



**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**

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.

*Таъкилий 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 мудир, аъзо
Атамуродов Ш. Ў.	ЖМНМ кафедра мудир, аъзо
Олимов А. И.	ЖМНМ кафедраси доценти в.б., аъзо
Қулбоев Н. С.	Жисмоний маданият факультети декан ўринбосари, аъзо
Хайитов Т. Ш.	СТУМ Ўқитувчи, аъзо
Эгамбердиев Р. Н.	СТУМ Катта ўқитувчи, аъзо
Бўрибоев А. Ю.	ЖМНМ кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
Шарипова Г. Э.	ЖДПИ матбуот котиби, аъзо
Жўраев Ш. Ш.	ЖДПИ Илмий бўлими бошлиғи, аъзо

**Маъсул муҳаррирлар:**

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.

**Таҳрир ҳайъати аъзолари**

Холдаров Т.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори в.б. п.ф.н.
Мелнев Х.А.	Мактабгача таълим методикаси кафедраси мудир, 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





Охватывающее разнообразные формы двигательной активности, сбалансированное питание, режим дня и отдыха, диагностику физического состояния. Достоинства и преимущества выражаются в мотивации молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в следовании ЗОЖ. Занятия на сегодняшний день обладают наиболее высоким рейтингом среди студенческой молодежи. Красота, здоровье и долголетие имеют вечную ценность и значимость. Люди во все времена стремятся быть красивыми, успешными, здоровыми, нравиться себе и окружающим. Спорт, культура только способствует и направляет молодежь в формировании стиля жизни и в верном распределении приоритетов. Преимущество секционной работы обусловлено самостоятельным выбором, добровольностью, соответствием выбранного занятия влечениям и пожеланиям студентов. Важно заметить, что коллективная настроенность и взгляды являются немаловажным фактором влияния на индивидуальность молодого человека, а коллективная деятельность воспитывает ответственность.

Студенческий спорт — это тренировки, борьба, разочарования и победы. Это гордость собой и своим родным вузом. Студенческий спорт способствует улучшению физического и духовного здоровья, служит альтернативой наркотикам, алкоголю, интернету, ночному образу жизни.

## **САЁХАТЧИЛАРНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

*А.А.Азимов - БухДУ*

*ўқитувчиси*

Долзарблиги. Республикамизда туристик саёҳатларни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Туристик саёҳатларни инсонни камол топтириш ва мамлакат иқтисодиётини янада ривожлантиришдаги аҳамиятини янада ошириш, Республикамизда туризм имкониятларини тўлиқ ишга солиш, инвестетциялар киритиш мақсадида бир қатор қонун ва қарорлар қабул қилинди. Туризмни ривожлантириш давлат кўмитасининг ташкил этилиши (2019), 2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикасида туризм соҳасини ривожлантириш Концепцияси ва “Туризм тўғрисида”ги қонуннинг (2019 йил 18 июль) қабул қилиниши туризмни меъёрий-ҳуқуқий асосини янада мустаҳкамлади. Туризмни, хусусан, таълим муассасаларида туристик саёҳатларни ташкил қилиш ва ўтказиш муҳимдир. Туристик саёҳатлар талабалар ва ўқувчи-ёшларда ўлкашунослик, ватанпарварлик, табиатга муҳаббат руҳида тарбиялашда энг муҳим воситалардан ҳисобланади. Маълумки, туристик саёҳатлар ўзига хос жисмоний, ақлий, ахлоқий







ва руҳий тайёргарликни талаб қилади. Аксари ёшларда туристик саёҳатларга қизиқиш юқори бўлгани ҳолда, уларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик етишмайди. Улар саёҳат жараёнида чарчайди, жароҳат олиши мумкин ва бу баъзи ҳолатларда саёҳат режасини бузулишига олиб келади. Бундай нохуш ҳолатларни олдини олиш учун саёҳатларга олдиндан пухта, ҳар томонлама режали тайёргарлик талаб қилинади.

Туристлик саёҳатларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича республикамизда Р.Абдумаликов, Т.Холдаров, Р.Қосимова, Э.Дауренов, Х.Туленова, Т.Хайитов, З.Намазов ва бошқалар турли йилларда илмий ва услубий тадқиқотлар олиб борган. Улар саёҳатларни ташкил қилиш ва ўтказиш, спорт-соғломлаштириш оромгоҳлари ишини ташкил қилиш ва ўтказиш, саёҳатчилар билан машғулотлар ташкил қилиш бўйича қимматли тавсиялар берган. Шунингдек, саёҳатларга тайёрланиш жараёнини олиб бориш, саёҳат иштирокчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш, саёҳат жараёнида амал қилинадиган хавфсизлик қоидаларига амал қилиш бўйича ҳам тавсиялар берган.

Ўтказилган анкета-сўров материалларига кўра (164 нафар), деярли 100 % талабалар туристик саёҳатларга қизиқади. Уларнинг 33 % туристик саёҳатларга ўзларини ҳар томонлама (жисмоний, ақлий, ахлоқий, техник, хавфсизлик, тиббий, иқтисодий, экологик ва б.) тайёр деб ҳисоблайди. 44 % ўзини саёҳатларга қисман тайёр деб ҳисоблайди. 23 % саёҳатларга ўзини тайёр,- деб ҳисобламайди[1].

Барча туризм тўғрақларида саёҳатларга тайёрланиш арафасида керакли туризмжиҳозлар озиқ-овқат ва бошқа юкларни ҳар бир қатнашчига уларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб, тенг равишда тақсимланади. Дам олиш байрам кунларида уюштириладиган бир кунлик саёҳатларда айтарли ортиқча юк бўлмайди, фақат озиқ-овқат, тўп, мусиқа асбоби, шунингдек агар чодир ўрнатиш, гулхан ёқиш мўлжалланган бўлса, кераклижиҳозлар ва асбобларни олиш бир неча фаол ўқувчиларга топшириш режалаштирилади.

Юриш йўналиши ва режасидаги талаблар 6-8 км масофани пиёда ўтиш, йўлда коллекция ва гербарийлар тўплаш, сайр қилиш, жойларнинг тузилиши билан қисқатанишиш, сафарда юриш тартибига риоя қилишдан иборатдир[1].

Сафарга тайёрланишда йўналиш режасини тузиш ва уни тасдиқлаш, туризм давомидасуҳбат, лекциялар ўтказиш, топографик белгилар билан изчил танишиш, чизмалар тузишни ўрганиш, туризмнинг техник турлари бўйича мусобақалар ўтказиш режаларини тузиш, ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш, керакли жиҳозларни тахт қилиш, озиқ-овқатлар учун ҳаражатлар тузиш каби муҳим ишларни аввалдан ишлаб чиқиш талаб этилади.





Ўқувчилар сафарга тўла тайёр деган хулосага келгач, жисмоний тарбия ўқитувчиси, саёҳат тўғарагининг раиси, сафар раҳбари ҳамкорликда йўналиш варақасини тузадилар вамаъмурият томонидан тасдиқланади. Кўп кунлик сафар раҳбари, синф раҳбари ҳар бир ўқувчининг ота-онаси билан учрашиши, уларнинг розилигини олиши керак. Сафар олдида қатнашчиларнинг умумий йиғилиши ўтказилади. Бунда вазифалар қайта эслатилади. Барча жиҳозлар ва керакли нарсаларнинг тайёрлиги текширилади. Шунингдек, ўқувчилардаги салбий хусусиятлар, камчиликларни бартараф қилиш, сафар давомида умумий қондаларга тўла амал қилиш, аҳил бўлиш, мактаб директори, синф раҳбарлари ва бошқа раҳбар ходимлар томонидан уқтирилади. Ўқувчиларни туризм ва ўлкашунослик тўғарақларига жалб қилиш, саёҳатлар уюштириш ва уни ўтказишда география, ботаника, тарих ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари биринчи навбатда катта фаоллик кўрсатадилар. Саёҳатлар давомида ўқитувчининг ҳам ўқувчиларнинг ҳам кайфияти доимо бир хил бўлавермайди. Баъзан турли бахслар, тортишувлар, ранжишлар, хатто аразлашлар юзага келади. Бу ҳолнинг олдини олиш учун саёҳат раҳбари айбдорларни топади, уларни койийди, кўпчилик олдида танбеҳ беради. Натижада умуммақсад йўлида саёҳатчилар жамоаси ўз аҳиллигини тўла тиклайди, саёҳат кўнгилли ўтади.

Саёҳатда раҳбарларига қуйидаги талаб ва вазифалар қўйилади.

1. Саёҳатчилар гуруҳини ташкил қилиш ва унинг тўла жавобгарлигини олиш.
2. Тоғ туризми сафарига раҳбарлик қилиш учун саёҳатларда иштирок этган ёки раҳбарлик қилган юқори малакали бўлиш.

Саёҳатда раҳбарга қуйидагича ҳуқуқлар берилади:

Саёҳат тартибини бузганларга чора кўриш, гуруҳдан чиқариш. Зарур бўлгандай йўналишни ўзгартириш. Шароит талаб қилганда гуруҳни тажрибалироқ мутахассисга топшириш.

Раҳбар қуйидагиларни бажаришга мажбур:

Гуруҳ аъзоларини муносиб даражада саёҳатга тайёрлаш. Туризм йўналишлари, ижтимоий фойдали ишлар, қидирув ва ўрганиш бўйича режалар билан таништириш. Харита ёки чизматузиш, йўлдаги хавфсизликни таъминлаш. Йўлдаги тўсиқларни ўрганиш, зарур бўлса эҳтиёждан бошқа йўللарни белгилаш. Тегишли жиҳозларни аввалдан тайёрлаш, йўлхаражатлари, озиқ-овқатни ҳисоблаб чиқиш. Йўналиш дафтарчасини тутиш. Гуруҳни тартиб-интизомини мунтазам назорат қилиб туриш. Йўлларда хавфсизликни сақлаш ва қутқариш назорати идораларидан кўриқдан ўтиш. Йўналиш дафтарчасини маълум жойларда белгилаш.







Саёҳат давомида ўтилган жойлар тўғрисида телефон ёки радио орқали сафар марказига ёки хавфсизлик ва кутқариш назорати марказларига хабар бериб бориш. Шикастланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва уларни тезликда тегишли жойга етказиш. Бахтсиз ходисаюз берганда тезлик билан хабар бериш. Хавфга учраган бошқа гуруҳ ёки маҳаллий аҳолига ёрдам кўрсатиш. Саёҳат тамом бўлгач, тегишли идора ва ташкилотларга хабар бериш. Саёҳат раҳбари ўтган йўналиш ва қилинган ишлар юзасидан ёзма ҳисобот тузади. Гуруҳларни узоқ саёҳатга юборётган ташкилот тўлиқ маъсулиятни ўз бўйнига олади. Сайёҳ гуруҳларни хавфсизлигини ҳам ўзи таъминлайди. Сайёҳларни доимий тарзда сафарини кузатиш жуда осон эмас. Барча клуб, ташкилот, спорт марказлари, касба уюшмалари болалар ва ўсмирлар маданият уйлари, масъуллар назорат учун жалб қилинади. Саёҳатни қай тарзда бошлаб, яқинлаш туристик базаларнинг тартиб қоидаларни мукамал таъминлашида почта тизими, алоқа воситалари доимий ишлаб, узлуксиз сафар маълумотлари билан хабардор қилиб туриш керак.

**Жисмоний тайёргарлик.** Саёҳатни муваффақиятли бўлиши сайёҳларни жисмонан бақувватлиги, буларни соғ-саломат эканлигидир [2]. Саёҳат давомийлигини ва осудалигини иштирокчиларни чаққон, абжир, эпчил бўлиши ҳам белгилайди. Ўралашган лапашанг шерик саёҳат тартибини, бошқалар кайфиятини, кўйингки бутун жамоани саросимага солади. Жисмонан тайёр бўлмаган бу ҳақида жамоасига уюлиб айтмаган шерик саёҳат йўлбошчисига катта жавобгарлик юклайди. Жисмоний тайёргарлик сайёҳлар учун жуда муҳим. Машқлар 3 бўлимга бўлиниб олиб борилади: умумий тарзда, махсус ва организмни чиниқтирувчи. Махсус тайёргарлик машқларини пиёда, сувда ва тоғ саёҳатчилар бажаради. Қийин шароитлардан чиқиб кета олиш қобилияти ҳам мустаҳкамланади. Чиниқиш эса сафар чоғидаги оғир, мушкул вазифаларни ўташда асқотади. Умумий жисмоний тайёргарлик эса доимий эрталабки бадан тарбиядан бошланади. Тайёргарлик машғулоти сайёҳлик юришга ўргатилади. Машғулотларни спорт усталари белгиланган меъёрлар, спорт дастурларида кўрсатилгандек ўтадилар ва бажарадилар.

Мураббийлар иштирокчиларни ҳар томонлама тарбиялайдилар, ривожлантирадилар вачиниқтирадилар [2]. Мунтазам бажариладиган бу машғулотлар кишини соғлом қилибгина эмасуни йиллар давомида қатъиятли, мард, қобилиятли бўлишини таъминлайди. Жисмоний машғулотларда яна тиббиёт кўриги ўтказилса ёмон бўлмайди. Физкультура диспансерлардаги масъул шахслар саёҳат иштирокчиларининг юрак, ўпка, қон айланиш системасини текшириши зарур.

### Хулосалар



- саёҳат иштирокчиларинг етарли жисмоний ва руҳий тайёргарликка эга бўлиши, саёҳатларни хавфсиз ўтказиш кафолатидир;

- 3-5 км га енгил югуриш, тайёргарлик жараёнида 1-3 км га юриш, эрталабки бадан тарбия билан шуғулланиш, овқатланиш ва сув ичиш тартибига риоя қилиш, 8-12 кг юк билан ҳаракатланиш умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари ҳисобланади;

- бир кунлик ва кўп кунлик саёҳатлар учун камида 1,5-2 ойлик режали тайёргарлик талаб этилади;

- барча турдаги саёҳатлар учун маҳаллий идоралар ва ташкилот томонидан алоҳида рухсат ва буйруқлар талаб этилади. Саёҳатлар тўғрисидаги маълумотлар камида 15 кун олдин ички-ишлар ва фавқулотда вазиятлар идораларига хабар берилади.

## **JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARINI MASOFAVIY O'QITISH TIZIMINING NAZARIY VA ILMIY ASOSLARI.**

*Eryigitov D.X., Jizzax davlat pedagogika instituti*

*Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta'lim*

*kafedrasi v/b dotsent*

*Yusupov X.A- JDPI Sirtqi (maxsus sirtqi)*

*jismoniy madaniyat 1-bosqich talabasi*

Masovafiy ta'lim talabalarning dasturiy bilim, tasavvur va ko'nikmalari asosida mustaqil ishlash samaradorligini oshirish - ularni ilmiy fikrlashga o'rgatish, o'quv faniga qiziqishini kuchaytirish, kasbiy bilimlarini chuqurlashtirish, nazariy va amaliy mashg'ulot mobaynida faolligini kuchaytirishdan iborat. Bunday faoliyatda masofali o'qitishning ulushi kattadir.

Masovafiy ta'lim o'qituvchining pedagog sifatida shakllanishida muhim omil bo'ladi va uning imkoniyatlarini amalga oshiradi. Mutaxassis uyda turib ishning asosiy qismini bajaradi, talaba va kasbdoshlar bilan zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalari orqali bog'lanadi. Bu usul (telekompyuterning) ayni vaqtda g'arbda o'ta ommalashgan usuli hisoblanadi va quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- ✓ ta'lim oluvchilarning turli guruhleri bilan ishlash imkonini beradi;
- ✓ maqbul ishlash rejimini tanlash mumkin bo'ladi (vaqt, shartlar va texnik vositalarni ishlatish bo'yicha);
- ✓ ta'lim oluvchilar doirasini kengaytirish imkoniyati yaratiladi;
- ✓ ilmiy va pedagogik faoliyatni birgalikda olib borishga sharoit tug'iladi.





<i>такомиллаштириши</i>	
<i>О.Муқимов, S.Quvondiqov. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar jarayonini tuzish</i>	63
<i>Байрбеков Абдулла. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлашда таълимга контексти ёндошувнинг ўрни.</i>	66
<i>Jalolov I.M. Jismoniy madaniyatning inson komilligini o'zlashtirishdagi roli</i>	68
<i>Shomurzayeva N. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda turizmni o'рни</i>	70
<i>Анорқулов Б, Бустонов Ж, Давронов В. Болалар бўш вақтини тўғри таъкил этишда жисмоний тарбия машгулотларининг аҳамияти.</i>	72
<i>А.И.Олимов, А.Х.Комилов. Табиий иқлим шароитида туристик саёҳатлар таъкил этиши ва ривожлантиришининг педагогик хусусиятлари</i>	74
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович. Мамлакатимиз олий та'лим муассасаларида жисмоний тарбия- sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarining o'рни va ahamiyati</i>	76
<i>Акбарова Дилрабо. Определить эффективность методики тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в гребле академической</i>	79
<i>Ф.К.Аҳмедов, Б.Жумадурдиев, Қурши машгулотларини таъкил этиши асослари</i>	82
<i>Файзуллаев Шерзод Баходирович Баходирова Камола Мақсуджон қизи. Миллий қадриятлар - ўзликимиз тинсолари</i>	85
<i>Бўрибоев Б.А, Холмирзаев Ю. Спорт юлдузлари ҳаётининг ёшлар тарбиясидаги аҳамияти</i>	87
<i>Х.Б. Тўхтаҳўжаев, Г.С.Мўминова. Инклюзив таълимни янада ривожлантириши учун педагогларнинг касбий компетентлигини ошириши масаласи</i>	89
<i>Abduvositov Sardorbek. Talaba hayotidagi jismoniy tarbiya</i>	93
<i>Isoqova Muazzamatxon. "O'quvchi yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashqlarini o'рни"</i>	96
<i>О.Баҳромов, Мотивацияни юзага чиқишида қадриятларнинг ўрни</i>	98
<i>F.Miraxmedov, M.Muqimov. Yosh kurashchilarning anaerob chidamliligini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasida tarbiyalash</i>	101
<i>Sh.Norqulov. Maktab o'quvchilarning sport o'yinlari texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlari</i>	103
<i>Мирзанов Ш.С. Қуршичиларнинг техник ҳаракатлар турлари</i>	105
<i>Satiev Shuxrat Komilovich. Emotsional stressning tavsiflari va futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga stressning ta'siri xususiyatlari</i>	107
<i>Ходжиматов Валижон Мелиқузиевич. Развитие спортивного движения среди студенческой молодежи</i>	112
<i>А.А.Азимов Саёҳатчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириши йўллари</i>	115
<i>Eryigitov D.X, Yusupov X.A. Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarini masofaviy o'qitish tizimining nazariy va ilmiy asoslari.</i>	119
<i>S.To'ychiyev. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari</i>	122
<i>Abduvositov Sardorbek. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullamuvchilarda, jismoniy</i>	124