

Научный вестник Бухарского государственного университета * Scientific reports of Bukhara state University



ISSN 2181-6875

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTI

3/2016

2000-YILDAN
CHOP
ETILMOQDA

BIR YILDA TO'RT
MARTA CHOP
ETILADI

2016/3 (63)

TAHRIR KENGASHI RAISI:

To'laganov A.A.
texnika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR:

Samiyev K.A.
texnika fanlari nomzodi

TAHRIR HAY'ATI:

Adizov B.R.

*pedagogika fanlari doktori, professor
(bosh muharrir o'rinbosari)*

Amonov M.R.

texnika fanlari doktori, professor

Axmedova Sh.N.

filologiya fanlari doktori, professor

Barotov Sh.R.

psixologiya fanlari doktori, professor

Baqoyeva M.Q.

filologiya fanlari doktori

Bo'riyev S.B.

biologiya fanlari doktori, professor

Bushuy A.M.

filologiya fanlari doktori, professor

Djurayev D.R.

fiz.-mat. fanlari doktori, professor

Durdiyev D.Q.

fiz.-mat. fanlari doktori, professor

Hayitov Sh.A.

tarix fanlari doktori, professor

Ikromov I.A.

fiz.-mat. fanlari doktori, professor

Ixtiyarova G.A.

kimyo fanlari doktori

Mirzayev Sh.M.

texnika fanlari doktori, professor

Muhiddinov B.F.

Kimyo fanlari doktori, professor

Ne'matov H.G.

Filologiya fanlari doktori, professor

Ostonov S.H.

Fiz.-mat. fanlari doktori, professor

Qahhorov S.Q.

Pedagogika fanlari doktori, professor

Rajabov Q.K.

Tarix fanlari doktori, professor

Roziqov O'A.

Fiz.-mat. fanlari doktori, professor

Sadullayev N.N.

Texnika fanlari doktori

Umarov B.B.

Kimyo fanlari doktori, professor

O'rayeva D.S.

filologiya fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARLARI:

Navro'z-zoda B.N.

Iqtisod fanlari doktori, professor

To'rayev H.H.

Tarix fanlari doktori, professor

**BUXORO DAVLAT
UNIVERSITETI ILMIY
AXBOROTI**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК
БУХАРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

**SCIENTIFIC REPORTS OF
BUKHARA STATE UNIVERSITY**

*Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot
agentligi Buxoro viloyat matbuot va
axborot boshqarmasida
2016-yil 29-fevral
№ 05-073-sonli guvohnoma bilan
ro'yxatga olingan.*

*"Buxoro davlat universiteti ilmiy
axboroti" jurnali Filologiya va Fizika-
matematika fanlari bo'yicha O'zbekiston
Respublikasi Vazirlar Mahkamasi
huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining
doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy
nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.*

*Jurnal Oliy o'quv yurtlarining
professor-o'qituvchilari, katta ilmiy
xodim-izlanuvchilar, talabalar, ilmiy
tekshirish muassasalari ilmiy xodimlari,
akademik litsey, kasb-hunar kollejlari
o'qituvchilari hamda umumiy o'rta ta'lim
va turli sohalarida xizmat qilayotgan
ilmiy xodimlar uchun mo'ljallangan.*

**Muassis: Buxoro davlat
universiteti**

**MAS'UL KOTIB
Izomova M.K.**

**MUHARRIRLAR: Abuzalova M.Q.
Temirova D.X.
Voxidova N.N.**

**BO'LIM MUHARRIRI: Rajabova R.Z.
BO'LIM MUSAHHIHI: Yuldasheva D.Sh.**

MUNDARIJA

• BUXORO TARIXI

Тўлаганов А.А., Хайитов Ш.А. Бухоронинг мухтасар қомуси.....2

• ANIQ VA TABIIY FANLAR

Дурдиев Д.К., Алимов Х.Н., Маматов М.Ш. Дробное интегро-дифференциальное исчисление и его приложения в теории дифференциальных игр преследования дробного порядка.....5

Каримов А.В., Джураев Д.Р., Тураев А.А., Ёдгорова Д.М., Абдулхаев О.А. Особенности чувствительности полупродниковых многофункциональных датчиков под внешним воздействием.....11

Курбанов К., Ганиева З.Г., Эргашев Ш.Ш. Определение механических воздействий на гидротехнические сооружения с помощью радиационных процессов в оптических волокнах.....16

Жумаев Ж., Юлдошев Ш.С., Қобилов К.Х. Исследование начального участка свободной струи с помощью однопараметрической модели турбулентности.....21

Гафуров К.Х., Файзиев Ш.И. Ибрагимов У.М. Разработка схемы и программы управления температурой и давлением растворителя в экстракционном контуре производства экстрактов из растительного сырья.....25

Юлдашев Х.Т., Хайдаров Б.З., Касымов Ш.С. Особенности газового разряда при малых межэлектродных расстояниях в ионизационной системе.....32

Imomova Sh.M. Matritsa xos son va xos vektorlarining tatbiqlari38

Авлиякулов Н.Н., Ибрагимов М.Ю. Результативность внедрения системы менеджмента качества ИСО 9001-2008 на производственных предприятиях.....43

Усмонов Ф.Б., Ибодов Р.К., Хикматов Ф.С. Темир бетон конструкциялар ишлаб чиқариладиган гелиополигонларнинг узлуксиз ишлашини таъминлаш имкониятлари.....48

• TILSHUNOSLIK

Бушуй Т.А. Языковой факт в общей лингвистике.....54

Попов Д.В. Риторические приёмы в посланиях Ивана Грозного.....59

Raizbekova A.J. Russian proverbs: lexical categorization and representation of time in them.....63

Тошхўжаева Ш.Ф. Эркин Аъзам асарларида қўлланувчи варваризм ва вульгаризмларнинг лингво-поэтик хусусиятлари.....68

Тухтаходжаева Н.А. Инглиз ва ўзбек тилларидаги лингвокультуремаларнинг гендер хусусияти.....75

Тошева Д.А. Лингвокультурология ва унинг тадқиқ манбаи.....80

Юсупов О.Н. Бадий матн: тушунча ва дифференциал хусусиятлар.....85

Эргашева Г.Қ. Рус ва ўзбек тилларида психологияга оид терминлар: маъно ва шакл муносабатларидаги ўхшаш ва фарқли жиҳатлар.....89

Салохидинова З.О. Стилистические ресурсы фразеологизмов в поэтическом идиостиле.....94

Ботирова А.Э. Мавхум отларнинг бириктириш қобилияти.....98

Очилова М.Р. Содда гап шаклидаги мақолларнинг лисоний хусусиятлари.....101

• ADABIYOTSHUNOSLIK

Ўраева Д.С. Бадий адабиётда хизматкор образининг тимсоллаштирилиши хусусида.....104

Хайитов Ш.А. Хилм асрори.....110

Чориев Т.Р. Абдурауф Фитратнинг Умар Хайём рубойларидаги ўрганиши ва нашри хусусида.....115

Сидоркова Л.Р. Особенности репрезентации концептосферы романа М. Булгакова «Белая гвардия».....122

Давронова Ш.Ф. Бадий образ: анъана ва янгилик масаласи.....126

Қурбонов А.А. "Фарҳод ва Ширин"даги муаммолар: мазмун ва маҳорат муносиблиги.....133

Амонов У.С. Ғози Олим Юнусовнинг фольклор-шунослик фаолияти.....138

• NAVOIY GULSHANI

Бекова Н.Ж. "Навоий қайси тил бирла сенинг ҳамдинг баён қилсун...".....143

• FALSAFA VA HUQUQ

Шарипова О.Т., Гуламова М.М. "Наводирул вақое" асаридан инсон муаммоси.....146

Турдиматова И.Г. Суицид – глобал муаммо сифатида.....151

Очилов Ж.А. Глобал техноген цивилизациянинг гуманистик моҳияти.....156

Алимова Г.Б. Ахборотлашган жамиятда журналистиканинг ўзгариши, конвергенцияси ва сиёсий-ижтимоий, маданий ҳаётда тутган ўрни.....160

Эргашев Ш.Х. Меҳнат шартномаси – ходим ҳуқуқларининг ишончли ҳимояси.....165

• TARIXSHUNOSLIK

Хайитов Ш.А., Орзиев М.З., Иноятлов М.Б. Бухоро қорақўлининг жаҳоний шўхрати тарихий манбалар талқиғида ("туркистон тўплами" мисолида).....171

Ҳамроев А.Х., Раҳмонова М.А. Унутилган тарих (ёхуд олийгоҳ ташкилотчиси Каримжон Ваҳобов ҳақида).....175

• IQTISODIYOT

Ҳамроев Х.Р. Ўзбекистонда иқтисодий либераллаштириш йўлларида бири тўғрисида.....181

Qayimova Z.A. Bank tizimi barqarorligini oshirishning dolzarb masalalari.....186

• PEDAGOGIKA

Турсунметов К.А., Шералиев С.С. Физпрактикумда анъанавий ва ноанъанавий методларнинг аналитик таҳлили.....191

Қодиров Р.Х., Музафарова Ф.Б. Циклик спорт турларига хос ишчанлик ва махсус чидамлик ўлчовлари тўғрисида.....196

Yodgorov N.J., Shukurov A.R. Chizmachilik fanining rivojlanish va o'qitilish tarixi haqida.....200

Абдуллаев М.Ж., Нарзуллаев Ф.А. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта.....204

Mattiyev I.B. Salomatlikni asrashga yo'naltirilgan tafakkumi shakllantirish – davr talabi.....208

Саидов И.И. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси.....213

Tursunova O.F., Boltayeva Sh.A. Ona tili darslarida o'quv lug'atlaridan foydalanish imkoniyatlari.....219

Халимов М.К. Муҳандислик графикаси фанидан талабанинг ўзлаштирган билимини кўникма ва малакага айлантириш.....224

• SAN'ATSHUNOSLIK

Бойметов Б.Б., Азимов С.С., Азимова М.Б. Тасвирий санъат соҳасида мактаб яратган устоз.....228

• QUTLOV

Кувватова Д.Х.234

Фан олимпиадаси республика босқичи голиблари.....236

• E'OLON

"Бухоро давлат университети илмий ахбороти" журналида мақола эълон қилиш талаб ва шартлари.....237-238

8. Бегимкулов У.Ш., Сатторова Б. Физика ва астрономия ўқитишда ахборот технологиялари. Ўқув қўлланма. – Т.: Фан ва технология, 2004. – 245 б.
9. Джураев Р.Х., Тайлоков Н.И., Цой М.Н. Электронный учебник - одно из средств повышения качества образования //Ахборот-педагогик технологиялар асосида ўқув жараёнини такомиллаштиришнинг долзарб муаммолари. Минтақавий илмий-методик конференция материаллари. – Самарканд, 2006. – С. 178-180.
10. Абдурахмонов Қ., Ҳамидов В., Холмедов Ҳ. Физика фанидан виртуал лаборатория ишларини бажариш учун услубий қўлланма. – Т.: ТАТУ, 2007. – 69 б.
11. Усаров Ж.Э. ва бошқалар. Физикадан лаборатория ишларини компьютерда моделлаштириш //Касб-хунар таълими. – Т.: 2001. - №7. – Б. 32-35.

ЦИКЛИК СПОРТ ТУРЛАРИГА ХОС ИШЧАНЛИК ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ЎЛЧОВЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Қодиров Рашид Ҳамидович

БухДУ Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, педагогика фанлари номзоди

Музафарова Феруза Бахриддиновна

БухДУ Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси катта илмий ходим-изланувчиси

Таянч сўзлар: жисмоний ишчанлик, махсус чидамлилик, шуғулланганлик, чидамлилик индекси, тезликнинг пасайиш кўрсаткичи, тезкор чидамлилик, тезкорлик захираси.

Ключевые слова: физическая работоспособность, специальная выносливость, тренированность, индекс выносливости, показатель падения скорости, скоростная выносливость, запас скорости.

Key words: physical capability, special endurance, the state of being trained, the index of speed decrease, speed endurance, speed storage.

Ушбу мақолада циклик спорт турлари мисолида жисмоний ишчанлик ва махсус чидамлиликка хос педагогик ўлчов хусусиятлари баён этилган.

В данной статье изложены особенности педагогического измерения показателей физической работоспособности и специальной выносливости на примере циклических видов спорта.

The article deals with the peculiarities of pedagogical measurement of indexes of physical capability and special endurance in the example of cyclic types of sport.

Кириш. Ёш спортчиларни тайёрлаш спорт машғулотининг энг муҳим таркибий қисмларидан бири сифатида организмни ҳар томонлама ривожлантиришда саҳнатликни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус тайёргарликнинг бошқа турлари учун мустаҳкам функционал пойдевор яратишга йўналтирилган жараёндир. Спорт машғулотларини бошқара олиш зарурати мураккаб динамик жараён ҳисобланганлиги сабабли унинг моҳиятини тартиблаштиришга алоқадор методлар тавсифланишига энг бир карра эътибор қаратишни тақозо этади. Ҳаттоки, индивидуал имкониятларнинг тақрибий (микдорий) хусусиятларига мувофиқ ушбу жараён билан боғлиқ параметрларни бошқариш орқали, машғулот самарадорлигига эришиш мумкин. Лекин ҳозиргача, спорт машғулотининг (мураккаб техник жиҳозларсиз) ўлчовли параметрлар назорати ва ҳисоблашлар тўғрисида яқдил ёндашув мавжуд эмас. Мавзуга хос спорт соҳасининг махсус ибораларини қўллашда ҳам ёндашувлар тарқоқлиги сезилади.

Спортчининг жисмоний ишчанлик қобилияти унинг махсус тайёргарлик томонларини ифодалаши сабабли дастлаб циклик спорт турларига хос махсус чидамлиликнинг аниқ тафсилотлари кўриб чиқилади.

Аксарият манбаларда учрайдиган “ишчанлик” (P) ибораларидан фойдаланиш орқали баъзи ҳодисалар моҳиятини акс этишда принципал фарқ кузатилади. Бу ҳодиса

умумий
стандартл
мулоҳазал
барча ифо
вазиятлар
спортчи ҳо
[1-2-3].
Машқ
морфологи
билдиради
фақат спо
организми
ҳосил қили
Ишчан
функцияни
тартиби ва
Аксари
аниқ, равш
бундан кей
бўлмаса ке
ёки вақт д
организмни
ишчанликни
Махсус
умумий ва
спортчи ўз
тақозо этув
Циклик спор
имкон бори
билан маю
спортчининг
олган нати
натижалар
масалани с
мумкин. Шу
имкониятлар
қисбий кўрс
Сузиш
чидамлилик
қўлланилган
MRU =
нетижасига
V масоф
мс.
V абсолю
Формула
чидамлилик,
Ю.Н. Вих
ёқолаш уч
масофасини
тезликнинг па

умумий методикалар, баҳолаш мезонлари ва ишчанлик параметрларини стандартлаштиришга қаратилган ишланмаларни яратишга халақит беради. Илмий мулоҳазаларда таъкидланишича, мазкур масала билан боғлиқ бўлган амалда мавжуд барча ифодаланишлар, баҳолаш мезонлари расмий мантиққа зид бўлиб, фақат айрим вазиятларга тааллуқлидир, кўп ҳолларда ишчанлик ибораси ўрнига тайёргарлик, спортчи ҳолати, машқ кўрганлик иборалари орқали педагогик ҳодисалар акс эттирилган [1-2-3].

Машқ кўрганлик - организмнинг муайян ҳолати бўлиб, машқ таъсирида унинг морфологик ва функционал хусусиятлари параметрларида кечадиган ўзгаришларни билдиради. Машқ кўрганлик ва жисмоний тайёргарлик таърифларининг асл моҳиятини фақат спортчининг барча мажмуавий тиббий текширув параметрларини унинг организми функционал ҳолатини ифодаловчи кўрсаткичлар билан солиштириш орқали ҳосил қилиш мумкин.

Ишчанлик бу организм ва унинг алоҳида орган ва тизимларига хос ишни, функцияни уддалай олиш қобилияти бўлиб, унинг ўлчовларига асосланган баҳолаш тартиби ва қиёсий хусусиятлари амалий ҳамда илмий аҳамият касб этади.

Аксарият спорт соҳасининг барча йўналишларида “ишчанлик” ибораси ўзининг энг равшан маъноси билан муаммоли вазиятлар таҳлилида мустаҳкам ўрин олган ва бундан кейин унинг асосий хусусиятларини қайтадан вербал расмийлаштиришга ҳожат бўлмаса керак (*вербал – имзосиз*). Сон ва сифат параметрларида чегаравий шиддат ва вақт давомида бажариладиган ҳамда машғулот натижасида содир бўладиган организмнинг максимал кучланишли фаолият эффекига хос хусусиятлар айнан ишчанликнинг асосий фарқланиш нишонлари бўлиб ҳисобланади.

Махсус чидамлилик тушунчасини М.Я. Набатникова ҳаммуаллифликда анчагина умумий ва мукамал тавсифлаб бера олган [2]. Муаллифнинг хулосасига кўра – спортчи ўзининг фаолият доирасида баҳслашув масофасининг ҳамда ихтисослиги тавозо этувчи талабларга мувофиқ махсус юкламага дош бера олиш қобилиятидир. Сиклик спорт тури мисолида ушбу масаланинг моҳияти таҳлил этилганда, спортчининг имкон борича юқори башорат қилинган (режалаштирилган) максималликка яқин тезлик билан машғулот масофасини босиб ўта олиши бўлиб ҳисобланади. Аслида спортчининг энг юқори махсус чидамлилик даражаси унинг расмий мусобақада кўрсата олган натижаларида (сония, дақиқа, соат) ўз аксини топади. Лекин, ўз-ўзидан бу натижалар (тўғридан-тўғри) махсус чидамлилик даражасини ифодаламайди, фақат бу масалани спортчининг тезлик имкониятлари билан солиштириш орқали ечимини топиш мумкин. Шу сабабли, спорт амалиётида махсус чидамлилик даражаси тезлик имкониятлари таъсиридан ҳимоялаш (элюминация-йўқотиш) тахминига асосланган нисбий кўрсаткичлар бўйича ҳисобланади.

Сузиш спорт тури мисолида В.Н. Платонов (1974) методикасида махсус чидамлилик индекси (MRI) тўғрисида аҳамиятли маълумот бера оладиган формула қўлланилган:

$$MRU = \frac{V_{\text{масофа}}}{V_{\text{абсолют}}}, \text{ бунда MRI} - \text{мусобақа масофасида кўрсата олган}$$

натижасига кўра махсус чидамлилик индекси.

$V_{\text{масофа}}$ – мусобақа масофасини сузиб ўтишда кўрсата олинган ўртача тезлик,

$V_{\text{абсолют}}$ – 25 метр масофада сузувчига хос абсолют тезлик, м/с.

Формуладан ҳосил бўлган MRI натижаси қанчалик 1 га яқин бўлса, махсус чидамлилик даражаси шунча юқори деб топилади.

Ю.Н. Вихляев (1981) ўз методикасида спортчининг махсус чидамлилик даражасини баҳолаш учун тезлик имкониятлари ҳамда 25 метрдан иборат шартли мусобақа масофасини сузишга сарфланган ўртача вақт (сония) ўртасидаги фарқ нисбатларида унинг пасайиш кўрсаткичи (ТГК) дан фойдаланишни тавсия этади:

$TPK = t_1 - t_2$ (сонияда), барча t аҳамиятлар идиентик.

Илк бор Германия давлатида "тезлик чидамлилиги" ибораси спорт амалиёти муомаласида қўлланилган ва унинг моҳиятида (байдаркали сузиш спорти) сузиб ўтишга сарфланган вақтлар ўртасидаги фарқ, яъни асосий (мусобақа) масофадан эталон масофада қайд этилган вақтнинг айирмаси ҳамда мусобақавий қисқа масофалар сони билан кўпайтириш орқали ҳисобланади. Бу ўлчовлар ҳам сонияларда амалга оширилади:

$$t - t_2 \cdot n_2$$

Умуман, спортчиларда "тезлик, чидамлилиқ" ўлчовлари билан боғлиқ аксарият ишларда бир хил ёки турлича масофани кўп мартаба ўтиш (тестлаш) йўли билан махсус чидамлилиқ қобилиятини баҳолаш тавсия этилади. Аммо, амалиётда фақат қуйидаги тест масаланинг асосий моҳиятига яқинроқ ҳисобланади. Тест моҳиятига кўра, алоҳида спорт турларида спортчиларнинг спорт машғулоти (тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари) давлари, йил ёки бир неча йил давомида махсус чидамлилиқ даражасининг ўзгариш динамикасини аниқлаш, бир спорт туридан турли, барча спортчиларнинг ўзаро натижаларини қиёслаш, юқори натижалар спорти ёки алоҳида спортчининг машғулот жараёнини бошқариш имконини беради.

Махсус чидамлилиқнинг энг оммалашган даражавий баҳолаш методларидан бири "тезлик захира" сани аниқлашдир.

Захира сўзининг умумий маъносида бойитилган, ҳосил қилинган, тўпланган каби ҳодисаларга хос сон ва сифат ўзгаришлари акс этади. Хусусий маънода, спортчи имкониятларини сафарбар этишида ундаги мавжуд захирадан фойдалана олишидир.

Механикада "ҳаракат тезлиги" бу ҳаракатнинг вақт ва макон муносабатларининг ўлчовидир.

Циклик спорт турларида "ҳаракат тезлиги" бу спортчининг (сузиш, спортча юриш, югуриш) босиб ўтган масофа узунлигининг сарфланган вақт кўрсаткичига нисбатидир.

"Тезлик захираси" муайян баҳслашув (мусобақа) масофаларига хос бўлиб, эталон масофада (расмий мусобақа масофасидан анчагина қисқа бўлиб, спортчи ўзининг асл тезлик имкониятини кўрсата олади) кўрсата олинган тезлик ва ўртача мусобақа масофасида сарфланган вақт кўрсаткичлари орасидаги фарқни ифодалайди [4].

Тезлик захирасини (TZ) аниқлашнинг турли формулалари мавжуд:

$$1) TZ (\text{сонияда}) = \frac{t}{n} \cdot t_2 \text{ (Филин В.П. ва бошқ. 1969);}$$

$$2) TZ (\%) = \frac{t}{t_2} \cdot n \text{ (Клевак С.Т., 1964);}$$

$$3) TZ = 100 \cdot \frac{t}{t_2 \cdot n} \text{ (Клевак С.Т., 1969);}$$

$$4) TZ = \frac{t}{t_2 \cdot n} \cdot 100 \text{ (Жмарев Н.В., 1976).}$$

Ушбу формулалар моҳиятан ўзаро фарқ (сония ва %) қилиши сабабли ягона тизимга ўтказилган ва бунда:

t_1 - машғулот масофасидаги эҳтимоллиги бўлган натижа башорати;

t_1 - асосий масофани босиб ўтишда кўрсатилган эталон масофага хос ўртача вақт;

t - босиб ўтилган асосий масофада сарфланган вақт;

t_2 - эталон масофани босиб ўтишда энг яхши сарфланган вақт;

n - асосий масофа таркибидаги қисқа эталон масофалар (узунлиги) сони.

Юқорида келтирилган махсус чидамлилиكنи ҳисоблаш концепциясига мувофиқ, спортчининг ишчанлигини аниқлашнинг (% да) бошқача формуласи ҳам мавжуд:

$$P = \frac{t_2 \cdot n}{t} \cdot 100.$$

Бунда P ҳосиласи доим 100% дан кам бўлади, чунки спортчи ўзининг максимум имкониятларини фақат қисман кўрсата олиши мумкин.

Навбатдаги формула тезлик захирасини (% да) ҳисоблашда қўл келади:

$$TZ = 100\% - P$$

Ёки, циклик спорт турларига хос тезлик захирасини аниқлаш формуласи қуйидаги кўринишда:

$$TZ = 100\% - \left(\frac{t_2 \cdot n}{t}\right) \cdot 100$$

Циклик спорт турларида машғулот жараёни самарадорлигини бошқариш натижавийлигини ошириш учун энг аввало жисмоний юклама параметрларини дозалаштириш муаммосини ҳал қилиш талаб этилади.

Мусобақа (баҳслашув)ларнинг специфик талабларига мос спортчининг мускул фаолияти билан боғлиқ функцияларини ривожлантириш мақсадида машғулотни оптимал ташкил этиш лозим. Бўлажак мусобақаларнинг моделлаштирилган зарурий тезлик параметрлари бўйича юкланишларни дозалаштириш амалларини тўғри бошқариш учун спортчининг индивидуал тезлик моделини ҳисобга олган ҳолда барча масофаларга хос махсус чидамлилиқ кўрсаткичини ҳисоблашнинг қуйидаги формуласи мавжуд:

$$R = \frac{t_1 \cdot t_2}{t_2 \cdot t_2} \quad R - \text{махсус чидамлилиқ кўрсаткичи.}$$

Т ни $\frac{t}{n}$ орқали белгиласак, (n – асосий масофа таркибидаги эталон масофалар сони) мазкур формула анчагина соддалашади. Бу вазиятда:

$$R = \frac{t_1}{t_2 \cdot n} \quad R - \text{тақрибан бўлса-да, доим 1 га тенг (} R \approx 1 \text{). Агарда } R < 1 \text{ бўлганда,}$$

тестланган масофада спортчининг юқори машқ кўрганлиги кўринади, $R > 1$ бўлганда эса спортчининг тестланган масофага нисбатан паст машқ кўрганлиги ва чидамлилигини оширишга қаратилган машғулот дастурини давом эттириш кераклигини билдиради. Шундай қилиб, спортчининг тезлиги ёки чидамлилигини ривожлантириш заруратини келтирилган формула орқали аниқлаш мумкин.

Спортчи махсус масофаларда (100, 200, 300, 400 метр ва бошқ.) самарали чиқиш эҳтимоллигини аниқлаш учун эса кўрсатилган барча масофаларда унинг имкониятларини синаш орқали керакли индивидуал масофадаги энг яхши натижани аниқлаш ҳамда эталон масофада сарфланган вақт кўрсаткичи формулага киритилиб, машқ кўрганлик коэффиценти ҳисоблаб чиқилади (t_2). Агарда коэффицент бирдан кичик бўлса, демак ушбу масофага хос тезлик устида шуғулланиш давом эттирилади. Коэффицент бирдан катта бўлганда, асосан, ундан ошиқ масофаларда машғулотни давом эттириб (индивидуал масофага сарфланадиган вақтнинг сезиларли ижобий ўзгарганига қадар) махсус чидамлилиқ устида иш давом этади. Маълум муддат мақсадли машғулотдан кейин спортчининг индивидуал шуғулланганлик даражаси яна бир карра текшириб кўрилади ва машғулот йўналишига аниқлик киритилади (шуғулланиш учун асосий масофа узунлиги).

Спорт машғулотининг барча даврларига хос жисмоний юклама ҳамда спортчининг индивидуал ҳолати мослигини билишга қаратилган тўхтовсиз илмий изланишлар бўйича маълумотлар машғулот жараёнининг турли даврларида юкланишларни индивидуал дозалаштириш имконини беради.