

**O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligi  
Guliston davlat universiteti**



САМАРСКИЙ  
ПОДАЧЕН



**“SIRDARYO VILOYATINI INNOVATION  
HUDUDGA  
AYLANTIRISH: MUAMMO, YECHIM VA  
XALQARO TAJRIBA”**

**mavzusidagi xalqaro forsayt formatidagi  
ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchisi**



**“TRANSFORMING SIRDARYA REGION INTO  
INNOVATION REGION:  
PROBLEM, SOLUTION AND INTERNATIONAL  
EXPERIENCE”**

**participant of the scientific-practical conference  
in the format of the international website**

demonstrative emphasis on one's own dominant position. An alternative to these communication styles is cooperation between participants in pedagogical interaction, more often called democratic. With this

communication style, the teacher is focused on improving the subjective role of the student in interaction, to involve everyone in solving common problems. The main feature of this style is mutual acceptance and mutual orientation. As a result of open and free discussion students together with the teacher when problems arise come to one decision or another. Democratic The style of communication between the teacher and students is the only one a real way to organize their cooperation. Teachers who adhere to this style are characterized by an active and positive attitude towards students, adequate assessment of their capabilities, successes and failures. Them characterized by a deep understanding of the student, the goals and motives of his behavior, the ability to predict his development personality. According to external indicators of its activities teachers of democratic communication style are inferior their authoritarian colleagues, but the socio-psychological climate in their classes is always more favorable. Interpersonal relationships are characterized by trust and high demands on oneself and others. With a democratic style of communication, the teacher stimulates students to creativity, initiative, and organizes conditions for self-realization, which creates opportunities for mutual personalization of the teacher and schoolchildren. The characteristics of the above styles of pedagogical communication are given in a "pure" form, however, in real pedagogical practice they most often occur mixed communication styles. The teacher cannot completely exclude from his arsenal some private techniques of authoritarian communication style. As research has shown, they are sometimes quite effective, especially when working with classes and individual students with a relatively low level of socio-psychological and personal development. But even in this case the teacher should be generally focused on a democratic style of communication, dialogue and cooperation with students, since this style of communication allows for maximum implement a personal development strategy for pedagogical interaction.

#### Used literature:

1. Психология воздействия (проблемы теории и практики) / Редкол.: А.А. Бодалев, А.Г. Ковалев и др. М., 1989.—24—25с.
2. Белинская, Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности.— М., 2001.— 17—20 с.
3. . Маслова, Н.Ф. Стиль руководства учителя как способ социально-психологического воздействия // Руководство и лидерство. Сборник научных трудов ЛГПИ им. И.А. Герцена». Л. 1973.— 19с. 4. Шпалинский, В.В. Психологические механизмы мотивации человека.— М.: Педагогика, 1999.—188с.
4. G.Norimova.Innovative and streaming technologies in foreign languages lessons Uzluksiz Ta'lim ilmiy-uslubiy Jurnal, 2022, №5

## SPORT TRENIROVKASI TIZIMIDA ISH QOBILIYATINING JISMONIY VA FUNKSIONAL KOMPONENTLARINI RIVOJLANTIRISH

Bairbekov Mamatqul Gaibnazarovich

p.f.n., dotsent

email: [bairbekovmamatqul1965@gmail.com](mailto:bairbekovmamatqul1965@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport trenirovkasi tizimida ish qobiliyatining jismoniy va funksional komponentlarini rivojlantirish texnologiyasini ko'nikma, "qobiliyat" va "qayd etilgan xislatlar" kabi kompetensiyalariga ustuvorlik berish asosida takomillashtirish bo'yicha takliflar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** ko'nikma, qobiliyat, xislat, ish qobiliyat, tezkorlik, kuch, harakat, chidamkorlik, mushak, nerv, kompetensiya, komponenta, psixofunksional.

**Tadqiqot mavzusining dolzarbliji.** Inson hayoti va uning kasbiy faoliyatida, shu jumladan sport amaliyotida ham, "ish qobiliyati" – degan tushuncha qo'llanilib turilishi odat tusiga kirgan. Ushbu tushuncha gohida "umumiyl jismoniy ish qobiliyati", gohida "maxsus jismoniy ish qobiliyati", gohida esa faqat "ish qobiliyati" ma'nolarida ifoda etiladi. Agar gap inson yoki sportchining hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va harakat malakalari, shu jumladan uning jismoniy sifatlari haqida ketadigan bo'lsa, unda asosan "umumiyl jismoniy ish qobiliyati" degan ibora qo'llaniladi. Bordiyu, insonning

kasbiy faoliyati yoki sportchi shug‘ullanadigan sport turiga xos harakatlar izohlanadigan bo‘lsa, unda “maxsus jismoniy ish qobiliyati” atamasidan foydalaniladi. Ammo, ba’zi holatlarda, ayniqsa kasbiy faoliyatda yoki muayyan sport turida hal qiluvchi o‘ziga xos tartibda ixtisoslashtirilgan harakatlar, texnik-taktik usullar hajmi baholanadigan bo‘lsa, unda “ish qobiliyati” tushunchasi qo‘llaniladi. Mazkur atamalardan foydalanilganda birinchi navbatda ularning tarkibiy komponentlari e’tiborga olinadi.

Sport turlarida qo‘llaniladigan o‘ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi, yuklamalarga bardosh berish xususiyati va texnik-taktik harakatlar hajmining organizmga ta’sir etish dinamikasini baholashda aksariyat “maxsus ish qobiliyati” tushunchasini qo‘llash odat tusiga kirgan. Ammo shuni ta’kidlash joizki, muhokama etilayotgan atama-tushunchalarni o‘z manbalarida goh “jismoniy ish qobiliyati”, goh “maxsus jismoniy ish qobiliyati”, goh faqat “ish qobiliyati” degan iboralardan foydalanganlar. Ana shu atamalarning tarkibiy komponentlarini izohlashda ham bir xil yondashuv prinsipiga amal qilinmasligi kuzatiladi. Vaholanki, bunday yondashuvga rioya qilish sportchining jismoniy, funksional yoki texnik-taktik imkoniyatiga to‘g‘ri va ob’ektiv tashxis qo‘yishga asos bo‘ladi.

**Mavzu doirasida tahlillar.** Ma’lumki, jismoniy ish qobiliyati umumiyligi yoki maxsus bo‘lmisin, o‘z tarkibiga qator jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ni kiritadi. Lekin, V.B.Korenbergning ta’kidlashicha, “tezkorlik” yoki ish qobiliyatini yugurish bilan bog‘liq testlar yordamida baholash to‘g‘ri bo‘lmaydi[1]. Chunki, birortexnik-taktik harakatni bajarish ham “tezkorlik” talab qiladi. “Ish qobiliyati” deganda sportchini u yoki bu ishni tez, vaziyat va talabga muvofiq aniq bajarish tushuniladi. Ishni ma’lum vaqt ichida (ayniqsa uzoq vaqt ichida) tez va aniq bajarish qobiliyati sportchining psixofunksional imkoniyati bilan belgilanadi.

Sport amaliyotida, shu jumladan voleybolda ham “jismoniy sifat, harakat ko‘nikmasi va harakat malakasi” kabi atamalar qo‘llaniladi. Harakat ko‘nikmasi rus tilida “Двигательные умения”, “Harakat malakasi” esa “Двигательные навыки” deb yuritiladi. Demak, “Harakat ko‘nikmasi”ning mantiqiy tarjimasi “Harakatni bilish yoki uni qo‘llashni bilish” ma’nosini anglatishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasida “harakat ko‘nikmasi” birlamchi, “harakat malakasi” esa ikkilamchi deb izohlanadi. Boshqacha qilib aytganda, avval “harakat ko‘nikmasi” shakllantiriladi, keyin shu harakat muvofiq mashqlar yordamida “harakat malakasi”ga aylantiriladi deb ta’kidlanadi. Ammo V.B.Korenberg bu borada mantiqqa mos fikrni ilgari suradi: avval “harakat malakasi” “avtomatizm” darajasigacha shakllantiriladi, keyin shu shakllangan “harakat malakasi”[1] vaziyat va raqib taktikasiga qarab, foyda beruvchi qulay fursatda ijro etiladi.

**Ko‘nikma** – bu biror harakatga ko‘nikish, moslashish, uni odat tusiga kirishini anglatadi.

**“Qobiliyat”** – bu inson naslidan naslga o‘tishi mumkin bo‘lgan yoki unda mujassam bo‘lgan, muayyan faoliyatda kuzatiladigan xislatdir. Ushbu xislatda iste’dod ham bo‘lishi shu qobiliyatni yanada kuchayishiga asos bo‘ladi. Bu borada boshqa olimlar ham o‘z fikrlarini bildirishgan. Ammo, ushu mualliflarning shu tushunchalar bo‘yicha bildirgan fikrlari mantiqiy jihatdan ham, ma’no jihatidan ham bir-biridan farq qiladi.

**Qayd etilgan xislatlar** – iste’dod, iqtidorlik, qobiliyat, shu jumladan jismoniy ish qobiliyati va ularning tarkibiy komponentlarining fiziologik mexanizmlari yoki funksional qiymati muvofiq metodik yondashuvlar asosida o‘rganilmasa, ularning real holatini bilish va tashqi-ichki omillar ta’sirida o‘zgarish sabablarini aniqlash imkoniyati mushkullashadi.

**Ilmiy assoslangan takliv va tavsiyalar.** Demak, har bir maqsadli harakatni o‘ziga xos jismoniy sifatlar asosida samarali ijro etish avvalambor sportchining real funksional imkoniyatiga bog‘liqidir. Funksional imkoniyat zahirasi qanchalik katta bo‘lsa va diapazoni keng bo‘lsa, uni jismoniy yuklamalarga moslashish hamda ularni o‘zlashtirish darajasi shunchalik yuqori bo‘lar ekan. Ana shunday yondashuv bir qator mualliflar tomonidan ham qo‘llab-quvvatlangan. Shu bilan bir qatorda ayrim manbalarda jismoniy ish qobiliyati yoki jismoniy tayyorgarlik va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish masalalariga avtonom yondashuv asosida e’tibor qaratiladi. Lekin sport nazariyasi va metodikasi doirasida o‘tkazilgan fundamental tadqiqotlarga asosan jismoniy va funksional tayyorgarlik va bir tayyorgarlik turining bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan ikki tomonidir. Jismoniy yoki texnik-taktik mashqlarni muntazam qo‘llash natijasida birinchi navbatda organizmning barcha funktsiyalari (nerv-mushak, qon-tomir, nafas olish va h.k.) shakllanadi (mashqlanadi) va bir vaqtning o‘zida shu mashqlar jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va h.k.) yoki texnik-taktik usullarni shakllantiradi. Texnik-taktik harakatlar ham jismoniy sifatlari kabi yuklama tarkibiga mansubdir, faqat

texnik harakat jismoniy yuklamani ifodalaydi, taktik harakat esa intellektual yuklama (diqqat, idrok, tafakkur, ong, iroda va h.k.)ni bildiradi. Demak, funksional jihatdan shakllanish tayyorgarlikning ichki tomoni, jismoniy rivojlanish esa tayyorgarlikning tashqi tomonidir. Biroq, shuni nazarda tutish lozimki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ham, funksional organlarni shakllantirishda ham ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan kam hajmli va sekin shiddatli relaksatsion-qayishqoqlik-nafas mashqlarini qo'llab borish maqsadga muvofiqdir.

Qayd etilgan ma'lumotlar tahlilidan ko'rinish turibdiki, jismoniy ish qobiliyati yoki harakat qobiliyati bilan bog'liq tushunchalar mohiyati va ularning tarkibi faqat jismoniy sifatlar hamda texnik-taktik harakatlardan iborat bo'lmaydi, ularni yuklamalarga bardosh berish imkoniyati ustuvor jihatdan funksional mexanizmlarning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir. Boshqacha qilib aytganda har bir ish yuklamasini "oson" hamda engil o'zlashtirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini qisqa yoki uzoq muddat davomida saqlab qolish funksional tayyorgarlik zahirasi bilan belgilanadi (yurak-tomir, nafas olish, nerv-mushaklar funktsiyalarini tejamli reaksiyasi).

#### **Mushak faoliyatini energiya ta'minlovi**

<b>Energiya hosil qilish manbalari</b>	<b>Energiya ajralish yo'llari</b>	<b>Energiya ajralish vaqt, sek.</b>	<b>Saqlanish vaqt</b>	<b>Energiya ajralishining max. davom etishi</b>
Alaktat anaerob	Kreotin-fosfokineziya va miokineziya reaktsiyasi, mushakdag'i ATF	0	30 sek.gacha	10 sek.gacha
Laktat anaerob	Glikoliz – sut kislotasi	15-20	30 sek.dan 5-6 min.gacha	30 sek.dan 1,5 soatgacha
Aerob	O <sub>2</sub> asosida uglevod va yog'larning parchalanishi	90-180	Bir necha soatlargacha	2-5 min.

Mavzu doirasida to'plangan manbalarda keltirilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar, mutaxassis-olimlar fikr-mulohazalarini o'rganish, olib borilgan pedagogik kuzatuv, o'tkazilgan joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan, "Ish qobiliyati" jarayonlarda, ayniqsa sport faoliyatida muayyan maqsadli natijaga qaratilgan ko'p qirrali integral tushuncha bo'lib, uni amalga oshirish samaradorligi jismoniy, aqliy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlar darajasiga bog'liqdir. Mavzu yo'nalishga doir adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, sport amaliyotida, shu jumladan voleybolda ham ish qobiliyati va uning barcha tarkibiy komponentlarini (jismoniy sifatlar, texnik-taktik harakatlar va ularning energetikasini ta'minlovchi funksional organlar faoliyati) erta yoshlikdan boshlab proporsional tartibda shakllantirish muhim ahamiyatga ega ekan. Lekin, voleybol amaliyotida bugungi kungacha professional voleybol jamoalarini to'ldiruvchi hamda zahira resurslari deb hisoblanuvchi 15-16 yoshli voleybolchilarda maxsus ish qobiliyati va uning tarkibiy komponentlari keng dasturli tadqiqotlar asosida o'rganilmaganligi aniqlandi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности. М.: ТиПФК, 2009. - №3, С. 3-8.
2. Легонков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учеб.пособ. С.В. Легонков. Смоленск, 2003. – 72 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2009. - 404 с.
4. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы. В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002, С. 21–32.
5. Баирбеков М.Г. Педагогический контрол специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ташкент, 2003. - 30 с.

РЕФОРМЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН В СФЕРЕ ВНЕШНЕЙ ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ Алимов Темур Эркинович .....	155
<b>VILOYATDA ISHLAB CHIQARISH VA FAN INTEGRATSIYASINI YANADA RIVOJLANTIRISH</b>	<b>160</b>
.....	
PAXTANI MAYDA IFLOSLIKDAN TOZALASH MASHINASINI TAKOMILLASHTIRISH Xodjiyev Muksin Tadjiyevich, Isayev Shaxbozbek Shavkatjonovich.....	161
YANGI POLIMER KOMPOZITSION MATERIALLI KOLOSNIKLI PANJARANI UXK PAXTA TOZALASH MASHINASI UCHUN TEBRANISH ChASTOTALARINI ANIQLASH Xodjiyev Muxsin Tadjiyevich, Murodov Orif Jumayevich.....	165
IKKI QARAMA-QARSHI QUVURDAN KELAYOTGAN HAVO VA TOLALI ARALASHMANI O'ZARO XARAKATLANISHINI HISOBLSH M.T. Xodjiyev, O.N.Alimov .....	170
ОТМ ТАЛАБАЛАРИНИ ИШ БИЛАН БАНДЛИККА ТАЙЁРЛАШ АСОСИДА МЕҲНАТ БОЗОРИНИНГ САМАРАЛИ РИВОЖЛАНИШНИ СТРАТЕГИК КОНЦЕПЦИЯСИ Ф.М.Зикрияев, Н.Расулова, С.Қаюмова.....	175
ОТМ ТАЛАБАЛАРИНИ ИШ БИЛАН БАНДЛИККА ТАЙЁРЛАШ АСОСИДА ИҚТИСОДИЁТНИ ИННОВАЦИОН РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МАВЖУД ХОЛАТИ З.Зикрияев, Б.Норбўтаев, Н.Расулова, З.Негматуллаева.....	179
PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN STRATEGY AND TACTICS PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL IMPACT F. Niyazov .....	183
SPORT TRENIROVKASI TIZIMIDA ISH QOBILIYATINING JISMONIY VA FUNKSIONAL KOMPONENTLARINI RIVOJLANTIRISH Bairbekov Mamatqul Gaibnazarovich..	185
WAYS TO DEVELOP STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL CULTURE Bairbekov Mamatkul Gaibnazarovich .....	188
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ (ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ), СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ Баирбеков Маматқул Гаибназарович....	190
BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA AXBOROT BILAN ISHLASH MADANIYATINING HUQUQIY ASOSLARI Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Bo'riyeva Shaxnoza Inat qizi.	193
.....	
КЛАССИФИКАЦИЯ СУШИЛЬНЫХ УСТАНОВОК, ПРИМЕНЯЕМЫХ В КОЖЕВЕННО- МЕХОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ Давлатов Пулат XXX.....	195
АНАЛИЗ ИНТЕГРАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ПЕРЕРАБОТКИ СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ Давлатов П., Омонова Гулнозабону .....	198
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНАЯ КОНСТРУКЦИЯ КРЕПЛЕНИЯ ПОЧВОРЕЖУЩЕГО РАБОЧЕГО ОРГАНА Элибаев Анвар Ахматович .....	199
ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ Элибаев Анвар Ахматович, Худойбердиев Икром Акрамович	201
.....	
5LP ЛИНТЕРНИНГ АРРАЛИ ЦИЛИНДРИ БЎЙИЧА ИЗЛАНИШЛАР Эшкувватов Шокир Фахриддинович .....	203
5LP LINTERNING ARRALLI SILINDRI Eshquvvatov Shokir Faxriddinovich, Yangiboyev Ikromjon Berdikul o'g'li, Berdimurodov Bekzod Qurbonovich .....	206
KO'YLAK VA BLUZKALARING PASTKI QIRQIMLARIGA ISHLOV BERISH VA PARDOZLASH JARAYONINI TRAKOMILLASHTIRISH Isayeva Rano Mardiyevna	208
KIYIM ISHLAB CHIQARISHDA DIZAYN VA KONSTRUKSİYANING O'RNI Islamova Rahbarxon Ravshanovna .....	212
MUHANDISLIK VA KOMPYUTER GRAFIKASI FANIDA PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASH ZARURATI Kasimov Ablakul Saitkulovich....	216
СОЗДАНИЯ ПОДВИЖНОГО УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ ХЛОПКА И АНАЛИЗ ЕГО МОБИЛЬНЫХ ТРАНСМИССИЙ Максудов Равшан Хасанович, Шухратов Шароф, Якубов Ином.....	219
MUHANDISLIK GRAFIKASI FANLARINI O'QITISHDA BO'LAJAK CHIZMACHILIK O'QITUVCHILARINING KASBIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH Panjiyev Orifjon Erkinovich.....	226