



**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 ДОЛЗАРЪ 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 Республикасида Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Қ-сонли қарорига асосан "Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. - Жиззах.: 2021. – 220 б.

Ташкилий қўмақи:

Шарофшо Ш.С.	ЖДПЗН ректори, раис, п.ф.д., профессор
Қолеров Г.Ғ.	ЖДПЗН илмий кенгаши ва инновациялар бўйича проректори, раис ўринбосари, б.ф.и., доцент
Азмедов Ф. Қ.	Жисмоний маданият факультети декани, раис ўринбосари, п.ф.и., профессор в.б.
Халдаров Т.	ЖМММ кафедраси профессори в.б., а.б.
Султонов Б. А.	СТУМ кафедраси мудири, а.б.
Атамуродов Ш. Ғ.	ЖМММ кафедра мудири, а.б.
Олпанов А. Н.	ЖМММ кафедраси доценти в.б., а.б.
Кулбоев Н. С.	Жисмоний маданият факультети декани ўринбосари, а.б.
Хайитов Т. Ш.	СТУМ ўқитувчи, а.б.
Эгамбердиев Р. Н.	СТУМ Катта ўқитувчи, а.б.
Бўрибоев А. Ю.	ЖМММ кафедраси катта ўқитувчиси, а.б.
Шарофова Г. Э.	ЖДПЗН матбуот котиби, а.б.
Жураев Ш. Ш.	ЖДПЗН Илмий бўлими бошлиги, а.б.

Масъул мутарирлар:

1. Қолеров Г.Ғ. Илмий кенгаши ва инновациялар бўйича проректори б.ф.и., доцент.
2. Азмедов Ф. Қ. Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.и., профессор в.б.

Тахрир тайёриги аъзолари

Халдаров Т.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори в.б. п.ф.и.
Малиев Х.А.	Махсabatчи таълим методикаси кафедраси мудири, профессор п.ф.и.
Бўрибоев Б.А.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, п.ф.и.
Олпанов А. Н.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, в.б.
Эгамбердиев Р. Н.	Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси катта ўқитувчиси.

Тўқилган ишлар эътиборини масъуллардан ташкилийликка муаллифлар масъулдирлар.

Илмий тўқилган Жисмоний маданият педагогика институтининг услубий кенгаши томонидан нашрга (2021 йил ____ -май ____ -сонли баъзином) таъзия эътиборини.

Манзил: Жиззах шаҳри Ш.Раҳматов йўли кўчаси 4 уй. Жисмоний маданият факультети

Тел.: 0372 226 13 57

Электрон манзил: sportkafedra@jst.tj



Тажрибалар шуни тасдиқлаптики, бу вазифалар ритмик бадантарбия гуруҳларида муваффақиятли равишда бажарилмоқда.

Ритмик бадантарбия гуруҳларида шуғулланувчилар яхши жисмоний ривожланганлиги. Соғлигининг ҳолати, бирмунча юқори меҳнатга яроқлилиқ даражаси ва жисмоний оғирликларга мослаша олишлиги билан фарқ қилади.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИНИ КАСБИЙ ТАЪЛИМ БИЛАН ИНТЕГРАЦИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ж.Муродов,

БухДУ ўқитувчи

Аннотация: мақолада жисмоний маданият ва жисмоний тарбия тушунчалари, инсон маданиятининг органик қисми эканлиги, талабани жисмоний маданияти, соғлом турмаш тарзи ҳамда касбий компетенциясига ижобий таъсир этадиган жисмоний машғулотлар интеграциясини такомиллаштириш масалаларига тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар ва тушунчалар: жисмоний маданият, жисмоний тарбия, инсон, талаба, соғлом турмуш тарзи, интеграция, такомиллаштириш, касбий таълим, компетенция ва бошқалар.

Мамлакатмизда олий таълим муассасаларининг ўқув-тарбия жараёни моддий-техник ва ахборот базасини мустаҳкамлаш, юқори сифатли ўқув адабиётлари ва илғор педагогик технологиялар билан таъминлаш, олий таълим муассасаларини жаҳоннинг етакчи илмий-таълим муассасалари билан яқин ҳамкорлик алоқалари ўрнатиш борасида олиб борилган ислоҳатлар проф-ўқитувчиларни, илмий-педагог кадрларни замонавий касбий билимлари ва педагогик маҳоратларини ошириш имкониятини кенгайтирмоқда.

Бугунги кунда олий таълим муассасалари талабаларни касбий таълим компетенциясини фанлараро ва жисмоний маданият фанини ривожлантириш тизимини такомиллаштириш зарурати юзага келмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги (ЎРҚ-637-сон 23.09.2020), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги (04.09.(2016) Қонун мақадлари, “Ўзбекистон Республикаси Олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепцияси”ни 3-боб, 5 параграфида “Таълим йўналишлари ва мутахассисликларининг ўзига хослигидан келиб чиқи, ўқув режалари ва дастурлари мазмуни ҳамда мутахассис ва бошқар фанларни сўзнгги ютуқлари асосида шакллантириш” белгиланган.

Ўзбекистон олий таълим – 110000-педагогика таълим соҳасининг давлат таълим стандарти (2020 й. 14.08.)ни №2.1., 3.1. параграфларида белгиланган



вазифаларни бажаришда жисмоний маданият фани касбий таълим билан интеграциясини такомиллаштириш ни тақазо этмоқда.

Жисмоний маданият - бу инсон маданиятининг органик қисми, унинг алоҳида мустақил соҳаси. Шу билан бирга, бу инсон фаолиятининг ўзига хос жараёни ва натижаси, инсонни жисмоний такомиллаштириш воситаси ва усулидир. Жисмоний маданият шахснинг мойиллик шаклида қабул қилинган ҳаётий жиҳатларига таъсир қилади, улар генетик йўл билан юқади ва ҳаёт жараёнида тарбия, фаолият ва атроф-муҳит таъсири остида ривожланади. Жисмоний маданият мулоқотда, ўйинда, ўйин-кулгида, шахсий ўзини намоён қилишнинг айрим шаклларида ижтимоий эҳтиёжларни ижтимоий фаол фойдали фаолият орқали амалга оширилишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия ўз мазмун моҳиятида жисмоний машқлар шаклида мақсадли ҳаракатга эга, бу зарур кўникма ва малакаларни, жисмоний қобилиятларни самарали шакллантиришга имкон беради.

Жисмоний маданият моддий ва маънавий кадриятлар мажмуаси билан ифодаланади:

- биринчисига спорт иншоотлари, инвентарлар, махсус жиҳозлар, спорт анжомлари ва тиббий ёрдам киради;

- иккинчисига маълумотлар, санъат асарлари, турли хил спорт турлари, ўйинлар, жисмоний машқлар мажмуалари, жисмоний маданият ва спорт фаолияти жараёнида одамларнинг хатти-ҳаракатларини тартибга солувчи ахлоқий меъёрлар ва бошқалар киради. Ривожланган шаклларда жисмоний маданият эстетик кадриятларни ишлаб чиқаради (жисмоний маданият парадлари, спорт намоёнлари ва чиқишлари ва бошқалар).

Жисмоний маданиятдаги фаолият натижаси жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат қобилиятлари ва қобилиятларининг мукамаллиги даражаси, спорт ютуқлари, ахлоқий, эстетик, интеллектуал ривожланишдир.

Демак, жисмоний маданиятни натижалари жамият ва шахс учун фойдали бўлган маданий фаолиятнинг ўзига хос тури сифатида қаралиши керак.

Инсоннинг жисмоний маданияти учта асосий йўналишда намоён бўлади:

- биринчидан, у ўз-ўзини ривожлантириш қобилиятини белгилайди, шахснинг "ўзига" йўналишини акс эттиради, бу унинг ижтимоий ва маънавий тажрибаси билан боғлиқ бўлиб, унинг ижодий "ўз-ўзини қуриш", ўзини ўзи такомиллаштириш истагини таъминлайди;

- иккинчидан, жисмоний маданият келажакдаги мутахассиснинг ҳаваскор, ташаббускор ўзини намоён қилишининг асоси, унинг жисмоний фаолияти



предмети ва жараёнига қаратилган жисмоний маданият воситаларидан фойдаланишда ижодкорликнинг намоён бўлиши;

- учинчидан, бу жисмоний тарбия, спорт, ижтимоий ва касбий фаолият жараёнида вужудга келадиган муносабатларга қаратилган шахснинг ижодкорлигини акс эттиради. Ушбу фаолиятда шахсий алоқалар доираси қанчалик бой ва кенг бўлса, унинг субъектив намоён бўлиш доираси шунчалик бойиб боради.

Мутахассисликдан келиб чиққан ҳолда жисмоний маданият фанини касбий таълим билан интеграциясини такомиллаштириш тақазо этмоқда.

Шундай қилиб, касбий таълим асосида жисмоний маданият дарсининг ва унинг шаклланишига жисмоний маданият ва унинг кадриятларига нисбатан шахсий муносабат қандай ва қандай аниқ шаклда намоён бўлиши билан баҳо бериш мумкин.

Таклифим шундан иборатки жисмоний маданият фанини ўтишда бўлажак мутахассисни касбий таълимига эътиборга олган ҳолда интеграциясини такомиллаштиришдан иборат.

YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDAGI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI TUZISH

*A.Qodiriy nomidagi JDPI dotsent O.Muqimov
Nizomiy nomidagi TDPU dotsent v.b. S.Quvondiqov*

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida individual xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tuzishda texniktaktik va jismoniy tayyorgarliklarining asosiy variantlarini o‘rganish va takomillashtirish, turli xil uslublar bilan ishlaydigan sportchilarda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari o‘rganilganligi haqida malumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: induvidual xususiyat, texnik-taktik, qarshi hujum, kombinatsiyali, emotsional.

O‘zbek sportchilarining mahoratini so‘zsiz o‘sishi va uning avangardi, dongdor kurashchilarining g‘alabasi dunyo miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarning muqarrar sharti bo‘lib hisoblanadi va namayon bo‘ladi.

Olib borilayotgan tadqiqot mavzusi “Yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatidagi o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar jarayonini tuzish” bo‘lib ilmiy ishning dolzarbligi shundan iboratki, so‘nggi yillarda kurashchilarni tayyorlashni o‘rganishda ko‘pchilikni intilishi orta boshladi. Biroq, bu ishning amalga



МУНДАРИЖА

<i>Арипов Ю.Ю., Абдуллаева Г., Насирдинова Д. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия соғломлаштириши ва оммавий тadbирларини ташкил этиши ва ўтказишининг долзарб муаммолари</i>	5
<i>Akmal Abdug'anievich Taniberdiev. Turmush qurgan talaba-qizlar reproduktiv salomatligini muammolari</i>	9
<i>Бойбобоев Б., Мамажонов Д. Инновацион технологиялар орқали назарий билимларни ошириши муаммолари</i>	14
<i>Мавлонов Бахром, Анарбоев Мирзохид. Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириши</i>	17
<i>Ziyavadinova Elmira Yusufdijanovna. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida iqtisodiy tasavvurlarni shakllantirishning shakl, usul, vositalari</i>	19
<i>F.Miraxmedov, M.Miqimov. Kurashda tezkor - kuch tayyorgarligini tashkil qilish</i>	22
<i>Г. Исмоилов, Б.Болажонов, Ш. Холмирзаев, Н. Хакимова. Соғлом турмуш мафкураси ва унинг ахамияти</i>	24
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович. Mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarinining o'rni va ahamiyati</i>	26
<i>Амиркулов Жалолиддин Чориевичич. Олий ўқув юрти таълим жараёнида талабаларнинг жисмоний маданиятини шакллантириши</i>	29
<i>Абдурахимова Зебинисо Мингжигитовна. Бошланғич синф ўқувчиларнинг ҳаракат сифатларини миллий ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантиришни илмий педагогик асослаш</i>	32
<i>Ф.К. Аҳмедов, Н.С. Қулбоев. Олий таълим муассаса талабалари жисмоний маданиятини янада ривожлантиришининг муаммо ва ечимлари.</i>	35
<i>Bobojonov Qo'chqor, Hazratqulov Sardor. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyor-garligini oshirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini qo'llash</i>	40
<i>Abdvositov Sardorbek. O'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va chiniqtirish usullari</i>	42
<i>Р.М.Маткаримов. Малакали оғир атлетикачиларда мусобақа машқлар техникасини такомиллаштиришига йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини режалаштириши хусусиятлари</i>	45
<i>Исматов Абдуқодир Исабаевич, Аҳмедов Абид, Баратова Моҳичехра. Соғлом турмуш тарзи фаровон ҳаёт асоси</i>	52
<i>Норқулов Шокир Музаффарович, Лутфуллаев Б. Соғлом бола тарбиясида оила ва маҳалланинг роли</i>	54
<i>Abdullayev Sh.Dj, Abitova J.R. Zamonaviy jamiyatdagi talabalar sog'lig'ini saqlash va sog'lom turmush tarzi mezonlari</i>	56
<i>Исоқов.Ж.З, Ахедов Бурхон. Эрталабки бадантарбия машқларининг саломатликни мустахкамлашдаги ўзига хос хусусиятлари</i>	59
<i>Ж.Муродов. Жисмоний маданият фанини касбий таълим билан интеграциясини</i>	61