

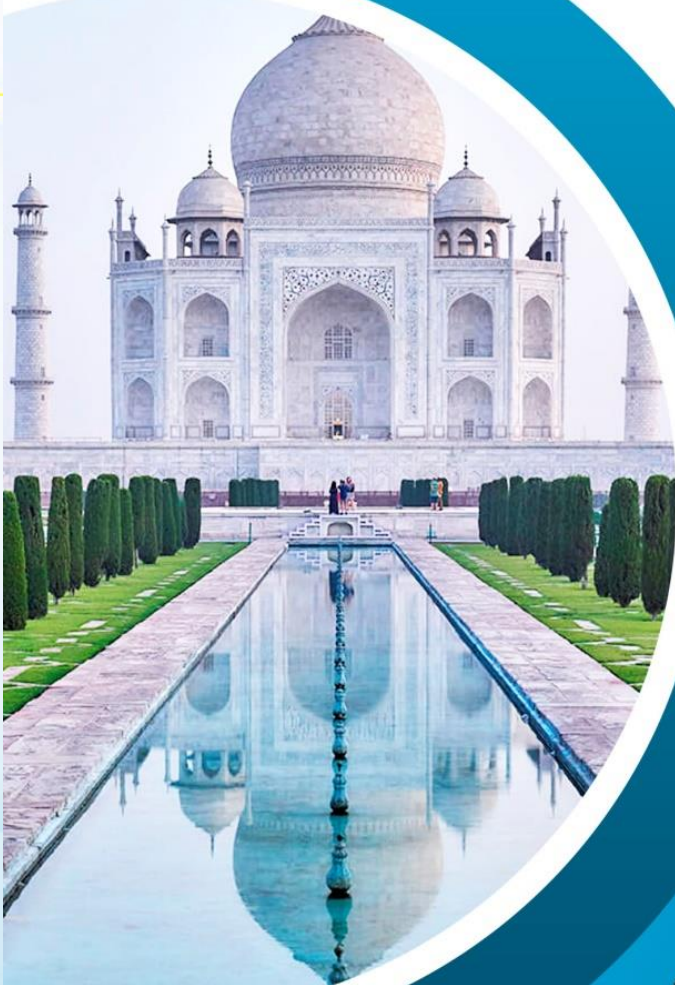
2023



CONFERENCE OF INDIA

IN VOLUME #1
ISSUE #2

SCIENCE AND INNOVATION IDEAS IN MODERN EDUCATION



www.woconferences.com

Google Scholar





EDITORIAL TEAM

Editor: Ralf Schlauderer

Professor, Weihenstephan-Triesdorf University of Applied Sciences,
Germany

Editor: Henry Matthews

Professor, Writtle University College, UK

Editor: Nataliya Strochenko

Professor, Sumy National Agrarian University, Ukraine

Editor: Dr. Victor Sohmen

Professor, Department of Management, Leadership Drexel University
Philadelphia, Pennsylvania, USA

Editor: Dr. Syazliana Astrah Mohd Idris

PhD in Business Management, Universiti Teknologi MARA
(UiTM), Shah Alam, Malaysia

Editor: Mochammad Tanzil Multazam

Professor, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editor: Malwina Hopej

Institute of International Studies, University of Wrocław, Wrocław,
Lower Silesian Voivodeship, Poland

Editor: Hamid Ali Abed Al-Asadi

Professor in Computer and Communication Engineering, Basrah
University, Iraq





Editor: Dr. Ahmed A. Elngar

Assistant Professor, Faculty of Computers & Artificial Intelligence,
Computer Science Department, Beni-Suef University, Beni-Suef,
Egypt

Editor: Rosa M. Batista Canino

Vice rectorado de Empresa, Emprendimiento y Empleo, ULPGC
rbatista@dede.ulpgc.es

Editor: *Farhod Ahrorov*

Professor, Samarkand Veterinary Medicine Institute, Uzbekistan
admin@geniusjournals.org

Editor: *Nooraini Youp*

Open University Malaysia, Director Taiping Learning Center,
Doctor of Philosophy in Management
nooraini_youp@oum.edu.my

Editor: *Hadion Wijoyo*

Associate Professor, High School Informatics, and Computer
Management Dharmapala Riau, Indonesia
hadion.wijoyo@lecturer.stmikdharmapalari.au.ac.id

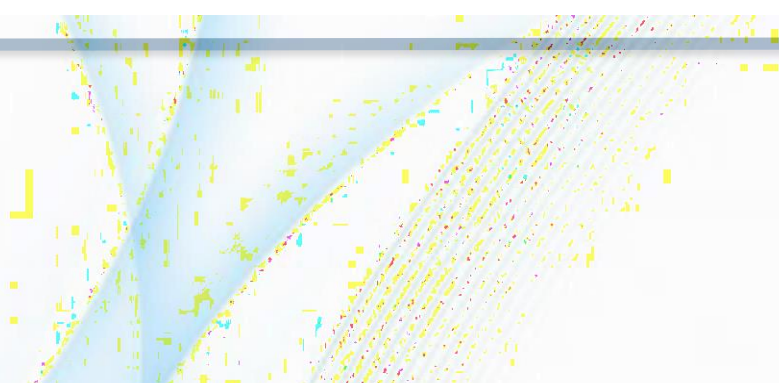
Associate Professor, University of Molise
fradivi@unimol.it

Editor: *Makhabbat Ramazanova*

[Assistant Professor at Universidade Portucalense \(UPT\), PhD in
Tourism](#)

admin@geniusjournals.org





№	TABLE OF CONTENTS	
1	СЎФИ ОЛЛОЁР ИЖОДИЙ МЕРОСИ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТАВСИФ Қаршиев Ислон Эгамқулович	7
2	SHAXS TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK TUZILISHI VA O`ZIGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Omanova Adiba</i>	10
3	BOSHLANG`ICH SINFLARDA ILK MATEMATIK TASAVVURLARNI SHAKILLANTIRISH VAZIFALARI</b> <i>Omonova Ra`no</i>	14
4	ОТКУЛОҚ (RUMEX CONFERTUS WILLD) ЎСИМЛИГИНИНГ ДОРИВОРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ З.Ш. Шодиева, С.Т.Чориева, Л.Б.Муқимова	19
5	SHISHA ISHLAB CHIQRARISH TEXNOLOGIYASI <i>Otaboeva Madina , Egamberganova Risolat</i>	24
6	OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA O'QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI <i>Soliyev Farrux Farxod o'g'li.</i>	35
7	DIQQAT YETISHMASLIGI VA GEPIRAKTIVLIK TUSHUNCHASI <i>N.Xudoyberdiyeva, Sh.Abdurasulova, Sh.Boirqulova</i>	41
8	ILK BOLALAIK DAVRI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>B.O`roqova, K.Sharafitddinova, G.Norboyeva</i>	47
9	MIORIYA VA KATARAKTA KASALLIGINING TURLARI, KLININK PATOLOGIK BELGILARI VA DAVOLASH USULLARI <i>Subhonova Mohigul G'ayrat qizi, Shukurova Barchinoy Abdulhofiz qizi</i>	51
10	BOLALARDA ENG KO'P UCHRAYDIGAN TOP 10 TA YUQUMLI KASALLIKLAR VA ULARNI OLDINI OLISH <i>Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li, Isroilov Shaxzodbek Iqboljon o'g'li</i>	58
11	BOLALARDA BO'Y O'SISHINI KECIKISH SABABLARI <i>Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li, Mahmudov Sanjarbek Bahodirjon o'g'li</i>	66
12	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОРАЖЕННЫМ ПРИ ДЕЙСТВИИ РАДИАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ <i>Акбарова Муножатхон Юсупжановна, Мусаева Махсудахон Мухторжоновна</i>	70





13	ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ Акбарова Муножатхон Юсупжановна, Косимова Мунаввара Зиябоевна	74
14	АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ (ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ) ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ПОРАЖАЮЩЕГО ФАКТОРА Акбарова Муножатхон Юсупжановна, Хабибуллаева Фотимахон Улутбековна	79
15	COMPOUND ROOT FORMULA <i>Ruziyev Jamshid Xudoyberdiyevich</i>	85
16	PROBLEMS WITH CHAINED FRACTIONS <i>Yuldoshev Mansur Najmiddin ugli</i>	90
17	ЛСГ ГЛАГОЛОВ ЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ: РАЗНОВИДНОСТИ, ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ Иброхимова Ноила Абдуллаевна, Джусупов М.	96
18	AMMIK ISHLAB CHIQRISH TEXNOLOGIYASI Хамида Болтаева	105
19	OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARIDAN O'TADIGAN KASALLIKLAR VA ULARDAN ZAXARLANISH OMILLARINI TADQIQ QILISH VA ULARNI BARTARAF ETISH. Давлатова Юлдуз, Намозов Умиджон	114
20	ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИ АСАРЛАРИДАН ТАЪЛИМ –ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ФОЙДАЛАНИШ MASALALARI Исмоилова Ҳилола Ботир қизи	119
21	КУРАШ ФАЛСАФАСИ Абдулахатов А.Р. , Эгамбердиева Р.Б.	125
22	FUTBOL SPORTI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING ILMIY-METODIK XUSUSIYATLARI Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li, Maxammadjonov Kamoliddin Mashxurbek o'g'li	129
23	СЎФИ ОЛЛОЁРНИНГ «САБОТУЛ ОЖИЗИН» КИТОБИДА МУЛОҚОТ МАДАНИЯТИГА ОИД ПСИХОЛГИК ҚАРАШЛАРИ Жумаев А.Т., Қодиркулов Қ.А	133
24	TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALAR JISMONIY TARBIYA, SPORT SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li, Abduvaliyev Sunnatilla Aslonbek o'g'li	138
25	JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI FANI TARAQQIYOTINING USTUVOR	142



	YO'NALISHLARI Yusupbayeva Amangul Saparbayevna, Pardaboyev Xasan Muzaffar o'g'li	
26	БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ТАШКИЛОТЧИЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАКЛ ВА МЕТОДЛАРИ <i>Одилов Отабек Норбоевич, Нарзикулова Юлдуз Ислам кизи</i>	148
27	KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH MASALALARI. Raximberdiyev.J.N., Mamirov.J.O.	153
28	ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ <i>Одилов Отабек Норбоевич, Абдуллаева Азиза Акбаржон кизи</i>	160
29	DIPLOMATIK TIL XUSUSIYATLARI EVROPA SOTSIOLOG VA LINGVISTLAR NIGOHIDA Xasanova Shaxnoza Abduraupovna, Xalilallayeva Nargiza	166
30	VIRUSLI GEPATITLAR BILAN OGRIGAN BEMORLARDA VIRUSGA QARSHI ETIOTROP DAVOLASHNING XUSUSIYATLARI Kenjayeva Shoirra Narzullo qizi	174
31	ROMER IS NOW PART OF HEXAGON MANUFACTURING INTELLIGENCE Sayfiyev Begzod, Tursunov Shavkat	186
32	РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА. <i>Маматқулов Равшанжон Солижонович, Эшкобилова Шахзода Насриддин кизи</i>	191



РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА.

Маматқулов Равшанжон Солижонович

*Старший преподаватель - факультета «Спортивная и допризывная
военная образования» ЧГПУ.*

Эшқобилова Шахзода Насриддин кизи

Студентка группа хкс 22-1

АННОТАЦИЯ: Методика обучения в статье в основном направлена на формирование и определение понимания основ техники упражнений и воспитательной значимости физкультурно-оздоровительных кластеров на протяжении всего тренировочного периода. Подробно описывается значение регулярного спортивно-оздоровительного кластера, его польза для растущего организма и воспитания молодежи, цели и задачи.

Ключевые слова: тренировка, ходьба, кластеризация, тренировка, бег, фитнес-трек, легкая атлетика, умственное развитие, гигиена, бег.

SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH KLASITERI YORDAMIDA TALABANI JISMONIY RIVOJLANTIRISHDA ENGIL ATLETIKA MASHQLARNING ROLI.

Mamatqulov Ravshanjon Solijonovich

*Katta o'qituvchi – ChDPU “Sport va chaqiruvgacha bo‘lgan harbiy ta’lim”
fakulteti.*

Eshqobilova Shahzoda Nasriddin qizi

Talabalar guruhi xx 22-1

АННОТАЦИЯ: Мақолада ўргатиш методлари асосан машқ техникаси асослари тўғрисидаги тасаввурни ҳосил қилиш ва аниқлашга





қаратилган бўлиб, бутун ўргатиш даври мобайнида спорт-соғломлаштириш кластерларининг тарбиявий аҳамияти. Жисмоний машқлар ни мунтазам кун тартиби даражасида шуғулланишнинг спорт соғломлаштирувчи кластернинг аҳамияти, унинг ёшлар усувчи организмга ҳамда тарбиясида фойдалари тўғрисида мақсади ва вазифалари батафсил баён қилинган.

Калим сўзлар: машғулот, юриш, кластер, машғулот, югуриш, соғломлаштириш йўлаги, енгил атлетика, аклий ривожланиш, гигиена, югуриш.

THE ROLE OF ATHLETIC EXERCISES PHYSICAL DEVELOPMENT
OF A STUDENT WITH THE HELP OF A SPORTS AND IMPROVEMENT
CLUSTER.

Mamatkulov Ravshanzhon Solijonovich

Senior Lecturer - Faculty "Sports and pre-conscription military education"
ChSPU.

Eshkobilova Shahzoda Nasriddin kizi

Student group XKS 22-1

ABSTRACT: Makolada ўrgatish metodlari asosan mashq technikasi asoslari tʻkrisidagi tasavvurni khosil qilish va aniqlashga karatilgan bʻylib, butun ўrgatish davri mobaynida sports-soglomlashtirish clusterlarining tarbiyaviy ahamiyati. Zhismoniy mashlar ni muntazam kun tartibi darazhasida shugullanishning sport soglomlashtiruvchi clustering ahamiyati, uning yoshlar usuvchi organismiga hamda tarbiyasida foydalari tugurisida maqsadi va vazifalari batafsil bayon qilingan.





Key words: training, walking, cluster, training, running, recreation track, athletics, mental development, hygiene, running.

Ходьба - самый легкий из всех видов спорта. На нее не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ.

Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.

Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. К тому же можно при этом увеличить время занятий до двух часов. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию. Ведь в первую очередь это необходимо для повышения тонуса, для поднятия настроения и поправки здоровья.

Ходьба может быть как самостоятельным видом спорта, так и общеразвивающим, подготовительным упражнением перед занятиями другими видами спорта. В этом случае на нее нужно тратить меньше времени.

Этот вид физической деятельности можно считать самым безопасным видом двигательной активности. Она по силам практически каждому — от





подростка до пожилого человека. Сейчас она приобрела невероятную популярность в Европейских странах и Америке как средство для борьбы с гиподинамией и сопутствующими ей проблемами. Несколько лет назад ирландская оздоровительная организация начала осуществление проекта «тропа здоровья», цель которого — вовлечь как можно большую часть населения в занятия ходьбой. К этому проекту уже присоединились Финляндия, Швеция, Дания, Канада и Германия. В Германии в определенные дни устраиваются массовые пешие прогулки, в которых участвуют тысячи людей.

Быстрая ходьба хороша также при сниженном эмоциональном фоне, угнетенном, подавленном настроении. В процессе ходьбы так же, как и при других нагрузках (беге, плавании и т. д.), в организме вырабатываются эндорфины — гормоны, положительно влияющие на психику. Она полезна и при коротких дистанциях. Однако чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, занятия должны быть непрерывными с высоким темпом движений.

Со временем привычка быстро ходить может стать двигательным автоматизмом, в особенности, если пользоваться известными маршрутами движения.

Противопоказаний для ходьбы не существует, ею может заниматься даже гипертоник. Занятия ею рекомендуют при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, легочной систем, при нервных перенапряжениях и даже в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм.

Влияние физических упражнений на умственное развитие - о положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае,





ещё во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолина физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Так же в Древней Греции: Платон был двукратным Олимпийским чемпионом по панкратиону (смешанный стиль единоборств), Пифагор чемпионом кулачным боям и это не мешало им быть и оставаться рафинированными интеллектуалами.

Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

Физическая активность может также активировать действие особых химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Доктор Чарльз Рэнсфорд, представляющий Колледж Хилсдэйл, штат Мичиган проанализировал научные материалы по данному вопросу и предположил, что хотя существует необходимость в проведении дальнейших исследовательских работ, можно сделать вывод о способности физических





упражнений изменять концентрацию норэпинефрина, дофамина и серотонина в мозгу и, как следствие, уменьшать депрессивное состояние.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из Государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает проявляться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи предполагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии.

Уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение общего состояния, которые наступают в результате физически активной жизни, безусловно, положительно скажутся на выполнении своих профессиональных обязанностей теми, чья работа в основном связана с умственной деятельностью. Для многих студентов и работников умственного труда это, прежде всего означает, что время, затраченное на занятия физической культурой, никогда не будет потеряно зря. Напротив, даже тридцатиминутная тренировка будет способствовать усилению умственных способностей и более эффективному использованию времени. Включение перерывов для выполнения физических упражнений ("производственная гимнастика") в трудовое и учебное расписание работников сидячего труда и



студентов может повысить производительность труда и академическую успеваемость.

Заклучения: Человеку достаточно 30 – 60 минут легкого бега или ходьбы в среднем темпе, чтобы улучшить свое здоровье. В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации. К сожалению, сейчас нельзя сказать о том, что Узбекистан – это государство, состоящее из физически здоровых и психологически уравновешенных людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Бег к вершинам мастерства А.Лидьер, Г.Шимор. – 1999.

