

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари
2020 йил 6 май**

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Ҳамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Қадилов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сатторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Ҳақимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида **Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман** ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тураев М., старший преподаватель,
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются целеполагающие особенности адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах нижних конечностей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность, специальные упражнения.

Актуальность. Методика построения занятия с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей*, знания особенностей использования пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных упражнений является актуальным учебным и научным предметом адаптивной физической культуры.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ состояния целеполагающих особенностей адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста в теории и организации данного вопроса.

Результаты исследования. В литературных источниках составлены некоторые особенности организации, применяемые специальные средства и методик адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста и целеполагающих направлений в соответствии с отклонениями разного вида [1,2,3,4].

В раннем возрасте при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей* рекомендуется использование упражнений, стимулирующих переход детей в положение сидя, стоя на коленях. Применяются упражнения для предупреждения или коррекции контрактур в тазобедренных суставах при культях бедер (особенно коротких) или в коленных суставах при культях голени.

Занятия с детьми раннего возраста должны проводиться на специальном столе. Занятия проводятся три-четыре раза в день. Используются пассивные, рефлекторные, пассивно-активные и активные движения. Пассивные упражнения выполняются методистом. При выполнении пассивного движения вначале определяется некоторое сопротивление ребенка, вызываемое появлением рефлекса на растягивание мышц, а в первом полугодии жизни и остаточными проявлениями физиологического гипертонуса. После первых двух-трех движений сопротивление снижается. При последующих трех-четырех пассивных движениях ребенок нередко начинает активно помогать их выполнению.

При выполнении рефлекторных движений используются рефлексы позы и положения, выпрямительный, шагательный и некоторые другие. Кроме пассивно-рефлекторных упражнений стимулируется самостоятельное выполнение ребенком отдельных упражнений с игрушками, которые ребенок научился захватывать и перемещать. Активные движения начинают использовать вслед за тем, как они появляются в ответ на предшествующие пассивные или рефлекторные.

Подбор упражнений в первую очередь должен обеспечивать коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций. Для мобилизации подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей применяются следующие упражнения:

- поочередное и одновременное сгибание ног из положения лежа на спине (сгибание в тазобедренных суставах при культях бедер и в тазобедренных и коленных — при культях голени);
- поочередное и одновременное поднимание прямых ног (при культях голени) из положения лежа на спине;
- «скользящие шаги» в положении лежа на спине, выполняемые как шагательный рефлекс;
- круговые движения ног (культей бедер) в положении лежа на спине;

- поочередное отталкивание кожаного набивного мяча правой и левой ногой (культей) в положении лежа на спине или сидя;
- из положения лежа на спине разгибание туловища с опорой на ноги (культи) и голову (ребенок поддерживается под таз), стопы или концы культей прижимаются к кровати;
- поднимание культи вперед до зрительного ориентира (рука, палка, флажок), выполняемое вначале пассивно, затем пассивно-активно и наконец, активно;
- сидя на стульчике, разгибая коленный сустав, прикосновение концом культи голени к руке методиста;
- поднимание культи вперед с сопротивлением, оказываемым рукой или поднимание культей мешочка с песком весом 0,5—1 кг;
- лежа на животе сгибание и разгибание в коленных суставах (при культях голени).

Если движения в суставах пораженной конечности резко ограничены, они выполняются вначале как пассивные, затем как движения, совершаемые с помощью, затем производятся активно (в игровой форме) и, наконец, осуществляются ребенком при небольшом сопротивлении методиста. Используются также пассивные, рефлекторные и активные упражнения, вовлекающие в движение верхние конечности и туловище.

Выводы. Таким образом, с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей формировать двигательную компенсацию*. При этом немаловажное значение имеют организационные вопросы, последовательность выполнения пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных движений.

Литература

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиет, 2014.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007.

УДК 612.21 + 612.24

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

Комилова Б.О., к.б.н., доцент,

Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан

Шамсиев Н.А., старший преподаватель, Гафарова С.М., старший преподаватель,

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Аннотация. Диафрагма отделяет сердце и легкие от других органов брюшной полости. При работе диафрагмы во время дыхания происходит целостное движение органов брюшной полости. Когда человек дышит через диафрагму, поверхность альвеол увеличивается, кровь хорошо насыщается кислородом, и кровообращение ускоряется. Это также положительно влияет на деятельность внутренних органов брюшной полости и помогает выводить токсины и шлаки из организма, уменьшает психическое напряжение.

Ключевые слова: диафрагма, эпителий, жизненный объем легких, пропорциональный, альвеолярная дегенерация, токсины, психическое напряжение, гипоксия.

Актуальность. В нашей стране созданы широкие возможности для того, чтобы молодежь развивалась как умственно, так и физически зрелой, духовно развитой и здоровой. Здоровый образ жизни - это субъективный фактор. Но на него воздействуют вполне объективные причины: уровень жизни населения (материальное положение, обеспеченность жильем и т.д.), наличие доброкачественного питания, чистота окружающей среды и др. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% - от социальных условий и образа жизни, на

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.	
Ядгаров Н.Д., Маматов Д.К.....	489
КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ	
Азизова Н.А., Сафарова З.Т., Шамсиев Н.А.....	491
ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМҚОРЛИГИНИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАБ ОШИРИШ	
Баймурадов Р.С.....	492
ТУРЛИ ИНДИВИДУАЛ УСЛУБДА ЖАНГ ОЛИБ БОРУВЧИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ	
Анашов В.Д.	496
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ	
Сатторов А.Э., Болбеков А.С.....	498
15-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SHAXSLARARO MUNOSABAT JARAYONLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI	
Fatullayeva M.A., Narzullayev F.A.....	500
ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ	
Сафаралиев Б.С, Маманазаров А.А.....	504

VIII



СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ШАХСЛАР БИЛАН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТҚАЗИШ МЕТОДИКАСИ

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF CONDUCTING CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH PEOPLE WITH HEALTH DEVIATIONS

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	
Палибаева З.Х.....	509
ТАЛАБА ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИ НАЗОРАТИ - КЕЛАЖАК СОҒЛОМ АВЛОД ПОЙДЕВОРИДИР	
Асроров А.А., Қазоқов С.Р., Аминжонова Ч.А.....	512
СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ ТИКЛАШ	
Пулатова М.Д.....	515
ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тураев М.....	518
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ	
Комилова Б.О., Шамсиев Н.А., Гафарова С.М.....	519