

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ
КУРАШ ХАЛҚАРО АССОЦИАЦИЯСИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**



Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари

**Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами
19-20 апрел 2019 йил**



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ
КУРАШ ХАЛҚАРО АССОЦИАЦИЯСИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари

**Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами
19-20 апрел 2019 йил**

keskin kamayib ketadi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilarda esa bunday imkoniyatlar 45 yoshgacha va hatto undan keyin ham saqlanib qoladi. Ba'zi hollarda 50-60 yoshli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan erkak kishilarda ulradan 20-30 yosh kichik shug'ullanmaydigan kishilardagi ko'rsatkichlar qayd etlagn. Shunga ko'ra kun tartibida jismoniy yuklamalarning muntazam o'rin olishi odam rganizmining faqatgina bardoshlilikini belgilab qolmasdan, balki yurak va qon tomir tizimining qator kasalliklari va almashinuv jarayonlaridagi nuqsonlar rivojlanishini oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. - М.: Медицина, 1975. - 279 с.
2. Рыжиков Г.В., Величкина С.В., Пеливанов В.А. Динамика изменения ЧСС у студентов и экзаменаторов во время экзаменов. Физиология человека. Том 3, № 5, 1977. стр. 891.
3. Азимов И.Г., Ҳамрокулов А.К. Собитов Ш.С. умумий ва спорт физиологиядан амалий машғулотлар.-Т., “Ўқитувчи”, 1992.
4. Азимов И.Г., Ҳамрокулов А.К. Собитов Ш.С. умумий ва спорт физиологиядан амалий машғулотлар.-Т., “Ўқитувчи”, 1992.
5. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов. Вып. VI / Под ред. Баранова А.А., Кучмы В.Р. — М.: ПедиатрЪ; 2013. — 192 с. [Fizicheskoe razvitie detei i podrostkov Rossiiskoi Federatsii. Sbornik materialov. 4th ed. Ed by Baranov A.A., Kuchma V.R. Moscow: Pediatr; 2013. 192 p. (In Russ).]
6. Борисова Т. С., Лабодаева. Ж. П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков Минск БГМУ, 2017. 49 с

SPORT FORMASINING SHAKLLANISH BOSQICHLARI VA YUQORI DARAJADA TASHKIL TOPTIRISH MUAMMOLARI

**Qurbonov X.X.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq, O'zbekiston**

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ishida sport formasini tayyorgarlik, musobaqa hamda o'tish davrlarida barqaror ushlab turish yuqori darajada tashkil toptirish yo'llari bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Bugungi kun jahon sporti maydonlarida sportchilarning qayd etayotgan natijalari o'sib borishi bevosita sport formasi tushunchasi bilan uzviy aloqador bo'lib, uni shakllantirish hamda yuqori darajada tashkil toptirish dolzarb muammolardan biri bo'lib hisoblanadi. Sport formasi ko'p qirrali tushuncha bo'lib, tadqiqotlar sport formasini taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon har – birini o'ziga xos tomonlarini namoyon qiluvchi 3 ta fazadan iborat.

1. Sport formasiga kirish fazasi.
2. Sport formani saqlab turish (shaxsiy musobaqalar davri) fazasi.
3. Sport formanini vaqtincha yo'qotish fazasi.

Sport formasiga kirish fazasi – sport formasi uchun kerak bo'ladigan shart sharoitlar shakllanishi taraqqiy etishi shuningdek sport formasini bevosita tashkil etishni o'z ichiga oladi. Bu holatda avvalo organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish sportchining, jismoniy, tejamkorlik va iroda sifatlarini har tomonlama rivojlantirish turli – tuman harakat malakalarini va mahoratlarini shuningdek tanlangan sport turining texnika va taktikasining yangi elementlarini shakllantirishni o'z tarkibiga olmoqda. Bularning barchasi sport formasining asosini tashkil qiladi.

Fundamental davr – sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi, shuningdek sport formasi bevosita paydo bo'lishini ta'minlashi lozim. Bu davr

ikkita asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchisi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir. Fundamental davrning birinchi umumiy tayyorgarlik bosqichi.

Mashg'ulot yo'nalishi esa quyidagicha bo'ladi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish lozim. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi. Jismoniy tayyorgarlikda birinchi o'rindagi vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funksional imkoniyatlarini umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat.

Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorarlik ixtisosligini chuqurlashtirishdan ham, ko'ra ko'proq tanlangan sport turida taraqqiyotga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funksional imkoniyatlarini yanada kengaytirishda qaratilgandir.

Sport texnik va taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar majmui quyidagilardan iborat. Sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash: tanlangan sport turida kamolatga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi harakat mahorati va malakalari fonini kengaytirish uchun: tanglagan sport turi texnikasi va taktikasining xususiy va bir – biriga o'tuvchi tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarini shakllantirish yohud qayta tarbiyalash va takomillashtirish. Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik – taktik jihatdan kamolatga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga bilim, ko'nikma, malaka va mahoratni tizimli ravishda boyitib borishga bog'liq ekanligidan kelib chiqadi. Musobaqa mashqlariga tanlagan sport turi bo'yicha esa, mazkur bosqichda minimal o'rin beriladi: masalan bir qator kuchli og'ir atletikachilarning bunday mashqlar shtanga bilan bajariladigan yuklamalar umumiy hajmining 1,5 – 2 % ni yuguruvchi yoki suzish umumiy masofaning 0,5 – 1 % ni tashkil qiladi. Ayrim hollarda masalan sportning “mavsumiy” turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashg'ulotdan umuman olganda tushib qoladi. Tayyorlov davrining birinchi bosqichi uchun 2:1 – 3:2 tartibdagi proporsiyani tavsiya etish mumkin. Umumiy tayyorgarlikning, maxsus tayyorgarlikka aniq miqdoriy nisbati sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining malaka va individual xususiyatlariga qarab o'zgarib turadi.

Bu davrning o'ziga xos tomonlari bilan farq qiluvchi yana bir tarkibiy qism yuklamalar dinamikasining xususiyatlari bo'lib, hisoblanadi.

Umumiy tayyorgarlik xarakteridagi mashqlarning hajmi, shuningdek tanlagan harakat faoliyati negizida qurilgan mashqlarning jamlangan xajmi birinchi bosqich vaqtidayoq o'zining nixoyasiga yetadi. Intensivligi ko'proq maxsus yuklamalar hajmi nisbatan kam sur'atda o'sadi. Intensivlik ko'rsatkichlari esa yana ham sekinroq sur'atda o'zgaradi.

Shaxsiy musobaqa davri. Musobaqa davrining strukturasi oddiy va murakkab ko'rinishda bo'ladi. Oddiy ko'rinishda bo'lganda u asosiy bir turdagi mikrosikllardan – musobaqa va yuklama tashlash mikrosikllaridan iborat bo'ladi.

Murakkab ko'rinishda bo'lganda esa 4 – 6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir – biridan ajralgan. Ikkita ba'zida esa ko'proq ham bo'lishi mumkin. Bu musobaqaning bosqichlari sonidir. Oddiy strukturaga nisbatan ancha uzoq davom etmaydigan davrga (2 – 3 oyga) murakkab strukturada esa uzoq davrga (4 – 5 oygacha) to'g'ri keladi.

Mashg'ulotning yo'nalishining o'zgarishi – Sport formasiga kirib olganda keyin esa, uni butun ma'suliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Mazkur sikl uchun maxsus mashq bilan chiniqqanlikning maksimal darajasiga erishishga va uni shu darajada saqlab turishga va qo'lga kiritilgan umumiy mashq ko'rganlikni quvvatlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Sport texnik va taktik tayyorgarlik harakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog'onada takomillashtirishni ta'minlab beradi. Bu bir tomondan, ilgari o'zlashtirilgan malaka va mahoratlarning mustahkamlanishi nazarda tutiladi, ikkinchidan variantivlikni, harakat koordinatsiyasining nihoyatda yuqori muvofiqlashishi, taktik tafakkurini rivojlantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarga yaraydigan bo'lish qobiliyatini takomillashtiradi.

Sport formasi vaqtincha yo'qotilishi fazasi O'tish davri – Mashg'ulotning maxsus funksiyalari, uzluksiz mashg'ulot sistemalarida g'oyat takrorlanmas bir zvenodir. Bunda asosiy mashg'ulotlar faol dam olish harakteriga ega bo'ladi.

Mazkur davr mashg'ulot komulyativ ta'sirini o'ta mashq bilan chiniqanlikga aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslikni, organizmning funksional adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo'yishdan xoli tartibga yetarli darajada uzoq o'tishni ta'min etish uchun kiritiladi. Mashg'ulotning o'tish davri yengil atletika turi, sportchining tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va yil davomida qatnashgan musobaqalari soniga qarab har xil yo'nalishga ega bo'lishi mumkin.

Sport formasi har bir sport turida turlicha hosil bo'ladi va uni ushlab turish ham turlicha vaqlar oralig'idagina kuzatiladi hamda u vaqtinchalik yo'qolishi holati ro'y beradi. Bu esa sportchi organizmning keying davr uchun yanada yuqori va barqaror ushlab turishi uchun uzviy aloqador bo'lgan bir bosqich bo'lib tabiiy fiziologik jarayon sifatida qabul-qilish mumkin. Sport formasi har bir sport turida, har bir sportchida turlicha bo'lib hamisha har xil ko'rinishda nomoyon bo'luvchi va sport amaliyotining dolzarb mavzusi sifatida o'z ahamiyatini yo'qotmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimov I.A. "O'zbekiston buyuk kelajak sari" Toshkent. O'zbekiston, 1998y. 528b.
2. Matveyev L.P. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 1975 y 114 b.
3. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" Toshkent 2005 yil. 61-67 b.
4. Olimov M.S. "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni musobaqalarga tayyorlash uslubi" 34-49 bet, Toshkent 2011yil.
5. Xo'jamkeldiyev G'.S. "Oliy sport mahorati maktab o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash" Magistrlik dissertatsiyasi. Toshkent 2015y. 67 bet.

ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

б.ф.д., профессор, Қурбонов Ш.Қ., б.ф.д., доцентлар Қурбонов А.Ш., Каримов О.Р., Қариш давлат университети, Қариш, Ўзбекистон

Аннотация: Мақола иссиқ иқлимли ўлкаларда спортчилар овқатланишининг физиологик асосланишига бағишланган. Унда қайд қилинган шароитда спорт билан шуғулланиш организмга юқори ҳарорат ҳамда мускул фаолияти билан боғлиқ юкламалар тушиши боис спортчиларнинг кундалик овқатланишида тегишли ўзгаришлар қилиш лозимлиги эътироф этилган.

Калит сўзлар: Спорт тайёргарлиги, чанқоқлик, электролитлар, резорбтив функция, компенсатор функция, стресс омиллар.

Ҳозир жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланиш сифат-саломатликни сақлаш, касалликлардан муҳофазаланиш, узоқ-умр кўриш ва серунум меҳнат қилишда энг устивор масала бўлиб унга тегишли эътибор қилган ҳар бир давлат айтилган йўналишлар бўйича сезиларли ижобий натижаларга эга бўлмоқда (меҳнат унумдорлигининг ошиши, ўртача умр кўришининг узайиши ва бошқалар). Республикамизда ҳам бу борада, айниқса мустақилликка эришилгандан кейин, диққатга сазовор ишлар қилинмоқда (жаҳон стандартларига мос - Humo Arena кишики спорт ўйинлари иншооти, вилоятлардаги сув ҳавзалари, спорт турлари бўйича махсус заллар, нуфузли халқаро учрашувлар ва бошқаларнинг ташкил қилиниши). Маълумки, доимий жисмоний ҳаракат, турли спорт ўйинлари, беллашувлар (чавгон, от пойгалари, курашлар), организмнинг фаоллашуви билан боғлиқ жараёнларнинг кучайтирилишига олиб келади. Бу ҳолнинг турли-туман касалликларни даволашда асқотиши буюк аллома Абу Али ибн Сино томонидан илк бор даврга нисбатан батафсил илмий-амалий жиҳатдан асосланган [8]. XIX-XX асрларга келиб, жисмоний ҳаракат ва спорт машғулотларининг инсон организмга таъсирини ўрганиш бўйича олиб борилаётган тадқиқотлар кенг кўламда ривожланиб, бу борада юрак ва қон томирлари, овқат ҳазм қилиш ва нафас олиш аъзолари, асаб ҳамда

Юнусов С.А., УзГУФКС Повышение эффективности системы подготовки паралимпийцев-пауэрлифтеров в годичном цикле	535
Юсупов Г., УзГУФКС Особенности адаптационных изменений кардиореспираторной системы гимнасток при выполнении физических нагрузок различной мощности	537
Ёдгоров М.А., Очилов Р.Қ., Дўсмуродова Д.П., ҚарДУ Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини мусобақавий машқлар ёрдамида ривожлантириш	540
Ёзиев Э., ҚарДУ Спортчилар темпераменти хусусиятларини билиш – уларни самарали бошқаришнинг муҳим омили сифатида	541
Ёқубова Д.М., Усманова Ш.Ш., ЎзДЖТСУ Ёш гимнастларнинг мусобақаолди эмоционал ҳолати, унинг хусусиятлари ва салбий эмоцияларни енгиш усуллари	544
Ёқубова Д.М., Аҳмадов Д.Ж., ЎзДЖТСУ Спортчиларни мусобақаларга иродавий тайёргарлиги ҳамда юқори натижаларга эришишда зарур бўлган ирода сифатлари	546
Ғанибоев И.Д., ЎзДЖТСУ Юқори малакалти енгиш атлетикачиларни тайёрлашда илмий таъминлаш муаммолари	549
Қодиров А.А., ЎзДЖТСУ Жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси	552
Қодиров А.А., УзГУФКС Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений	554
Қодиров Н., ЎзХИА Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари	556
Qurbonov A.Sh., Iskandarova Sh.A., QarDU Jismoniy mashqlarning yurak va qon tomir tizimining me'yoriy faoliyatidagi ahamiyati	559
Qurbonov X.X., O'zDJTSU Sport formasining shakllanish bosqichlari va yuqori darajada tashkil toptirish muammolari	561
Қурбонов Ш.Қ., Қурбонов А.Ш., Каримов О.Р., ҚарДУ Иссиқ иқлими ўлкаларда спортчилар овқатланишининг ўзига хос физиологик хусусиятлари	563