

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR: DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

2022



Nocturne No. 20 in C Sharp Minor, Op. posth
Frédéric François Chopin



FRIDERIK SHOPEN
(1810-1849)

NOYABR

№46



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.taqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 46-қўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 ноябрь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 9 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Ҳамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Проф. Хамидов Мухаммадхон Хамидович «ТИИМСХ»

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шаҳрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Ruzmetov San'at Farxodovich	
JISMONIY MASHQLAR BILAN CHINIQISHNING AHAMIYATI.....	7



ЖИСМОНІЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY MASHQLAR BILAN CHINIQISHNING AHAMIYATI

Ruzmetov San'at Farxodovich

Urganch shahar 28-son maktab o'qituvchisi

Telefon: +998 (97) 362 58 00

s.ruzmetov_28@umail.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy mashqlar bilan chiniqishning ahamiyati haqida.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, chiniqish usullari, havo vannasida chiniqish, suvda chiniqish, quyoshda chiniqish.

Bu muammoga Ibn Sino o'z asarlarida katta ahamiyat bergan. Chiniqish insonga qadim zamonlardan ma'lumdir. Bizning maqsadimiz chiniqtiruvchi omillar va ulardan ko'proq foydalana olishni tushuntirishdan iboratdir.

Agar tanani qisqa muddatga boisa ham chiniqtirish lozim bo'lib qolsa (uzoq sovuq o'lkaga sayohatdan oldin), bunda qisqa muddatli sovuq ta'sirlanuvchi bir necha jadal mashg'ulotlardan foydalanish kifoya. To'g'ri, bu hoi umuman shamollamaslik (gripp) ning oldini oladi deb ayta olmaymiz. Lekin tanada chiniqishga moyillik asta-sekin kuchayib boradi. Chiniqishning mohiyati bilan tanishar ekanmiz, uning tabiat tomonidan in'om etilgan suv, quyosh, havo kabi omillarini sanab o'tish lozimdir. Sovuqda, issiqda (suv, havo) chiniqish tanani tinchlantiradi. Chiniqish jarayonida shuni unutmaslik kerakki, suv qanchalik sovuq (muzdek) bo'lsa, uning ta'siri ham 3-5 daqiqa davom etishi mumkin. Bunda har bir organizmning o'ziga xos tomonlari hisobga olinishi kerak. Quyosh nurlari- kuch, hayot va sog'liq manbaidir. Quyosh vannasining qabul qilganda ehtiyotkorlik bilan ish tutish kerak. Aks holda oftob urishi asab tolalarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Quyosh nurining salbiy ta'siri: bosh og'rish, holsizlanish, yomon uyqu, ishtahaning sustligi, ish faoliyatining pasayishi, tana terisining kuyib qolishida namoyon bo'ladi. Quyoshda chiniqish asosan quyosh tarkibidagi ultrabinafsha nurlari ta'siri ostida o'tadi. Ultrabinafsha nurlarini odam terisiga ta'siri ostida organizm "D" vitamini ishlab chiqadi "D" vitamini o'z o'rnida raxit kasalligini oldini oladi. Shuning uchun quyoshda toblanish payti ertalab quyosh chiqishidan (soat 10 dan 11 gacha; soat 17 dan quyosh botguncha) tavsiya etiladi.

Ultrabinafsha nurlari ta'sirida odam organizmi "D" vitaminini ishlab chiqadi. Bizga ma'lumki "D" vitamini suyakni mustahkamlaydi va skolioz kasalligidan asraydi.

Havo vannasi - organizmda modda almashinuvi jarayonini kuchaytiradi, asab tizimini mustahkamlaydi. Miya va yurak faoliyatini tananing umumiy holatini yaxshilaydi. Chiniqishdan kerakli foyda olish uchun har bir organizmning imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanish avni muddao bo'ladi. Sovuqqa chidamsiz va chiniqmaganlarga qattiq sovuqda ko'p vaqt bo'lish, yupun kiyinish m an etiladi. Havo vannasi shamol esmaydigan istirohat bog'lari, mevazor bog'lar va ko'kalamzorlarda qabul qilinadi. Bunda kiyimga katta e'tibor berish shart Suvda chiniqishga daryolar, suv havzasi, dush va mahaliy holatda chiniqish (tog'orada oyoqni solib), ochiq hovuzlarda cho'milishlar kiradi.

Suvda chiniqish suv harorati 26-28 gradusdan boshlab asta-sekin pasaytirib boriladi (10-12 gradusgacha).

Oyoq vannasidan foydalaning yana bir turi: chiniqtirish bir tog'oraga issiq va ikkinchi tog'oraga sovuq suv qo'yiladi (kontrast vanna). Oyoqlar oldin issiq suvda 1 - 2 daqiqa, so'ngra esa sovuq suvda 20 – 30 soniya tutib turiladi, bu hoi 3-4 marotaba takrorlanadi. Chiniqishning bunday turidan odatda yotish oldidan foydalaniladi, Uning ijobiy ta'siri insonning psixologik kayfiyatiga bog'liq, odam o'zini qanchalik shu muolajaga ishonтира, u shunchalik tez ijobiy natijaga erishadi. Chiniqish sog'lom turmush tarzining bir qismiga aylanishi muhimdir.

Jismoniy mashqlar bilan chiniqish: jism oniy mashqlarertalabki gigienik mashqlar, jismoniy



tarbiya va sport bilan mustaqqil shug‘ullanish, sport shu’balarida shug‘ullanishlar kiradi.

Kun tartibiga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, faol harakatdagi hayot va chiniqish - bularning hammasi insonning yoshi va sog‘lomligidan qat’i nazar u uchun, eng ishonchli himoya vositasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

5. “Jismoniy tarbiya” fanidan namunaviy dastur, Toshkent - 2005 - yil.
6. И.Азимов “Физиология человека”, Ташкент - 1991 - yil.
7. Г.Азимов “Sport fiziologiyasi”, Toshkent - 1993 - yil.

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.11.2022

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000