



# МУРАДДИМ ХЕМ

# ҰЯЛҚАБІЗ БАЛМАҚАТАРМЫЗ

информационно-методический журнал № 3



Нәкіс - 2021

# МУГАЛЛИМ ХАМ ҮЗЛИКСИЗ

## БИЛИМЛЕНДИРИҮ



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

### Илимий-методикалық журнал

**Редактор:**

**А. Тилегинов**

**Редколлегия аъзалары:**

Максет АЙЫМБЕТОВ  
Нафмет АЙЫМБЕТОВ  
Кенесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ  
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ  
Өсербай АЛЕУОВ  
Аскар ДЖУМАШЕВ  
Гулнара ДЖУМАШЕВА  
Дўстмурод ДЖУРАЕВ  
Комилжон ГУЛЯМОВ  
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ  
Амангелди КАМАЛОВ  
Сарсен КАЗАХБАЕВ  
Гулмира ҚАРЛЫБАЕВА  
Сабит НУРЖАНОВ  
Уролбой МИРСАНОВ  
Арзы ПАЗЫЛОВ  
Зухра СЕИТОВА  
Айдын СУЛТАНОВА  
Тажибай УТЕБАЕВ  
Ризамат ШОДИЕВ  
Ойбахор ШАМИЕВА  
Зафар ЧОРШАНБИЕВ  
Бекзод ХОДЖАЕВ  
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ  
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

**Шөлкемлестириўшилер:**  
Қарақалпақстан Республикасы  
Халық билимлендириў  
Министрлиги, ӨЗПИИИ  
Қарақалпақстан филиалы

Өзбекстан Республикасы  
Министрлер Кабинети  
жанындағы Жоқарғы  
Аттестация Комиссиясы  
Президумының 25.10.2007  
жыл (№138) қарары менен  
дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сөз хәм  
хабар агентлиги тәрәпинен  
2007-жылы 14-февральдан дизимге  
алынды №01-044-санлы гуўалық  
берилген.

Мәнзил: Нөкис қаласы,  
Ерназар Алакөз көшеси №54  
Тел.: 224-23-00  
e-mail: uzniiipnkkf@umail.uz,  
mugallim-pednauk@umail.uz  
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

*Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда әсрияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Мугаллим хәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген мағлұматларға автор жуўапкер.*

## МАЗМУНЫ

### ТИЛ ҲАМ ҲАДБИЯТ

Ваҳмуратов С. Қарақалпақ тилинде космонимлер .....	4
Қабдулов С.Т. Методика использования кейс-технологий на уроках русского языка как неродного в школах Қарақалпақстана .....	7
Уришов Ш.М. Невербальная коммуникация в диалоге и коммуникация в диалоге языков культур .....	12

### ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Муратов Х.Х. Elektron drsliklar – talabalar mustaqil ta’lim olishlarining muhim omili .....	19
Пардаев Б. Ижтимоийлашув омилларининг шахс камолоти ва жамият тараққиётида тутган ўрни .....	23
Ғулямов К. М., Орифова Н.С. Талабаларга кулолчилик санъатини ўргатишда бадий дойиҳаларнинг ўрни .....	28
Қаримова Д.С. Оилавий ажримларни болалар тарбиясига салбий таъсирини бартараф этишнинг педагогик профилактик асосларини такомиллаштириш омиллари .....	33
Нуртасв У.Н. Бўлажак тасвирий санъат ўқитувчиларини касбий компетентлигини ривожлантириш муаммолари .....	38
Абдусаломов Б.У. Махсус фанларни ўқитиш жараёнида бўлажак кулол - рассомларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш .....	42
Сиддиқов К.Б. Кулолчилик машғулотларида талабалар томонидан материалшунослик асосларини ўзлаштиришнинг методик тизими .....	46
Ярмагов Р.Б., Аҳмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг методик тайёргарлигида инновацион ёндашув .....	49
Ғулямов К. М., Солиева Д. Б. Бадий кулолчиликни ўргатишда устоз-шогирд аъёналари талабаларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг муҳим омилли сифатида .....	54
Муродов Ф.М. Ўрта оснелик комусий олимпиа тавлимоти мазмунидаги математик қарашлардан олий педагогик тавлим жараёнида фойдаланиш долзарб педагогик муаммо сифатида .....	57
Ярмагов Р.Б., Аҳмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг касбий педагогик тайёргарлигини такомиллаштириш .....	62
Раҳматуллаев А., Сатторова Д. Тавлим жараёнида интерфаол методларнинг дидактик аҳамияти .....	67
Абдурахимова Д.А. Глобаллашув шароитида харбийхизматчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш омиллари .....	69
Холбоев А.М. Талабаларда илмий дунёқараш асосларини тарбиялаш .....	72
Қурбонова М.Э. Академик лицейларда кимё фанини ўқитишда инновацион технологияларни қўллаш йўллари .....	74

### МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙҚАРЛАРЫ, ТАРИҲ, ФИЛОСОФИЯ

Бекимбаева Д.О. Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти .....	77
Усмонов С.С. Қўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий барқарорликни таъминлашнинг мафкуравий омиллари .....	80

### ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржавов М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Кўзиев Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Қо'зиёев О.Сh. Analogiya va umumlashtirish metodini qo'llashga yo'naltirilgan masalalar sistemasiga qo'yiladigan talablar	95

### БАСЛАЎИШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӨРБИЯ

Жумашева Г.Х., Карлибаева Ж. Tutlig'widi joq etiwge qaratilgan oyinlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdin' arnawli tu'ri	103
Исмонлова И. Мустанкилик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпейсова Г.Э., Матгисева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

### ФИЗИКАЛЫҚ ТӨРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Намроқулов Р.А., Робилова Ш.М. О'қувчиларда jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли кизларнинг эгилувчанлик jismoniy sifatlariни ривожлантириш методикаси	115
Nurmatov F.A. Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari	120
Ализов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarning o'rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган jismoniy madaniyat турлари	130
Sultonov A. I. Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari	133
Абдулахатов А.Р., Худойберганов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар	135
Журабоев А.Б., Худойберганов Ж.С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари-спортчиларни тайёрлаш омилли спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarning o'rni	143
Нуръшов Д.Е. Ўспиринларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни	147
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

- ишлаб чиқариш жамоаларида кураш бўйича тўғарақлар ташкил этиш, мураббийларни жалб этишни йўлга қўйиш зарур. Шу асосда мутасадди ташкилотлар ва ўқув юртлари билан шартномалар тузиш, жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларга буюртмалар беришни одатлантириш;
- яшаш жойлари, айниқса ширкат ва қишлоқ хўжаликларида кураш бўйича штатлар ажратиш, мураббийлар ва ташкилотчи-услугчиларни жалб этиш, меҳнатига яраша ҳақ тўлаш лозимдир.
- болалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва иқтидорли қизларни кураш билан шуғуллантириш мақсадида маҳаллий миллат хотин-қизларидан кадрлар тайёрлашни режали асосда йўлга қўйиш давр талабидир.

Хулоса қилиб айтганда Кураш машғулотларини тарғиб қилишда буюк келажак нафаси билан яшаш, меҳнат қилиш лозим. Бу йўлда оммавий ахборот воситалари ходимлари, спорт ташкилотлари раҳбарлари ва етакчи мутахассисларнинг ўзаро ҳамкорлигини яхши йўлга қўйиш лозимдир.

Адабиётлар :

1. Ш.М.Мирзиёев. Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисидаги Қарор.2017 йил 2 октябрь.
2. Ахмедов Ф. К. Жисмоний таълимда миллий аваналарнинг ўрни. Тошкен 2010 йил “Фан нашрети” 110-бет.
3. К. Юсупов Кураш Халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкенг 2005 йил 129- бет.
4. Ф.К.Ахмедов,А.Р.Абдулахатов Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний кадрятлар дурдонаси.Тошкенг 2017 йил 128- бет.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар тўғрисида сўз боради.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются требования к деятельности учителей и тренеров по борьбе.

SUMMARY

The article discusses the requirements for the activities of teachers and wrestling coaches.

## СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ-СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛИ СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ

*Журабоев А.Б.*

*Тош.вил. ЧДПИ*

*Худойберганов Ж.С.*

*Тош.вил. ЧДПИ*

*Юсупбаева А.С.*

*Тош.вил. ЧДПИ*

**Таянч сўзлар:** спорт машғулотлари, спортчиларни тайёрлаш, тайёргарлик даври, омил, махус тайёргарлик, организм.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, подготовка спортсменов, тренировочный период, коэффициент, специальная подготовка, организм.

**Key words:** sports training, training of athletes, training period, coefficient, special training, organism.

Спортчиларнинг ёшидан, малакасидан катъий назар, уларнинг даврий тайёргарлиги тайёргарлик даврининг биринчи кунидан бошлаб кейинги махсус тайёргарлик учун жисмоний, рухий, техник замин яратувчи машқлар асосида тузилади. Спортда тайёргарлик даври тахминан 5 ой давом этади. Спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси паст бўлганда, мутахассислиги бўйича организмнинг муҳим функционал тизимларини, шакллари кайтадан ривожлантириш талаб этилади. Қўлланиладиган машқлар йўналиши ва таркиби жиҳатидан мусобақа машқларидан сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин, олдига қўйилган мақсад шаклланиш қонуниятларига мос ҳолда спортчини ҳар томонлама тайёргарлик билан таъминлашдан иборатдир. Тайёргарликнинг вазифаси спорт кўрсаткичи даражасини аниқловчи ҳаракат сифат мажмуаларини ривожлантириш эмас, балки асосий омиллардан фойдаланиш имкониятларини оширишдир. Бу шуни кўрсатадики, умумтайёргарлик машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари кенг қўлланилади. Восита ва методлар ўзгариб боради: шакл жиҳатидан мусобақа машқларига, характер ва тузилиши жиҳатидан организмга таъсир кўрсатиш даражасига яқин бўлган мусобақа ва махсус тайёрловчи машқлар сони кўпайтирилади. Тайёргарлик даври икки босқичга бўлинади: умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичи; Уларнинг қанча вақт давом этиши кўп жиҳатдан спортчи малакасига ва микроциклнинг турига боғлиқ. Масалан, икки циклик режалаштиришда, биринчи микроцикл умумтайёрловчи босқичнинг узок вақт давом этиши ва махсус тайёргарлик босқичининг қисқа вақт давом этиши билан характерланади. Иккинчи микроциклда эса бунинг акси. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда одатда босқичлар режалаштирилади, малакаси етарли бўлмаган спортчиларда эса бунинг акси. Бу босқичнинг асосий вазифаси спортчининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини кўтариш, организмнинг асосий функционал тизимлари имкониятларини кўпайтириш, керакли бўлган спорт-техник ва психологик сифатларни ривожлантиришдан иборат. Бу босқичда спорт кўрсаткичлари яхшиланиб, кейинги спорт фаолияти учун асос солинади. Тайёргарликнинг махсус қисми шундан иборатки, ҳал қилиш меъёрида унга таъсир этадиган алоҳида сифатларнинг ривожланиш даражасини оширади: (Адиназин три фосфат АТФ) аэроб ва анаэроб синтези имкониятларига таъсирларни алоҳида эътиборга олиш керак, ишчи ҳаракатларнинг тезкор-кучли ривожланишига, ҳаракат техникасини такомиллаштиришга, нафас олишнинг унумдорлигига, ишнинг тежамлилигига ва бошқаларга эътибор бериш лозим. Бу босқичда махсус тайёргарликнинг муҳим вазифаси-спортчининг қатъи юкланишларга бардош бериш даражасини оширишдан иборат. Бу босқичда махсус тайёргарлик жараёнини ташкил қилишга қаратилган даврий талабларни ҳисобга олган ҳолда, биринчи режа мусобақа машқлари бўлиши керак. Мусобақа машқлари бажарилган умумий иш ҳажмининг кичик қисмини ташкил қилади. Машқлар самарадорлиги мусобақа машқлари ҳажмига боғлиқ эмас. Бундан ташқари, мусобақа машқларидан кўпроқ фойдаланиш ёрдамчи ва махсус тайёрловчи машқларга салбий таъсир кўрсатиб, спорт кўрсаткичларининг пасайиб кетишига таъсир этиши мумкин. Бу босқичдаги машғулотлар спорт тайёргарлик даражасини, формасини эгаллашга йўналтирилади. Бунга эришиш учун мусобақа машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ва мусобақа машқлари кучайтирилади. Машқлар мазмуни биринчи босқичда вужудга келган база асосида барча ҳаракат сифатларини тарбиялашдан иборат. Бундан ташқари, машқ даврида бажарилган ишнинг умумий ҳажмини махсус иш қобилиятини оширувчи, ихтисослаштирилган воситаларга ажратилади. Мусобақа техникасини такомиллаштиришга қатъи аҳамият берилади. Бу вазифа одатда жисмоний сифатларни тарбиялаш билан биргаликда икки йўналишда олиб борилади: 1. Тезлик қобилиятини ошириш асосида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш. 2. Махсус чидамликни ошириш асосида ҳаракатни, усулни тежамли ва тез ўзгартира

олиш усулларини ишлаб, чиқиш. Бу боскичда мусобақа машқлари нотекис тақсимланади, боскич охирига бориб, унинг сони ошиб боради. Бу ҳар хил махсус тайёргарлик машқларига ҳам тегишли. Боскич бошида улар мусобақа машқларидан узоқда бўлиб, махсус тайёргарлик томонларига ижобий таъсир кўрсатади. Бу боскичда олдин эришилган умумжисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолиш зарур. Бу эса машғулотларда чидамлилиқни ўстиришнинг воситалар таркибини махсус тайёргарлик машқларига яқинлашувчи машқларнинг солиштирма оғирлигини ошириш ҳисобига ўзгартирилади ва эришилади. Мусобақа даврининг асосий вазифаси эришилган махсус тайёргарлик даражасини ошириш ва уни мусобақаларда қўллай билишдан иборат. Бу вазифа мусобақа машқлари ва унга яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ёрдамида амалга оширилади. Мусобақа даврида махсус тайёргарлик жараёни асосий мусобақалар тақвимида мос ҳолда тузилади. Одатда, бундай мусобақалар юқори малакали спортчилар учун 2-4 та бўлади. Шу билан бирга, бу мусобақаларда ҳамма конкрет хусусиятлар, спортчи олдида турган вазифадан бошлаб, қатнашувчи спортчиларнинг таркибига ҳам ҳисобга олинади. Қилган ҳамма мусобақалар машқ вазифасини ўтайди, бу мусобақаларга қоида бўйича махсус тайёргарлик кўрилмайди, уларнинг ўз и асосий мусобақалар тайёргарлигида муҳим халқа ҳисобланади. Бу мусобақаларнинг бир қисми спорт тақвими асосида ўтказилади. Бир қисми эса назорат қилиш сифатида ташкил қилинади. Мусобақалар тайёргарлигининг методикасига асосий мусобақаларнинг давом этишлиги, курашлар сони, спортчиларнинг яққа хусусиятлари таъсир кўрсатади. Масалан, машқ жараёнининг олдинги давларида мусобақа юқланишларига аналогик (ўхшаш) бўлган юқланишлар бериш талаб этилади. Тахминий мусобақа фаолиятининг характери махсус тайёргарлик вазифаларини ҳал қилувчи микроциклларни режалаштиришни ҳисобга олиши зарур. Айрим микроциклларда бирданига бир неча юқланишлар қўлланилиши мумкин. Бу юқланишларнинг ҳар бири олдинги юқланишда юзага келган чарчокни енгилаштириши керак. Асосий мусобақаларга тайёрланишда яна бир нарсага эътибор бериш керак. Олдин айтиб ўтилганидек, машқ жараёнида спортчида кун мобайнида махсус ишчанликнинг маълум тебранишлар ритми юзага келади. Махсус ишчанликнинг энг юқори кўрсаткичи, машқ машғулотларининг олдий бир вақтида қайд қилинади. Шунинг учун мусобақаларнинг тахминан куннинг қай вақтида бўлишига қараб, асосий машғулотларни назорат қилиш мумкин, айнан шу вақтида ташкил қилиниши жуда ҳам муҳимдир. Мусобақа ўтиш жойининг тўғри жойлашуви ва кунлик режимлар алоҳида тайёргарликни талаб этиши мумкин. Шунинг учун асосий мусобақаларга тайёргарлик ва қатнашишни режалаштиришда ишчанлик эгри тебранишларини олдиндан шундай ўзгартириш керакки, бу тебранишларнинг энг юқори нуктаси мусобақа вақтига тўғри келсин. Агарда мусобақа вақти олдиндан маълум бўлмаса ёки спортчи 3-5 соат ичида бир неча спорт турларида қатнашса, асосий машқ машғулотларини ва назорат қилинувчи мусобақаларни ҳар хил вақтларга режалаштириш керак. Мусобақа муддатларига мос ҳолда ишчанликнинг бир маромда тебранишларини қайта кўриш бир неча микроциклларни (3-5 та) махсус режалаштиришни талаб этади. Микроцикллар шундай тузилмоғи керакки, мусобақаларда қатнашиш циклининг кунлари билан мос келсин. Бу спортчининг мусобақага қатнашиш кунларида юқори ишчанлик билан таъминловчи шартли-рефлектор йўқлигининг ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Мусобақа даврида терма жамоалар таркибида Европа, жаҳон Олимпия ўйинларида қатнашишга тайёргарлик кўраётган халқаро тоифадаги спортчилар машқлари мураккаблиги билан алоҳида ажралиб туради. Бундай ҳолларда қоида бўйича бир қатор йирик мусобақалар бўлади. Кейинги йиллардаги амалиёт курсаткичи асосий мусобақаларга тайёргарлик боскичларида рационал тузилган машқ асосида фақатгина шахсий ютуқларга эришганлар эмас, балки кўрсаткичларнинг

узғариб боришини таъминлаш лозим. Спортчилар мавсумнинг асосий мусобақаларида энг юқори кўрсаткичларини кўрсатибгина қолмай, балки кўрсаткичларини ошириш учун ҳар хил сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларнинг бир-бирига рационал мос келишини аниқлаш; катта юкланиш ва тулиқ дам олишни вужудга келтириш; машқ юкланишларини, тикловчи омилларни ва овқатланишни ягона жараён сифатида тасаввур қилиш, мусобақа жараёнида спортчини аниқ спорт турига яхши тайёрловчи физиотерапевтик ва психологик тадбирлар комплексини ишлаб чиқиш зарур. Республика биринчилиги ва йирик мусобақалар орасидаги даврга боғлиқ тайёргарлик босқичи давом этиш вақти 5-8 ҳафта орасида бўлади. Бу одатда иккита мезоциклдан тузилади. Булардан биринчиси, катта қўшилган юкланиш билан спорт ютуқларининг юқори кўрсаткичларини белгилувчи сифат ва қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган, иккинчиси-тўлиқ тикланишга, қўниқиб жараёни учун энг қулай шароитларни таъминлашга йўналтирилган бўлади. Мавсумнинг асосий мусобақаларига тайёргарлик босқичининг биринчи 4-5 кунини фаол дам олишга ва стартлардан кейинги жисмоний ва рухий тикланишга бағишланади. Сўнг давомийлиги 3-4 ҳафта бўлган маконли мезоцикл режалаштирилади. Одатда, у иккита (вақти бўйича) бир хил бўлимга бўлинади. Биринчи бўлимда машқ макон характерида бўлади ва қўпинча тайёргарлик даврининг биринчи босқичидан машқ қайтарилади. Ҳар кунги машқ одатда кун мобайнида 3-4 машғулот давомида 5-7 соат вақтни эгаллайди. Мезоцикл дастурнинг аралаш бўлимидаги назорат қилиш мусобақалари билан тугайди. Юкланишнинг асосий параметрлари бўйича бу мезоциклда машқ спортчи организмга жуда кучли ва махсус таъсир билан характерланади. Мезоциклнинг катта юкланишлари спортчи организмнинг мослашуви билан боғлиқ ўзғариш пайдо қила оладиган рухий зарба ҳолатига олиб бориш билан белгиланади. Бу вазифани хал қилишда қўпинча машқларни спортчи организми тизимларига қўшимча талаблар қўювчи ўрта баландлик (денгиз сатҳидан) тоғлик шароитларида ўтказиш асосий омил бўлиб хизмат қилади. Маконли мезоциклдан сўнг мусобақа олди мезоцикли келади. Бу мезоциклнинг асосий вазифаси олдинги мезоцикл юкланишларидан организмни тиклаш, асосий Амусобақаларга психологик тайёргарлик кўриш, спорт вақтларини ҳисобга олган ҳолда махсус ишчанлик тебранишларининг маълум мақомини ишлаб чиқишдан иборат. Бу мезоциклда иш ҳажми бирданига камайирилади. Тайёргарлик яққа ҳолат касб этади. Спортчиларнинг юқори ишчанлигини ушлаб турувчи тикланиш воситалари кенг қўлланилади. Техник-тактик, психик тайёргарликлардаги майда камчиликларни йўқ қилишга катта эътибор берилади.

## Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон таракқиётининг пойдевори. Т., Шарк, 1997.
2. Абдиев А.Н. Борьба организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997.
3. Атаев А.К. Кураш. Т., Ўқитувчи, 1987.
4. Верхопанский Ю.В. Основы специальной физической

## РЕЗЮМЕ

Спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси паст бўлганда, мутахассислиги бўйича организмнинг муҳим функционал тизимларини, шаклларини қайтадан ривожлантириш талаб этилади.

## РЕЗЮМЕ

Когда уровень физической подготовки спортсмена низкий, необходимо заново развивать важные функциональные системы и формы тела по их специальности.

## SUMMARY

When the level of physical fitness of an athlete is low, it is necessary to re-develop important functional systems and body shapes according to their specialty.