



**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

ЖИЗЗАХ-2021



rivojlanib kelayotgan menejment, jumladan jismoniy tarbiya va sport menejmentining asosiy kategoriyalari, yani uning printsiplari, funktsiyalari, usullari, axborot texnologiyasi va tashkiliy tizimlarini nazariy va amaliy tomondan chuqur o'rgangan holda sport menejmenti bilan ishlashni takomillashtirishga yo'naltirilgan.

СОПОСТАВЛЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ

А.Т.Тошев , преподаватель, БухГУ

Исследования региональных и популяционных особенностей физической подготовленности людей широко распространены в физкультурно-спортивной практике и направлены для сопоставления достижений, типичных для данного региона и популяции.

В Республике распространены и достаточно стандартизированными являются испытания по тестам «Алпомиш» и «Барчиной», а также нормативное содержание учебных программ для разных типов учебных заведений, хотя степень их стандартизации нуждается в дальнейшей детализации.

В последние годы было проведено много массовых исследований уровня двигательной подготовленности детей, но к сожалению, при этом анализ региональных и популяционных данных проводился без учета фактического возраста контингента испытуемых.

В идеале возраст должен регистрироваться на основе документа, удостоверяющего дату рождения, и затем (в соответствии с требованиями международных стандартов) выражаться в десятичной системе исчисления. Однако, при этом не учитывается, что в разных странах и разных культурах существуют различные обычаи при обозначении возраста. Например ребенок, которому 12 лет уже исполнилось, но 13 еще не исполнилось, на вопрос о возрасте ответит, что ему 12 лет, в США и Канаде ребенок, имеющий реальный возраст от 12 до 12,99 лет, ответит, что ему идет 13-й год. Это число (13) и будет зарегистрировано в протоколах. В подобной ситуации 13-летним могут посчитать ребенка, которому только на днях исполнилось 12.

Установление точного возраста необходимо производить путем вычисления времени между датой рождения и датой антропометрического обследования. Для более быстрого вычисления возраста каждого ребенка можно пользоваться данными изложенными в таблице.



Методика использования состоит в том, что из года в котором проводится обследование необходимо вычесть год рождения ребенка. Затем показатели месяцев со знаком (+) прибавить к числу лет. Например, нужно определить возраст юноши, обследованного 5 октября 2006г. , родившегося 10 марта 1990 г.

Вычитая год рождения из года обследования получим возраст - 16 лет на пересечении горизонтальной строки (месяц рождения) и вертикальной графы (месяц обследования) стоит цифра +7 , следовательно, возраст юноши 16 лет 7 месяцев.

Вспомогательные данные для определения возраста обследуемых детей

Месяц рождения	Месяц обследования											
											0	1
Январь		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
февраль	1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
март	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	9
апрель	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8
май	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7
июнь	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6
июль	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
август	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4
сентябрь	8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3
октябрь	9	8	7	6	5	4	3	2	1		1	2
ноябрь	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		1
декабрь	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

В приведенном примере при оценке физического развития и физической подготовленности ребенка следует пользоваться оценочными таблицами для юношей 17 летнего возраста.

При обследованиях, проводимых в регионах с жарким климатом необходимо учесть, что максимальная стандартизация всех сторон региональных и популяционных исследований является обязательным условием возможного сопоставления полученных результатов.



Внимательного отношения требует и статистическая группировка данных о возрасте. Если в работе речь идет о 10-летних детях, то значит ли это, что возраст детей составляет $10+0,5$ года или же от 10,0 до 10,90 года.

Как известно, в настоящее время наблюдается тенденция к увеличению размеров тела молодежи и их более раннему созреванию по сравнению с предыдущими поколениями. Это явление получило название секулярного тренда.

Явления секулярного тренда представляют большой интерес, но отметим, что в рамках проблемы региональных исследований секулярный тренд (если он имеет место) делает затруднительным сравнение данных, полученных в разных регионах в разное время. Обнаруженные при этом различия могут объясняться не только региональными особенностями, но и явлениями секулярного тренда.

Наличие секулярного тренда обостряет давний вопрос: в какой мере изменения в результатах физической подготовленности, определяются изменениями в размерах тела. Не являются ли, в частности, наблюдаемые изменения показателей физической подготовленности просто следствием больших размеров тела у детей последующих поколений?

Другим возможным подходом, учитывающим неодинаковые темпы созревания в разных популяциях, может быть сопоставление достижений детей одного биологического (а не календарного) возраста. Биологический возраст обычно оценивается на основе рентгенограмм кисти. В пубертатный период учет биологического возраста значительно уточняет оценку физической подготовленности.

Используется также термин «акселерация», но в значительной части литературных источников этот термин закреплен лишь для обозначения более ранних сроков созревания и не затрагивает явления, связанные с увеличением размеров тела. В частности, достижения в некоторых легкоатлетических упражнениях сильно коррелируют с величинами «костного возраста». В предпубертатном периоде учет рентгенографических данных мало что добавляет к точности тех оценок, которые могут быть сделаны на основе учета календарного возраста, а также длины и массы тела детей.

За редчайшими исключениями исследователи лишены возможности обследовать всю интересующую их популяцию, поэтому используют выборочный метод. Теория и процедуры выборочного метода применительно к особенностям науки о физическом воспитании подробно рассмотрены Р. В. Шутцем. В значительном числе случаев для исследований используются добровольцы. Среди добровольцев среднего возраста наблюдается увеличенный процент лиц с невротическими и истерическими отклонениями. Если исследования проводятся с



медицинской направленностью, среди обследуемых встречается больше лиц, сознательно относящихся к своему здоровью, меньше курящих и др. Если обследование ориентировано, главным образом, на оценку физической подготовленности, среди испытуемых оказывается большая доля людей, чей уровень физической активности и подготовленности превышает средний.

В лонгитудинальных исследованиях отсев происходит, главным образом, за счет лиц с избыточной массой тела, курящих, больных и др. При обследованиях, проводимых в регионах с очень жарким или очень холодным климатом, наблюдаются существенные колебания в уровне физической активности и физического состояния населения в течение года. Пренебрежение этим обстоятельством при выборочном обследовании может привести к ошибочным выводам.

Репрезентативность выборки—важнейшая предпосылка выборочных исследований в физической культуре. Максимальная стандартизация всех сторон региональных и популяционных исследований является обязательным условием возможного сопоставления полученных результатов.

К ВОПРОСУ О ПОЛЬЗЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Б.Б.Маъмуров

Бухарский государственный университет, Бухара

И.Т.Хамраев

Бухарский государственный университет, Бухара

Аннотация: В статье рассматривается один из подходов использования оздоровительного бега как одного из основных средств в профилактике сердечнососудистых и других заболеваний в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: младший школьник, оздоровительный бег, двигательная активность.

Abstract: The article examines one of the approaches to the use of health jogging as one of the main means in the prevention of cardiovascular and other diseases in primary school age.

Key words: junior schoolchild, health-improving running, physical activity.

Начиная с 6-7 летнего возраста заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берет на себя школа, и она становится их вторым домом.

Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно



<i>Бурибоев Б.А, Алибеков Д, Рахмонова Гулзира. Пандимия шароитида аҳоли турар жойларида жисмоний маданият тadbirlарини ташиқил қилиши.</i>	189
<i>Abduvositov Sardorbek, Ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasini rivojlanishida sport menejmentining ahamiyati.</i>	192
<i>А.Т.Тошнев, Сопоставление региональных факторов на физическую подготовленность детей.</i>	195
<i>Б.Б.Маъмуров, И.Т.Хамраев. К вопросу о пользе оздоровительного бега в младшем дошкольном возрасте.</i>	198
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович, Mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarining o'rni va ahamiyati.</i>	202
<i>Мамин Артур Шавкатович, Мамина Азиза Рустам кизи., Организация и корректировка игровой деятельности детей дошкольного возраста.</i>	205
<i>Б.А.Султонов, Игровые технологии в современном профессиональном образовании.</i>	208
<i>Ш.Ў.Атамуродов Боилангич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия ва спорт тadbirlари орқали миллий ва умуминсоний қадриятларни синғдириши йўллари</i>	210
<i>Р.Н.Эгамбердиев Д.А.Сафин Оздоровительные технологии эффективное средство сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов</i>	213
<i>Nurmatov E. Turdiqulova M. Jismoniy tarbiya va ta'limda innovatsion texnologiyalarning ahamiyati</i>	215
<i>Абдукарим Жўрабаев, Орипов Асил «Жисмоний тарбия» маиғулотининг назарий билимларини ўзлаштиришида инновацион технология усулларидан фойдаланиши</i>	217
<i>Казаков Ш.Н. Болалар ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ва ўзгартирувчи омиллар</i>	220
<i>Nosirov Ergash Sharopovich, Eshonqulov Xamraquq Mamatqulovich. O'quvchilar salomatligini mustahkamlash va ular xayotiga sog'lom turmush tarzini singdirish</i>	223
<i>Икромов А, Азимов О, Қўдратов Ф. Таълим-тарбия жараёнини ташиқил этишида ўемирлар билан ишлашининг ўзига хос хусусиятлари</i>	225
<i>С.К.Ҳакимов, З.Тангиров. Самарқандлик спортчиларнинг ёзги олимпиада ўйинларидагишиитироқи ҳамда “Токио 2020” олимпиада ўйинларига тайёргарлигининг қисқача таҳлили хусусида.</i>	227
<i>Абдулахатов. А.Р. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий-маданий муносабатларни шакллантириши (кураш мисолида).</i>	230
<i>Ҳакимов Салом Каримович, Тангиров Зоир Хужақулович., Гимнастика фанини ўқитишида баъзи атамаларнинг қўлланилиши ҳақидаги мулоҳазалар.</i>	232
<i>Асқарова Дилноза Неъматовна Мактабгача таълим муссасаларида ҳаракатли ўйинларни ўтказишининг ўзига хос хусусияти</i>	234
<i>Жалолова Зарнигор. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришида аёл-устоз мураббийларнинг тутган ўрни.</i>	238
<i>Sh.Turapova Duvlanov Sh.N. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik-texnologiyalarni samarali qo'llash</i>	240