

**"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
OLIV 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

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.....	
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
H.Ж.Бобомуродова, М.Қ.Ходжиева. АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ.....	84
M.Ibragimov. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	85
Инаков Б.Т. “13-14 ЁШЛИ БИАТЛОНЧИЛАРНИНГ УМУМ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАХСУС ЎҚ ОТИШ 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 Djurabek 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
Radjarov Usmonbay Raximovich, Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna. Umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilarining gimnastika mashqlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati.....	121
Radjarov Usmonbay Raximovich, Tillayev Bobur Farxod o`g`li. Harakatli o`yinlar yordamida yosh voleybolchilarni tanlash usullarini tushirib berishning ahamiyati.....	124

Мурадов Джахангир Джураевич

Бухарский государственный университет

Узбекистан, город Бухара

Мурадова Мадина Джахангир кизи

Бухарский государственный университет (студент)

Узбекистан, город Бухара

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье говорится о взаимоотношении спортивного и оздоровительного туризма, его значении.

Ключевые слова. Спортивный туризм, оздоровительный туризм, группа-населения, туристские маршруты, физкультурно-оздоровительная работы.

Annotation. The article talks about the relationship between sports and health tourism, its significance.

Keywords. Sports tourism, health tourism, population group, tourist routes, sports and recreation activities.

Введение. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм — это самостоятельная и социально-ориентированная сфера деятельности, эффективное средство духовного, интеллектуального и физического развития личности. Спортивно-оздоровительный туризм направлен на развитие бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между людьми.

Данный вид спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности основан на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями Узбекистана и мира, его необходимо рассматривать и как наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной двигательной активности. Спортивно-оздоровительным туризмом могут заниматься различные группы населения — как младшие школьники, так и люди среднего и старшего возраста.

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой общественное движение граждан и не преследует получение прибыли, он состоит из неорганизованного и организованного туризма и направлен на оздоровление населения страны. Ограниченное количество часов, отводимых программой для дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм» и отсутствие учебника требуют от студента большой самостоятельной работы, т.к. в настоящее время отсутствуют целостные издания, охватывающие широкий спектр вопросов рассматриваемых в рамках этой дисциплины. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом сочетают в себе: укрепление здоровья и гармоничное совершенствование физических качеств; знакомство с родным краем и изучение его природы; приятное и интересное развлечение, смену впечатлений, романтику; активный отдых, который снимает нервные перегрузки и придает бодрость и энергию; наслаждение чистым воздухом, тишиной и прелестями неповторимых пейзажей; закаливание воли, улучшение самочувствия и настроения, формирование ценных личностных качеств; стремление к преодолению трудностей; знакомство с новыми людьми.

Умению жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника, — надо учить. Изучением всех премудростей походной жизни будут заняты студенты в процессе освоения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм». Даже самые простые туристские маршруты не лишены некоторых опасностей. Но всякой опасности, если она вовремя замечена (или предвидена) и трезво оценена, можно избежать. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств, наблюдательности, самостоятельности, ответственности, решительности, развивает коммуникативные и организаторские способности.

К туристскому движению как к источнику кадров и сфере применения новейшего снаряжения для действий в экстремальных ситуациях проявляет большую заинтересованность МЧС. Многие его штатные сотрудники — мастера спорта и инструкторы по туризму.

Спортивный туризм — вид спорта, не предусматривающий социальной активности населения. Обладает схожими атрибутами с иными видами спорта: единого календарного плана спортивных стартов, наличие тренеров, спортсменов и спортивных судей, тренировочного процесса, системы разрядов и званий.

Понятие «спортивный туризм» в историческом аспекте трансформировалось незначительно и в настоящий момент в полной мере отражает существующий порядок вещей. Приведенное в энциклопедии туризма 1993 года определение «спортивного туризма» как, «походы по маршрутам

определённой категории сложности, а также участие в соревнованиях по технике Туризма. и чемпионатах; разновидность самодеятельного туризма.

В настоящее время наиболее точным является следующее определение спортивного туризма. Это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивно-оздоровительный туризм связан со спортивным туризмом через технологии пребывания в природной среде, преодоления локальных и протяженных препятствий, применяемого оборудования и снаряжения, но имеет существенные различия по нормативной базе, целевым установками, формам организации деятельности.

Сравнительный анализ СОТ и СТ представлен в таблице № 1.

Таблица. 1. Сравнительный анализ спортивного и спортивно-оздоровительного туризма

<i>Спортивный туризм</i>	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>
Вид спорта, включенным с нормативной базой в виде правил, регламентов, квалификационных требований к судьям, разрядных требований к спортсменам	Общественное движение без нормативной базы и не имеющее закрепленной дефиниции
Реализуется через соревнования на маршрутах, соревнований на дистанциях	Основная форма: походы по категорированным и категорированным маршрутам и спортивно-массовые мероприятия в виде слетов
Развивается на базе спортивных школ под руководством тренерского состава	Деятельность ведется на базе клубов при субъектах социальной и экономической деятельности, учебных заведениях при наличии опытных туристов — походников
Главная цель — получение разрядов и званий, как результат участия в соревнованиях	Главная цель — отдых и оздоровление через комплексное взаимодействие с природной средой и коллективом
Основная аудитория: спортсмены, тренеры, спортивные судьи	населения выбирающие природную среду, как место рекреации, бывшие спортсмены-туристы, их семьи, друзья, члены клубных формирований
Использование единых технологий организации путешествия, обеспечения безопасности, прохождения локальных и протяженных препятствий.	

Одной из характерных черт туризма является его оздоровительная направленность, в связи с этим важной функцией физкультурных организаций должно быть внедрение физической культуры и туризма во все слои населения, вовлечение в сферу физического воспитания всех возрастных групп.

Главная задача туризма во всех системах физического воспитания - всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Важное место в решении этой задачи отводится массовой оздоровительной работе с использованием туризма, проведению туристских походов по месту жительства. Основная роль в этой работе принадлежит районным и городским отделам по культуре и спорту.

Важную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы и туризма с населением по месту жительства играют органы культуры. Они участвуют в проведении массовых соревнований, организуют кроссы, дорожки здоровья, терренкуры в парках и скверах, организывают лекции, встречи, фотовыставки.

В организации физкультурно-массовой работы по туризму участвуют районные отделы народного образования. С помощью преподавателей физического воспитания школ оказывается помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных праздников, спортивно-массовых мероприятий в период каникул, в организации спортивно-оздоровительных лагерей, в

привлечении детей и подростков к общественно полезной деятельности, в организации туристских походов и экскурсий.

Непосредственное участие в организации физкультурно-массовой работы и туризма по месту жительства оказывает махалля.

Медицинское обеспечение осуществляют органы здравоохранения через районные поликлиники.

В развитии физкультурно-массовой работе и туризму среди детей и подростков участвуют органы внутренних дел. Работники милиции привлекают трудных подростков к занятию спортом и туризму.

Литературы

1.Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

2.Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

3.Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.

Нарзуллаевна Рушана Раззаковна

БДУ, 71010303 – Адаптив соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт мутахассислиги 1-босқич магистранти.

Фармонова Малика Аъзам кизи

БДУ, 71010303 – Адаптив соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт мутахассислиги 1-босқич магистранти.

Илмий раҳбар: БДУ, Спорт назарияси ва методика кафедраси профессори, п.ф.н.,

Кадиров Рашид Хамидович

r.x.kadirov@buxdu.uz

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАШКИЛИЙ-УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация: Мақолада соғломлаштирувчи ва мослашувчан жисмоний тарбия йўналишининг илғор амалиёти, соғлиғида оғиш кузатилган ўқувчилар билан махсус ташкил этиладиган педагогик жараён қурилмаси ва методикаси аниқлаштирилган. Мослашувчан (адаптив) жисмоний тарбия – имконияти чекланган ўқувчилар билан мақсадли педагогик жараённи ташкил этиш орқали уларни нормал ижтимоий муҳитга мослаштириш, тўлақонли ижтимоий фаолиятга тўсқинлик қиладиган психологик тўсиқларни бартараф этишга қаратилган спорт-соғломлаштириш, таълим ва тарбия хусусиятлари ўрганилган.

Калит сўзлар: адаптив жисмоний тарбия, имконияти чекланган, функционал ўзгаришлар, жисмоний сифат, жисмоний тайёргарлик, педагогик назорат, асосий тиббий гуруҳ, тиббий тайёргарлик гуруҳи, соғломлаштирувчи гуруҳ, реабилитация гуруҳи, тезлик-куч, умумий чидамлилиқ.

Аннотация: В статье уточняется передовая практика оздоровительно-адаптивного физического воспитания, а также структура педагогического процесса организуемого с учащимся в которых наблюдается отклонения в состоянии здоровья. Представлено методика организации целенаправленного педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию учащихся, изучение особенностей спортивно-реабилитационно, воспитательных и тренировочных мероприятий, направленных на адаптацию их к нормальной социальной среде, устранение психологических препятствий, мешающих полноценной социальной активности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченной возможности, функциональные изменения, физическое качество, физическая подготовка, педагогический контроль, основная медицинская группа, лечебно-тренировочная группа, группа здоровья, группа реабилитации, скоростно-силовая, общая выносливость.