

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

9/S-son (4-jild)

2024

SCIENCEPROBLEMS.UZ

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI**

№ 5/9 (4) – 2024

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

TOSHKENT-2024

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Milliy Universiteti.

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent moliya instituti;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Bojxona instituti;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Farg'ona politexnika instituti

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b, Toshkent moliya instituti;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari

nomzodi, dotsent, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori, "Tashkent International University of Education" xalqaro universiteti;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent, Jizzax pedagogika instituti;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent, Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasini mudiri;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Buxoro davlat universiteti.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, Samarqand davlat universiteti;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b., Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi Sudyalari oliy kengashi huzuridagi Sudyalari oliy

maktabi;

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi, Toshkent davlat yuridik universiteti;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti huzuridagi pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Qarshi davlat universiteti;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti;

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti.

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasi mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD), Samarkand viloyat IIB Tibbiyot bo'limi psixologik xizmat boshlig'i.

22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

SodiqovaShohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrdagi 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).

07.00.00 – TARIX FANLARI

<i>Насретдинова Дилфуза Мухаммадиновна</i> ЖЕНЩИНЫ ТАТАРКИ В КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ТУРКЕСТАНА	13-19
<i>Хужаниязов Уктам Ешбаевич</i> ҚОРАҚАЛПОҚ ДАВЛАТ АКАДЕМИК МУСИҚАЛИ ТЕАТРИ МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА	20-25
<i>Saidaxmatov Sharifbek Toshpo'latovich</i> SURXONDARYO VA QASHQADARYO VILOYATLARIDA DEMOGRAFIK O'ZGARISHLAR, AHOLI BANDLIGI VA MIGRATSIYA JARAYONLARI	26-32
<i>Yakubov O'tkir Shermamatovich</i> XX ASRNING UCHINCHI CHORAGIDAGI IQTISODIY, IJTIMOIIY O'ZGARISHLAR VA ULARNING DEMOGRAFIK JARAYONLARGA TA'SIRI	33-37
<i>Саидбобоева Гулзора Нематжоновна</i> ЎРТА ОСИЁ ЭНЕРГЕТИКАЛАРИНИНГ I СЪЕЗДИ ХУСУСИДА	38-43
<i>Muminov Orifxuja</i> QIZILQUMNING LANDSHAFTI VA TARIXIY GEOLOGIYASI	44-49
<i>Avalova Gulshod Murodullayevna</i> HOJI BEKTOSH VALI – MUTASAVVUF FAYLASUF. HOJI BEKTOSH VALI MAJMUASI: TARIXI VA BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI	50-55
<i>Айтмуратова Жанылсын Жалгасовна, Жамалов Нурлан Юсупович</i> БУЮК АЛЛОМАЛАРИМИЗНИНГ МЕРОСИНИ ЎРГАНИШ АСОСИЙ ВАЗИФАМИЗ	56-61
<i>Qurbonova Marg'uba</i> TIL SOHASIDAGI O'ZBEKISTON HUKUMATI SIYOSATI, O'ZBEK TILINING DAVLAT TILI SIFATIDAGI NUFUZINI OSHIRISH ISTIQBOLLARI	62-68
<i>Shoto'rayeva Sitora Xudoyberdi qizi</i> BUXORO XONLIGIDA TOJIDDIN HASANXOJANING TUTGAN O'RNI VA IJTIMOIIY FAOLIYATI	69-72
<i>Убайдуллаева Моҳисадаф Суннатилла қизи</i> ҚЎҒИРЧОҚ ЎЙИН ЭНГ ҚАДИМГИ НОМОДДИЙ МАДАНИЙ МЕРОС СИФАТИДА	73-76
<i>Xoliqulov Rustam Sharipovich</i> YANGI O'ZBEKISTONDA KAMBAG'ALLIKNI QISQARTIRISH SOHASIDAGI AMALGA OSHIRILAYOTGAN CHORA-TADBIRLAR	77-82
<i>Fayziyev Farrux Uktamovich</i> IMKONIYATI CHEKLANGAN INSONLAR O'RTASIDA O'TKAZILADIGAN XALQARO SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISH TARIXI	83-90
<i>Азаматова Гулмира Байирбековна</i> МЕҲНАТ МИГРАНТЛАРИНИ ИЖТИМОИЙ-ИҚТИСОДИЙ Қўллаб-қувватлашнинг АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ	91-96

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

<i>Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna, Abduvohidov Behzod</i> ISHBILARMONLIK MUHITINI SHAKLLANTIRISHDA KICHIK BIZNES VA XUSUSIY TADBIRKORLIKNI O'RNI	97-107
<i>Абдуллаев Алтинбек Янгибаевич, Холиёров Парда Саъдуллаевич</i> КОРХОНАЛАРДА ИНВЕСТИЦИЯЛАР ҲИСОБИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	108-124
<i>Payazov Murod Maksudovich</i> “O'ZBEKISTON TEMIR YO'LLARI” AJDA YO'LOVCHI TASHISH TIZIMINI MODERNIZATSIYALASH DAVR TALABI	125-131
<i>Юнусов Бегенч Мавланбердиевич</i> ИҚТИСОДИЁТ ТАРМОҚЛАРИДА ИШЛАБ ЧИҚАРИШ РИВОЖЛАНИШИНИ БАШОРАТЛАШ, УЛАРНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ	132-143
<i>Qo'chqarov Baxtiyor Hoshimjanovich, Sayitbaev Shermirza Datkamirzaevich</i> KICHIK BIZNES VA TADBIRKORLIK SUBYEKTLARINI AYLANMA VOSITALARINI SHAKLLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR VA RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI	144-151
<i>Мадрахимов Кахрамон Эгамберганиевич</i> МИНТАҚАВИЙ ИҚТИСОДИЙ СИЁСАТНИНГ СТРАТЕГИК УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ	152-161
<i>Palvaniyazov Anvar Amatovich</i> MAMLAKAT IQTISODIYOTIGA XORIJIY INVESTITSİYALARNI JALB ETISHDA INVESTITSION SIYOSATNING AHAMIYATI	162-165
<i>Raximbayev Akmal Azatboyevich</i> HUDUDLARDA SANOAT AGLOMERATSIYALARINI SHAKLLANTIRISH BO'YICHA XORIJIY TAJIRIBALARDAN FOYDALANISH	166-172
<i>Raxmanova Rushana</i> O'ZBEKISTONDA TURIZM RIVOJI VA KADRLAR TAYYORLASHDAGI MUAMMOLAR	173-178
<i>Xayrullayev Shaxram Yunus o'g'li</i> SAMARQAND VILOYATIDA XIZMAT KO'RSATISH SOHASINING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA DINAMIKASI	179-186
<i>Qodirov Bahodir Tursunovich</i> “QAYTA TIKLANUVCHI ENERGIYA MANBALARI”NING O'ZBEKISTON IJTIMOIIY-IQTISODIY TARAQQIYOTIDAGI O'RNI	187-192
<i>Bekjanov Dilmurad Yuldashovich, G'oyibnazarov Muxammad Xamidbekovich</i> LIZING MUNOSABATLARINI RIVOJLANTIRISHDA SAMARALI MARKETING STRATEGIYALARINING AHAMIYATI	193-199
<i>Masharipova Durdona</i> RAQAMLI PLATFORMALARNING GLOBAL TASHQI SAVDOGA TA'SIRI: IMKONIYATLAR VA MUAMMOLAR	200-206
<i>Нурмухамедова Барно Исмаиловна, Урунова Гульнара Чарикулиевна</i> ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВНОГО БЮДЖЕТИРОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ	207-213

<i>Xidirova Marg'uba Rustamovna, Zakirov Asilbek Adilovich</i> KORPORATIV BOSHQARUV MEKANIZMLARI ORQALI AKSIYADORLIK JAMIYATINING RAQOBATBARDOSHLIGINI OSHIRISH	214-218
---	---------

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

<i>Ismoilov Maxamadixon</i> TALABALARDA FALSAFIY TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI	219-223
<i>Shaydullayev Normuhammad</i> INSON VA JAMIYAT O'ZARO ALOQALARI: MUVOZANAT VA RIVOJLANISH	224-228
<i>Раджапбоева Хуршида Мақсудовна</i> ШАРОФ РАШИДОВ БАДИЙ-АДАБИЙ МЕРОСИДАГИ ЭСТЕТИК КЛИШЕНИНГ УНИКАЛ ЎЗИГА ХОСЛИГИ	229-233
<i>Abdullayeva Marhabo Uskinbayevna</i> YUSUF XOS HOJIB "QUTADG'U BILIG" ASARIDA AXLOQ MASALASI.....	234-239
<i>Ризаев Илҳом</i> ТАРТИБ ВА ХАОС: ЎЗ-ЎЗИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ ҲОЯЛАРИНИНГ ТАРИХИЙ ТАДҚИҚИ	240-247
<i>Niyozova Nilufar</i> OQILONA TURMUSH SHAROITINI YARATISHDA OILANING O'RNI	248-252
<i>Usmonov Farrux</i> FAN ETIKASI TUSHUNCHASINING TIZIMLI TAHLILI	253-258
<i>Mirjavxarova Feruzaxon Usmonjonovna</i> AYOLLARNI QO'LLAB-QUVVATLASHNING IJTIMOY, IQTISODIY VA MADANIY ASOSLARI: TARIXDAN BUGUNGI KUNGACHA	259-266
<i>Primov Baxriddin Abdiraxmonovich</i> JAMIYAT BARQARORLIGINI TA'MINLASHDA MA'NAVIY VA G'OYAVIY MEKANIZMLAR	267-272
<i>Raxmankulov Farxod Raximkulovich</i> ISLOHOTLAR JARAYONIDA MULKDORLAR QATLAMINING MILLIY O'ZLIGINI ANGLASHINING O'ZIGA XOS JIHATLARI	273-278
<i>Asatov Sodiq Safarovich</i> YANGI O'ZBEKISTONDA MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARGA PRAGMATIK YONDASHUVLARNING IJTIMOY-FALSAFIY TAHLILI	279-284
<i>Yusupova Feruza Zoyirovna</i> AXLOQIY TAFAKKURNING TAKOMILASHUVIDA AXLOQIY IDEALGA BO'LGAN EHTIYOJ	285-290
<i>Aripova Zulfiyaxon Solijonovna</i> SINERGETIKANING FALSAFIY VA IJTIMOY DUNYOQARASHGA TA'SIRI	291-296
<i>Saodatov Alimardon Abduraxmonovich</i> YOSHLARDA TABIAT IFLOSLANISHINI OLDINI OLIH VA UNI ASRAB AVAYLASH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH	297-302

<i>Matluba Abduqodirovna Abdalimova</i> FALSAFIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA ANALITIK VA KRITIK YONDASHUVLAR	303-307
<i>Safarova Tumaris Rustamkulovna</i> KOTIB CHALABIYNING SHARQ ILM-FAN TARAQQIYOTIDA TUTGAN O'RNI	308-312
<i>Турсунов Мухиддин Болтаевич</i> АФСОНАВИЙ ДУНЁҚАРАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УНИНГ ИНСОН ТАФАККУРИГА ТАЪСИРИ	313-316
<i>Mamanov Jamoliddin Abduraximovich</i> XRISTIANLIK DININING KELIB CHIQISHI VA G'ARB DAVLATLARIGA TARQALISHI	317-326
10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI	
<i>Karimova Ozodakhon Avazovna</i> LINGUOPRAGMATIC STUDY OF PHRASEOLOGICAL UNITS WITH A SOMATIC COMPONENT IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES	327-338
<i>Sayfiddinova Gulnoza</i> MILLIY UYG'ONISH DAVRI QO'QON ADABIY MUHITIDAGI AYRIM TURKUM SHE'RLARNING JANRIY XUSUSIYATLARI	339-344
<i>Abdullayev Ziyodbek Mansurovich</i> O'ZBEK VA NEMIS TILLARI ANTROPONIMIKASIDA ZAMONAVIY TENDENSIYALAR: KONTRASTIV TAHLIL	345-352
<i>Otaboyeva Mazmuna Rahimovna</i> FE'LNING SEMANTIK VA GRAMMATIK KATEGORIYALARIDAGI DARAJALANISHI: O'ZBEK VA INGLIZ TILLARI MISOLIDA	353-359
<i>Алиева Эльвина, Темирова Озода</i> ПОВЕЛЕНИЯ И ПОБУДИТЕЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ СО ЗНАЧЕНИЕМ ЖЕЛАНИЯ В ПОЭТИЧЕСКИХ ТЕКСТАХ В. Ф. ХОДАСЕВИЧА	360-365
<i>Norqobilov Sanjar Rahmat o'g'li</i> BADIIY TARJIMADA LEKSIK-GRAMMATIK TRANSFORMATSIYALAR TADQIQI (JON GRINNING "THE FAULT IN OUR STARS" ROMANINING O'ZBEK TILIGA TARJIMASI MISOLIDA)	366-372
<i>Maxmudova Farangiz Muzaffar qizi</i> SAID AHMAD HAJVIYALARIDA YUKLAMALARNING AHAMIYATI	373-378
<i>Abdumajitov Xurshid Alisher o'g'li</i> MULOQOT VA MADANIYAT SHARHIDAGI SPORT TILI	379-382
<i>Rajabova Karomat Chorshanbi qizi</i> TURKOLOGIYADA SO'ZLASHUV USLUBIGA DOIR IZLANISHLAR	383-389
<i>Abdualilova Ruxshona Abdug'afforzoda</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA JINOIY LINGVISTIK BIRLIKLARNING SHAKLLANISHIDA STILISTIK VOSITALARNING O'RNI	390-396
<i>Xasanova Kamila Baxtiyorovna</i> STUDYING ETHNOGRAPHIC VOCABULARY IN THE UZBEK LANGUAGE	397-401
<i>Бобаева Шахноза</i> ОСОБЕННОСТИ ЯЗЫКОВЫХ ЕДИНИЦ В РЕЧИ	402-407

<i>Рузибаева Азиза Қаҳрамановна</i> АВАЗ ЎТАР ИЖОДИНИНГ ЎЗБЕК ТИЛИГА ТАЪСИРИ	408-413
<i>Umurzakova Aygul Umarovna</i> ARAB TILSHUNOSLIGIDA ZIYORAT TURIZMI TERMINOLOGIYASINING LINGVISTIK XUSUSIYATLARI VA RIVOJLANISH JARAYONI	414-418
<i>Sobirova Nodirabegim Murodjon qizi, Egamberdiyeva Sarvinoz Esonali qizi</i> STILISTIK FIGURALARNING TARJIMADAGI O'ZIGA XOSLIGI	419-423
<i>Xo'jamberdiyeva Gavhar Ilhom qizi</i> INGLIZ TILIDA "CHILD" KONSEPTINI AKS ETTIRUVCHI NOMINATSIYALAR	424-427
<i>Мирзаева Феруза Самижоновна</i> ЎЗБЕК ХАЛҚ МАҚОЛЛАРИДА АНТРОПОНИМЛАРНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШИ	428-433
<i>Badalbayeva Maloxat Yulchiyevna</i> TRANSLATION FEATURES OF EMERGENCY TERMS IN ENGLISH AND UZBEK: A COMPARATIVE ANALYSIS	434-438
<i>Berdimurotova Sevara Maxmudovna</i> RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SOHASIDAGI O'ZBEK VA INGLIZ TILLARIDAGI NEOLOGIZMLARNING YASALISH USULLARI VA QO'LLANILISH XUSUSIYATLARI	439-444
<i>Po'latova Sarvinoz Botir qizi</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA ZIDDIYATLI KOMMUNIKATSIYANING LIGVISTIK EKSPERTIZASI	445-449
<i>Aripova Saodat Taxiroyvna</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDAGI HIKOYALAR TARJIMASINING LINGVOKULTUROLOGIK XUSUSIYATLARI	450-453
<i>Azamatova Gulnoza</i> THE GRAMMATICAL CATEGORY OF NUMBER IN THE GERMAN LANGUAGE	454-458
12.00.00 – YURIDIK FANLAR	
<i>Мухитдинова Фирюза</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И ПОЛИТИКО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В НОВОМ УЗБЕКИСТАНЕ	459-465
<i>Imotniyozov Doniyorbek Baxtiyor o'g'li</i> MULKNI BEGONALASHTIRISH SHARTNOMALARIGA OID KONSEPTUAL YONDASHUVLAR	466-470
<i>Ёкубов Шухратжон Восиджон угли</i> ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК АВТОР И ИЗОБРЕТАТЕЛЬ: АНАЛИЗ ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ ПРОИЗВЕДЕНИЙ И ИЗОБРЕТЕНИЙ, СОЗДАННЫХ ИИ, В РАМКАХ АВТОРСКОГО ПРАВА И ПАТЕНТНОГО ПРАВА	471-477
<i>Худайбердиева Мафтуна Зафар кизи</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВА ДЕТЕЙ НА БЕСПЛАТНОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	478-483
<i>Begimov Rufat Musurmonovich</i> KONSTITUTSIYA – HUQUQ VA ERKINLIKLARIMIZ KAFOLATI	484-488
<i>Минойиддинов Абдурасул Баходирович</i> АЛИМЕНТ МАЖБУРИЯТЛАРНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ	489-494

<i>Иброҳимов Азимжон Абдумумин угли</i> “ЎЗБЕКИСТОН ФУҚАРОЛИК ҚОНУНЧИЛИГИДА КОРПОРАТИВ МУНОСАБАТЛАРГА ОИД ҚОИДАЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ: КОНЦЕПТУАЛ ЁНДАШУВ”	495-500
<i>Koryog'diyev Bobur Umidjon o'g'li</i> O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI FUQAROLIK KODEKSINING YANGI TAHRIRI LOYIHASI BIRINCHI BO'LIM 6-BOBIDAGI KONSEPTUAL MASALALAR TAHLILI	501-507
<i>Ғайбуллаев Соҳибжон Ғайбуллаевич</i> ИЖАРА ШАРТНОМАСИГА ОИД ҚОНУНЧИЛИКНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА АЙРИМ ЁНДАШУВЛАР	508-514
<i>Саидов Бобур Бахромжонович</i> ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ВЕБ-РАЗРАБОТКАХ	515-524
<i>Асадов Шаҳриддин Фахриддинович</i> РАҚАМЛИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА МАСЛАҲАТ ХИЗМАТЛАРИ КЎРСАТИШНИ ФУҚАРОЛИК-ҲУҚУҚИЙ ТАРТИБГА СОЛИШ	525-529
<i>Ганиев Нихолбек Валиевич</i> НОТИЖОРАТ КОРПОРАТИВ ТАШКИЛОТЛАР	530-536
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>Ortiqova Nargiza Akramovna</i> O'QUVCHILARDA TARBIYAVIY QADRIYATLAR MANBALARI VOSITASIDA UZLUKSIZ MA'NAVIY TARBIYANI OSHIRISHGA QARATILGAN SAMARALI PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR	537-541
<i>Jamalova Nargiza Ulug'bek qizi</i> PEDAGOGIKA VA GUMANITAR FANLARINING JAMIYATDA TA'LIMNING O'ZGARISHI VA RIVOJLANISHIDA TUTGAN O'RNI	542-547
<i>Norboyev Nabijon Narziqulovich</i> SHAHMAT O'YININING SHAXS INTELEKTUAL SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHGA TA'SIRI	548-553
<i>Batirov Behzod Baratovich</i> FIZIKA TA'LIM MAZMUNINI TABAQALASHTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI	554-559
<i>Razzoqova Mahliyo Qosimjonovna</i> GENDER METODINING NAZARIY ASOSLARI	560-564
<i>Xalilov Lenar Shevketovich</i> BO'LAJAK TASVIRIY SAN'AT O'QITUVCHILARIGA INNOVATSION O'QITISH USULLARINING SAMARADORLIGI VA PEDAGOGIK SHAROITLARI	565-569
<i>Turdimurodov Dilmurod Yo'ldoshevich</i> MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING PEDAGOGIK SHARTLARI	570-575
<i>Ernazarov G'olibjon Ne'matovich</i> JISMONIY YUKLAMADAN CHARCHASH VA QAYTARILISH DAVRLARINING FIZIOLOGIYASI	576-580
<i>Xudaykulova Dilbarxon Zokirovna, Erkinova Dilshoda Sherali qizi</i> BOLALARDA TADQIDIY FIKRLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN PEDAGOGIK JARAYONNING ASOSIY XUSUSIYATLARI	581-586

<i>Eshdavlatov Abdullo Boybo'ri o'g'li, Uralov Sardor Abdulla o'g'li</i> TALABALARNING VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGI	587-593
<i>Maxmudov Qudratbek Shavkat o'g'li</i> INGLIZ TILINI O'QITISHDA TALABALARNING MADANIYATLARARO MULOQOT KOMPETENSIYASINI TIL ELEMENTLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI	594-607
<i>Mirzaeva Kamola Uralovna</i> THE ROLE OF THE FAMILY INSTITUTE IN EDUCATING A PROFESSIONAL GENERATION	608-612
<i>Tursunboyeva Mukhlisa Anvar kizi</i> BILINGUALISM AS A PROMISING FORM IN CHILDREN'S EDUCATION	613-619
<i>Ҳақназарова Нулуфар Қуранбоевна</i> ТАЪЛИМ ТРАНСФОРМАЦИЯСИ ШАРОИТИДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ТИЗИМИНИ СТРУКТУРАВИЙ-ФУНКЦИОНАЛ ТАЪМИНОТИ	620-625
<i>Sheraliyeva Shahnoza Usmanovna</i> INGLIZ TILIDA TALABALAR YOZISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA TURLI YOZMA MATN NAMUNALARINI TAHLIL QILISHGA QARATILGAN MASHQLARNING AHAMIYATI	626-633
<i>Джанабаева Адина</i> ВОЗМОЖНОСТИ ЦИКЛА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ФОРМИРОВАНИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	634-641
<i>Xoliqnazarov Azamat Begaliyevich</i> TALABALARNING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA KUCH QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH	642-646
<i>Elboyeva Shaxnoza</i> QASHQADARYO VILOYATIDA PEDAGOGIKA FANINING RIVOJLANISHIDA XOTIN-QIZLARNING O'RNI	647-651
<i>Садиев Валижон</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ	652-657
<i>Pulatova Muhabbat Egamberdievna</i> UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA O'QITUVCHILARDA INNOVATSION KOMPETENSIYANI SHAKLLANTIRISH STRATEGIYASI	658-663

Received: 10 November 2024
Accepted: 15 November 2024
Published: 25 November 2024

Article / Original Paper

PHYSIOLOGY OF FATIGUE AND RECOVERY PERIODS FROM PHYSICAL EXERCISE

Ernazarov Golib Ne'matovich,

Chair of adaptive physical culture and sport theory of Ferghana branch
of Uzbekistan State University of Physical culture and sports
doctor of philosophy in pedagogy (PhD), lecturer
E-mail: golibjonnematovich@gmail.com

Abstract. This article examines the physiological basis of fatigue and recovery after physical exertion. It describes the changes occurring in the muscles and various systems of the body during physical activity, the process of fatigue, and the physiological mechanisms of recovery. Understanding and managing these processes are crucial for improving the efficiency of physical training in athletes.

Keywords: physical exertion, fatigue, recovery, physiology, athlete, muscles, energy expenditure, ATP, lactate, recovery mechanisms.

JISMONIY YUKLAMADAN CHARCHASH VA QAYTARILISH DAVRLARINING FIZIOLOGIYASI

Ernazarov G'olibjon Ne'matovich,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariya kafedrası
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy yuklamadan charchash va qayta tiklanish davrlarining fiziologik asoslari o'rganilgan. Jismoniy faoliyat paytida mushaklar va organizmning turli tizimlarida yuzaga keladigan o'zgarishlar, charchash jarayoni, hamda uning tiklanish jarayonidagi fiziologik mexanizmlari haqida so'z boradi. Sportchilar uchun bu jarayonlarni tushunish va ularni nazorat qilish jismoniy faoliyat samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy yuklama, charchash, qayta tiklanish, fiziologiya, sportchi, mushaklar, energiya sarfi, ATP, laktat, tiklanish mexanizmlari.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V4SI9Y2024N89>

Kirish. Jismoniy faoliyat organizm uchun muhim bo'lib, u nafaqat umumiy salomatlikni saqlash, balki sport natijalarini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Biroq, har qanday yuklama organizmda charchash holatiga olib keladi, bu esa, faoliyat samaradorligini pasaytiradi. Sportchilar va jismoniy faol odamlar uchun organizmning charchashidan keyin tiklanish jarayonining to'g'ri boshqarilishi muhimdir. Ushbu maqolada charchash jarayoni va uning qayta tiklanish fiziologiyasi ko'rib chiqiladi. Davomli jismoniy faoliyat ma'lum vaqt davom etganidan keyin alohida fiziologik holatga, ya'ni charchashga olib keladi. Bunda

organizmning ish qobiliyati keskin pasayib, tegishli dam olishdan keyin yana qayta tiklanadi. Charchash muhim biologik jarayon hisoblanib, u faol holatdir, ya'ni charchash oqibatida ro'y beradigan murakkab fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar natijada ish qobiliyatining ko'tarilib borishiga olib keladi. Masalan, mashq qilib charchash va yaxshi dam olish tufayli kishining mehnat qilish qobiliyati o'sibboradi, kuchayadi. Bajariladigan jismoniy harakatlar xilma-xil bo'lganligi sababli charchash va uning kelib chiqish sabablari ham turlichadir. Masalan, og'ir atletikachi bilan futbol o'yinchisida yuzaga keladigan charchash fiziologik va biokimyoviy nuqtai nazardan bir-biridan farq qiladi[1;225-b].

Charchash jarayonining mexanizmlari bilan yaqindan tanishish uchun ergografda oddiy charchashni sinab ko'rish kerak. Bunda ish bajarilishi davomida barmoq kuchi pasayib, qisqarish amplitudasi hamda qisqarish soni kamayib boradi. Bu muskul faoliyatida (alohida olingan muskul guruhlarida yuzaga keladigan charchashda) charchash nerv markazlarida, nerv-muskul sinapslarida va muskulning o'zida yuzaga kelgan o'zgarishlar tufayli sodir bo'ladi.

Charchashning paydo bo'lishida muskullarning qon bilan ta'minlanishi muhim o'rin tutadi. Statik ish bajarilishida muskullarning doim bir xil holatda qisqarib turishi tufayli ularning qon bilan yomon ta'minlanishi tez charchashni yuzaga keltiradi (masalan, og'irlik ko'tarish). Uzoq masofalarga yuguruvchilarda esa charchash nerv tizimidagi markazlar bilan harakat a'zolari orasidagi boshqaruv koordinatsiyasining buzilishidan kelib chiqadi. Bunday charchash yurak qisqarishining kuchsizlanib qolishi, qisqarish sonining esa ko'payishi va natijada yurak ishi unumdorligining pasayishi bilan xarakterlanadi, oqibat natijada tananing kislorod bilan ta'minlanishi pasayib ketadi, qonda anaerob parchalanish mahsulotlari ko'payib, bu hol esa o'z navbatida umumiy charchashni chaqiradi. Tanadagi umumiy energetik zahiralarning kamayishi ham charchashga olib keladi, lekin charchash boshlanishi bilan butun zahira energiya tamom bo'ladi deb aytish noto'g'ri. Yana noqulay ob-havo sharoitlari (issiq, sovuq, yuqori bosim, yuqori namlik va boshqalar) ham charchashni tezlashtiradi. Maksimal quvvatli ish (20-30 sek.) bajarishda charchash ancha tez yuzaga keladi, buning asosiy sababi markaziy nerv tizimida qo'zg'alish vatormozlanish jarayonlarining juda qisqa vaqt ichida almashinib turishidir (antagonist muskullar faoliyatida). Yana shu narsa muhimki, bu xil ish bajarilishida nerv markazlariga ishchi a'zoldan — muskullardan qisqa vaqt ichida ko'p afferent impuls boradi. Natijada nerv markazlarining ish qobiliyati pasayib ketadi, charchash paydo bo'ladi[2;345-b].

Submaksimal quvvatli ish bajarilganida ham shunday charchash yuzaga keladi va nerv markazlari faoliyatining pasayishi hal qiluvchi o'rin tutadi. Bu xil ishda muskullarda anaerob parchalanish kuchayib, qonda sut kislotasi va boshqa qoldiq moddalar ko'payadi va bu holat o'z navbatida nerv markazlariga salbiy ta'sir etadi. Demak, submaksimal quvvatli ish bajarilishida charchash organizm ichki muhitining o'zgarishidan kelib chiqadi. Katta quvvatli ish bajarilganida charchash asosan kislorodga nisbatan qarzdorlik tufayli paydo bo'ladi. O'rtacha quvvatli ish bajarish natijasida yuzaga keladigan charchash tanada uglevodlar zahirasi kamayishi tufayli sodir bo'ladi. Chunki bunda ish uzoq vaqt soatlab davom etadi va qonda glyukoza kamayib ketadi[3;61-63-b].

Jismoniy faoliyat davomida ko'p terlash natijasida sportchi tanasida suv va tuz almashinuvining izdan chiqishi ham oxir oqibatda charchashga olib keladi. Sport gimnastikasi va kuch ishlatib bajariladigan ishlarda charchash muskullar kuchsizlanishidan hosil bo'ladi. Statik ish bajarish tufayli bo'ladigan charchash shu bilan xarakterlanadiki, bu vaqtda muskullar

davomli taranglashgan bo'lib, ulardan nerv markazlariga to'xtovsiz holda impulslar chiqib turadi. O'z navbatida nerv markazlaridan shu muskullarga ham impulslar tinmasdan izma-iz borib turadi. Bu hol nerv markazlari ish qobiliyatini induksiya qonuniga ko'ra tez orada pasaytirib yuboradi. Bundan tashqari, statik ish tufayli muskullarning taranglanishi ularga boradigan qonni keskin kamaytiradi, natijada to'qimalarga borishi ozayib ketib, charchash yuzaga keladi[4;59-67-b].

Charchash bir qator biokimyoviy o'zgarishlarga olib keladi, xususan, bu jarayon ancha og'ir bo'lganidan ko'pgina fermentlar faolligi pasayib (har xil dehidrogenazalar, sitroxromoksidazalar), gipoksiya va glikoliz kuchayadi, lipidlarning sarflanishi keskin pasayib ketadi. Natijada muskullarda ATF balansi buziladi. Muskullarda ATF-aza faolligi pasayadi, natijada ATF kimyoviy energiyasining muskul qisqarishida mexanik energiyaga transformatsiya qilinishi buziladi.

Charchashning kelib chiqishini tahlil qilishda bir nechta nazariyalar mavjudligini aytib o'tish lozim. Ulardan dastlabkisi zaharlanish nazariyasidir. Unga ko'ra muskullar hadeb qisqaraversa, o'zlaridan qonga maxsus zaharlovchi modda ishlab chiqaradi va shu bois ularning qisqarishi tobora kuchsizlanib boradi. Lekin bunday zaharlovchi moddani sof holda ajratib olishga erishilmaydi va shu bois bu nazariyadan voz kechildi.

Charchashning ikkinchi nazariyasi — bu quvvat beruvchi moddalarning tugashi nazariyasidir. Haqiqatan ham agar tanada quvvat beradigan moddalar kamayib tugasa, harakat to'xtaydi. Lekin hech bir organizmda u harakat qilishga yaramaydigan holda charchab qolsada, energiya beradigan moddalar butunlay tamom bo'lib qolmaydi, ancha-muncha zahira doim mavjud bo'ladi.

Qondagi glyukoza miqdori meyorga nisbatan yarimga kamayib ketsa, mehnat qilish qobiliyati yo'qoladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki, qonda glyukozaning bunday kamayishi nafaqat muskullar ishiga salbiy ta'sir qiladi, bu vaqtda nerv tizimi ham o'z ishini keskin o'zgartiradi (ko'ngil ayniydi, hushdan ketadi va hokazo). Ozroq shakar iste'mol qilish ushbu salbiy holatlarni yo'qotib, ish qobiliyatini tiklaydi. Shuning uchun ham uzoq masofalarga yugurishda distansiya davomida sportchilarga shirin ichimliklar ichish tavsiya qilinadi. Lekin 1-1,5 soat davom etadigan kuchli harakatlardan keyin kishi charchab qolsada, uning karbonsuvlar zahirasi bu vaqt oralig'ida aytarli kamaymaydi. Qonda glyukozaning keskin kamayib ketishi faqat juda uzoq masofalarga yugurish (bir necha soatlab) payti kuzatiladi xolos. Demak, bu nazariya ham charchashning asl sababini tushuntira olmaydi[5;148-155-b].

Uchinchi nazariya bu ifloslanish nazariyasi. Unta ko'ra jismoniy harakat bajarilishi tufayli muskullardan kimyoviy parchalanish mahsuloti sifatida qonga ko'p miqdorda sut kislotasi chiqariladi. Shuni ham aytish kerakki, sut kislotasining qonga ko'p chiqarilishi faqat maksimal, submaksimal va katta intensivlikdagi ishlarda kuzatiladi, o'rtacha quvvatli ishlarda esa bunday holat kuzatilmaydi, lekin odam charchab qoladi. Bu holatni ushbu nazariya bilan tushuntirib bo'lmaydi.

To'rtinchi nazariyaga ko'ra charchashning yuzaga kelishidagi asosiy sababchi nerv markazlari faoliyatining pasayib ketishidir. Bu I.M.Sechenov (faol dam olish), N.Ye.Vvedenskiy (labillik yoki funksional harakatchanlik) va L.A.Orbeli, A.G.Ginesenskiy (simpatik nerv tizimining qitiqlanishi) hamda I.P.

Pavlov (himoyalovchi tormozlanish) tekshirishlarida to'liq isbotlandi. I.M.Sechenov oddiy tajribaga (ergografda o'ng va chap qo'l bilan ishlash) asoslanib, charchash nerv

markazlari ish qobiliyatiningdavomli suratda birxil qitiqlanishi ta'sirida qo'zg'aluvchanlikning pasayishi tufayli yuzaga kelishini isbotladi. Agar aynan shu harakatni boshqaradigan nerv markazi boshqa biron faoliyat bilan vaqtincha band bo'lsa, yana qaytadan ish qobiliyatining tiklanishi, ba'zan esa oldingisiga nisbatan ham yaxshiroq natija olinishini kuzatish mumkin. Buni o'ng qo'l bilan charchab qolguncha ishlab, keyin chap qo'lni ishlatib, yana o'ng qo'l ishga tushirilsa, natija oldingisidan ham yaxshi bo'lishida ko'ramiz[6;1-8-b].

I.M.Sechenovning bu g'oyasi jismoniy mehnat qilish dam olishning eng yaxshi usuli (faol dam olish) ekanligiga ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Yosh bolaning kun bo'yi yugurib kelib charchamasligini ham u bir xil ishni uzoq vaqt bajarib qolmasdan uni tez-tez almashtirib turishida deb tushunsa bo'ladi. N.Ye.Vvedenskiy ta'limoticha, charchash to'qimalar, hujayralarninglabilligiga bog'liq, masalan, muskul labilligi nerv tolasinikidan past, shuning uchun muskul nervga qaraganda tez charchaydi, nerv markazining labilligi nerv tolasinikidan past, shuning uchun nerv markazi nerv tolasiga qaraganda tez charchaydi va hokazo.

Jismoniy yuklamadan charchash fiziologiyasi: Charchash – bu organizmning uzoq muddatli yoki jadal jismoniy yuklamadan so'ng normal faoliyatni davom ettirish qobiliyatini yo'qotishi bilan xarakterlanadi. Charchashning asosiy sabablari:

1. Energiya resurslarining tugashi: Jismoniy faoliyat davomida adenozintrifosfat (ATF) zaxiralari tez sarflanadi. ATF – bu mushaklarning asosiy energiya manbai bo'lib, uning tugashi charchashga olib keladi.

2. Laktat miqdorining oshishi: Jadal jismoniy yuklama paytida organizmda kislorod yetishmasligi sababli mushaklarda anaerobik rejimda energiya ishlab chiqarish jarayoni kuchayadi. Bu jarayonda laktat miqdori ko'payadi, bu esa mushaklar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va charchashga olib keladi.

3. Mushak tolalaridagi kalsiy miqdorining kamayishi: Mushaklarning qisqarish qobiliyati kalsiy ionlari bilan bog'liq bo'lib, uning yetkazilishi susaysa, charchash holati yuzaga keladi.

4. Nerv tizimidagi charchash: Uzoq vaqtli jismoniy faoliyat natijasida markaziy nerv tizimi ham charchaydi, bu esa harakatlarni nazorat qilishda qiyinchiliklar paydo bo'lishiga olib keladi.

Qayta tiklanish fiziologiyasi: Charchashdan keyin organizm o'z holatiga qaytishi uchun ma'lum vaqt talab qilinadi. Tiklanish davrida asosiy fiziologik jarayonlar:

1. Energiya zaxiralarining tiklanishi: Jismoniy faoliyatdan so'ng ATF va glikogen zaxiralari qayta to'ldiriladi. Bu jarayon birinchi navbatda uglevodlar va yog'lar bilan oziqlanishga bog'liq.

2. Kislorod miqdorining tiklanishi: Jismoniy yuklamadan so'ng kislorodning to'liq yetkazilishi tiklanishi uchun organizm nafas olish tizimi faoliyatni jadallashtiradi. Bu jarayon "kislorod qarzi"ni qoplash deb ataladi.

3. Laktatni utilizatsiya qilish: Laktatning qayta parchalanishi va uni energiya manba sifatida ishlatish organizmning tiklanish jarayonidagi muhim bosqichlardan biridir.

4. Nerv tizimining tiklanishi: Dam olish va uyqu nerv tizimini tiklanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Uyqu davomida miyadagi qayta tiklanish jarayonlari amalga oshadi.

Charchash va qayta tiklanishning sport natijalariga ta'siri: Sportchilar uchun charchash va qayta tiklanish jarayonlarini to'g'ri boshqarish muhimdir. Bu, xususan, ularning mashg'ulot va musobaqalardagi samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida yuzaga

keladigan charchashning to'g'ri boshqarilishi tiklanish jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi va shu bilan sportchilarning natijalari oshishiga xizmat qiladi. Tiklanish jarayonlari uchun to'g'ri oziqlanish va dam olish tartibi, massaj, fizioterapiya va boshqa vositalar muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Jismoniy yuklamadan charchash va qayta tiklanish fiziologik jarayonlar organizmning samarali faoliyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sportchilar uchun charchashni nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri boshqarish sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu jarayonlarning to'g'ri nazorat qilinishi nafaqat jismoniy faoliyat samaradorligini oshiradi, balki jarohatlar xavfini ham kamaytiradi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Базаров, А.И. Спортчи физиологияси. Москва: Олимпия, 2018.225-b.
2. Бекетов, В.Н. Жисмоний фаолият физиологияси. Санкт-Петербург: Спорт, 2020. 345-b.
3. Эрнazarov, Г. Н. (2020). Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического ВУЗа. Достижения науки и образования, (12 (66)), 61-63.
4. Gafurov, A. U., & Ernazarov, G. N. (2023). IMPROVING THE KNOWLEDGE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN SPORTS TOURISM. Oriental Journal of Social Sciences, 3(03), 59-67.
5. Эрнazarov, Г. Н. (2024). ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЧИДАМКОРЛИК ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 148-155.
6. Ernazarov, G. N. (2022). VARIOUS ECOLOGICAL IN THE CIRCUMSTANCES LIVING SCHOOL OF ARCHERS PHYSICAL ABILITY TO WORK AND HEMODYNAMIC PARAMETERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 1-8.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ S/9 (4) – 2024

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).