari juda samarali bo'lib, undan foydalanib siz ichki zaxiralarni ko'paytira olasiz. Organizmning sog'lig'i, bu o'z navbatida sog'liqdagi og'ishlarning oldini olish



<i>Бурибоев Б.А, Алибеков Д, Рахмонова Гулзира. Пандимия шароитида аҳоли турар жойларида жисмоний маданият тadbирларини ташкил қилиш.</i>	189
<i>Abduvositov Sardorbek, Ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasini rivojlanishida sport menejmentining ahamiyati.</i>	192
<i>З.Усманов, Сопоставление региональных факторов на физическую подготовленность детей.</i>	195
<i>Б.Б.Маъмуров, И.Т.Хамраев. К вопросу о пользе оздоровительного бега в младшем дошкольном возрасте.</i>	198
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович, Mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarining o'rni va ahamiyati.</i>	202
<i>Мамин Артур Шавкатович, Мамина Азиза Рустам кизи., Организация и коррективная игровая деятельности детей дошкольного возраста.</i>	205
<i>Б.А.Султонов, Игровые технологии в современном профессиональном образовании.</i>	208
<i>Ш.Ў.Атамуродов Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия ва спорт тadbирлари орқали миллий ва умуминсоний қадриятларни сингдириш йўллари</i>	210
<i>Р.Н.Эгамбердиев Д.А.Сафин Оздоровительные технологии эффективное средство сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов</i>	213
<i>Nurmatov E. Turdiqulova M. Jismoniy tarbiya va ta'limda innovatsion texnologiyalarning ahamiyati</i>	215
<i>Абдукарим Жўрабаев, Орипов Асил «Жисмоний тарбия» машгулотининг назарий билимларини ўзлаштиришида инновацион технология усулларидан фойдаланиш</i>	217
<i>Казаков Ш.Н. Болалар ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ва ўзгартирувчи омиллар</i>	220
<i>Nosirov Ergash Sharopovich, Eshonqulov Hamraquul Mamatqulovich. O'quvchilar salomatligini mustahkamlash va ular xayotiga sog'lom turmush tarzini singdirish</i>	223
<i>Икромов А, Азимов О, Қудратов Ф. Таълим-тарбия жараёнини ташкил этишида ўсмирлар билан ишлашнинг ўзига хос хусусиятлари</i>	225
<i>С.К.Ҳакимов, З.Тангиров. Самарқандлик спортчиларнинг ёзги олимпиада ўйинларидаги иштироки ҳамда “Токио 2020” олимпиада ўйинларига тайёргарлигининг қисқача таҳлили хусусида.</i>	227
<i>Абдулахатов. А.Р. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий-маданий муносабатларни шакллантириш (кураш мисолида).</i>	230
<i>Ҳакимов Салом Каримович, Тангиров Зоир Хужақулович., Гимнастика фанини ўқитишида баъзи атамаларнинг қўлланилиши ҳақидаги мулоҳазалар.</i>	232
<i>Асқарова Дилноза Неъматовна Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинларни ўтказишнинг ўзига хос хусусияти</i>	234
<i>Жалолова Зарнигор. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришида аёл-устоз мураббийларнинг тутган ўрни.</i>	238
<i>Sh.Turapova Duvlanov Sh.N. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik-texnologiyalarni samarali qo'llash</i>	240