



Tadqiqot.uz

# ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



No 20  
30 сентябрь

[conferences.uz](http://conferences.uz)

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 20-КҮП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ  
11-ҚИСМ**

---

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
20-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ  
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"  
ЧАСТЬ-11**

---

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN  
20-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE  
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL  
RESEARCH IN UZBEKISTAN"  
PART-11**

**ТОШКЕНТ-2020**



УУК 001 (062)  
КБК 72я43

## "Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 20-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 сентябрь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 18 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиши йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга баршиланган.

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

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

### **1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

### **2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фарғона давлат университети)

### **3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар**

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

### **4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни**

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

### **5.Давлат бошқаруви**

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

### **6.Журналистика**

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(Андижон давлат университети)

### **7.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар**

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



**8.Адабиёт**

PhD Абдумажида Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

**9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни**

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

**10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар**

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

**11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

**12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

**13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

**14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**15.Мусиқа ва ҳаёт**

Доцент Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманган мухандислик-курилиш институти)

**17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган мухандислик-технология институти)

**18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар**

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

**19.Фармацевтика**

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

**20.Ветеринария**

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлантириш 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 Толивович (Бухоро давлат университети)

**23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари**

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар**

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**25.География**

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.*

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Сахифаловчи: Шахрам 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](mailto: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](mailto:info@tadqiqot.uz)

Phone: (+998-94) 404-0000

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

<b>1. Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич</b> ДАРСДАН ТАШҚАРИ МАШГУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎСПИРИНЛАРНИНГ ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ .....	7
<b>2. Abduqodirov O'razali Umarali o'g'li</b> SKOLIOZ KASALLIGIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	10



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### ДАРСДАН ТАШҚАРИ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎСПИРИНЛАРНИНГ ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

*Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич,  
Сурхондарё вилояти Жарқўргон тумани  
7-умумтаълим мактаби ўқитувчиси  
E-mail: profboks2020@gmail.com*

**Аннотация:** Жисмоний тарбия фани умумтаълим муассасаларида бутун ўкув даврида ўтилиб борилиб, турли шаклларга эгадир. Жумладан ушбу жараён дарсдан ташқари машғулотларини ҳам ўз ичига олиб бир-бири билан боғлиқ бўлган, узвийликни саклаган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш каби вазифаларни ўз ичига олади. Умумтаълим ўкув даврида жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ўқувчиларда жисмоний тарбия фанига ижобий муносабатда бўлиш, билим, кўникма ва малакаларни олиш, уларнинг иродавий сифатларини шакллантириш каби имкониятларини амалга оширишда бевосита ёрдамчи бўлишади.

**Калит сўзлар:** дарсдан ташқари машғулот, иродавий сифатлар, кўникма, жисмоний тарбия

Мактаб ўқувчиларида иродавий сифатларни шакллантириш ва ривожлантириш муаммоси кўплаб олимларнинг тадқиқот ишларига турткি бўлиб келган. Чунки қатъиятлилиқ, матонат, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик, сабр – тоқат каби сифатлар мактаб ўқувчиларининг таълим олиши фаолиятида ва уларнинг жисмонан, ҳамда ҳар томонлама етук инсон бўлиб етишишида жуда муҳим ўрин тутиб келади.

Муаллиф томонидан мавзуга оид психологияк ва педагогик адабиётларни таҳлил қилиш натижалари иродавий сифатларни тартибга солиш механизмларининг моҳиятини ўрганишда турли хил ёндашувларнинг мавжуд эканлигини кўрсатди. Лекин жисмоний тарбия воситаларининг ажralmas қисми бўлган дарсдан ташқари машғулотлари жараёнида ўқувчиларнинг иродавий сифатларини шакллантириш муаммоси етарлича ўрганилиб чиқилмаган.

Кучли жисмоний фаоллик жараёнида иродавий сифатларни тартибга солишнинг марказий механизми сифатида иродавий ҳаракатларнинг намоён бўлиш даражасига самарали таъсир этиш имкониятларини тадқиқотчилар томонидан қўшимча ўрганишни талаб қиласди. Буларнинг барчаси мактаб ўқувчиларининг онгли равишда ўзини ўзи бошқариш қобилиятини ривожлантириш заруратининг муҳимлигини таъкидлаб, тадқиқот мавзусининг долзарблигини кўрсатади.

Ушбу юқорида келтирилган вазифалар мактаб ўқувчиларининг нафақат ўкув ва тарбия жараёнларида, балки, дарсдан ташқари машғулотлар фаолиятида ҳам иродавий сифатларининг шакллантириш механизмларини ўрганиб чиқиб таҳлил қилиш, педагогик усул ва услублар ишлаб чиқиш муҳим бир омиллардан эканлигидан дарак беради.

Меъёрий хужжатларда дарсдан ташқари фаолият таълим тизимининг ажralmas қисми бўлиб, унинг турли - туманлиги, турли йўналиш ва шаклга эгалиги, дарсдан ўлароқ унга қатнашиш ихтиёрий эканлиги белгиланиб берилган. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама тарбияланиши ва ривожланиши жараёнида бўш вақтдан унумли фодаланиш жамиятимизда доим долзарб муаммо бўлиб келган. Аслида ўсиб келаётган боланинг барча характеристларида тарбия жараёнлари намоён бўлиб, ушбу тарбия жараёнлари сермаҳсулроқ бўлиши учун тарбияни дарсдан бўш вақтда бериш кўпроқ натижа беради.

Ушбу ҳолат мактаб ўқувчиларининг дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида иродавий сифатларини педагогик воситалар орқали шакллантириш бўйича тадқиқот ишлари олиб



борлиши зарурлиги кўрсатади.

Муаллиф диссертация тадқиқотлари доирасида илмий эксперимент ўтказишни, дарсдан ташқари спорт машғулотлари жараёнида умумталим мактаби ўқувчиларида иродавий сифатларнинг шаклланиш даражасининг назарий жиҳатларини кўриб чиқишни режалаштирган ва тадқиқот экспериментини 2020 йил октябр ойида бошлишни мўлжалланган эди. Афсуски, глобал миқёсда авж олган, шунингдек Ўзбекистон Республикасини хам четглаб ўтмаган COVID-19 вируси пандемияси кўпгина тадқиқотчиларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги илмий изланиш ражаларига ўзгартириш киритишига мажбур этди. Ушбу тезисда муаллиф мамлакатимизда яқин келажакда карантин режими бекор қилинганидан кейин олиб бориладиган илмий - тадқиқот ишларини олиб бориш режалари ҳақида фикрлашиш билан бир каторда, турли жисмоний машқлар билан фаол шуғулланиш ўқувчиларнинг иммун тизимини кучайтириши, уларда қатъият, матонат, ташаббускорлик, сабр – тоқат каби сифатларнинг шаклланиб борилиши, ҳамда уларда ўз кучига бўлган ишончнинг ортиб бориши оқибатида кун сайин ортиб бораётган қийинчиликларни енгиб ўтиш кўникмалари ривожланиб боришини ҳам эслатиб ўтади.

Ҳозирги даврда ўспиринларда иродавий сифатларни шакллантириш бўйича ўз ичига турли машқлар, тренинглар ва тавсияларни олган бир неча монография, услубий тавсиялар, илмий - оммабоп нашрлар мавжуд. Хорижий муаллифлар - С. Г. Занин, В. Л. Леви, Ю. А. Юрченко, С. Л. Рубинштейн кабиларнинг илмий ишлари педагог ва ота-оналар ўртасида кенг оммалашган бўлиб, болаларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишда қўлланма сифатида ишлатилиб келмоқда. Лекин ушбу илмий ишларнинг кўпчилигига иродавий кучни турли жисмоний сифатларни шакллантирилишига кўпроқ урғу берилиб, жисмоний тарбия воситалари ёрдамида иродавий сифатларни шакллантириш ҳақида маълумотлар деярли камдир.

Ушбу вазият, олиб борилган илмий тадқиқот ишларининг аҳамияти ва муҳимлигига қарамасдан дарсдан ташқари машғулотларда иродавий сифаларнинг шаклланиши деярли ўрганилмаган ва олиб бориладиган тадқиқот ишларига киришиш ва педагогик амалиётда юзага келган ўзаро зиддиятларни аниқлаштиришга олиб келди. Ушбу зиддиятлар:

- ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, маънавий ва жисмоний жиҳатдан кучли, интеллектуал салоҳиятга эга шахслар бўлиб етишиш кўникмаларини шакллантирувчи механизmlарнинг камлиги;

- ўқувчиларда иродавий сифатларни шакллантиришга йўналтирилган дарсдан ташқари машғулотларни ташкиллаштириш ва илмий тадқиқот натижалари билан асослаш ҳақида маълумотлар йўқлиги;

- иродавий сифатларни шакллантиришда жисмоний тарбия воситаларининг имкониятлари ва шу мақсадларда педагогик шароитларнинг назарий томондан тўлиқ ишлаб чиқилмаганлиги;

- ўқувчиларда иродавий сифатларни жадал шакллантиришда фаол ва аниқ мақсадга йўналтирилган жисмоний тарбия воситасига педагог ва ота-оналарнинг бўлган эҳтиёжи ва педагогик жараённи таъминлашда тавсияларнинг бир - бирига мос келмаслиги;

- ўқувчиларда иродавий сифатларнинг шаклланиш даражасини объектив баҳолаш зарурити ва ушбу кўрсаткични баҳолаш инструментарийининг (шакллар, услублар, педагогик ҳамкорлик ва усуллар) мавжуд эмаслиги;

Ушбу зиддиятлар тадқиқот муаммосига таъриф бериб, олиб бориладиган тадқиқотнинг илмий жиҳатдан янгилигини, умумталим мактабларида ўқув -тарбиявий ишларининг бир элементи сифатида жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари фаолияти жараёнида ўқувчиларда иродавий сифатларни шакллантиришни илмий асослаш ва педагогларнинг амалиётда қўллаши учун тавсиялар бериш кераклигини кўрсатади.

Муаллиф ўз олдига қўйган вазифаларни ҳал қилишда қуйидаги услублардан фойдаланишини мақсад қилиб қўйди:

- илмий - методик адабиётларни таҳлил қилиш,
- сўровнома ва анкеталар юритиш,
- педагогик кузатув ва таҳлил,
- ўқувчилардан экспериментал гурух тузиш,
- тестлар олиш,

Юқорида келтирилган барча кўрсаткичларни таҳлил қилган ҳолда муаллиф жисмо-



ний тарбия воситаларидан мақсадга йўналтирилган ҳолда фойдаланиб дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида иродавий сифатларни шакллантиришни экспериментал йўллар билан текшириш ва назарий асослашни ўз олдига мақсад қилиб қўйди.

Адабиётлар:

1. Иванников В.А. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе / В.А.Иванников, Э.В.Эйдман // Вопросы психологии.-№5.-1986.
2. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин.-СПб.: Питер, 2009.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность.Сознание.Личность / А.Н.Леонтьев.-М.: Смысл, Академия, 2005.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, - М.: Физкультура и спорт, 1978.



## SKOLIOZ KASALLIGIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.

*Abduqodirov O'razali Umarali o'g'li  
Amgren shahar 73-sonli ixtisoslashtirilgan maktab internati  
davolovchi jismoniy tarbiya o'qituvchisi  
telefon raqami: 90 7999695*

**Annotatsiya:** Maqolada skolioz kasalligini davolash jismoniy tarbiyasi tushunchasi, xususiyatlari, jismoniy tarbiya vositalarini kasalliklarni davolash, ularni oldini olish va bemorlarni reabiiitatsiyasi maqsadida qo'llash haqida tushuncha beradi.

**Kalit so'zlar:** Skolioz, jismoniy tarbiya, izometrik mashqlar, ideomotor mashqlar, tushak tartibi, korreksiyalovchi mashqlar, drenaj, ritmoplastika.

Skolioz (yun. skolios — qiyshiq, egri) — umurtqa pog'onasining yon tomonga qiyshayishi. Raxit, qaddiqomatning noraso bo'lishi, umurtqa pog'onasining shikastlanishi, nerv sistemasining ba'zi kasalliklari sabab bo'ladi. Skolioz. ko'krak qafasi shaklining o'zgarishi bukrilikka olib keladi.

Davolash jismoniy tarbiyasi (DJT) - bu tibbiyotning bir sohasi bo'lib, jismoniy tarbiya vositalarini kasalliklarni davolash, ularni oldini olish va bemorlarni reabiiitatsiyasi maqsadida qo'llashdir. Jismoniy mashqlarning davolash ta'siri-harakatning odamzod hayotida sotsial va biologik ahamiyati bilan tushuntiriladi. Odamzodning kelib chiqishida asosiy omil-bu mehnatdir. Mushaklarning ishisiz odam tabiatni o'rgana olmaydi va unga ta'sir qila olmaydi. Mushaklar harakati odamning faoliyatida ahamiyatlidir. Kasallik davrida organizmda har xil funksional tuzilish va buzilishlar sodir bo'ladi. Shu bilan birga, himoya jarayonlari kuchayadi, modda almashishi o'zgaradi, o'rnini bosishlar rivojlanadi. Ko'p kasalliklami davolash uchun harakat faolligini keskin chegaralash kerak. Lekin majburiy uzoq gipodinamiya kasallikning kechishini yomonlashtiradi, qator asoratlarni yuzaga keltirishi mumkin. DJTning bir tomondan davolash ta'siri himoya mexanizmlarining samaradorligini oshirib, modda almashinushi va regenerativ jarayonlarini yaxshilab, buzilgan funksiyalarni tiklaydi, boshqa tomondan gipodinamiyaning noxush asoratlarini pasaytiradi. Jismoniy mashqlarning davolash ta'siri murakkab psixik, fiziologik va biologik jarayonlarda ko'rindi, o'z navbatida davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida organizmda bu jarayonlar o'tadi. Shuning uchun jismoniy tarbiyaning davolash mexanizmini hozirgi zamon tasavvuri yuqoridaagi fanlar yutuqlariga asoslanadi. Davolash maqsadida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilarga bo'minadi: gimnastika, ideomotor, amaliy sport mashqlari, mushaklar qisqarishi uchun impulsler yuborish mashqlar va o'yinlari. maxsus mashqlarga bo'linadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar organizmni sog'lomlashtirishga va sog'ligini mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar kasalga chalingan tizimni yoki a'zolarning davolanishiga yoki tiklanishiga qaratilgan bo'ladi. Gimnastik mashqlar - odam uchun tabiiy bo'lgan harakatlarni maxsus tanlangan birikmasidan iborat. Alovida mushaklar guruhi va bo'g'imgilarga gimnastika mashqlari yordamida tanlab ta'sir etish orqali harakatlarni umumiyoq koordinatsiyasini takomillashtirish, kuch, harakatlar tezkorligi, epchillik va qayishqoqlikni tiklash va rivojlanirish mumkin. So'nggi yillarda DJTda tayanch harakat apparati va kardiorespirator tizim funksiyalarini tiklash uchun oliy asab faoliyatiga mos keluvchi musiqa jo 'rligidagi ritmoplastik (raqs) harakatlar qo'llaniladi. Dinamik mashqlar. Dinamik harakatlar ko'proq tarqalgan. Bunda qisqarish va yozilish davri ketma-ket bajariladi, boshqacha aytganda. Qo'l, oyoqlar yoki tana bo'g'imgilari harakatlanadilar. Dinamik mashqqa qo'lni tirsak bo'g'imida yozish va bukish, qo'lni yelka va yon tomonga engashtirish kabi mashqlar misol bo'lishi mumkin. Statik mashqlar. Bunday holatlarda mushaklar qisqarishda o'z uzunligini o'zgartirmasdan kuchlanishni (qisqarish quvvatini) 19 rivojlaniradi. Bunday mashqlar statik (izometrik) mashqlar deb nomlanadi. Tuzatuvchi (korreksiyalovchi) mashqlar - qaddi-qomat nuqsonlarini oldini oladi va deformatsiyalarni tuzatadi. Ular sust korreksiya: og'ma tekislikda cho'zilish, ortopedik korset kiyib yurish, massaj bilan birga qoilaniladi. Ideomotor mashqlar - xayolan bajariladigan mashqlar bo'lib, mushaklarning sust qisqarishiga olib keladi va ularni funksional holatini yaxshilaydi. Natijada organizm funksional tayyorgarlik holatiga keladi. qlab qolish maqsadida qo'llaniladi. Impulsler yuborish mashqlari (izometrik) shundan iboratki, bemor xayolan harakatlar bajarilishini tasavvur qilgan holda immobilizatsiyalangan (harakatsizlantirilgan) bo'g'im mushaklarini



bo‘shashtirish yoki qisqartirish tavsiya etiladi. Izometrik mashqlardagi uzoq vaqt (7 soniyadan ko‘proq) kuchlanish vegetativ tizim faoliyatini keskin o‘zgartiradi: mushaklarning kuchlanishida nafas olish hajmi kamayadi, mashqdan so‘ng nafas olish soni va puls ko‘payadi.

Foydalaniman adabiyotlar:

- 1 .Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорте, от 14.01.1992г. // Новые законы Узбекистана. Вып.5. - Ташкент: Адолат, 1998, 191-192 с.
- 2.Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. -В ладос, 2002, 480с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина.—Москва: «Медицина», 1999, 304с.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 20-КҮП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ**

**(11-қисм)**

**Масъул мухаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусаҳҳих:** Файзиев Фаррух Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.09.2020

**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](mailto: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](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000