



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**"JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA  
USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI"  
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN  
2022 yil 29 yanvar**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ - ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И  
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"  
29 января 2022 год**

**THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
"THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF THEORY AND  
METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"  
January 29, 2022**

**CHIRCHIQ - 2022**

машғулотларига бўлган кизиқишни кучайтириш керак, деб ҳисоблаймиз, бунинг учун jisмоний тарбия соҳасида умумий таълимга ёндашувни ўзгартириш керак. Ёшларни спорт билан шуғулланишга бўлган кизиқишни кучайтириладиган асосий омиллар билан таништириш ва шу асосда ҳар бир ўқувчининг jisмоний тарбия учун зарур бўлган мотивацион соҳасини шакллантириш муҳим масалалар.

Jisмоний маданият ҳар томонлама ривожланган баркамол шахсни шакллантириш воситаси бўлиб, саломатликни мустаҳкамлаш омили, келажакдаги касбий фаолияти учун зарур бўлган jisмоний ва психофизиологик ҳолатни оптималлаштириш [1].

Хулоса. Шундай қилиб, биз ўз-ўзини тарбиялаш jisмоний тарбия жараёнида муҳим рол ўйнайди, уни енг самарали ва фаол қилади деган хулосага келимиз. Ўз-ўзини тарбиялашнинг ҳал қилувчи омили бўлган мотив инсоннинг шахсий jisмоний маданиятини шакллантиришга маъбурлайдиган асосий кизиқишлар, интиқишлар, экстремларни англатади.

Соғлом турмуш тарзига шаклланган кизиқишлар ва экстремлар ҳаётнинг сифатига ва ўз устидаги ишда ҳатто энг кичик ўзгаришларни ҳам қайд этиш қобилиятига таъсир қилади. Бу ўз-ўзига ишончни кучайтиради, рағбатлантиради, узок умр кўриш, нагимоний функцияларни тўлиқ бақариш ва жамият, оилавий ва меҳнат ҳаётида фаол иштирок этиш билан боғлиқ бўлган "ўз-ўзини тарбиялаш лойиҳаси" ни кейинги тақомиллаштириш ва амалга оширишга ҳисса қўшади.

Соғлом саломатлик jisмоний маданиятнинг шахсиятни ривожлантиришдаги аҳамиятини намойиш этади.

## **РАЗВИВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УПРАВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ**

*Фатуллова Муваззам Азимоена*

*Преподаватель*

*Зубайдуллоева Маржона Эргаш кизи, Эргашев Маршод Тоҳир улти*  
*студенты 3 курса*

*Бухарский государственный университет*

*Бухара, Узбекистан*

*e-mail: fatullajeva\_123@gmail.com*

*Ключевые слова: учителя физической культуры, профессиональные качества, современная педагогика, человеческие и профессиональные качества, физкультурно-спортивный менеджмент.*

*Key words: physical culture teachers, professional qualities, modern pedagogy, human and professional qualities, physical culture and sports management.*

Оздоровление населения нашей страны, осуществление непрерывных воспитательных процессов в образовательных учреждениях, физическое воспитание студентов, их полноценное вовлечение в физкультурно-спортивные и массово-спортивные соревнования является актуальным вопросом современности.

Программа нашего государства по созданию нового, вооруженного, полноценного человека, вооруженного идеями независимости, всегда актуальна и отражает потребности сегодняшнего дня. Однако в условиях рыночной экономики необходимо не только воспитывать всесторонне развитого человека, но и развивать его инициативу, творческие и предпринимательские качества. Без этих качеств совершенство личности в условиях рыночной экономики не будет реализовано в полной мере. Для развития таких качеств, безусловно, требуется высокий уровень педагогического мастерства педагога.

Педагогическое мастерство учителя-воспитателя, педагогическое творчество, педагогическая техника, взаимодействие учителя и учащихся в образовательном процессе, тактика общения, культура речи, мышление, духовно-просветительская работа воспитателя и организация и осуществление воспитательной работы, в процессе которой учит особенности сдерживания

поведения и эмоций, а также даются сведения о системе педагогической деятельности, развивающей их профессию. Педагогическое мастерство формируется в основе педагогической деятельности учителя. Педагогическая деятельность – это работа специально подготовленных педагогов, ответственных перед обществом и государством за подготовку подрастающего поколения к жизни и труду.

Для приобретения педагогического мастерства учитель должен знать свой предмет в соответствии с требованиями времени, обладать педагогическими и психологическими знаниями, а также гуманизмом, любознательностью и целеустремленностью. По мнению исследователей, основными составляющими педагогического мастерства являются следующие четыре компонента: а. приверженность профессии учителя; б. совершенное знание методов преподавания предмета; в. уметь демонстрировать педагогические способности; д. уметь применять педагогические приемы вместо них.

Педагогическая профессия имеет большое социальное значение. Ведь воспитатель-архитектор зрелости юных душ. Сегодня, воспитывая молодежь идейно и политически, обучая ее законам природы, общества, развития мышления, она, прежде всего, готовит подрастающее поколение к будущей трудовой деятельности, помогает им в приобретении профессий и социально-экономическом развитии, что немаловажно. Для общества он должен уметь решать поставленную задачу. Идея национальной независимости, сформировавшаяся в независимой Республике Узбекистан, основана на построении гуманного, демократического, правового государства и общества, признанного в Конституции Республики, а также вышвыживания на более высокий уровень социально-экономического и культурное развитие служит реализации целенаправленных благородных целей.

Именно в этом заключается ответственность будущих учителей физической культуры стать мастерами своей профессии, оказывать воспитательное воздействие на учащихся, развивать их интересы, способности, таланты, убеждения и практики. Требуется профессионал, который ищет оптимальные пути развития своих навыков всерьез. Для этого она поможет будущим учителям физической культуры постоянно исследовать свое профессиональное мастерство, создавать для этого необходимые условия, оказывать необходимую материальную и научно-методическую помощь, повышать творческую инициативу учителя. У современного педагога должны быть отражены следующие умения: 1. Организаторские способности – отражаются в интеграции учащихся, постановке задач, разделении обязанностей, выполнении общих заданий. 2. Дидактическая способность – проявляется в подборе и подготовке учебных материалов, выставок, стимулировании интереса и потребности учащихся в знаниях, повышении учебной активности. 3. Перцептивная способность - способность проникать в духовный мир учащегося, определять и объективно оценивать физическое и эмоциональное состояние, проявляется в педагогической интуиции и эмпатии. 4. Коммуникативность - общаться с учащимися, коллегами и руководством в соответствии с педагогической целью, быстро общаться, быть экстравагантным. 5. Суггестивная способность – это способность эмоционально воздействовать на учащихся, убеждать их в своих возможностях. 6. Исследовательская способность – способность изучать и оценивать педагогические ситуации и процессы. 7. Речевые навыки - четкая и убедительная, эмоциональная, культурная, лексически богатая темника речи. Человеческие качества педагога имеют особое значение в образовательном процессе. К этим качествам относятся человечность, справедливость, доброта, терпение, честность, правдивость, ответственность, справедливость, обязательность, объективность, великодушие, любовь к людям, уважение, высокая духовность, оптимизм, эмоциональное спокойствие, потребность в общении, интерес к жизни учащихся, благородство, самовритичность, дружелюбие, кладнокровные, достоинство, патриотизм, религиозные убеждения, принципиальность, эмоциональная культура и другие.

Учителя физической культуры должны обладать следующими человеческими и профессиональными качествами: организаторский талант; культура поведения; умение выбирать

учеников; анализ и анализ; создать здоровую рабочую атмосферу, уважать любое мнение, собрать вокруг себя трудолюбивых и предприимчивых людей и построить сильную команду, понимать людей, находить язык; справедливость, взаимопомощь, юридическая грамотность, опрятная одежда, открытое лицо, всегда готовый помочь людям, вежливость, регулярные физические упражнения, уверенный шаг, знание того, что критика в их пользу, разные основы науки и умение вести беседы на самые разные темы, будьте в курсе новостей и многое другое. Эти качества важны в эффективном управлении физической культурой студентов и молодежи, а также в других сферах жизнедеятельности общества. Хотя вышеизложенное не раскрывает в полной мере содержание деятельности специалистов физической культуры и спорта, но оказывает определенное влияние на критерии оценки их работоспособности. Основа деятельности специалиста по физической культуре и спорту в полной мере отражается на его профессионализме, а также управленческой подготовке. В эффективности менеджера на первом месте стоят его личные качества, а на втором - личные управленческие навыки.

К особенностям управления физкультурным движением студентов относятся:

-Поскольку физкультурное движение является этической концепцией, связанной с воспитанием и поддержанием и укреплением здоровья населения, мы всегда должны развиваться и принимать этические решения в соответствии с целью. Потому что мы работаем на будущее нашей страны, формируя молодое поколение, которое растет в отрасли.

-Управление движением физической культуры есть результат науки и искусства, ярко выраженный в качественном и количественном отношении, в котором большое значение имеет взаимодействие между людьми.

- единство, взаимосвязанность межличностных, государственных и общественных отношений, отражающих содержание управления;

- широкое участие общественности в управлении физической культурой и спортом;

- Постоянное совершенствование управления физической культурой и спортом, широкое использование экономических, социально-психологических, организационно-педагогических методов и др.

Еще один испытанный метод в физической культуре и спорте – это систематизация или управление физической культурой и спортом. Основным условием системного управления является связь и обратная связь, которая создает сильную и надежную систему управления путем установления связи и обратной связи между районами, городами, областями, высшими и средними специальными учебными заведениями, общеобразовательными школами. Конечно, для этого потребуются современные средства связи. В управлении физической культурой и спортом важно ставить четкие цели и задачи на месяц, год и перспективу, мобилизовать все силы и возможности для достижения цели.

В управлении физической культурой и спортом большое значение имеет качество обслуживания или качество обслуживания населения. Поощрение клиентов, продвижение по службе, хорошие манеры, регулярное общение и мотивация сотрудников — все это способствует эффективности результатов управления.

Физическая культура и спорт также широко используются для сохранения и укрепления здоровья студентов и рабочих, а также работников психического здоровья. Оздоровительное направление физической культуры и спорта является правовой основой ее развития. Эта основа характеризуется принципом борьбы с малоподвижностью (гиподинамией), которая имеет место в общей популяции. Это связано с тем, что современные особенности современного производства требуют от людей сидеть во многих профессиях и меньше работать. Малоподвижность, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям, в том числе профессиональным, нарушая работу основных систем жизнедеятельности организма. Неотъемлемая роль физкультурно-спортивной деятельности в борьбе, предупреждении и лечении таких негативных последствий.

Упражнения отдалают процессы старения на 10-15 лет, способствуют долгой и полноценной творческой жизни. В качестве важного правила следует определить достижение оздоровительных результатов в занятиях физической культурой, спортом, производственной гимнастикой, профессиональной физической культурой и т. д. Выбор средств и форм физической культуры должен основываться на принципе управления и координации двигательной активности с оздоровительной точки зрения. Для этого одной из обязательных задач учителей, тренеров и медперсонала является проверка здоровья перед выполнением любых упражнений и тренировок, что рекомендуется всем. В большинстве случаев ошибки могут быть допущены врачами и тренерами. Положительных результатов можно добиться только при занятиях физической культурой по осознанным, научно обоснованным, проверенным на практике рекомендациям.

## SPORT FORMASINI VAQTINCHA YO'QOTISH FAZASIDA

*G'ofitov B.X.-O'qituvchi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti*

*Chirchiq, O'zbekiston*

*e-mail: gbahodir89@gmail.com*

**Калир со'zлар:** *o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiyat, o'z-o'zini rivojlantirish modellari, o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini shakllantirish, jismoniy tarbiya.*

**Ключевые слова:** *саморазвития, личность, модели саморазвития, формирование способности к саморазвитию, физическое воспитание.*

**Keywords:** *self-development, personality, self-development models, self-development ability formation, physical education.*

Mashq bilan chinioqqanlikni ma'lum tomonlari readaptatsion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so'na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o'ta boradi.

Sport formasining yo'qotilishi organizm xayotiy funktsiya-larining tashkunligi emas. Umumiy rejim va mashg'ulotni ratsional tashkil etilsa, odatdagi xayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi - bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveev, E.V.Kukolevskaya, E.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi yuklamalar xamda kundalik mashg'ulotlar natijasida ba'zi bir ijobiy o'zgarishlarning sodir bo'lishi davom etadi. Afidan, bu vaqtda avvalgi yuklama-lar tufayli eng uzoq, davom etadigan o'zgarishlar nihoyasiga etadi, plastik almashinish jarayonlarida ba'zi bir assimiya-tsiya momentlari kuchayadi.

Sportchi ko'p vaqt va kuch sarf qilib, sport formasiga kirib olgandan keyin uni yo'qotish xato emasmi? Bu savolga to'g'ri javob berish uchun quyidagilarni xisobga olish kerak:

1. Sport - mashg'uloti uzhaksiz suratda kamolotga erishib bo-rishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo'lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich (va faqat shu bosqich) uchun optimal holatdir. Birok sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo'lgan holatdan keyingi, yana ham yuksakroq bosqichi uchun optimal bo'la olmaydi. SHu sababdan bir marta qo'lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda qimirlamay turib qolish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani «*tashlab*», yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun, anchagina o'zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni orttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabillashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo'lganiga qaraganda anchagina ko'p o'zgartirish va yaxshilash kerak.

2. Mashg'ulot - yuklamalari faqat yaqindayok effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo'llanilgan yuklamalar ta'siri bir-biriga qo'shilib borishi bilan bog'liq bo'lgan kumulyativ effekt ham beradi. Yuklamadar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog'liq kumulyatsiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklamalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga