



CONFERENCE OF
TURKEY



IN VOLUME #1
ISSUE#2
FEBRUARY

2023



SCIENCE AND INNOVATION IDEAS IN MODERN EDUCATION



www.woconferences.com

Google Scholar

OpenAIRE

doi[®] digital object
identifier

zenodo

OPEN ACCESS

EDITORIAL

Editor: [Ralf Schlauderer](#)

**Professor, Weihenstephan-Triesdorf University of Applied
Sciences, Germany**

admin@geniusjournals.org

Editor: [Henry Mattnews](#)

Professor, Writtle University College, UK

admin@geniusjournals.org

Editor: [Jacques Bulchand-Gidumal](#)

**Associate Professor of Digital World. TIDES. University of
Las Palmas**

admin@geniusjournals.org

Editor: [Milen Filipov](#)

**Assistant Professor of Public Relations, KIMEP University,
Republic of Kazakhstan**

admin@geniusjournals.org

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.stmikdharmapalariau.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

Editor: [Dr.M. Ihsan Dacholfany, M.Ed](#)

**Asist.Prof, Managemen Education and Islamic Education,
Ahmad Yani Street, No.162, Rt: 34.Rw: 16. Iring Mulyo Metro
City, Lampung Indonesia**

Email: mihsandc@ummetro.ac.id

Editor: Prof. [Dr. VASA, László](#)

Széchenyi István University, Hungary

admin@geniusjournals.org



№	TABLE OF CONTENTS	
1	BUGUNGI KUNDAGI INSON ORGANIZMIDA KO'PLAB UCHROVCHI OSHQOZON ICHAK YARA KASALLIKLARINI BUGUNGI KUNDAGI DOLZARBLIGI Xonov Alaviddin Shoxo'jayeovich, Ulashova Dildora Azamat qizi, Aminova Mohinur Normurod qizi, Rasulova Nafisa Alisher qizi, Ergasheva Shohsanam Samariddin qizi	6
2	MAMLAKATIMIZDA OZIYQ-OVQAT SANOATINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI Ishonova Selbi, Xidirboyeva Sevara	12
3	O'T SUYUQLIGINING SIFATINI PASAYTIRADIGAN OMILLAR Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li., Ne'matjonov Abduvahobjon Maqsudjon o'g'li	16
4	ELEKTROMAGNIT MAYDONNING ORGANIZMGA TA'SIRI Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li Yo'ldoshev Firuz Jaloliddinzoda	20
5	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Маматкулов Равшанжон Солижонович Нурматов Самандар Махмуд угли	24
6	YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK VA TEZKOR-KUCHNI RIVOJLANTIRISH USULLARI HAQIDA Xaitmetov.F.R, Abjalolov .T.U	30
7	YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTEBLARINING JISMONIY TARBIYA DARSALARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI Xusanboyev.A.N , Turtbayev.A.E	36
8	БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ТАШКИЛОТЧИЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАЗМУНИ ВА ТАМОИЛЛАРИ Одилов Отабек Норбоевич ,Хайриддинова Наргиза Шахобиддин қизи	41
9	BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATLARIDA INNOVATSION YONDASHUV Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li Turtbayev Anarbek Egamqul o'g'li	46
10	MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O'YINLARNI AHAMIYATI Yusupbayeva Amangul Saparbayevna Pardabayeva Madinabonu Saydulla qizi	51
11	JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING UMUMIY TAMOIYILLARI VA NAZARIY ASOSLARI	57

	Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li, Ismoilov Jamshid Sunnatullo o'g'li	
12	INNOVATIVE APPROACH IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS Boltayev Shamshodjon Elmurod son, Yuldashev Shahzod Rahman ogli	64
13	GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI VA BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI. Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li, Toshmatov Javoxir Abduxamit o'g'li	68
14	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ (КУРАШ МИСОЛИДА) Эгамбердиева Р.Б.	72
15	СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ КЕНГ ТАТБИҚ ЭТИШ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ Egamberdiyeva Rayhona Baxtiyor qizi.	77
16	KURASHCHINING MAXSUS VA JISMONIY TAYYORGARLIGI Исмоилова Х. Б.	83
17	UMUM O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARLARIDA VALLEYBOL SPORT TURIDA TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI Egamberdiyeva R.B.	89
18	BOLLARDA TUG'MA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI, Mustafayev Mehridin Zoxidjon og'li	94
19	“ HOW CAN WE USE THE ADJECTIVE?” Saidova Dilnoza	99
20	ХОЖАМНАЗАР ХУВАЙДО ХАЁТИ ХАҚИДА БАЪЗИ МУЛОҲАЗАЛАР Қаршиев Ислон Эгамқулович	104
21	CRITICAL THINKING IS AN IMPORTANT PART OF TEACHING ENGLISH TO STUDENTS Manzura Shamsitdinova	107



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Старший преподаватель - факультета «Спортивная и допризывная военная образования» Чирчикский государственный педагогический университета.

студент группы ЖМ 22-3

Нурматов Самандар Махмуд угли

АННОТАЦИЯ; в статье определена схема работы физкультурно-оздоровительного комплекса. Здоровый образ жизни – осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определённый уровень здоровья. Узбекистана является высокоэффективной, но также является вопросом улучшения физического состояния молодые поколения и студентов. Молодое поколение.

Ключевые слова: Аэробика, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика.

SPORT VA JISMONIY MASHQLAR TIZIMLARINI TAKMONLASHTIRISH.

Mamatqulov Ravshanjon Solijonovich

Katta o'qituvchi – Chirchiq davlat pedagogika universiteti sport va chaqiruvgacha bo'lgan harbiy ta'lim fakulteti.

ZhM 22-3 talabalar guruhi

Nurmatov Samandar Mahmud ugli

ANNOTATSIYA; maqola sport-sog'lomlashtirish majmuasining ish sxemasini belgilaydi. Sog'lom turmush tarzi - bu ma'lum darajadagi salomatlikni ta'minlaydigan odatlar va inson xatti-harakatlarining mazmunli tizimi. O'zbekiston



yuqori samaradorlik bilan birga, yosh avlod va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi hamdir. Yosh avlod.

Kalit so'zlar: aerobika, badiiy gimnastika, aerob gimnastika, sheyping, kallanetika, gidroaerobika.

SPORTS AND IMPROVING SYSTEMS OF PHYSICAL EXERCISES.

Mamatkulov Ravshanzhon Solijonovich

Senior Lecturer - Faculty of Sports and Pre-Conscription Military Education,
Chirchik State Pedagogical University.

Student group ZhM 22-3

Nurmatov Samandar Mahmud ugli

ANNOTATION; the article defines the scheme of work of the sports and recreation complex. A healthy lifestyle is a meaningful system of habits and human behavior that provides a certain level of health. Uzbekistan is highly effective, but it is also a matter of improving the physical condition of the younger generations and students. Younger generation.

Key words: Aerobics, rhythmic gymnastics, aerobic gymnastics, shaping, callanetics, hydroaerobics.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. Лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, на 7 - 9 лет сократилась продолжительность жизни, снижается производственный потенциал общества.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями. Они убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности



жизни. Для того чтобы физические упражнения оказывали положительное влияние на здоровье человека, необходимо при их использовании соблюдать следующие правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки должны использоваться в соответствии с физическими возможностями занимающихся;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

В настоящее время в системе спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на решение оздоровительных задач, появились нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями, такие как: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика и др. Кроме оздоровительного эффекта они оказывают тренирующее воздействие на человека, позволяют повысить уровень физических качеств и способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Аэробика - система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Слово «аэробика» (греч. «аэро» - воздух, «биос» - жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих



соотечественников, особенно от заболеваний сердечно-сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. Это упражнения, выполнение которых требует поглощения большого количества кислорода в течение продолжительного времени и заставляет организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспортировку кислорода.

К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Он назвал свою систему занятий физическими упражнениями аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному.

При занятиях аэробными упражнениями К. Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку.

Разминка направлена на подготовку мышц спины и конечностей к двигательной нагрузке, обеспечение учащений сердечных сокращений до значений, соответствующих аэробной фазе.

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 20 минут в день 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность занятий - 30 минут 3-4 раза в неделю.

Заклучительная часть занятия занимает минимум 5 минут. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, снижая темп передвижений и уменьшая частоту сердечных сокращений.



Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 минут.

В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги;

- укрепляется костная система;
- уменьшается подверженность депрессии;
- улучшается пищеварение;
- замедляются процессы старения;
- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- снижается риск сердечных заболеваний;
- улучшается сон.

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики с оздоровительной направленностью, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений). Американская киноактриса Джейн Фонда применила основные положения аэробики К. Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин аэробика получил новое смысловое содержание -аэробная гимнастика.

Заключение; Здоровый образ жизни – осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определённый уровень здоровья. Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Здоровый образ жизни объединяет все то, что



способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Литературы

1. Ивановой О.А., Купера К., Макитуна М.В., Полякова В.А., Филина В.П.
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. Р.С.Маматкулов, Ш.Казаков, А.Юсупбаева, Д.Умаралиева, Легкая атлетика, Учебник., издания «Book Trade-2022» Ташкент-2022

