

**“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
OLIIY 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

“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM” yiliga bag’ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

II TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma’ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma’ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma’ruza tezislari berilgan ma’lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma’ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

When educating the endurance of boxers, correct breathing is of great importance. The boxer's breathing must be continuous and deep enough. It has been found that the breath mode with emphasis on the breath during strong blows is the most effective. This contributes not only to better ventilation of the lungs, but also increases the force of blows. When delivering serial blows, boxers must breathe continuously, however, each blow should not be accompanied by a sharp exhalation, which must end either the entire series of blows or a single accented blow.

Волкова Кадрия Рафиковна,
кандидат филологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО «Казанский федеральный университет», +79270424486,
kardiya-elabuga@yandex.ru

Тагирова Наталия Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент, зав. общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО «Казанский федеральный университет»,
+79173937213, tagirov_dn@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE COURSE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" WITH EXTRAMURAL STUDIES STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос применения дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающихся заочной формы обучения в Казанском федеральном университете. В работе представлен обзор цифрового ресурса, используемого в образовательном процессе, а также краткий контент-анализ опроса обучающихся данного курса.

Ключевые слова: дистанционные технологии, образовательный процесс, цифровой образовательный ресурс, физическая культура, студент

Annotation. This article examines the issue of the use of distance learning technologies in the discipline "Physical Culture and Sports" of correspondence students at Kazan Federal University. The paper presents an overview of the digital resource used in the educational process, as well as a brief content analysis of the survey of students of this course.

Key words: distance technologies, educational process, digital educational resource, physical culture, student

Современный образовательный процесс с каждым годом усиливает такие характеристики, как доступность и гибкость. Одной из перспективных форм организации учебного процесса является использование технологий дистанционного обучения, поскольку их применение способствует формированию специалиста, способного к творческой деятельности, к постоянному профессиональному самосовершенствованию и быстрой адаптации в современном информационном обществе [1]. «В последнее время стали особенно востребованы дистанционные технологии формирования самообразовательной деятельности, главной особенностью которых является наличие четкого алгоритма действий, предлагаемых преподавателем и обозначения конкретного результата, получаемого в данном процессе» [2].

Применение дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в том числе повышает результативность усвоения учебного материала студентами [3].

Согласно федеральному образовательному стандарту высшего образования России, учебный модуль «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам в 1 семестре. Для обучающихся заочной формы учебный курс с общей трудоемкостью дисциплины в 2 зачетные единицы составляет 72 часа, из которых контактная работа варьируется от 6 до 10 часов в зависимости от профиля подготовки, а остальная учебная нагрузка распределяется на самостоятельную работу и зачет.

В рамках обучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в Казанском федеральном университете применяется цифровой образовательный ресурс в системе Moodle под названием «Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочного отделения». Данный курс имеет следующую тематическую структуру: Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История становления,

развития Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО»; Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Функциональные пробы и тесты»; Тема 3. «Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Каждая тема включает в себя такие компоненты, как глоссарий, список литературы и интернет-ресурсов по теме, лекционный материал, наглядный материал в виде презентаций, видеоролики, творческие задания и тест на 15 вопросов. После изучения двух тем студентам необходимо осуществить промежуточное тестирование, которое включает в себя 30 вопросов. А в завершении изучения курса – итоговое контрольное тестирование на 60 вопросов с различными типами тестов.

Для оценки эффективности применения онлайн-курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» преподавателями организуется сбор обратной связи от студентов. Данный мониторинг важный и необходимый элемент в образовании, поскольку учебная деятельность – это постоянно изменяющийся процесс.

Представим результаты опроса обучающихся заочной формы обучения по направлению 42.03.02 «Журналистика». Так, 39 (68,4%) обучающихся из 57 опрошенных отметили, что дистанционный формат обучения удобен и эффективен; 14 (24,5%) обучающихся считают, что традиционная (аудиторная) форма обучения эффективнее; 4 (7,1%) обучающихся затрудняются с выбором.

Из положительных моментов в обучении в дистанционном формате студенты отмечают: «Удобный формат; можно получать знания, не выходя из дома», «Здорово, что занятия проходили дома», «Вообще очень удобно распределено: лекция, видео, дополнительные материалы. Всего достаточно для самостоятельного обучения», «Курс по данной дисциплине считаю информативным», «Было много познавательной информации».

Студенты выделили теоретический материал: «Понятные лекции», «Хорошие материалы в лекциях».

Обратная связь по практическим заданиям показала, что выполнение функциональных проб (Штанге и Генчи) вызвала особый интерес у студентов: «Понравилось задание с пробами», «Интересное практическое задание». Мы связываем это с вовлеченностью обучающихся к своему здоровью.

По тестовым заданиям мнения разошлись. Кто-то считает, что «тесты были относительно несложными», «с тестами проблем не возникло; удобно и комфортно». Но для некоторых тестирование вызвало трудности, например, «Сложные тесты», «Лучше сократить количество тестов», «Очень устал во время тестирования». Вопросы тестов имеют среднюю сложность, поэтому мы предполагаем, что студенты уделили недостаточно времени изучению или повторению материалов тем.

Таким образом, использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» среди студентов заочной формы обучения имеет свои преимущества, которые отмечены обучающимися курса. Проведенный опрос показал и ряд вопросов, над которыми необходимо поработать создателям ресурса для повышения результативности образовательного процесса.

Список литературы

1. Диваева И.Р. Николаева Т.В. Современные дистанционные технологии и их роль в организации самостоятельной работы обучающихся // Сб. мат. 4-й межд. конф. «Современные цифровые технологии в деятельности образовательных организаций силовых ведомств: концепция, практика, инновации», 2022. – С. 128-130.

2. Матвеева М.С. Формирование компетенции самообразования студентов как инструмент опережающей подготовки специалистов // Сб. трудов межд. научно-практ. конф. «Сохранение приоритетов профессионального образования как инструмент кадрового обеспечения региональной экономики». – 2023. – С. 15-18.

Шурыгин В.Ю., Краснова Л.А., Волкова К.Р. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №6. – С. 52-52.

Ismoilov Turobjon, Egamberdiyev Ilhomjon, Turg’unov Azimjon, Ortiqaliyev Akbarmirzo. YOSH AVLODNI SOG’LOM QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA BO’YICHA DAVLAT DIREKTIV HUJJATLARINING AHAMIYATI.....	182
Жарылкапов Улугбек, Ерназаров Рустам, Аймбетова Амина. ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ.....	184
Жарылкапов Улугбек. Ёш эркин курашчи қизларнинг ўқув тренировка машғулотларини режалаштиш.....	186
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO’YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH.....	188
S.T.Nosirov, M.M.Ortiqov. O’ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O’RGANISH.....	190
К.К.Кобилжонов. РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	193
Aslanova M.A., Rasulova Sitora Saparovna. KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVIY-MA’RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHLASHNING TEXNOLOGIYALARI.....	195
Sabirova Nasiba Rasulovna. SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....	198
I.I.Saidov. Istamova Durdona Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG’ICH SINFI O’QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH.....	200
Sanaev Toxir Abdullaevich. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O’QUV TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	203
Usmonov Zokhid Normatovich, Makhmudova Sadokathon. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	205
Волкова Кадрия Рафиковна, Тагирова Наталия Петровна. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....	208
Хамраев С. С. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.....	210
Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich, Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi. SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG’ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI.....	212
4-sho’ba: O’smirlar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari.	215
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.....	215
Abbos Вахронov Faxridin o’g’li. XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O’RNI.....	217
Farmonov O’tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o’ziga xos xususiyatlari.....	219
Farmonov O’tkir Alimovich, Ходиев Азиз Равшанович. Та’лим муассасаларида jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari.....	222
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS.....	225
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG’ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO’RSATKICHLARI.....	226
Gafurova Mohira Yunusovna, Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi. VOLEYBOL MASHG’ULOTLARINI O’RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O’ZIGA XOS YO’LLARI.....	228
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO’NALTIRISH ASOSLARI.....	231
Инаков Б.Т. YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O’Q OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.....	233
Inoyatov Abdullo Shodiyevich, Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI.....	239