



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



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

IQTIDORLI TALABALAR, MAGISTRANTLAR, TAYANCH
DOKTORANTLAR VA DOKTORANTLARNING

TAFAKKUR VA TALQIN

MAVZUSIDARESPUBLIKA
MIQYOSIDAGI ILMIIY-AMALIY
ANJUMAN TO'PLAMI



Бухоро-2021

<i>X.Ж.Қосимова</i>	<i>чиқаришни кооперациявий ҳамкорлик муносабатлари асосида ривожлантиришнинг ташкилий-иқтисодий механизми.....</i> 928
5A112001- Жисмоний маданият ва спорт машгулотлари назарияси ва методикаси	
<i>N.R. Sabirova</i>	<i>Sport mashg'ulotlari jarayonini optimallashtirishda modellashtirishning bosqichlari hamda yosh ko'rsatkichlari xususida.....</i> 933
<i>F.M. Салимов, А.Б. Фозилов</i>	<i>Бошлангич мактаб ўқувчиларининг анатомик-физиологик хусусиятлари.....</i> 939
<i>F.M. Салимов, Ж.Ю. Жамолов</i>	<i>Умумтаълим мактабларида спорт тўғарақларини ташкиллаштириши.</i> 944
<i>А.Ш. Иноятов, Н.Н. Хусенов, Ш.Н. Намозов</i>	<i>Кекса ёшдаги кишилар организмнинг функционал ўзгариш хусусиятлари.....</i> 949
<i>Ҳ.Э.Рамазонова</i>	<i>Талаба – қизларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт-шароитлари.....</i> 955
<i>Р.И.Ходжаев, К.К. Курбанов</i>	<i>Исследование динамики показателей физической подготовленности юных боксеров.....</i> 961
<i>Tursunov Oqil Amrulloevich</i>	<i>Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy bilim darajalarini nazorat qilish nazariyasi va amaliyoti.....</i> 968
5A111101 – Муסיқа таълими ва санъат	
<i>B.X.Madrimov, M.Sh. Ahmadova</i>	<i>Musiqqa ta'limi yo'nalishi talabalariga pedagogik texnologiyalarni o'rgatish usullari.....</i> 974
<i>M. Samiyeva</i>	<i>Musiqqa madaniyati darslarida o'quvchilarni o'zbek mumtoz musiqasiga qiziqishini shakllantirishda o'qituvchi mahorati.....</i> 980
<i>O'. Avliyoqulov</i>	<i>O'quvchilar musiqiy savodxonligini rivojlantirishda bolalar folklor qo'shiqlarining o'rni.....</i> 985
<i>G.O. Rahmatulloyeva</i>	<i>Musiqiy ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari ...</i> 989
<i>M. Jo'rayeva</i>	<i>Bolalar musiqqa va san'at maktabi fortepiano sinfi o'quvchilarining ijro mahoratini o'stirish texnologiyalari.....</i> 999
5A110801 – Тасвирий саъат ва амалий безак саъати	
<i>M.F. Olimova</i>	<i>Amaliy san'atda qo'llaniladigan naqsh turlari va ularning geometrik tahlili.....</i> 1009
<i>M.A. Halimova</i>	<i>Buxoro kashtachilik san'atining rivoji.....</i> 1012
<i>J.B. Hamroyev</i>	<i>Yangi O'zbekistonnig ravnaqi yuqori malakali kadrlar qo'lida.....</i> 1017
<i>M.I. Jalolova</i>	<i>Buxoroning zamonaviy amaliy-bezak san'ati.</i> 1022

4. Содиқов А.Т. Дозирование нагрузки физических упражнений на уроках физической культуры в 1-4 классах. Автореф. дис....канд.пед.наук.- Т: 1997,-20 б.

КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Иноятов Абдулло Шодиевич¹, Хусенов Нодир Нуриддинович²

Намозов Шерзод Насимович²

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти¹

1-босқич магистранти²

Аннотация: Кекса ёшдаги кишиларнинг юрак ва қон томирлари функцияларининг педагогик прафилактика жараёнлари тадқиқ этилган. Кекса ёшдаги кишиларнинг функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ)га кўра даражавий баҳолаш, тадқиқот кўрсаткичларининг статистик таҳлил усулларини қўллаш орқали профилактик воситалар таркиби аниқланган.

Калит сўзлар: Педагогик диагностика, адаптивлик, функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ), пулс частотаси, систолик қон босими, диастолик қон босими, статистик фарқ.

Кириш. Жаҳон тажрибасидан маълумки, жамиятнинг ёши улғу одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг инсонпарварлик тамойиллари асосида маънавий ва маърифий жиҳатдан тараққий этганлик даражасини белгилайди.

Бугунги кунда республикамизда ижтимоий соҳани ривожлантириш ва аҳолининг ҳаёт сифатини янада ошириш, жумладан, кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва турмуш даражасини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган. Уларнинг фаолияти, ҳаётий эҳтиёжлари, манфаатлари, қарашлари, мақсадлари, қадриятлари, ёшибилан боғлиқ ижобий ўзгаришлар мазмундорлигига қандай таъсир кўрсатишини ўрганиш ва

таҳлил қилиш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади. Маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда кексаларимиз саломатлиги ва соғлигини тиклашга қаратилган педагогик диагностика, жисмоний саломатликнинг профилактика воситаларини амалда қўллаш, тадқиқ этиш ва илмий асосланган тавсияларни кенг аҳоли қатламлари орасида оммалаштириш орқали эришиш мумкин [1,2].

Хорижлик олим ва олималар томонидан Хоркина Н. А., Филиппова А.В жисмоний тарбиявоситаларининг кекса одамлар учун ижобий томонлари таҳлил қилинган [6].

Филиппова Е.В. , (2015, 67 бет) кекса одамларнинг саломатлик ҳолати ва ижтимоий муносабатлари ўртасидаги алоқадорлик ўрганилган. Қаришнинг асосий гипотезалари таҳлил қилиниб, умр кўриш давомийлигини белгиловчи омиллар аниқланган [4].

Иноятлов А.Ш., томонидан Бухоро вилояти “Нуроний” жамғармаси билан ҳамкорликда маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда, “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш технологияси” тизими ишлаб чиқилган ва амалда ижобий натижалар қўлга киритилган [1]. Ўрганилган манбаалар мазмунида - қарилик ёш даврига хос психофизиологик ўзгаришлар, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги ўрни ва аҳамияти, кексалик даврида жисмоний фаоллик режимининг асосий принциплари, шунингдек, соғлиқни сақлаш билан боғлиқ тадбирларни ташкил қилишнинг мавжуд иш тажрибалари таҳлил қилинган. Аммо адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, мамлакатимизда кекса ёшдагилар саломатлигининг педагогик профилактикаси, организмнинг функционал ўзгаришларини даражавий баҳолаш, педагогик восита ва машғулот шакллари самарадорлигини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар деярли ўтказилмаган.

951/1484

Тадқиқот мақсади:Кекса ёшдагилар юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш ва педагогик профилактика воситалар самарадорлигини ўрганиш.

Тадқиқот вазифалари:

1.Тадқиқот гуруҳи иштирокчиларининг функционал ўзгаришлари индекси (ФЎИ) ўлчови бўйича организмнинг адаптив мослашувчанлик хусусиятларини ўрганиш.

2. Адаптив мослашувчанлик хусусиятларига кўра профилактик жисмоний тарбия воситаларини аниқлаш.

Организмнинг гомеостатик тизими - юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш учун махсус индекс - функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ) ишлаб чиқилган [5].

Юқоридаги методика қонайланиш тизимининг адаптив салоҳияти (потенциал)ни ҳисоблаш усули (Р.М. Баевский, 1987) “донозологик диагностика”да қўлланилиб келинган бўлиб, организм тизимларининг меъёрий ва патологияси билан чегарадош функционал ҳолатларни аниқлашга қаратилган. У қуйидаги формула ёрдамида балларда ҳисобланади:

$$\text{ФЎИ} = 0,011 \cdot \text{ПЧ} + 0,014 \cdot \text{СКБ} + 0,008 \cdot \text{ДҚБ} + 0,014 \cdot \text{Ё} + 0,009 \cdot \text{В} - (0,009 \cdot \text{Б} + 0,27).$$

Бу ерда: Ё - ёши, йиллари; В - тана вазни, кг; Б - бўйи, см; СКБ - систолик қон босими, мм. симоб устуни; ДҚБ - диастолик симоб устуни; ПЧ – пуле частотаси 1 дақиқада.

Организмнинг функционал ўлчовлари асосида қон айланиш тизимининг мослашувчанлиги баҳоланади (1-жадвалга қаранг).

Организмнинг функционал ўзгаришлари бўйича умумий баҳолаш меъзонлари

ФЎИ меъёрлари	Қон айланиш тизимининг мослашувчанлигини баҳолаш меъзонлари
2,1 ва ундан паст	қониқарли мослашиш
2,11 – 3,20	мослашув механизмларининг зўриқиши
3,21 – 4,30	қониқарсиз мослашиш
4.31 ва ундан юқори	мослашув механизмларининг бузилиши

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Бухоро шаҳар “Чорбахосса” маҳалласида истиқомад қилувчи, тиббиёт хулосасига кўра сурункали касалликлари кузатилмаган 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма (8 нафар аёл, 12 нафар эркак) кекса ёшдаги кишиларлардан таркиб топган тажриба гуруҳи танлаб олинди. 2020 йил октябр ойидан, 2021 йил март ойигача бўлган 6 ойлик муддатда кузатувда бўлдилар. Уларнинг яшаш шароити, овқатланиш ва кун тартиби, олдин ва ҳозирги иш фаолиятлари ўрганилди. Тажриба гуруҳидаги кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида организмнинг тинч ҳолатида, уларнинг ёши, тана вазни, бўйи, СКБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ (пулс частотаси) кўрсаткичлари куннинг биринчи ярмида қайд этилди.

Кекса ёшдаги кишилар организмнинг индивидуал қийматлари бўйича статистик ҳисоблаш ишлари амалга оширилди ва қуйидаги функционал ўзгариш натижалари қайд этилди:

1. Тинч ҳолатда юрак томир қисқариш сони (1-дақ. марта) - тажриба бошида $77,5 \pm 2,5$ ва тажриба охирида $72,9 \pm 1,1$, юқори статистик фарқ ($t = 7,4$; $P < 0.01$).

2. Тинч ҳолатда юқори систолик қон босими (симоб устуни мл.) - тажриба бошида $144,7 \pm 7,3$ ва тажриба охирида $130,0 \pm 3,9$, юқори статистик фарқ ($t = 7,9$; $P < 0.01$).

3. Тинч ҳолатда пастки диастолик қон босими (симоб устуни мм.) - тажриба бошида $100,7 \pm 10,1$ ва тажриба охирида $86,0 \pm 5,5$, юқори статистик фарқ ($t = 5,7$; $P < 0.01$).

4. Вазн ўлчами (кг) - тажриба бошида $86,0 \pm 11,5$ ва тажриба охирида $77,2 \pm 8,2$, ишончли статистик фарқ ($t = 2,7$; $P < 0.05$).

5. Бўй ўлчами (см.) - тажриба бошида $172,9 \pm 8,5$ ва тажриба охирида $172,9 \pm 8,5$, статистик фарқ мавжуд эмас ($t = 0,0$; $P > 0.1$).

6. Адаптив салоҳият индекси - тажриба бошида $3,5 \pm 0,1$ ва тажриба охирида $3,1 \pm 0,1$, юқори статистик фарқ ($t = 11,5$; $P < 0.01$).

Қайд этилган кўрсаткичлар асосида организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятлари статистик таҳлил қилинди ва Студент мезони (**t**) билан ҳисобланганда $P < 0.01$ юқори даражавий аҳамиятли статистик фарқ билан организмнинг функционал имкониятлари меъёр талабларига яқинлашгани аниқланди.

Хулоса: 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма нафар кекса ёшдаги кишиларларнинг функционал имкониятлари: организмнинг тинч ҳолатида, тана вазни, бўйи, СҚБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ (пулс частотаси) тажриба боши ва охиридаги кўрсаткичлар ўртасида ишончли ($P < 0.01$) фарқ аниқланди. Тадқиқот даврида ўтказилган соғломлаштириш машғулотлари самарасида кекса ёшдагилар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий

хусусиятларининг ижобий ўсиш фарқи 83% ташкил этди. Демак, ёшга хос соғломлаштирувчи жисмоний фаол машқлар билан шугулланиш орқали кекса ёшдагилар организмининг жисмоний фаолликка адаптив мослашувчанлигини ваижобий функционал силжишлари тажрибавий асосланди.

Адабиётлар рўйхати:

1. Иноятов А.Ш. Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси. Педагогикафанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси - Чирчиқ: 2019. – 137 б. (Мурожаат қилинган сана 28.03.2021)
2. Kadirov R.X. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS ACTIVITIES IN UNIVERSITIES. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION Published by Research Support Center Section 1:New content of education in physical culture. <https://doi.org/10.47100/v1i1>.
3. Мотовилова С.Г. Физическая активность в пожилом возрасте. Заведующий отделом общественного здоровья.28-31-56. (Мурожаат қилинган сана 2.05.2021).
4. URL: <http://mogilev.gov.by/zdorovye-goroda-i-poselki/37394-fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vovraste.html>
5. Salieva Z. T. Pedagogika oliy taъlim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. – 66 b. (Мурожаат қилинган сана 28.03.2021)
6. Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 /

Филиппова Елена Владимировна; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)].- Краснодар, 2015.- 151 с. (Мурожаат килинган сана 28.03.2021) URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovaniya.html>

ТАЛАБА – ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРТ- ШАРОИТЛАРИ

Ҳ.Э.Рамазонова¹

БухДУ 1-босқич магистранти¹

Аннотация. Тезисда талаба – қизларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ривожлантиришга таъсир этувчи омиллар, жисмоний тарбия воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлигини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масалари ўрганилиб, таклиф ва тавсиялар берилган.

Калит сўзлар. Таранглик, стресс, невроз, изчил, механизм, технология, функционал, норма.

Долзарблиги. Олий ўқув юртларининг таълим ва тарбия жараёнида мустақил, ташаббускор, ижодий ва соғлом шахс сифатларини шакллантириш муҳитини яратиш давлат дастурларининг устувор вазифалари қаторида ўрин олган.

Хусусан дунёда кечаётган глобаллашув даврининг экологик, иқтисодий ва ахборот оқими таъсирида ўзгараётган талаба ҳаёти ўзининг фавқулудда ва синови вазиятлари сабабли кўпинча стрессни, асабий тарангликни бошдан кечиради. Талабалар томонидан ўзлаштирилиши талаб этиладиган ката ахборот оқими натижасида салбий стресс ҳолатларининг келиб чиқиш сабаби кун тартибида жисмоний ва ақлий