

SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№7 (3) 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES



ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

ELECTRONIC JOURNAL



ISSN: 2181-1342 (Online)

Сайт: <https://scienceproblems.uz>

DOI: 10.47390/SCP1342V3I7Y2023

SCIENCEPROBLEMS.UZ

**ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

№ 7 (3)-2023

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

ТОШКЕНТ-2023

БОШ МУҲАРРИР:

Исанова Феруза Тулқиновна

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Аброр – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакаров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАРИ:

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамроқулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Ғайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси

Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон Республикаси Судьялар олий кенгаши ҳузуридаги Судьялар олий мактаби

13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:

Ҳашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети ҳузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Тайланова Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент.

19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Каримова Васида Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш

ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбаҳор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психология кафедраси мудири;

Атабаева Наргис Батировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарқанд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Латипова Нодира Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР

Назаров Насриддин Атакулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Хайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

ОАК Рўйхати

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

Crossref DOI:

Таҳририят Crossref DOI нинг расмий аъзоси ҳисобланади ва 10.47.390 DOI префиксига эга. Ҳар бир нашр ва илмий мақолага индивидуал Crossref DOI рақами бериледи.

Google Scholar

Журнал Google Scholar (Академия) да индексацияланади.

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.
Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамият.

Таҳририят манзили:
Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил: scienceproblems.uz@gmail.com
Телеграм канал: https://t.me/scienceproblems_uz

МУНДАРИЖА

07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ

- Usmonov Axrorjon Rustamjon o'g'li*
AMALIY SAN'AT BILAN BOG'LIQ NOMODDIY MADANIY MEROSLAR 9-15
- Зоҳидов Қобилжон Тоиржонович*
ИЛК АРАБ-МУСУЛМОН ДАВЛАТ БОШҚАРУВИДА МАДИНА ШАҲРИНИНГ ЎРНИ 16-20
- Siddiqov Mirshod Baxtiyorovich*
SOVET HOKIMIYATINING QORAQALPOG'ISTON ASSRDA IJTIMOIIY TA'MINOT
SIYOSATI 21-26
- Хайназаров Баҳромжон Бахтиёрович*
КАСПИЙОРТИ ВИЛОЯТИДА ТУБ БЎЛМАГАН АҲОЛИ ЭҲТИЁЖЛАРИ УЧУН ТАЪЛИМ
ТИЗИМИНИНГ ЖОРИЙ ЭТИЛИШИ ТАРИХИДАН
(XIX АСР ОХИРИ – XX АСР БОШЛАРИ) 27-32
- Мансуров Музаффаржон Шарифжон ўғли*
СОВЕТ ҲОКИМИЯТИ ЙИЛЛАРИДА МАДАНИЙ ТАДБИРЛАРНИНГ ТУРИЗМ ТАРҒИБОТИДА
ТУТГАН ЎРНИ 33-41
- Bobodustov Bobur Mirzaboyevich*
ZARAFSHON DARYOSIDAGI SUV AYIRG'ICH TIZIMLARINI TA'MIRLASHGA ROSSIYA
IMPERIYASI MA'MURIYATINING MUNOSABATI 42-47
- Саидбобоева Гулзора Нематжонова*
XX АСРНИНГ 30–50-ЙИЛЛАР ДАВРИЙ МАТБУОТ МАТЕРИАЛЛАРИ – РЕСПУБЛИКАНИ
ЭЛЕКТРЛАШТИРИШГА ОИД МАНБА 48-55

08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ

- Казаков Олим Сабирович*
ЕТАКЧИЛИК ТАЪСИРИДА БОШҚАРУВНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ 56-60
- Utkirov Abbos Meyliyevich*
CHALLENGES IN IMPLEMENTING TQM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS 61-67
- Umronov Eldorbek Sodirovich*
TURISTIK KORXONALAR DOIRASIDA TADBIRKORLIK FAOLIYATINI TASHKIL ETISH VA
RIVOJLANTIRISHNING IQTISODIY ASOSLARI 68-76
- Норбоев Аллаёр Исмоилович, Тулкинов Гайрат Кадинович*
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ И НАПРАВЛЕНИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В РАЗВИТИИ МОЛОДЁЖНОГО
ТУРИЗМА 77-82
- Xolmurotov Fozil Saribayevich*
MINTAQADA AHOLI TURMUSH FARAVONLIGINI OSHIRISHDA QISHLOQ XO'JALIK
MAHSULOTLARINI YETISHTIRUVCHI SUBYEKTLAR RO'LINI BAHOLASH 83-91
- Худайназарова Дилором Хайруллаевна*
ТЎҚИМАЧИЛИК САНОАТИ КОРХОНАЛАРИНИНГ ЯШИЛ ИҚТИСОДИЁТ ДОИРАСИДАГИ
РИСКЛАРИНИ СТРАТЕГИК ТРАНСФОРМАЦИЯЛАШ ИСТИҚБОЛЛАРИ 92-100

Гойипназаров Санжар Баходирович
СУНЪИЙ ИНТЕЛЛЕКТНИ ЖОРИЙ ЭТИШ НАТИЖАСИДА МЕХНАТ БОЗОРИДАГИ
ЎЗГАРИШЛАР101-110

Baxtiyorov Asrorbek Azizjon o'g'li
BANK MENEJMENTI ASOSLARI, UNING IQTISODIY MOHIYATI111-119

09.00.00 - ФАЛСАФА ФАНЛАРИ

Юлдашев Фаррух Абдурахманович
АХБОРОТЛАШГАН ЖАМИЯТДА ЭХТИЁЖ ВА МАНФААТЛАРНИНГ ЎЗАРО УЙҒУНЛИК
ХУСУСИЯТЛАРИ120-126

Тожибоев Сарвар Пулатжон ўғли
ДАВЛАТ ХИЗМАТИ ТУШУНЧАСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА УНИНГ ҲУҚУҚИЙ
АСОСЛАРИ127-132

Ismatov Shohruhbek Murod o'g'li
YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOY DAVLAT BARPO ETISH VA UNING G'OYAVIY MAFKURAGA
ASOSLARI133-137

Abdullayev Temur Bobir o'g'li
TIL VA TAFAKKUR DIALEKTIKASINING BILISH JARAYONIDAGI ROLI138-143

Islamov Kamol Tashkulovich
UYG'ONISH DAVRI DUNYOQARASHIDA DINIY VA DUNYOVIY YONDASHUVLAR
NISBATI 144-150

10.00.00 - ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

Isanova Feruza Tulqinovna
O'ZBEK TILI XALQARO HUQUQ SOHASIGA OID LEKSIK BIRLIKLARINING FUNKSIONAL
XUSUSIYATLARI151-160

Ro'ziyev Elbek O'rol o'g'li
AMIR TEMUR VA TEMURIY HUKMDORLAR YORLIQLARIDA SIYOSIY NUTQ SHAKLLARINING
QO'LLANILISHI161-167

Мухамедова Феруза Баходир кизи
ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ
А. КИМА.....168-174

Abdullayev Ikramjon Xashimdjanoich
TILSHUNOSLIKDA SO'Z VA SO'Z TURKUMLARI: TADQIQI VA TAVSIFI175-180

Tagayeva Sayyora Ulashovna, Inoyatillo Ozoda
FIZIKA FAKULTETI TALABALARIGA NEMIS TILINI O'QITISHDA INNOVATSION
METODLARINING QO'LLANILISHI181-185

Egamberdiyeva Mohidil Gulomjon qizi
MADANIYATLARARO MULOQOTDA NUTQIY ETIKETNING ANTROPOSENTRIK
TADQIQI186-190

12.00.00 - ЮРИДИК ФАНЛАР

- Жавлиев Нурали Баходирович*
МАЪМУРИЙ-ҲУҚУҚИЙ НИЗОЛАР ТУШУНЧАСИ ВА МАЗМУН-МОҲИЯТИ191-195
- Узакова Гўзал Шариповна*
БАРҚАРОР РИВОЖЛАНИШ МАҚСАДЛАРИГА ЭРИШИШДА СУВ РЕСУРСЛАРИДАН
ОҚИЛОНА ФОЙДАЛАНИШ (ҲУҚУҚИЙ ЖИҲАТЛАРИ).....196-204
- Usmanov Alisher Tolmasovich*
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA MA'MURIY HUQUQBUZARLIK TO'G'RISIDAGI ISHLARNI
YURITISHNING SODDALASHTIRILGAN TARTIBI: MUAMMOLAR VA TAKLIFLAR205-213
- Авезова Элеонора Парахатовна*
РАВНОЕ ПРАВО ГРАЖДАН НА ПОСТУПЛЕНИЕ В ГОСУДАРСТВЕННУЮ ГРАЖДАНСКУЮ
СЛУЖБУ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН214-218
- Мукумов Бобур Мелибой угли*
ОЦЕНКА РЕГУЛИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОЕКТОВ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ
АКТОВ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ БЛОКЧЕЙН. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
.....219-224
- Туракулова Назира Абдишукуровна*
СТАРТАП ЛОЙИҲАЛАРИНИ ТУЗИШ ВА МОЛИЯЛАШТИРИШ ТАРТИБИ:
ДАВЛАТ ВА НОДАВЛАТ НУҚТАИ НАЗАРИДАН225-232

13.00.00 - ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ

- Хўжамкелдиев Гафур Султон ўгли*
СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНЛАРИДА ТИКЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ233-237
- Aziz Hasanovich Rajabiy*
BO'LAJAK VOKAL O'QITUVCHILARINING INTELLEKTUAL-IJODIY FIKRLASH QOBILIYATINI
RIVOJLANTIRISH238-242
- Malikova Sevar Samatovna*
BO'LAJAK XOR RAHVARLARINING IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH243-246
- Васильченко Ольга Анатольевна*
ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ВОКАЛЬНО-ХОРОВЫХ НАВЫКОВ247-251
- Хојитуродова Маһлиёхон Кенжавоу қизи, Иномов Фахриддин О'рмонjonovich*
AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS
AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES252-257
- Асадуллаева Наргиза*
БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА ФАОЛ ФУҚАРОЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ
МУСТАҲҚАМЛАШГА ҚАРАТИЛГАН ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ ЖАРАЁННИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ258-265
- Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi*
BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA
KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI266-272

<i>O'ktamova Navruza Botir qizi</i> BO'LAJAK JURNALISTLARGA INGLIZ TILINI O'QITISHDA SOTSIOLINGVISTIK KOMPETENSIYANI TAKOMILLASHTIRISH (SIYOSIY-IJTIMOIIY MATNLAR MISOLIDA)	273-277
<i>Humonjonov Shoxzodbek Dilshodjon ўғли</i> ОЛИЙ ТЕХНИКА ТАЪЛИМИДА МЕХНАТ МУҲОФАЗАСИ ВА ТЕХНИКА ХАВФСИЗЛИГИ ҚОИДАЛАРИНИ ЎҚИТИШДА ЭЛЕКТРОН МЕТОДИК АСОСЛАРИНИНГ ИЛМИЙ АҲАМИЯТИ	278-287
<i>Xuramov Ilxom Panjiyevich</i> PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH YUZASIDAN ISLOHOTLARNI JADALLASHTIRISH VA KASBIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH	288-292
<i>Azizbek Umarov</i> MEDIATA'LIM – TALABALARNING MEDIA MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN FAN TARMOG'I SIFATIDA	293-299
<i>Saidova Zilola Gadoymurodovna</i> TA'LIM INTEGRATSIYASINING AYRIM MASALALARI	300-307
<i>Raxmonova Gulrux Ulashevna</i> O'ZBEK XALQINING MILLIY HARAKATLI O'YINLARIDAN JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SAMARALI FOYDALANISH YO'LLARI	308-312
<i>Boynazarova Sayyora Ruzikulovna</i> BIOLOGIYA O'QITUVCHISI KASBIY KOMPETENSIYALARI VA KOMPETENTLIGINI MONITORING QILISHNING MAVJUD METODIKASI VA UNI TAKOMILLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI	313-317
<i>Shermuhammadov Bahodirjon, Xasanova Ozodaxon Qurvonali qizi</i> MDH OLIMLARI TOMONIDAN CHET TILLARNI O'RGANISHDA UCHRAYDIGAN XATOLAR MAVZUSIDA OLIB BORGAN TADQIQOTLAR TAHLILI	318-323
<i>Abdusalimova Nargizaxon Olimjon qizi</i> MAKTAB TA'LIM TIZIMIDA STEAM TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANIB FIZIKA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING AFZALLIKLARI	324-329
<i>Shafiyeva Elnara, Murotmusaev Komiljon Buribaevich</i> THE CHARACTERISTICS OF MENTAL HEALTH IN ELDERLY PEOPLE	330-349

13.00.00- Педагогика фанлари

Хўжамкелдиев Гафур Султон ўгли
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети катта ўқитувчиси, педагогика
фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНЛАРИДА ТИКЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотация. Ушбу мақолада спорт машғулотлари жараёнларида тез тикланиш воситаларини спортчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатидан келиб чиқиб воситаларни қўллашга эътибор қаратилган. Тикланиш воситалари спортчининг ёши, соғлиқ ҳолатига, унинг соғломлик даражасига, ташқи муҳитнинг таъсирига боғлиқ. Шунинг учун ҳар бир спортчи учун индивидуал ҳолатидан келиб чиқиб тикловчи воситаларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

Калит сўзлар: спорт, машғулотлар, соғломлик даражаси, тикловчи восита, гидро, физиотерапия, даволаш, фармакологик, ўсимлик дорилари.

Khojamkeldiev Gafur Sultan ugli
Senior teacher of the Uzbekistan State University
of physical Education and Sports,
Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD)

THE IMPORTANCE OF RECOVERY IN SPORTS TRAINING PROCESSES

Abstract. This article focuses on the use of quick recovery tools in sports training processes based on the age, physical fitness and functional status of athletes. The means of recovery depend on the athlete's age, state of health, his level of health, and the influence of the external environment. Therefore, it is advisable to use restorative means for each athlete based on his individual condition.

Key words and phrases: sport, training, health level, restorative agent, hydro, physiotherapy, treatment, pharmacological, herbal medicine.

Ходжамкелдиев Гафур Султан угли
Старший преподаватель Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта,
доктор философии в педагогических науках (PhD)

ВАЖНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССАХ

Аннотация. Данная статья посвящена использованию средств быстрого восстановления в спортивно-тренировочных процессах с учетом возраста, физической подготовленности и функционального состояния спортсменов. Способы восстановления зависят от возраста спортсмена,

состояния здоровья, уровня его здоровья, влияния внешней среды. Поэтому целесообразно применять общеукрепляющие средства каждому спортсмену исходя из его индивидуального состояния.

Ключевые слова: спорт, тренировка, уровень здоровья, общеукрепляющее средство, гидро, физиотерапия, лечение, фармакологическое, фитотерапия.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SCP1342V3I7Y2023N32>

Долзарблиги. Ёш иқтидор эгаларини Олимпия спорт турлари билан жиддий шуғулланиши учун мамлакатимизда бугунги кунда етарлича шароит ва имкониятлар яратилган бўлиб, жумладан, енгил атлетиканинг 800-1500 м. масофага югуриш турлари бўйича республика ва халқаро мусобақаларда юртимиз вакиллари муносиб иштирок этиб келмоқда. Енгил атлетиканинг мазкур тури бўйича дунё мамлакатлари орасида Кения, Эфиопия, Испания, Норвегия, Марокаш ва Дания вакиллари охириги йилларда етакчиликни қўлдан бермасдан келаётганлиги спорт машғулотларини режалаштириш, иқтидорли спортчиларни излаб топиш ва тор ихтисосликка йўналтириш механизмларини тўғри ташкил этганлигидан далолат беради[1].

Спорт машғулотлари жараёнларида тикланишнинг тиббий-биологик воситаларига қуйидагилар киради: рационал овқатланиш (бунга махсус озуқавий аралашмалар киради), фортификация, массаж ва унинг турларидан (қўлда, вибромассаж, гидромассаж), гидро ва физиотерапия, даволаш, фармакологик ва ўсимлик дорилари билан даволаш тиклаш ишлари олиб борилади.

Тиклаш воситаларидан фойдаланишни режалаштиришда ўқув дастурининг йўналишидан келиб чиқиб, яъни машғулотдаги юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлиги, микро ва мезоцикл, мусобақаларда иштирок этишини ҳисобга олиш зарур.

Ишнинг мақсади. Спорт машғулотлари жараёнларида тез тикланиш воситаларини ўрганишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Мусобақа олди тайёргарлик мезоцикли ҳар бир микроциклида юкламалар ҳажми қисқариши ва шиддати ўсиб бориши билан ифодаланади.

1. Юклама ҳажмининг бир текис қисқариши ва юкламанинг шиддатини ошириш (асосан, бу вариант тезлик-куч сифатига хосдир);

2. Микроциклларда ҳажм ва шиддатнинг тўлқинсимон ўзгариши (бу вариант тезлик-куч ва чидамлилиқ сифатига хосдир);

3. Юкламанинг ҳажми ва шиддатининг аста-секин пасайиши билан характерланади (тезлик-куч сифатига хос).

Айни пайтда, спорт такомиллашув босқичида дунё ва Россиянинг етакчи югурувчилари томонидан икки ярим йиллик машғулот режаси тузилган.

Икки ярим йиллик макроциклдан иборат йиллик цикл қуйидаги муддат ва даврларга эга.

1-макроцикл: 13 ҳафта тайёргарлик даври (октябр, декабр); 9 ҳафта қишки мусобақа даври (январ, феврал).

2-макроцикл: 9 ҳафталик тайёргарлик даври (март, Май); 16 ҳафталик ёзги мусобақа даври (май, август). Ўтиш даври 5 ҳафта (сентябр).

Иккинчи тайёргарлик даври ёзги мусобақа даврига нисбатан қисқа бўлганлиги туфайли юрак-қон томир, нафас олиш, асаб ва мушак тизимларининг функционал имкониятларини тиклаш учун тайёргарлик даврида ҳажмли баҳорги микроциклларига эҳтиёж туғилади[1].

Тренировка жараёнини бошқариш барча тренировкани тузишда маълумотлар спортчининг физиологик ҳолати ва саломатлигига эътибор қаратилади. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда тайёргарлик ёки мусобақадан олдинги микроциклларда махсус тайёргарлик воситаларининг вақти, ҳажми ва шиддатидан энг мувофиқ фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга.

Машғулотларнинг таъсирини яхшироқ билиш учун спортчининг асосий югуриш масофаси ва жисмоний тайёргарликни акс этувчи сифатларининг ривожланганлигини аниқлаш лозим. Бугунги педагогик назоратни амалга ошириш учун боғлиқ таъсирнинг махсус машқларига кўпроқ эътибор бериш керак. Бу махсус машқлар югурувчиларнинг етакчи сифатларидан бири-куч чидамлилигининг шиддатли ривожланишини таъминлаши билан боғлиқ бўлиб, тадқиқотлар кўрсатганидек, махсус чидамлилигининг асоси ҳисобланади.

Бўлажак спорт натижасини олдиндан айтиш учун ўрта масофага югуриш мусобақаларида мураббийлар назорат ва мусобақа юкламаларининг турли усулларида фойдаланадилар.

А.В. Чёмов ва Е.Ю.Барабанкина маълумотларига кўра, Гарри Уилсон 1500м.га тайёргарлик кўраётганда 8 секунддан 300 секундгача, 30 секунд дам олгандан сўнг 42 секундгача такрорий югуришдан фойдаланган[2]. Натижада унда организмни тикланишига тез суръатда адаптация юзага келган.

Машғулот вақтида тез-тез 5х300м ишлатиладиган тайёргарлик даражасини назорат қилиш учун, 1 дақиқа кейин 39 сония давомида дам олишдан фойдаланган [2].

Махсус чидамлик ҳақида тасаввурга эга бўлиш учун катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлган рақобат масофаларига яқин бўлган назорат тестларидан фойдаланиш, спортчининг чиниқишининг ўсиш динамикасининг кўрсаткичи бўлиб, унинг техник ва тактик маҳоратини оширишга кўмаклашади.

Таҳлил натижасида шундай хулосага келиш мумкинки, машғулот микроциклларининг мезоциклдаги комбинацияси ўқув юкламаларининг тўлқинсимон ёки ўзгарувчан намунадаги динамикасини акс эттиради. Машғулотнинг охириги микроциклини тузишда ўқув юкламалари тикловчи аҳамиятга эга бўлади [3].

Бизнингча, тайёргарлик давридаги машғулотлар самарадорлигини ошириш, мезоцикл охиридаги юкламани камайтиришдан кўра, ҳар бир микроцикл ичида педагогик тикланишнинг янги тузилмасини таклиф қилсак бўлади. Бу муқаррар равишда машғулот юкламасининг ҳажми ёки бажариш шиддатини оширишга олиб келади, бу эса, ўрта масофага югурувчиларнинг ҳолатини назорат қилишда ва организмни тикланганлик ҳолатини аниқлаш, уни мусобақа шароитида қандай натижа кўрсатиш мумкинлигини ифодалаб беради.

Тикланиш воситалари спортчининг ёши, соғлиқ ҳолатига, унинг соғломлик даражасига, ташқи муҳитнинг таъсирига боғлиқ. Шунинг учун ҳар бир спортчи учун индивидуал ҳолатидан келиб чиқиб тикловчи воситаларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

Яна бир организмни асосий тикланиш воситаларидан бири бу - тиббий ва биологик воситалардир. Барча ёшдаги спортчилар учун тикланиш ва иш бажариш самарадорлигининг асосий воситаси бу овқатланиш ҳисобланади. Унинг аҳамияти шуғулланувчиларнинг машғулот даврида, ва ундан кейин ўсаётган барча органлар ва тизимларини шаклланиши билан бир вақтга тўғри келади.

Амалиёт шуни кўрсатадики, овқатланиш жараёнига кўпинча шуғулланувчилар ёки мураббийлар томонидан унчалик еътибор берилмайди. Натижада спортчи томонидан ижро этиладиган ҳар қандай машқ самарасиз бўлиши мумкин. Озиқланиш организмда энергия ва пластик функцияларни бажаради. Озиқланишнинг энергетик вазифаси шундан иборатки, ёғлар ва углеводлар кислород билан оксидланганда мушак учун ишлатиладиган озиқ-овқат релизлар энергия сарфини таъминлайди.

Таркибида оқсил моддалари бўлган маҳсулотлар ўсиш даврида зарур бўлган пластик қурилиш учун алоҳида аҳамиятга эга. Шунинг учун спортчилар тайёргарлигида тўғри овқатланиш жуда муҳимдир.

Бу кун давомида озиқ-моддаларнинг оптимал тақсимланишини таъминлайди ва ассимиляция жараёнини яхшилади.

Биз тажриба гуруҳи синалувчиларини организмни тиклаш бўйича ҳафталик тикловчи микроциклни ишлаб чиқдик. Унга кўра ҳафтани душанба куни спортчи устидан совуқ сув қуйиш, 15 дақиқа давомида тебранувчи массаж ва қўл орқали уқалаш массажлардан фойдаланилади.

Ҳафтанинг сешанба кунига дам олиш орқали қўл массажидан фойдаландик.

Чоршанба кунига биринчи навбатда оёқни ванна қилиш 20 дақиқа давомида сузиш в қўлда уқалаш массажларидан фойдаланилди.

Ҳафтанинг пайшанба куни эса ўзгарувчан ҳаракатдаги ванна қилиш ва 5 дақиқа давомидаги саунада ўтириш каби воситалардан фойдаланилди.

Жума куни оёқларни ванна қилиш ва тебранирувчи массажлардан фойдаланилди.

Шанба кунига сузиш ва қўл массажларидан, оёқ ванналари ва сауналардан фойдаланган ҳолда тикловчи машғулот воситаларидан фойдаланилди.

Ўтказилган тикловчи воситалардан қуйидаги вазифалардан фойдаланамиз.

1-жадвал

**Сауна, массаж, сув муолажаларидан фойдаланиш схемаси
(ҳафталик машғулот циклида)**

Ҳафта кунлари	Эрталаб	Биринчи машғулотдан кейин	Иккинчи машғулотдан кейин
Душанба	Устидан совуқ сув қуйиш	Вибромассаж 15 мин	Умумий қўл массажи
Сешанба		Хусусий (маҳаллий) қўл массажи	Умумий ҳаммом
Чоршанба	Оёқ ванналари	20 дақиқа сузиш	Массаж
Пайшанба	Ўзгарувчан ҳароратли душ	Душ	Сауна, 3 марта 5 дақиқадан
Жума	Оёқ ванналари, Устидан сув қуйиш	Вибромассаж 15 мин	Умумий қўл массажи

Шанба	Ўзгарувчан ҳароратли душ	25 дақиқа сузиш	Массаж
Якшанба	Оёқ ванналари, Устидан совуқ сув қуйиш	-	Сауна

Ўқув машғулотида сўнг душда 5-10 дақиқа давомида оёқлари узатиб ва тинч ҳолатда ўтириб аста-секин сув ҳарорати ошириб бориш керак. Машғулотдан сўнг дарҳол 36-38 С ҳарорати билан ванна қабул қилиш тавсия етилади. Сувга игнабаргли экстракт қўшиш яхши. Массаж, 5-7 дақиқа давомида илиқ душ ёки иссиқ ҳаммом (35-38 С) катта ҳажми ва интенсивликдаги машғулотдан сўнг ишлатилади. 20-25 дақиқа эркин сузиш оғир юклагани ишдан кейин тикланишнинг ажойиб воситадир. Ўқув босқичининг айрим ҳолларида фармакологик Ссутамил С (кечқурун 0.5-1 планшет), Vitamin e (2-3 таблеткаларни) воситалар мушак тонусининг ошишида ишлатилади.

Шиддатли юклаганидан сўнг, мушакларда гипертонуси мавжуд бўлганда, кечқурун трентал, нигехин, хавин – 2 - 4 планшетлар фойдаланиш мумкин. Тикланиш жараёнини тезлаштириш учун (ёки рибоксин) кунига 3-4 планшет инозиндан фойдаланиш тавсия етилади. Югурувчиларда ҳаддан ташқари оғир юклаганини тез-тез ўтказиш кўп ҳолларда ахиллес пай атрофида оғриқларга сабаб бўлади. Бу еса ахиллес пай толаларининг яллиғланишига сабаб бўлади. Бундай вазиятда ўқув юклаганини камайтириш ва даволанишни бошлаш керак. Касалликни "ўткир" даврида, УҲФ ва электрофорез фойдаланиш тавсия етилади. Ўтиш даврларда тиклаш мақсадида сузиш ва иссиқ ванналар ишлатилади.

Хулоса. Спортчилар мусобақаларда тез-тез иштирок етиш ёки бир қатор оғир юклардан фойдаланиш туфайли асаб тизими тушкунлик ҳолатини бошдан кечиришлари мумкин. Зўриқиш ҳолатида, 3-5 кун давомида натрий бромид билан motherwort ёки валериана илдизининг инфузионини тавсия қилишингиз мумкин. Жиддий ҳолатларда рудотел, терален (1-2 кун давомида кунига 2-3 планшетлар) ёки радедорм (1-2 кечага планшетлар, лекин кетма-кет 2 кундан ортиқ емас) ишлатилади. Зўриқиш ҳолатида куннинг биринчи ярмида лимон сувини чиқариб ичиш яхши самара беради. Ёдда тутиш керакки, юқорида айтиб ўтилган барча медисобиологик воситалардан фойдаланиш фақат спорт шифокорини кўрсатмаси орқали амалга оширилади.

Адабиётлар/Литература/References:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Олимпия Пресс. М.: 2007. - 272 с.
2. Хўжамкелдиев Ғ.С. Ўрта масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш // Фан спортга илмий назарий журнали. №.6. Ч.:2021. Б. 47
3. Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю., Мартюшев А.С. Стратегия и тактика использования направленных воздействий на дыхательную функцию в специальной подготовке легкоатлетов / Вопросы управления подготовкой легкоатлетов: Научные труды преподавателей и аспирантов кафедры теории и методики легкой атлетики. - Выпуск VIII. - В.:2010. - С. 210-214.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

№ 7 (3) – 2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари” электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамияти

Таҳририят манзили:

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

scienceproblems.uz@gmail.com

Боғланиш учун телефонлар:

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