

2. Sabaqta kreativ pikirlewdi rawajlandiruv ushin sharayatlari jaratuv, mashqalali jagdaylardi modellestiruv, sabaqta ilimiy iskerlikti sholkemlestiruv, talabalar tarepinen qoyilatuvin mashqalalardi oz betinshe sheshiwge bagdarlaw, qabiletlerin qaliplestiruv, olardin sezimlik ham motivaciyasin rawajlandiruv.

3. Studenttin zamanagoylikke bagdarlawshi madeniyati, onin ruwxiy dunyasini bayituv joli sipatinda sabaqtin tarbiyalik xizmetine ulken itibar beriw.

4. Sabaq mazmuninin ilimiy ozgesheligi, quramahligi ham maqsetke muwapqligi, onin ameliy bagdari, aktualigi, mashqalaligi, tartimliligi, panler araliq integraciyasina itibar beriliw kerek. Sabaq mazmunindagi tiykargi tusiniklar, nizamlar, logika, materialdin izbe-izligi, auditoriya ham uye orinlaw ushin usinlatuvin material mugdarinin optimaligina itibar qaratuv.

5. Oqituv metodlarinin saykesligi, studentlerdin kognitiv aktivligin arttiruvidin turli usullaridan paydalanuv, socialliq (tabisli jagdaydi jaratuv, studentlerdi jamaatlik miynet turlerine qosuv, studentler ham oqituvshilar ortasindagi birge islesiw ham t.b.) ham kognitiv (mashqalali jagdaylardi payda etiw, turmis penen baylanis, qiziqli misallardi, paradokslardi, oyin turlerin tartuv) qaliplestiruv, jumstin ham t.b.) oqituv motivlerin qaliplestiruv maselerine ayrqsha itibar qaratiluv.

6. Sabaqtu duris sholkemlestiruv, sabaqtu sirtqi (kirisuv, tiykargi, juwmaqlawshi bolimlari) ham ishki (aniq maqset qoyuv, basqishlarga boluv, tiykargi narseni ajratuv korse-tiw, ulwmalastiruv) sabaqtu tartibine diqqat qaratuv.

7. Sabaqta studentlerdin subyektiv poziciyasi, olardin

kognitiv belsendiligi, doretivshiligi, erkinligi, oz pikirlerin erkin ayta aluv, talim mashqalalarini sheshiwde oz betinshe qatnaslardin koriniwi, olardin apwayidan quramaliga, jekeden ulwmaqa bagdarlaw qabiletini qaliplestiruv.

8. Psixologiyaliq, pedagogikalik madeniyatqa iye boluv, oz panin terev bilivin, pan bagdari boyinsh erudiciyasini korse-tiw, optimallik patiti kushaytiw ham de sabaq ushin qolay ortaliqtu payda etiw.

9. Sabaq procesinde studentler ameliyat sabaqlarinda studentlerdin sabaqtu qabillaw darejesi, sabaq natijesini tusiniwi, harbir balaning erisken jetiskenliklari, sabaqtu muqqaddesligini biluvi, seziniwine itibardi kushaytiw.

JOO bakalavriat sistemasinda talim aluv atirgan filolog-studentler sabaqtu sholkemlestiruvdin ozgesheliklari ham ogan ayrqsha ahmiyetke iye boluv, olardi jetilistiruv ham oqituvshilardin kasiplik kompetenciyalariga qoyilatuvin talaplardi [5:396] qaliplestiruv maselerine ulken itibar qaratuv kerek.

Juwmaqlap aytqanda, filolog-oqituvshi lingvistikaliq kompetenciyasin rawajlandiruvshi texnologiyalar bugungi kunde ayrqsha ahmiyetke iye boluv, olardi jetilistiruv ham natijeliligini tamiyinlew arqali unamli natijelerge erisuv mumkin, qala berse, kasiplik-metodikaliq kompetentligini rawajlandiruvda basqishpa-basqish tamiyinlew beruvshi kontent esaplanadi. Student moduller menen islew procesinde oquv-biluv iskerligi aldina qoyilgan maqsetke oz betinshe toliq erisedi. Oqitiluvshin panlerdin oquv shiniyuv ham olardin joybarlarini islep shiguv izertlewimiz tiykari esaplanadi. Bul bolsa studentlerdi oquv materialini natijeli ozelestiruvlerin tamiyinleydi.

#### Адебиётлар

1. Беликов В.А. Теоретические основы решения педагогических проблем: пособие для аспирантов и соискателей. Магнит, гос. пед. ин-т. – Магнитогорск: 2002, – С.21.

2. Зимняя И.А. Компетентный подход в образовании (методолого-теоретический аспект) // Проблема качества образования: матер. XIV Всерос. совещания. – М.: 2004, Кн. 2. – С.7.

3. Сафонова В.В. Коммуникативная концепция: современные подходы к многоуровневому описанию в методических целях. – М.: Изд-во НИЦ «Еврошкола», 2004, – С.3

4. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: Выявление, развитие и реализация. – М.: Когнитив-Центр, 2002, – С.396.

5. Hutmacher W. Key competences for Europe: Report of the Symposium Berne, Switzerland 27-30 March, 1996. Council for Cultural Cooperation (CDCC) // Secondary Education for Europe. – Strasburg: 1997. – P. 247.

**REZYUME.** Maqolada filolog-talabalarning lingvistik kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmi ko'rib chiqilgan. Qoraqalpoq tili va adabiyot yo'nalishi talabalarining lingvistik kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha takliflar berilgan.

**РЕЗЮМЕ.** В статье рассматривается механизм развития лингвистической компетентности студентов-филологов. Даны предложения по развитию языковой компетенции учащихся каракалпакского языка и литературы.

**SUMMARY.** The article discusses the mechanism of development of linguistic competence of philology students. Proposals for the development of the language competence of students of the Karakalpak language and literature are given.

### НОҚУЛАЙ ОБ-ҲАВО ШАРОИТИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТҚАЗИШ МУАММОЛАРИ

Т.Ш.Сейтмуратов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

**Таянч сўзлар:** машғулот, ҳаво ҳарорати, атроф-муҳит, физиологик жараён, мусобақа, организм, функционал тайёргарлик.

**Ключевые слова:** тренировка, температура воздуха, окружающая среда, физиологический процесс, соревнование, организм, функциональная подготовка.

**Key words:** training, air temperature, environment, physiological process, competition, body, functional training.

Мазкур мавзуга мос илмий манбалар таҳлиliga кўра, юқори ташқи ҳаво ҳароратида, организмнинг ички ва ташқи ҳарорати ўртасида физиологик жараённинг самарали фарқи йўқолади ва юқори иссиқлик чиқаришни ошишига олиб келади, шиддатли иш бажаришда терлаш орқали чиқиб кетган суяқлик, тузлар, шунингдек, организмни қон билан таъминлаш жараёнида шиддатли ўтиши, мушакларнинг қисқариб чўзилишида уни қон билан таъминлашга ижобий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўпка вентиляцияси ва юрак-қон томир уриши ортади, қонни систематик ҳажми сусаяди, қонда алақат даражаси кўпаяди. Совуқ жойдан иссиқ жойга мослашиш зарур. Унинг тескариси, иссиқ жойдан совуқ жойга бориб, ўқув йиғин машғулотига ёки мусобақада иштирок этишдир. Бунинг учун 5-8 кун давомида 2-3 соат давом этадиган машғулотлар паст ҳароратли жойда олиб борилиши

керак. Бунда терини изоляция қилиш қобилияти томирларни қисқариши ҳисобига 5-6 марта кўпайиши мумкин. Ҳароратни тез ўзгариши ва совуқ ҳаво таъсири туфайли шамоллаш касалликлари келиб чиқиши мумкин, аммо бундай ҳолатда машғулотлар фаолиятида устки кийимга катта эътибор бериш керак. Мушак фаолиятини машғулот ўтадиган жой шaroитига мослаштириш, организм иссиқлик энергияси чиқаришини таъминлаш ва уни бер неча марта жадаллаштириш жоиз. Нуфузли спорт мусобақаларида катнашиш учун спортчи китъадан китъага боради. Шуни эътиборга олган ҳолда спортчи организмни янги шарoитга, географик поясада вақтнинг ўзгаришига мослашиши зарур. Маълумки, инсон организмни ўзининг кунлик ритмига эга [1].

Соат бўйича биологик фаолликда моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги, кечки вақтда,

спортчининг қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларига қараб ўзгариб туради. Организмнинг иш бажариш функционал имкониятларининг юқори даражаси соат 10 дан 13 гача ва 16-19 гача, кейин биров сусайиши мумкин экан. Ҳаётий функцияларнинг минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган. Бир неча соатлик географик поясни кесиб ўтганда, кунлик режимни психологик функцияси янги пояс вақти билан келиша олмай қолади. Биринчи кунлар спортчи яшаган шароитга, ўрганган ритмга, кун ва туннинг ўзгаришига тўғри келмаслиги кузатилади. Кейинчалик, вақт кучига қараб, организм функциясида қайта тикланиш жараёни содир бўлиши ички дисенхрозга ўтади. Ўтказилган тадқиқотлар бўйича 7 соатлик фарқи бор поясда фақат 6 кундан кейингина организм шу муҳитга, ўзгарган шароитга мослашгани исбот қилинади. Бунда кўпроқ ҳаракатчан бўлган психик (олий асаб) тармоқлар фаолияти ва ишчанлик кўрсаткичлари мослашув даражасини инобатга олиш шарт. Физиологик ритм ва физико-кимёвий жараёнлар, инсон органлари ва организмдаги хужайра тўқималари субметкалар тизимидаги қон ва машғулот ўтказиш натижасида спортчи организмда содир бўладиган моддалар алмашувида суюқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узоқ вақт ичида олдинги даражада қолади [2].

Спортчилар янги жойга вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд: 1-мослашувнинг биринчи реакцияси бир кунга яқин давом этади, бу эса ҳали стресс-синдром анча оғиши, охириги мослашув самарадорлиги йиғилиш даражасида эканлигини кўрсатади. 2-асосий фаза бир ҳафтагача давом этади. Бу вақт ичида организмда бошланғич қайта қуриш жараёни бошланади, унда бошқарувчанлик тизими ўрнини тўлдирувчи мослашув реакцияси пайдо бўлади. 3-мослашув реакциясининг тугалланиши 2-3 ҳафта давом этади.

Бу вақт ичида охириги мослашув самарадорлиги аста-секин қайта тикланади. Организм тизими функцияналлик даражаси турғунлашади ҳамда гемостазани ташкил топиши охирига етади. Юқорида кўрсатилган фазаларнинг давом этиши соат поясларни кесиб ўтиш билан боғлиқ. 2-3 соатли поясларни кесиб ўтганда, организмнинг функционал ҳолати ўртача характерда бўлиб, вақт мослашуви тез тугалланади. 5-8 соатлик поясларни кесиб ўтганда, организмнинг кунлик ритм функцияси анча бузилади ва мослашув жараёни кўп вақт давом этади. Спорт мусобақаларини ташкил қилишда, машғулот ва мусобақа фаолиятига тайёрлашда об-ҳаво ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Ҳар бир машғулот ва мусобақа фаолиятини режалаштириш ҳамда бошқаришда об-ҳаво шароитини инобатга олиш зарур [3].

Об-ҳаво шароити ҳам спортчиларни машғулот ва мусобақа фаолиятига тайёрлаш ҳамда машғулот ва мусобақаларни ташкил қилишга, ўтказишга қатта таъсир кўрсатади. Машғулот жараёнини режалаштириш ва мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга ошириш учун, об-ҳаво башоратидан фойдаланиш зарур. Қисқа вақт учун берилган башоратлар 80-90% ни, ўртача 70-75% ва узоқ вақтга қилинган башоратлар 60-65% маълумотларни аниқ бера олдилар. Илик комфорт ҳаво шароитида бадан қиздириш машқларини бир мунча қисқартириш ва шиддатини пасайтириш керак. Кучли шамол вақтида ёки ёмғир ёққанда машғулот ва мусобақа режасига бир мунча ўзгартиришлар киритиш мумкин. Паст ҳароратда машғулот дастурига ўзгартиришлар киритиш, жуда керак бўлганда мусобақа дастурини ўзгартириш, мусобақа дастурини ўзгартириш учун талаб қўйиш мумкин.

Оғир иқлим шароитида (Кения, Эфиопия, Эритерия, Марокаш, Испания ва АҚШ) яшовчи жаҳоннинг бир қанча етакчи спортчилари жаҳон, Европа, Осиё чемпионатлари ва Олимпиада ўйинлари ҳамда кубок мусобақаларига тайёргарлик кўришда олдиндан денгиз сатҳидан бир неча бор баланд бўлган тоғли ўрта ва баланд тоғ жойларда машғулотлар ўтказишади. Чунки уларнинг иқлим шароити бизнинг Оролбўйи ҳудудимизнинг об-ҳавосига ўхшашлик жойи бор, аммо ушбу давлатларда киш бўлмайди [3].

Африка қитъаси ва Осиё давлатларининг юқори малакали спортчилари, ноқулай экология иқлим шароити бўлганлиги сабабли, ўқув-йиғин машғулотларини Европа мамлакатларида ўтказишади. Чунки ноқулай иқлим шароитида спортчилар тайёрлаш тизимига тўғридан тўғри боғлиқ бўлиб, спортчиларни самарали тайёрлаш жараёнига таъсир этмасдан қолмайди. Мураббийлар машғулотлар жараёнини шу ернинг иқлим шароитини инобатга олган ҳолда режалаштиради. Ш.Т. Исеев, иссиқ ёки совуқ иқлим ёки ноқулай об-ҳаво шароитида футболчиларнинг ўқув-йиғин машғулотларини Малайзия, Сингапур каби давлатларда ўтказиш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди [2].

Қолаверса, спорт билан шуғулланишга ноқулай атроф-муҳит таъсири ҳам сезиларли даражада таъсир этмоқда. Бу эса Оролбўйи минтақаси аҳолиси учун спорт машғулотларининг янги ишланмалари ёки дастурларини ишлаб чиқишни тақозо этади. Айниқса, бугунги кунда миллионлар ўйинига айланган футбол Нукус шаҳрида оммалашиб, ривожланиб бораётган бўлса-да, олиб борилган тадқиқотимизда бу ерда талаба спортчилар билан ташкил этиладиган спорт машғулотларининг талаб даражасида ташкиллаштирилмаганлиги аниқланди.

Чунки футбол бўйича талаба спортчилар билан ўтказиладиган спорт машғулотлари йилнинг биринчи ярмида ўтказилади. Бунда ноқулай атроф-муҳит таъсирида спорт машғулотлари самарадорлигининг тушиб кетишига олиб келади. Қолаверса, Оролбўйи минтақасида экологик муаммолар юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимига тўғридан тўғри таъсир этади. Биз юқоридагиларни инобатга олиб, Оролбўйи минтақаси талаба футболчиларини тайёрлаш дастурини янги тузилмасини ишлаб чиқиш, улар билан ўтказиладиган дарс машғулотлари жараёнларини янги дастур асосида ўтказиш мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблаймиз [4].

Тинч ҳолатда организм бир соат ичида тана вазнининг бир килограммига нисбатан 4,2 кДж (1 калл) ишлаб чиқаради. Машғулот жараёнида юкламани бажаришда организмнинг иссиқлик ишлаб чиқариш ҳажми соатига кг га нисбатан 42-75 гача ошиши мумкин экан, бунда (10-20 кг) килокалория ишлаб чиқилади. Инсон танасининг юқори ҳароратда қон айланиши юқори даражада ошади ва қоннинг тез ҳосил бўлиши кузатилади. Бу ҳолатда юрак қон томир тизимининг зарба дақиқада ошишига олиб келади. Машқ шиддати бир хил, лекин тана ҳарорати ҳар хил 37 ва 38<sup>0</sup> С бўлганда, ЮҚТ даги фарқ дақиқада 10-15 зарбани ташкил этар экан. Ҳаво ҳарорати 40<sup>0</sup> С дан юқори бўлганда, инсонларни иссиқ уриши юзага келиши хавфи кузатилаётган экан. Жисмоний юкламани бажариш вақтида иссиқ уриш хавфи пайдо бўлишининг энг асосий омилли атроф-муҳитнинг ифлосланиши, юқори ҳарорат, ҳавонинг юқори нисбий намлиги, тана вентилляциясининг етарлича бўлмаслиги ва юклама олдида етарли даражада суюқлик истеъмол қилинмаслиги оқибатида содир бўлиши мумкин [2].

Юкламани бажариш вақтида организмда қисқа вақт ичида 100-200 мл гача суюқлик йўқотилади экан. Машғулот жараёнида сув ичиб йўқотилган суюқлик

ўрнини иклим шароити оғир бўлган ҳудудларда тўлдириб туриш жуда муҳимдир. Баъзи ҳолларда машғулот ва мусобақа олдидан ёки якунида доимий равишда вазнини ўлчаш орқали йўқотилган суюқликни аниқлаб олиш мумкин.

Қорақалпоғистон Республикасида баҳорги-ёзги мавсум об-ҳавонинг бошқа ҳудудларга нисбатан ўта иссиқлиги ва қуруқлиги билан фарқланади, яъни бунда ҳаво ҳарорати 45°C дан 52°C гача кўтарилиб кетиши, машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишга жиддий таъсир кўрсатади. Бунда спорт билан шуғулланиш учун ҳавонинг етишмаслиги ёки улар томонидан ортикча энергия сарф қилиш ҳолатлари кузатилади. Кузги қишги мавсумларда эса, бошқа ҳудудларга нисбатан об-ҳавонинг совиб кетиши машғулотларни ташкил этиш ва уларнинг самарадорлигига таъсир этиши кузатилади [3].

Бу Қорақалпоғистон ҳудудида спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун, ноқулай об-ҳаво шароитини инобатга олган ҳолда, машғулотларни ўтказиш ва ташкил этишни янги режасини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Жазирама иссиқда машғулот вақтида юкламадан 1-2 соат ўтиб суюқликнинг йўқотилиши, тана вазнининг 1 дан 3% гачани ташкил этиши мумкин. Бу 70 кг вазнга спортчи учун умумий суюқлик йўқотиш 2,1 кг ни ташкил этиши мумкин дегани. Суюқликнинг йўқотилиши организмда айланаётган қоннинг ҳажмини пасайтиради ва қоннинг юракка етказиб берилишини камайтиради, организм буни ЮҚТ нинг тезлашиши билан қоплашига тўғри келади [3].

Атроф-муҳитнинг юқори ҳарорати ва ҳавонинг юқори намлиги жисмоний фаолият вақтида инсон организмга катта талаблар қўяди. Агар юклама ўзгартирилмай бир хил қолса, лекин атроф-муҳитнинг ҳаво ҳарорати ёки намлиги ўсиб борса, унда ЮҚТ ҳам ортиб боради. Мушак фаолияти ҳаракати натижасида ишлаб чиқариладиган кўп миқдордаги иссиқлик ҳам тананинг юқори ички ҳароратига олиб келади. Юклама шиддати ва давомийлиги, шунингдек, ҳарорат ва ҳаво намлиги юқори бўлганда, тана ҳарорати 42°C га етиши мумкин. Тананинг юқори ҳарорати сезиларли чегараловчи омил ҳисобланади. Спортчилар учун энг қулай ҳарорат – 20 °C ли ҳароратдир. Яна ҳам юқорироқ 25 °C дан 35°C гача бўлган ҳарорат, портловчан куч талаб қилинадиган спортчилар, қисқа масофага югурувчилар, улоқтирувчилар ва футболчилар учун қулай об-ҳаво шароити ҳисобланади [3].

Жисмоний юклама вақтида тана ҳарорати 40-41°C гача кўтарилиши, суюқлик йўқотилиши оқибатида эса тана оғирлиги бир неча килограммга камайиб кетиши мумкин. Суюқлик йўқотилиши тана вазнига нисбатан 31% дан ортик бўлганда, ҳар сафар тананинг ички

ҳарорати кўтарилади ва ҳаётга хавф солувчи вазиятни юзага келиш эҳтимоли ортиб боради. Иссиқ шароитда юклама бажариш вақтида организмнинг бир неча бор совутилиши суюқликнинг йўқотилишини секинлаштиради, шу билан бирга иш қобилиятининг ёмонлашиб бориши суръатини пасайтиради.

Бир тажрибада спортчи велоэгрометрда “икки марта тест синовидан ўтказилди, бунда тестлар орасида 4 кунлик танаффус берилди. Биринчи тест совитилишсиз ўтказилди, иккинчи тест вақтида эса тана ҳўл губка ва вентилятор ёрдамида совитилди. Иккала тестда бошқа шароитлар бир хил, ҳаво ҳарорати 25°C га тенг, нисбий намлик эса доимий эди. Велотестнинг умумий давомийлиги 60 дақиқани ташкил этди. Совитишсиз тестда ЮҚТ аста-секин 135 дан 167 зарба/дақ. гача кўтарилиб борди. Совитишли тестда ЮҚТ бир хил даражада – дақиқага 140 зарба/дақ. ни сақлаб турди. Шундай қилиб, иссиқ шароитда совитиш спортчиға юкламани узоқ вақт сақлаб туриш имконини беради [4].

Жуда совуқ сув билан совитиш ҳам зарарли бўлиши мумкин. Тез совиб қолганда қон томирларининг тортиши содир бўлиши мумкин, бунинг натижасида иссиқлик узатиш содир бўлади. Иссиқ шароитда юклама бажаришда эрта толиқишдан қутулиб қолишнинг энг яхши усули мунтазам суюқлик ичиш ва вақти билан танани ҳўл губка билан ҳўллаб туришдир. Спортчи учун иссиқлик уриши асосий иссиқликдан зарарланиш ҳисобланади. Кўпинча иссиқлик уриши коллапснинг ривожланиши билан бирга кечади. 85% ҳолларда коллапс спортчилар учун финишдан сўнг, фақат 15% ҳолларда пойга вақтида зарар келтиради.

Югуриш давомида бир меъёрдаги координацияни сақлаб қолган, лекин финишда қолдан тойиб йиқилган спортчиларда мушак фаолияти тўхташи натижасида артериал босим ортади. Бундай спортчиларда ректал ҳарорат 40°C дан ошмайди. Жазирамадан коллапс ҳолатига тушиб қолган спортчини горизонтал ҳолатга келтириш, кислород бош миёга етиб келишини қучайтириш учун оёқларини тепага кўтариш зарур. Бу оддий ҳаракат спортчини ҳушдан кетиш ҳолатидан чиқариш учун етарли бўлади [4].

Спортчиларда финишга етиб келгунга қадар содир бўладиган коллапс кўп ҳолларда иссиқлик уриши ҳисобланади, бу вазиятда организмни совитиш учун зудлик билан чоралар кўриш лозим. Спортчининг масофани тугатишга бўлган ҳар қандай уринишини тўхтатиш зарур. Машқланганлик даражасига қараб иссиқлик коллапслари сони ортиб боради. Юқори малакали спотчилар энг юқори даражадаги жисмоний фаолиятга бардош бера оладилар ва тананинг энг баланд ҳароратига эришадилар. Иссиқлик коллапслари иссиқ ва намли шароитларда қисқа вақт давом этадиган шиддатли мусобақалар вақтида содир бўлади. Иссиқлик уриши белгилари.

#### Адабиётлар

1. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. 1993.131-143-б.
2. Бабкин А. П. Консервативные методы коррекции тепловой (физической) адаптации и акклиматизации спортсменов к жаркому и влажному климату Журнал "Вестник спортивной науки 28 Марта 2007. -С. 50-51.
3. Батоцyreва Т.Е., Иванов С.В. Особенности адаптационных реакций организма студентов, постоянно проживающих в условиях Забайкалья и центральной России. Мат. Между. Конф. Организация и методика учебного процесса, физкультурной, оздоровительной и спортивной работы. МГУ. Москва: 2008, –С. 280-281.
4. Гилев Г.А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона. Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: 2006, – С. 31-33.

**РЕЗЮМЕ.** Мақолада мазкур мавзуга мос илмий манбалар таҳлиliga кўра, юқори ташки ҳаво ҳароратида, организмнинг ички ва ташки ҳарорати ўртасида физиологик жараёнинг, шунингдек, организмни қон билан таъминлаш жараёнида шиддатли ўтиши, мушакларнинг қисқариб чўзилишида уни қон билан таъминлашга ижобий таъсир кўрсатади.

**РЕЗЮМЕ.** Согласно анализу научных источников, имеющих отношение к данной теме в статье, быстрый переход физиологических процессов между внутренней и внешней температурой тела, а также в процессе кровоснабжения организма положительно влияет на его кровоснабжения при сокращении и растяжении мышц.

**SUMMARY.** According to the analysis of scientific sources relevant to this topic in the article, the rapid transition of physiological processes between internal and external body temperature, as well as in the process of blood supply to the body, positively affects its blood supply during muscle contraction and stretching.