



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь**

Бухоро - 2021

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

Анжуманнинг мақсади: Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | О.Х.Хамидов | БухДУ ректори, раис |
| 2 | О.С.Қаҳҳоров | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини |
| 3 | Б.Б.Маъмуров | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо |
| 4 | С.Қ.Қаҳҳоров | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо |
| 5 | У.У.Рашидов | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо |
| 6 | Г.Т.Зарипов | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо |
| 7 | Р.С.Шукуров | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо |
| 8 | А.Э.Сатторов | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо |
| 9 | Қ.П.Арслонов | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 13 | М.М.Тўраев | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Список рекомендуемой литературы

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.

4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.

5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 10.53885/edinres.2021.92.49.025

М.М.Тураев

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

CONTENTS OF THE PROCESS OF ORGANIZATION HEALTH FACILITIES FOR ELDERLY

M. M. Turayev

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONI

M. M. Turayev

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы старения организма и его устранения при помощи физических упражнений, о подборе физических упражнений и оптимальной нагрузки для людей пожилого возраста.

Ключевые слова: физическая активность, пожилой возраст, активное движение, физическое упражнение, нагрузка, занятия.

Annotation: This article discusses the problems of aging of the body and its elimination with the help of physical exercises, the selection of physical exercises and the optimal load for the elderly.

Key words: physical activity, old age, active movement, physical exercise, load, classes.

Аннотация: Ushbu maqolada tananing qarishi va uni jismoniy mashqlar yordamida bartaraf etish muammolari, jismoniy mashqlarni tanlash va keksa yoshdagi insonlar uchun maqbul yuklanish muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, qarilik, faol harakat, jismoniy mashqlar, yuk, sinflar.

В последние годы число людей пожилого возраста в экономически развитых странах увеличивается в результате повышения уровня жизни и достижений в области социальной защиты. В результате проблемы старения и старости

становятся социальной проблемой международного значения. В данном случае старение понимается как процесс, старость как его результат.

Действия, мышечная активность, физическая активность играют важную роль в развитии человеческого тела, ведь его выживание и образ жизни напрямую требуют активных движений. Такая связь была неотъемлемой частью жизни с момента зарождения человека и эволюционно укреплялась.

Таким образом, движение стало необходимостью для нормального функционирования всех внешних и внутренних органов, а не только для жизни (поиск пищи, защита от врага, защита от неблагоприятных факторов и т. д.). В современных условиях быстрое развитие техники, все более широкое использование автоматизации и механизации в повседневной жизни, существенно ограничили непосредственное передвижение человека.

При ограничении активных движений нарушается нормальное функционирование всех органов в организме, потому что они выполняют свои функции в полном объеме, преимущественно в загруженной среде. Поэтому совершенно необходимо, чтобы физическая активность и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Другими словами, при таком образе жизни естественная потребность всех органов и систем человеческого тела в движении должна дополняться дополнительной деятельностью или занятиями физической культурой и спортом [1].

Активный образ жизни гарантирует, что человеческий организм менее подвержен болезням и легко и быстро выздоравливает после болезни. В жизни есть много ярких примеров этого. Известно, что образ жизни наших предков был связан с постоянными физическими нагрузками.

Обычные физические упражнения - один из ключевых инструментов, позволяющих людям среднего и пожилого возраста оставаться здоровыми и вести осмысленную и безмятежную жизнь.

Активное движение у таких людей положительно сказывается на обмене веществ, обмене веществ и энергии в системе кровообращения, дыхании, секреторных органах, железах внутренней секреции. Конечно, в пожилом возрасте физическая активность должна выполняться с учетом возраста, иначе она не принесет пользы. (По мере того, как вы становитесь старше, экономия энергии от физической активности уменьшается, поэтому пожилые люди, как правило, тратят меньше энергии на работу и быстрее устают. Если в возрасте 18-20 лет юноши поднимали вес (штангу) до усталости на 230 кг работы, то пожилые люди в результате выполняют работу всего лишь на 142 кг [2].

Частота сердечных сокращений и дыхательная функция менее выражены, когда пожилые люди тренируются по максимуму. Максимальная нагрузка на велоэргометре увеличивает потребление кислорода молодым организмом до 4,4 л / мин, в то время как у пожилых этот показатель составляет 2,1-2,5 л / мин. У них нет высокой частоты сердечных сокращений. Один исследователь измерил частоту сердечных сокращений с максимальной производительностью и провел эксперимент на себе в возрасте от 36 до 70 лет. Результаты показали, что в возрасте 36 лет частота пульса должна была составить 172 в результате максимальной производительности, а к 70 годам такая нагрузка должна была достичь 150 ударов в минуту.

Основная причина неэффективности физических нагрузок у пожилых людей - снижение функционального состояния дыхательной системы в сердечно-сосудистой системе.

По мере того как человек начинает стареть, период восстановления будет дольше после завершения физической активности. В них рекомендуется слегка помассировать тело после работы, чтобы ускорить период восстановления.

Лучшее физическое упражнение для пожилых людей - это циклическая работа средней интенсивности (легкая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание и т. д.). Такие движения снова укрепляют опорно-двигательные суставы и обеспечивают их бесперебойную работу. В этом возрасте следует избегать статических нагрузок (поднятие тяжестей, длительное нахождение в любом неудобном положении).

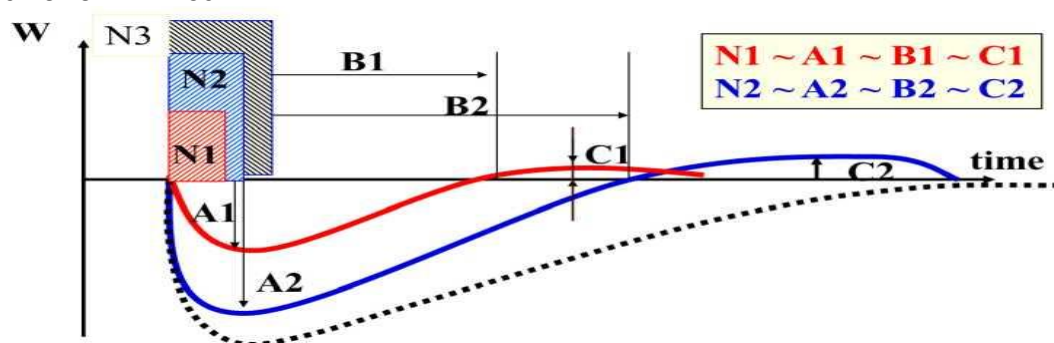
Физические упражнения, выполняемые пожилыми людьми, должны соответствовать их возрасту и другим характеристикам. Когда это будет сделано, их сердечно-сосудистая система, дыхательная система и обмен веществ улучшатся.

Для пожилых людей развитие мускулов, расширение их силы и качества, участие в различных соревнованиях и марафонах не так уж и сложно, но когда они понимают, что главное богатство жизни - это здоровье, им хочется активности, хорошего настроения, профилактики усталости.

Принимая во внимание индивидуальные особенности пожилых людей, их безопасность в лечебно-профилактических мероприятиях должна учитывать уровень интенсивности физических нагрузок, а также профилактику травм.

Интенсивность нагрузки зависит от активности физических показателей (скорость бега, сокращение мышц в силовых упражнениях) или функционирования исполнительной (нервно-мышечной системы) системы (сердечно-сосудистой, нейроэндокринной).

То есть физиологические функции, отвечающие за отдых в организме, являются биохимическими.



Оценочное отношение нагрузки во время занятий

Нагрузка N1 для пожилых людей, нагрузка N2 для обучаемых и высокая нагрузка (пунктирная линия) в специально обученной зоне в течение определенного периода времени.

Видно, что после снижения активности при индивидуальной оптимальной нагрузке начинается фаза высокой активности.

Если во время тренировки увеличить оптимальное значение нагрузки, то возможности организма будут ограничены, что приведет к двум неприятным ситуациям.

А) Период восстановления организма продлевается. Это нарушение физиологических функций приводит к снижению способности центральной нервной системы, что в свою очередь, представляет прямую угрозу для организма.

Б) Если организм, который еще не восстановился, подвергается дальнейшим физическим нагрузкам, период утомления удлиняется, происходит постоянное ухудшение функций организма, то есть чрезмерная утомляемость, что чрезвычайно опасно для пожилых людей [3].

Таким образом, исходя из приведенных выше соображений, можно отметить, что несоблюдение принципов, изложенных в физическом воспитании, может привести к чрезмерной утомляемости, особенно у пожилых людей, и поставить под угрозу их жизнь. Напротив, хорошо организованная и хорошо задокументированная физическая подготовка освежает и закаляет человека, обеспечивает основу для долголетия, одновременно защищая здоровье пожилых людей.

После 60 лет необходимо сократить масштабные упражнения, отказаться от длительных, быстрых и энергоемких упражнений. Не рекомендуется выполнять статические упражнения, часто использующие силу, а также упражнения, связанные с свисанием и толчками с опущенной головой.

Проводить занятия в группах 2-3 раза в неделю. Желательно по очереди находиться в здании на свежем воздухе. Норма физических нагрузок, особенно для людей с ограниченными возможностями, определяется на основании врачебного наблюдения. Пожилым людям, особенно пожилым людям, следует постепенно увеличивать и уменьшать нагрузку, предпочтительно использовать дыхательную гимнастику и упражнения на расслабление.

В условиях модернизации общества сама жизнь требует защиты образа жизни пожилых людей, их деятельности, жизненных потребностей, интересов, установок, целей, ценностей, а также здоровья, которое является главным критерием деятельности. Этого можно достичь за счет создания системы специальных физических упражнений и тренировок, направленных на восстановление здоровья и благополучия наших пожилых людей с учетом местных условий и нашего национального менталитета.

Литература:

1. Альперович В. Проблемы старения: демография, психология, социология. М.:Астрель. АСТ, 2004.-352стр. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002465361>

2. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости.//Психол.Ж.-2001.т-22,№3. стр-15. <https://studfile.net/preview/2429395/page:21/>

3. Курбонов Ш., Курбонов А. “Жисмоний машкларнинг физиологик асослари” Тошкент “УАЖБНТ” Маркази. 2003. <http://www.inp.uz/uz/node/438>

YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO’G’INI SIFATIDA

Usmonov Alisher Sharifovich

Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o’qituvchisi.

Ibodov Dunyo

Buxoro davlat universiteti 2-kurs talabasi.

Легкая атлетика как ключевое звено в улучшении здоровья населения и олимпийского движения.

10.53885/edinres.2021.46.57.028

Усмонов Алишер Шарифович

Преподаватель межфакультетского факультета физической культуры и спорта Бухарского государственного университета.

Athletics as a key link in improving the health of the population and the Olympic movement

O'roqova S. SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.....	135
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	138
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich, Shoximov Jonibek Jalolovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.....	144
Murodov F.O., Husenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....	146

4-ШЎБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ 149

Шукуров Раҳим Салимович. ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	149
Yuldashov A.A. ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	158
И.И.Саидов, О.Ю.Толибова. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	160
М.М.Тураев. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	164
Usmonov Alisher Sharifovich, Ibodov Dunyo. YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY VO'G'INI SIFATIDA.....	167
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	170
Р.А.Хасанов, Д.Зиёев. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	174
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна. РОЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	177
Я.З.Файзиев, М.Э.Сатторов. АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ	182
Ж.М.Эргашев. 11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ СПОРТ МОТИВАЦИЯСИ	185
Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov, Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari	188
Z.Sh.Yusupova, A.Y.Temirov, З.Ш.Юсупова, А.Ю.Темиров. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish.....	191
Иванков Ч.Т., Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ	194
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	198
Иноятов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК ПРОФИЛАКТИКАСИ	199

5-ШЎБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ207

Davronov N.I. QADRIYATLI YONDASHUV-BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA	207
Q.Q.Qobiljonov, J.R.Jo'rayev. IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI.....	210
Z.Sh.Yusupova. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI	213