



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 соҳаларидағи 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



conferences.uz

No 20  
30 сентябрь

**"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. - 14 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. Kamolova Xurshida Samad qizi</b>	
ERTALABKI ICHILGAN SUV OLTINGA TENGDIR .....	7
<b>2. Ubaydillayev Raximjon</b>	
JISMONIY SIFATLARNI BAXOLASHDA NAZORAT MASHQLARIDAN FOYDALANISH .....	8
<b>3. Тўхтасинов Дишодбек</b>	
СПОРТЧИННИГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ .....	10
<b>4. Мамарозиков Фозилжон</b>	
СПОРТЧИЛАРНИНГ МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИ .....	12



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### ERTALABKI ICHILGAN SUV OLTINGA TENDIR

*Kamolova Xurshida Samad qizi  
G'uzor tumani 1- Bolalar va o'smirlar sport maktabi  
Badiiy gimnastika treneri*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada suvning organizm uchun foydali tomonlari haqida so‘z yuritilgan. Ertalab ichilgan suvning organizm uchun qanday foydali xususiyatlari borligi haqida ma’lumot berilgan.

**Kalit so‘zlar:** suv, salomatlik, sport, metabolizm, kaloriya.

Ertalab suv ichish sog‘liq uchin foyda deyishadi. Biroq uning ijobiy jihatni nimadan iborat ekanini hamma ham tushunavermaydi. Uyg‘onishingiz bilan suv ichishni odat qilsangiz, ana shu afzalliklarni barini qo‘lga kiritasiz.

Suv kunning istalgan qismida foydali bo‘lgan qimmatli ichimlik. Biroq nima uchun aynan nonushtagacha suv ichish haqida so‘z yuritiladi. Ovqatlanish va salomatlik sohasi mutaxassislari nahorga bir stakan iliq suv ichish haqida aytishadi. Aynan shu paytda biroz och holatda suyuqlik eng katta foyda keltiradi.

Suv ichaklarga oqib tushadi. Tongda suv iste’mol qilinganida u zudlik bilan oshqizonga va ichaklarga tushadi. Tongda qanday suv ichish muhim emas, ichaklar uchun har qanday suyuqlik foydali bo‘ladi. U zaharli moddalar chiqarilishiga yordam beradi. Suv ichaklarni tozalab, ovqatdan keladigan foydali moddalar yaxshi o‘zlashtirilishiga hissa qo‘shadi.

Zaharli moddalar nafaqat ichaklarda bo‘ladi. Ular qonga so‘rilib, barcha organlar va to‘qimalarga boradi. Zaharli moddalarni oziq ovqat mahsulotlari va atrof muhitdan olamiz. Organizm ular tufayli aziyat chekadi va noroziligini turli usullar bilan bildiradi - charchoq, yuz hamda tanadagi toshmalar, immunitetning pasayishi, bosh og‘rig‘i. Nahorga suv ichish hujayralar uchun foydali, tunda tanadagi zaharli moddalar ko‘payadi, ulardan xalos bo‘lish uchun esa suv zarur.

Metabolizmning tezlashishi. Tadqiqotlar tongda och qoringa ichilgan bir stakan suv metabolizmni 25 foizga tezlashtirganini ko‘rsatgan. Bu ortiqcha vazniga ega odam uchun suv kaloriyanı faol sarflash, natijada ozishga yordam berishini anglatadi.

Ishtahani nazorat qilish. Ko‘pchilik nima uchun nahorga suv ichish kerakligini tushunmaydi. Axir u ishtahani bug‘adi. Nonushta esa muhim yegulik sanaladi. Organizm g‘aroyib tuzilgan. Suv kun davomida ochlik hissini “bug‘adi”, biroq tongda ovqat hazm qilish organlari faoliyatini ishga tushirib, uni to‘yimli nonushtaga hozirlaydi.

Suv porsiyasi - butun tana, jumladan ovqat hazm qilish uchun ham uyg‘onishdir. Shifokor ham immunitetni ko‘tarish uchun nahorga bir stakan suv ichishni maslahat berish mumkin. Immunitet holati ko‘pincha ichaklarga bog‘liq. Suv esa tozalash uchun faqat foydali bøladı. Bundan tashqari sog‘lom bo‘lish uchun, chiroyli ko‘rinish uchun sport bilan ham muntazam shug‘ullanib turish kerak. Sog‘lom hayot tarzini olib borish lozim bo‘ladi.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. “Sog‘lom hayot” jurnali.
2. Internet ma’lumotlaridan foydalanildi.



## JISMONIY SIFATLARNI BAXOLASHDA NAZORAT MASHQLARIDAN FOYDALANISH

*Ubaydillayev Raximjon,  
O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va  
sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va  
sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik  
ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini  
oshirish markazi Farg'ona filiali o'qituvchisi  
tel: (91)-660-66-61, e-mail: Raximjon-U@mail.ru*

**Annotatsiya:** maqolada jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni baholashda nazorat mashqlaridan foydalanish ilmiy jihatdan o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, nazorat, sport, baholash, mahorat.

Ma'lumki, sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikning borgan sari shakllana borishi trenerlar va tadqiqotchi olimlar oldiga sport maxoratining asosi bo'lmish jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tabaqlashtirilgan me'yoriy nazorat ostiga olish muammolarini qo'yadi. 1960 yillarda umumiyligi va maxsus jismoniy sifatlarni nazorat qilishga mo'ljallangan me'yoriy test mashqlari paydo bo'la boshladi. Ko'pgina shunday nazorat mashqlari tarkibida ko'p vaqtini «oluvchilar» ham mavjud bo'lib, ular shu sababli trenerlar nazaridan chetda qolib kelar edi. Shuning uchun qisqa muddatli tezkor test mashqlarini yaratish ustida tadqiqotlar o'tkazila boshladi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini nazorat qilishga (baholashga) mo'ljallangan ko'pgina me'yoriy mashqlar professor A.M.Shlemin rahbarligida ishlab chiqilgan. Turli mualliflar tomonidan gimnastika uchun yaratilgan nazorat mashqlari juda ko'p sonli bo'lib, jismoniy tayyorgarlikning xilma-xil jihatlarini baxolashga bag'ishlangan. Lekin turli malakali gimnastikachilar texnik mahoratini belgilovchi ustuvor jismoniy sifatlarni baholashga qodir nazorat mashqlarini ishlab chiqish zaruriyati tug'ilgan edi. Jumladan, jismoniy sifatlar va texnik mahorat o'rtaqidagi bog'lilikni belgilovchi maqsadli nazorat mashqlari qo'llana boshlandi. Ushbu masalaga oid tadqiqotlar yuqori malakali va yosh gimnastikachilar ustida amalga oshirildi.

So'nggi yillarda testlar nazarasi sport fanida mustaqil yo'nalish sifatida shakllanib qolmoqda. Turli sport ixtisosliklari doirasida o'tkazilgan tadqiqotlarda testlar nazarasi pedagogik nazorat tizimini asoslash va jismoniy sifatlarni baholash maqsadida qo'llanilgan.

Testlar nazarasi - bu xarakat kobiliyatlari xakida olinadigan axborotlar sofligi va anikligini belgilovchi manbadir. Binobarin, u jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asosda boshkarish imkoniyatini yaratadi. Testlar nazarasining asosiy uslublari matematik statistika va extimollar nazarasidan iboratdir.

U tanlangan testlarni asoslash va ularning bajarilishi natijalarini baxolashda qo'llaniladigan usullarning yalpi va konseptual ifodasini belgilaydi.

«Test» atamasi qisqa va chegaralangan muddatda ijro etishga mo'ljallangan standartlashtirilgan sinovni anglatib, qiyoslanadigan o'zaro individual ko'rsatkichlarni aks ettiruvchi maxsus qobiliyatlar darajasini aniqlashga qaratilgan. Harakatni baholash bilan bog'liq bo'lgan testlar harakat testlari deb ataladi.

Testlarning matematik nazarasida eng muhim - chegaranangan o'lchov birligini (shkala) tanlash.

P.Blagush (24) chegaralangan o'lchov birligi (shkala bilan baxolash) xakida shunday deydi: «Chegaralangan ulchov (shkala) - asl sonlarning nisbiy empirik ifodasining aks ettirilishi».

Sport natijalarining ochkolar yig'indisi asosida baholanishi chegaranangan o'lchov (shkala) asosida baholash) deb ataladi.

Sportchilar mahorati va tayyorgarligini baholahda ilmiy asoslangan me'yoriy mashqlar ham muhim ahamiyat kasb etadi(V.M.Volkov, V.P.Filin , V.P.Filin). Bolalar hamda o'smirlar bilan ishlashda nazorat sinovlari va test mashqlarini qo'llashga alohida e'tibor qaratadilar. ularning fikriga ko'ra yosh sportchilarning yuksak natija ko'rsatishi, sport tasnifi (razryad) me'yorlarini bajarishi ham ular kelajakda yuksak mahorat sari o'sadi degani emas. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida ilmiy asoslangan nazorat me'yoriy mashqlarini qo'llash turli malaka va yoshdagи sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish va shu jarayonni maqsadga muvofiq



boshqarishga imkon yaratadi.

M.Ya.Nabatshkovaning ta'kidlashicha, me'yoriy nazorat mashqlarini ishlab chiqishda doimo tayyorgarlik jarayonini yuksak sport mahoratiga yo'naltirish zaruriyatini e'tiborga olish lozim.

Sport metrologiyasida me'yor deb sportchining muayyan tasnif guruhi mansub ekanligini bildiruvchi natijaning chegarasi tushuniladi. V.M.Zatsiorskiy 3 turdag'i me'yorni e'tirof etadi: 1) bir guruhi mansub turli odamlarni qiyoslash uchun qo'llaniladigan me'yorlar; 2) individual me'yorlar - bir sportchini har xil vaqtida va holatda qayta-qayta tekshirihdagi me'yorlar; 3) odamning mavjud qobiliyati, imkoniyati, xislatlarini baholahda qo'llaniladigan asl me'yorlar (kasb, mudofaa, sport va xk).

(qiyosiy, individual va asl me'yorlar bir sportchini ikkinchisiga, shu sportchini qayta-qayta turli vaqt va holatlarda asl me'yor asosida qiyoslashga mo'ljallangan.

V.M.Zatsiorskiy (128) me'yorlarning yarortiligini quyidagicha izohlaydi: 1) relevantlik - ya'ni faqat muayyan guruhi mo'ljallab ishlab chiqqagan bo'lsa, shu guruhda qo'llanilishi; 2) reprezentativlik - ya'ni ko'p guruhlar ichida eng maqbul sifatida tanlangan guruh uchun qo'llanilishi; 3) zamonaviyligi - ya'ni me'yorning bugungi avlod imkoniyatiga mos kelishi.

M.YA.Nabatnikovning e'tirof etishiga qaraganda, yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini boshsharihda ustuvor ahamiyatga ega bo'lgan me'yor - bu asl xususiyatli me'yordir.

"Me'yor" ning mohiyatini anglash uchun va undan og'ish hollarini farqlashda, qanday bo'lmasin, baholash mezonlarini tanlashda turli shkalalar (o'ichov jadvali) yoki quyidagi uslublardan foydalilanadi: 1. o'rta miqdor va standartlar uslubi; 2. Dinamik kuzatish uslubi.

Xulosa qilib aytganda, bu borada me'yorlarni etalon asosda hisoblab chiqarish uslubi alohida diqqatga sazovordir.



## СПОРТЧИННИГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ

Тўхтасинов Дилшодбек,  
Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва  
спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва  
спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик  
таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини  
ошириш маркази Фарғона филиали ўқитувчisi  
тел: (93)-645-13-07, e-mail: TDilshod-74@list.ru

**Аннотация:** ушбу мақолада спортчининг умумий ва маҳсус тайёргарлиги тўғрисида тушунчалар берилган, ҳамда уларнинг ўзаро бирлиги ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** спорт, жисмоний тарбия, умумий тайёргарлик, маҳсус тайёргарлик, мусобақа, қобилият.

Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва аҳлоқий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёни ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт машғулотининг шундай йўналиши жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мос келади, бунда спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулоти икки йўналишни: умумий ва маҳсус тайёргарликни таркибан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида органлар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисосига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакалари муносабатини бойитади.

Маҳсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек, унга хос техника ва тактика билан куроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, маҳсус тайёргарликни ҳам машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва маҳсус тайёргарликнинг орасида ўзаро боғлиқлик мавжуд бўлиб, улар ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча умумий ва маҳсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялар, воситалари, усуслари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қиласди.

Маҳсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилидир, умумий тайёргарлик эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали ихтинослашиш жараёнига билвосита таъсир қилувчи омилидир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисос хусусиятларини ҳам акс эттириши лозим, чунки алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таъсирлар учраб, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрганимиздек, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо бариб уни маҳсус тайёргарлик билан бир деб бўлмайди.

Умумий ва маҳсус тайёргарлик спорт машғулотида ҳар доим, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёни давомида қўлланилиши керак. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориши билан УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) машқларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб тасдиқламоқчи бўладилар. Спортчининг маҳорати ортиб борган сари организм кўпроқ озуқа талаб қила бошлайди.

Ҳафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (ҳафталик сони 15-18 тага етади) организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. Бу нарсага ҳар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин–гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир системалари (пульс, қон босими, юрак қисқаришининг



механик кучи), нафас олиш системаларининг функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқариш системаларининг тикланиши учун узокроқ вақт талаб қилинади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам (чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чўкиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар ва ҳакозо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, марафончилар учун пиёвалар ва ҳоказо) лар берилади.

Бироқ машғулотнинг ҳар хил давр босқичларида бундай қисмларнинг давом этиши турлича бўлади, чунончи иш босқичларда иш ҳажмини бошқаларида шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Ҳозир нагрузка ва дам олишнинг навбатланишини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ амалий машғулотда нагрузка ҳажми шиддати бўйича тўхтовсиз навбатлантирилади, шунинг учун навбатланишининг реал системаси турли-туман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрузка қўлланилса, албатта шу нагрузздан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган Б нагруззни бериш мумкин ва шунинг биланбир вақтда у А нагруззка учун актив дам олиш нуқтаси ҳисобланади.

Бундан аёнки, спортчиларимиз ҳаддан зиёд машқ қилиб қўймайдилар ва юқори спорт натижаларига эришадилар. Табийки, йиғин вақтида фақат қатъий спорт режими яхши ижобий самара бериши мумкин.



## СПОРТЧИЛАРНИНГ МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИ

*Мамарозиқов Фозилжон,  
Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва  
спорт вазирлиги хузуридаги жисмоний тарбия ва  
спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик  
таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш  
маркази Фаргона филиали ўқитувчиси  
тел(93)-735-00-60, e-mail: Mamaroziqov\_80@mail.ru*

**Аннотация:** Ушбу мақолада махсус тайёргарлик тушунчаси ёритилган. Шунингдек, спортчиларнинг махсус тайёргарликларини такомиллаштириш шакл ва услублари тадқик этилган.

**Калит сўзлар:** спорт, машқ, махсус тайёргарлик, кўникма, куч, мусобақа.

Спорт билан шуғулланиш спортчининг ёш жиҳатдан ўсишидаги бир қатор даврларни ўз ичига олади. Тренировкаларнинг мазмуни, таркиби ёш хусусиятлари ва юксак натижаларга эришиш мантиқига мувофиқ ўзгариб боради. Тренировка босқичларни ёш жиҳатидан чегараланиши спорт турлари хусусиятларига, спортчиларнинг шахсий хусусиятларига ва бошқа талаблари асосида ўзгариади.

**Дастлабки спорт тайёргарлиги** босқичи одатда кичик мактаб ёшидан бошланади ва спорт ихтисосини танлаш билан бирга кейинги босқичга ўтади. Машғулотлар ҳар томонла ма жисмоний таълим ва тарбия беришнинг оддий воситаларидан фойдаланган ҳолда умумий тайёргарлик шаклида ташкил этилади. Бу даврда шуғулланувчилар ўз қобилиятларини ҳар хил спорт турларида синаб мураббий тавсиясига кўра ўз қобилиятига мувофиқ келадиган бўлажак спорт ихтисослигини танлайди.

**Такомиллаштириши босқичида** спортчилар ёши 17-40 ёш орасида бўлиши мумкин. Бу давр спорт билан фаол шуғулланадиган ва спорт қобилияти яхши ривожланадиган ҳамда спортда юксак натижалар кўрсатадиган давр хисобланади. Спорт тренировкасининг барча қонуниятлари такомиллаштириш босқичида тўлиқ ифодасини топади. Махсус жисмоний, техник, тактик ва ирода тайёргарлигининг даражаси анча ортади. Тренировка юкламаларининг ҳажми ва интенсивлиги ортиб бориб абсолют максимум даражасига етади. Спорт ютуқларига эришиш билан спорт натижаларининг қўшимча ўсиш даражаси пасаяди. Бундай пасайишга биологик-ёш имкониятларини стабиллашуви ҳамда тренировка жараёнларини такомиллашиш услублари етарли эмаслиги сабаб бўлиши мумкин. Тренировка жараёнида тренировка воситаларини услубларини ва шаклларини доимо янгилаб туриш умумий ва махсус тайёргарликни жисмоний юкламалар ҳажми ва интенсивлиги билан мувофиқ ҳолда тузиш спортда узоқ вақт натижалар кўрсатишни таъминлади.

Спортда узоқ йиллар фаолият кўрсатиш босқичида тренировка ҳажми ва интенсивлиги бир хилда ушлаб туриш тавсия этилади. Вакт ўтиши билан организмнинг функционал имкониятлари пасая бошлайди. Бу имкониятлар хусусий бўлиб, ҳар хил шарт-шароитларга боғлиқ. Спортнинг айрим турларида 40 ёшдан сўнг ҳам ижобий натижаларга эришиш мумкин. Тренировка жараёни юксак иш қобилиятини, махсус фазилатлар ва малакаларни узоқ вақт сақлаб туриш учун 35-40 ёшдан ўзгариб боради. Бу босқичда тренировканинг мазмуни умумий жисмоний тайёргарлик шаклига ўтиб боради. Бу даврда мусобақалар роли, жисмоний юкламаларнинг ошиб бориши моҳияти камаяди. Шунга мувофиқ тренировка жараёнлари ҳам қайта тузилади. Бу даврда спортчиларнинг умумий ишчанлик қобилиятини сақлаш ва организм функциялари ривожланишини таъминлашга эътибор қаратилади.

**Спортчини жисмоний тайёрлаш.** Жисмоний тайёрлашнинг мазмунини: куч, тезкорлик, чидамлилик ва қайишқоқликни тарбиялаш ташкил қиласи.

Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

**Кучни тарбиялаш.**

Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч намоён



бўлади; 2) динамик режимда. Бунда мускул узунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршиликни енгадиган иш бажарилиши мумкин (миометрик режим), масалан, улоктиришдаги депсинишлар ва х. к. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади (нерв мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади); ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва ҳоказоларда мускул узунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратига таъсир қиласидан куч ўзгармаса мускул таранглиги бир ҳилда қолади) қисқариш ҳам мумкин.

#### Чидамлиликни тарбиялаш.

Спортчининг умумий чидамлилиги катта мускул иши шиддатини пасайтирмасдан, ўртacha зўр бериб, узоқ вақт иш бажара олиш қобилиятидан иборат. Умумий чидамлилик турли хил фаолиятларда чидам беришнинг ўзига хос бўлмаган асосини ташкил қилувчи организмнинг функционал хусусиятларининг йифиндицидан иборат.

Спортчининг маҳсус чидамлилиги-ўзига хос нагрузкалар, айниқса танланган спорт турида натижага эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жалб этилиши шароитида чарчоққа чидам бериш қобилиятидир.

#### Координация қобилиятларини табиялаш.

Кишининг координация ққобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шакллантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш) ўзлаштирилган ҳаракат шаклларини қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра бир ҳаракат фаолиятидан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат.

Координация қобилиятларининг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириклари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учиш ва бошқалар) ҳисобланади. Улар тўғрисида янги ҳаракат шаклларини ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари (вақт бирлигida, фазо ва зўр бериш даражаси) бўйича фикр юритиш мумкин.

#### Эгилувчанликни ривожлантириши.

Эгилувчанлик-кишининг ҳаракатларни эркин бажара олиш қобилиятидир.

Эгилувчанлик пай-мускулларнинг қайишқоқлиги ва кучига, бўғинларнинг ҳаракатчанлигига ҳамда атроф муҳитга боғлиқ бўлади. Ҳаво ҳароратининг ошиши билан эгилувчанлик ортади. У куннинг вақтига ҳам боғлиқ бўлади (эрталаб эгилувчанлик кам бўлади, туш пайти энг катта кўрсаткичга эга бўлиб, кечкурунга бориб сусаяди).

Жисмоний тарбия жараёнида ҳар доим ҳам ортиқча эгилувчанликни машқ қилдириш керак эмас, чунки керагидан ортиқча ҳаракатчанликнинг олдини олиш осон эмас.

#### Функционал тайёргарлик.

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нагрузкалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Спорт ва меҳнат жараёнида спортчидаги стресс ҳолатини қўзгатувчи муҳитнинг нокулай омиллари тез-тез таъсир этиб туради. Шу сабабли бир қатор кучли таъсир этувчи омилларга организмнинг қаршилигини оширадиган йўл қидириш зарурати туғилади.

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

**(11-қисм)**

**Масъул мухаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусаҳҳиҳ:** Файзиев Фарруҳ 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