

ўқитувчисида грамматик компетентликнинг шакллантириш кўрсаткичларининг аниқлаб олишимиз зарур. Бу борада хорижий илмий-методик адабиётлар ўрганиб чиқилди, улардаги тегишли фикр-мулоҳазалар назарий асос сифатида танлаб олинди ва умумлаштирилди. Натижада, бизнинг назаримизда, талабаларнинг грамматик компетенциясининг шакллантириш кўрсаткичларини 4 та мезондан иборат, деб белгилдик. Улар: *когнитив, операцион-фаоллик, мотивацион ва рефлексив* мезонларидир. Илмда хилма-хил фикр-мулоҳазалар бўлгани учун биз бу ўринда баъзи изоҳларни таъкидлашни лозим топдик. Методистлар фикрига кўра, *когнитив мезон* грамматик билимлар мажмуини қамраб олади. *Операцион-фаолият мезони* грамматик кўникма ва қобилиятлар гуруҳини ҳамда касбий йўналтирилган чет тилида нутқ фаолиятини амалга оширишга тайёргарликни ўз ичига олади. *Мотивацион мезон* чет тилининг грамматик жиҳатини ўзлаштиришга бўлган мотивацион эҳтиёжнинг ўсишини кўрсатади. *Рефлексив мезон* талабанинг бу жараёнда ўзининг таълим, билим, когнитив ва коммуникатив фаолиятига ҳамда шахсий фазилатларига баҳо беришни назарда тутди [1:4]. Бундай даражадаги тавсифларни бошқа илмий-методик адабиётларда ҳам хилма-мил вариантларда учратамиз. Лекин уларнинг ҳаммаси бир-бирини муайян маънода тўлдиради ёки бири-иккинчиси такрорлайди. Биз юқорида таъкидлаганимиздек, тўртта мезонлар билан

чегараландик ва тадқиқотни олиб бориш жараёнида уларга асосландик.

Хулоса қилиб айтганда, қуйидагиларни таъкидлаш лозим:

а) Бўлажак инглиз тили ўқитувчисининг чет тили коммуникатив компетентциясининг таркибий қисми сифатида грамматик компетенция муайян грамматик билимлар, кўникмалар, қобилиятлар ва коммуникатив ҳамда касбий вазифаларни ҳал қилиш учун етарли даражада, ўқув амалиётида самарали фойдаланишга тайёр бўлган мураккаб интегратив таълимдир.

б) Биз томонимиздан ишлаб чиқилган, тадқиқот давомидаги тажриба-синов ишларида тасдиқланган ва амалиётга тавсия этилган бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг грамматик компетентлигини шакллантиришнинг босқичма-босқич технологияси ўзини мутлоқ оқлади. Унинг когнитив, фаоллиги, мотивацион ва рефлексив кўрсаткичлари турли лингвимаданий тушуниш ва идрок этишга қаратилган дидактик-методик стратегияларни шакллантиришга асос бўла олади.

в) Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва тавсия этилган босқичларнинг кетма-кетлиги ва уларнинг мазмун-моҳияти, мақсад ва вазифалари грамматик компетенцияни шакллантириш даражасининг талаб даражасида бўлишига, талабанинг чет тилидаги коммуникатив ва бўлажак инглиз тили ўқитувчисининг касбий фаолиятидаги ролини оширишга ёрдам беради.

Адабиётлар

1. Гитман Е.К., Долматова Н.С. Модель формирования иноязычной коммуникативной компетенции студентов на основе блочно-модульной технологии (Электрон ресурс) // Фундаментальные исследования. 2014. № 12-4. URL: <http://www.Fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36199> (дата обращения: 19.06.2018). –С.4
2. Кашенкова И.С. Роль грамматической компетенции при определении целей обучения грамматической стороне иноязычной речи специалистов-международников // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2013. № 8(26): в 2 ч. ч. I. –С. 80–83.
3. Обще европейские компетенции владения иностранным языком: изучение, обучение, оценка/ Департамент по языковой политике, Страсбург. -М.: МГЛУ, 2005. –С. 107-108.
4. Рябцева О.М. Формирование грамматической составляющей иноязычной компетенции // Изв.Юж. фед. ун-та технические науки. 2010. №10.Т. – С.11. 116.
5. Чернецкая И.В. Профессионально-направленное обучение грамматике английского языка студентов старших курсов филологических факультетов педагогических вузов (английский язык как вторая специальность): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2001. –С.43.

РЕЗЮМЕ

Мақолада бўлажак инглиз тили ўқитувчиларида грамматик компетенцияни шакллантириш босқичлари, лингвистик топшириқларнинг ўзига хос хусусиятлари, когнитив, операцион-фаоллик, мотивацион ва рефлексив мезонлар ҳақида сўз юритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются этапы формирования грамматической компетентности у будущих учителей английского языка, особенности языковых задач, познавательные, операционально-деятельностные, мотивационные и рефлексивные критерии.

SUMMARY

The article discusses the stages of formation of grammatical competence in pre-service English teachers, the peculiarities of linguistic tasks, cognitive, operational-activity, motivational and reflexive criteria.

BIOLOGIK FAOL QO`SHIMCHA MAHSULOTLARNING TURLARI VA ULARNI SPORTDA QO`LLASH TAMOYILLARI

B.B.Kipchakov - dotsent

Samarqand davlat universiteti

P.J.Mamutov – assistent o`qituvchi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Таянч сўзлар: спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, фармакология, реабилитология, диетология.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, фармакология, реабилитология, диетология.

Key words: sport, healthy lifestyle, physical education, pharmacology, rehabilitology, dietetics.

Inson bu tabiatning bir qismi bo`lib, inson va tabiat bir- biriga bog`liq va muhtojdir. Biz xujayralarimizga zarur bo`lgan energiya, suv va quruvchi moddalarni tabiatdan olamiz.

Shunday qilib, birinchi navbatta bizga havo bilan kislorod kerak. Kislorod yordamida hujayralarda energiya hosil bo`ladi. Ikkinchidan, bizga suv kerak, shunki suv barcha hujayralarimizning yashashi uchun universal biologik muhit hisoblanadi. Uchinchidan, organizmga uzluksiz ravishda, tabiatdan, quvvat hosil bo`lishi, hujayra shakllanishi, garmon va fermentlar hosil bo`lishi, suyak, paylar,

bo`g`inlar, teri, tirnoq va sochlar hosil bo`lishi uchun ozuqa moddalari kirishi lozim.

Biz nima uchun biologik foal qo`shimchalar bilan ovqat ratsionimizni to`ldirish yoki o`larni qo`llashni anglashimiz uchun, avval biz insonga ovqat nima uchun zarurligini tushunib olishimiz kerak.

1. Quvvat uchun. Uglevodlar va yog`lardan, ayrim holda doqsillardan organizmida quvvat hosil bo`ladi yoki hazm qilinishi natijasida hujayrada energiya beruvchi glyukoza hosil qilinadi.

2. Qurulish materiali sifatida. Oqsil, yog` va xolesterindan organism hujayra yasaydi, shikastlanganlarini qayta tiklaydi. Misol uchun kal`tsiy va fosfordan suyak to`qimasini quradi va xolesterindan garmonlar hosil bo`ladi.

3. Hayotiy jarayonlarni boshqarish ushuni. Ovqat tarkibida minglab moddalar bo`lib, ular organizmda barcha hayotiy zarur jarayonlarni boshqarib tartibga solib turishga yordam beradi. Misol uchun, kislorod atomidan tashkil topgan erkin radikal hujayralarni halok qilish reaksiyasini boshlab yuborganda, antioksidant moddalar hujayralarni asrab qoladi.

Yoki fermentopatiya sababli immunitet hujayralari faolligi pasayganda, moddalar almashinuvi susayganda vitaminlar, minerallar va o`simlik fermentlari bu jarayonlarni tiklashga yordam beradi.

4. Rohatlanish uchun. O`z o`zidan ochlikni qondirgan paytimizda, qonda rohatlanish garmolari ko`payib, huzurlanish va kayfiyat ko`tariladi. Ammo, zamonaviy ozuq-ovqat sano`ati esa, bu etmaganday huzur topish jarayoniga sun`iy aralashish yo`llarini topib olgan. Afsuski, ko`pchilik insonlar faqat shu ehtiyoj uchungina ovqatlanishadi.

Taxminan 3000 yil oldin Gippokratning aytgan so`zlari bugungi kunda ham dolzarbligini yuqotgani yuq: "Ovqatingiz sizning tibbiyotingiz, dorilaringiz sizning ovqatingiz bo`lsin" deganlar.

So`nggi vaqtlari sportda biologik faol moddalarni iste`mol qilish bilan bog`liq doping holatlari ham uchramoqda.

Sport olamida biologik faol qo`shimchalardan foydalanish 90yillarning o`rtalarida boshlangan va keng miqyosli biznesga aylangan. Dastlab, bodibilding bilan shug`ullanuvchilar orasida ularidan foydalanish o`ziga bori va asta-sekin boshqa sport turlariga o`tdi. Hozirda biologik faol qo`shimchalar bozorida ishlab chiqarilgan barcha mahsulotlarni sanab bo`lmaydi.

Biologik faol qo`shimchalar bilan bog`liq muammo shundaki, ularni ishlab chiqarilishi dorilar kabi ehtiyotkorlik bilan boshqarilmaydi. Nazariy jihatdan, ular kamdan-kam hollarda va to`yimli ovqatlanish uchun qo`shimcha sifatida ishlatilishi kerak, afsuski, ba`zilar ularni eng to`yimli dietani almashtirishga harakat qilishadi. Nima uchun ularidan foydalanish kamdan-kam hollarda oqlanadi? Biz organizmga etarlicha miqdordagi energiya va kerakli ozuqaviy moddalarni yaxshi ovqatlanish bilan olishimiz mumkin va kamdan-kam holatlarda (energiya sarfi kuniga 5000 kkal dan yuqori bo`lgan sportchilar) biologik faol qo`shimcha moddalarga murojaat qilishlari kerak bo`ladi.

Oziq-ovqat qo`shimchalari sanoatida burilish nuqtasiga aylangan ikkinchi holat, Uimbldon turnirida bir nechta tennischilarning Nandrolonda (uzoq vaqt ta`sir ko`rsatuvchi anabolik steroid) o`tkazilgan test javoblari bilan bog`liq edi. Bir vaqtning o`zida bir nechta sportchining analiz javoblarida nandrolon aniqlangandan so`ng, ular nima bo`lganini bilib olishdi. Tekshiruv natijasida ular nandrolon sportchilarga turnir tashkilotchilarining o`zlari tomonidan taklif qilingan biologik faol qo`shimchalarida bo`lganligi aniqlandi.

2001-yilda Kyol`n Universiteti (Germaniya) xodimlarining tadqiqotlari aks etgan Xalqaro Olimpiya Qo`mitasining qo`llanmasi nashr etilgan, unda 25 dan ortiq mamlakatdan internet orqali buyurtma qilingan 600 dan ortiq turli xil biologik faol qo`shimchalarni o`rganishdi. Gollandiyadan buyurtma qilingan barcha sinovli biologik faol qo`shimchalarning 25 foizida taqiqlangan moddalar, Buyuk Britaniya, AQSh va Avstriyadan buyurtma qilingan sinovli qo`shimchalarning tahminan 20 foizida sportda taqiqlangan moddalar aralashmalari mavjudligi aniqlandi. Ushbu natijalar, biologik faol qo`shimchalarni iste`mol qilish natijasida doping janjallarining ko`payishi bilan birga, muammoga yanada ko`proq e`tibor berishga majbur qildi.

Rivojlangan mamlakatlar muammoni qanday hal qilishni boshladilar?

90-yillarning oxirida biologik faol qo`shimchalarning samaradorligi va ularning ta`sirini faol o`rganish boshlandi. Avstraliya sport instituti professori Luis Burke va Louboro universiteti professori Roland Mogxan ushbu mavzuni o`rganishda katta hissa qo`shdilar.

Hozirgi vaqtda olib borilgan izlanishlarga ko`ra, barcha biologik faol qo`shimchalarini 3 toifaga bo`lish mumkin:

1 *guruh - samaradorligi isbotlangan biologik faol qo`shimchalar;*

2 *guruh - qo`shimcha dalillarni talab qiladigan biologik faol qo`shimchalar;*

3 *guruh - tadqiqotlarda mutlaqo samarasiz bo`lib chiqqan biologik faol qo`shimchalar.*

Birinchi guruh, ya`ni samaradorlikka ega bo`lgan, ya`ni kreatin, bikarbonat va kofein o`z ichiga olgan biologik faol qo`shimchalarni o`z ichiga oladi. Qolgan guruhlar haqida esa ma`lumotlar etarli emas.

Vaqtı-vaqti bilan biologik faol qo`shimchalari samaradorligi haqida noto`g`ri tushunchalar ajablantiradi. Masalan, doping uchun namunalar olinayotganda sportchi so`rovnoma to`ldiradi, bunda dori-darmonlarga qo`shimcha ravishda ishlatiladigan biologik faol moddalar kiritilishi kerak. Ma`lum bo`lishicha bunday so`rovnomada bitta sportchi 18 ta biologik faol qo`shimchalarni ko`rsatgan. Shubhasiz bu o`rnak bo`ladigan holat emas.

Xo`sh, bu muammo qanday hal qilindi? Ma`lumot sifatida Britaniyani misol qilish mumkin. Hozirda Buyuk Britaniyada, Londonda WADA tomonidan akkreditatsiyadan o`tgan laboratoriya mavjud. 2006-yilda Buyuk Britaniya Olimpiya o`yinlarini o`tkazish huquqini qo`lga kiritishi bilan, laboratoriya rahbariyati biologik faol qo`shimchalarni sinovdan o`tkazishni boshladi. Oziq-ovqat qo`shimchalarining taqiqlangan moddalar bilan ifloslanishi muammosi sport to`garaklarida jiddiy muammoga aylanganligi sababli, laboratoriya rahbarlari biologik faol qo`shimchalarni sinovdan o`tkazish va uning xavsizligini sertifikat bilan tasdiqlashni ishlab chiqish maqsadga muvofiq deb topishdi.

Sportchilarning ovqat ratsionida biologik qo`shimcha mahsulotlar **quyidagi maqsadlarda ishlatilishi mumkin:**

- ovqatlanishni tartibga solish, organizmga oziq-ovqatlar bilan kelib tushadigan oziqaviy moddalar defitsitini o`rnatishda to`ldirish, shuningdek, oziqaviy va energetik moddalar kontsepsiyasiga muvofiq ratsional oziqlanishni yulga quyish;

- kasallik davtlarida organizmning ozuqaviy moddalarga bo`lgan fiziologik ehtiyojini qondirish, shu bilan birga patologik jarayonda metabolik shikastlangan a`zolari qayta tiklash.

BFQlar o`zining samaradorligi va sportchi organizmiga ta`sir ko`rsatishi buyicha quyidagi guruhlar: nukleotidlar, antioksidantlar, adaptogen va nootroparga bo`linadi.

Nukleotidlar - plastik ta`sir xususiyatiga ega bo`lgan dori-darmonlar, hujayralarning tiklanishiga va ularning ichida regenerativ jarayonlarini kechishiga yordam beradi, anabolik xususiyatlari va distrofiyaga qarshi ko`rsatish xususiyatigacha ega. Uglevod almashinuviga ta`sir ko`rsatadi, ferment va kofermentlarni etishmasligi to`ldirishda ko`maklashadi, yurak va skelet mushaklarida modda almashinuvini yaxshilaydi. Jismoniy zo`riqlashlar natijasida rivojlangan miokard distrofiyasini oldini olishida va davolashda bu guruh dorilarning ahamiyati kattadir. Bu guruhga kaliy orotat, riboksin, ATF, oqsil aralashmalari va ozuqa qo`shimchalar kiradi. Energetik ta`siriga ega bo`lgan dori darmonlar. Kislorod etishmovchiligiga (gipoksiya organizmni turg`unligini oshiradi). Kerakli energetik moddalarni ehtiyot qiladi, metabolik reaksiyalarga tezda kirishadi va Krebs tsiklida tez so`riladi va sarflanadi, fermentlarni va kofermentlarni aktivligi oshiradilar, katta yuklanishlarda

organizmda hosil bo'ladigan zararli radikallarni miqdorini kamaytiradi. Bu guruh dori darmonlarga karnitin xlorid, pikamilon, yantar kislotasi, panangin, nootropil kiradi.

Antioksidantlar (vitamin E, tokoferollar va boshqalar) uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulotlarda lipidlarning ortiqcha ko'p miqdori hosil bo'ladigan zararli moddalarni ta'sirini o'tmaydigan qilib qo'yadi.

Adaptogenlar - bular asosan o'simliklardan olinadigan biostimulyatorlardir (jen'shen', xitoy limonniki, levziya (maral ildizi). Bular qatoriga va kompleksli dorilar ham kiradi. Ular organizmni turli xil ekstremal ta'sirga qarshilikni oshiradi, yuklanishlardagi funktsional o'zgarishlarni tiklashga ko'maklashadi. Tezlik va kuchli yuklanishlarda, zo'riqish bilan hamda o'ta diqqat va murakkab koordinatsiyani yaxshilabgina qolmay, sportdagi yo'qalayotgan ko'nikma va texnikani tiklanishini tezlashtiradi.

Nootroplar - bosh miyaning integrativ mexanizmlariga bevosita aktivlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan, xotirani yaxshi-laydigan, fikrlashni stimullashtiradigan, bosh miyani stress ta'sirotiga chidamliligini oshiradigan preparat. Nootroplar koordinatsiyani yaxshilabgina qolmay, sportdagi yo'qalayotgan ko'nikma va texnikani tiklanishini tezlashtiradi.

Nootrop preparatlar modda almashinuvi jarayoniga ta'sir ko'rsatgani uchun ularni metabolik terapiya preparatlari qatoriga qo'shadilar. Bu preparatlarni kechki paytlariva psixomotor qo'zg'alishda qabul qilish mumkin emas.

Bugungi kunda biologik faol qo'shimchalar uch guruhga bo'lingan. Bunga quyidagilar kiradi: *eubiotiklar*, *nutrisevtiklar* va *parafarmatsevtiklar*.

Eubiotiklar - biologik oziq-ovqat qo'shimchalari bo'lib, uning tarkibiy qismlari mikroorganizmlar va bakteriyalarning hayotiy faoliyati mahsulotidir, ularning foydali ta'siri oshqozon-ichak trakti mikroflorasini boshqarishda ifodalanganadi.

O'z navbatida ular 3 guruhga bo'linadi: probiyotiklar, sinbiotiklar, prebiyotiklar.

Probiyotiklar mikrobal dorilar, prebiyotiklar esa bakterial emas. Sinbiotiklar pro va prebiyotiklarning oqilona birikmasi natijasida olinadigan dorilar. Eng keng tarqalgan probiyotiklar bifidobakteriyalar va laktobakteriyalardir. Ular yogurt, kefir, bifidok, muzqaymoq yoki turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash uchun ishlatiladi. Probiyotiklar organizmdagi mikrobal muvozanatni oldini olish, shuningdek ichakning yallig'lanishi, gastrit, o'tkir ichak infeksiyalari va boshqalar uchun ishlatiladi.

Turli xil uglevodlar prebiyotikalar deb ataladi. Masalan, inulin, laktozul, galakto-, frukto-, oligosaxaridlar. Prebiyotiklar ovqat hazm qilish traktining yuqori qismlarida hazm qilinmasligi va singib ketmasligiga qaramay, ular bifido va laktobakteriyalarning faol o'sishi va ko'payishini keltirib chiqarishi mumkin.

Oziq-ovqat qo'shimchalarining keyingi guruhi – **nutrasevtiklar** hisoblanadi. Ular vitaminlar, makro- va mikroelementlar, aminokislotalar, ozuqaviy qo'shimchalar, vitaminlarga o'xshash moddalar kabi inson organizmidagi muhim oziqlantiruvchi omillarni qoplash uchun ishlatiladi.

Adabiyotlar

1. Биологически активные добавки / Шварц Г. Я. // «Банкетная кампания» 1904. Большой Иргиз. -М.: Большая российская энциклопедия, 2005. -С. 498-499. (*Большая российская энциклопедия* : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004-2017, т. 3). ISBN 5-85270-331-1.

2. Волгарев М. Н., Тутельян В. А., Батурин А. К. Биологически активные добавки - нутрицевтики и их использование с профилактической и лечебной целью при наиболее распространенных заболеваниях // III Международный симпозиум. — Тюмень, 1997.

3. Govind Shukla, Sangita Kumari, Anna Victoria, Zamora Maguundayao, Shivani Prashar, C.J. Sampath Kumar: NUTRACEUTICALS: THE FUTURE THERAPEUTICS - International Journal of Pharmacology & Toxicology ISSN- 2249-7668 / 4(3), 2014, 146-150.

Ushbu guruhning biologik faol qo'shimchalari, qoida tariqasida, kontrendikatsiyaga, nojuya ta'sirga ega emas va profilaktika maqsadida qo'llaniladi. Ular umumiy shifobaxsh ta'sirga ega.

Boshqa BFQdan farqli o'laroq, ular farmatsevtik yoli bilan emas, balki oziq-ovqat texnologiyalari yordamida olinadi. Ular ozuqa moddalarining singishini yaxshilaydi, go-meostazni ta'minlaydi, toksinlarni tanadan olib tashlash jarayonlarini kuchaytiradi, to'qimalarning regenerativ qobiliyatini yaxshilaydi, metabolizmni yaxshilaydi va hokazo.

Nutritsevtiklar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- aminokislotalar manbalari;
- yog' kislotalari, yog'da eruvchan lipidlar va lipidlar manbalari;
- uglevodlar manbalari;
- xun tolasi manbalari;
- mineral moddalar manbalari;
- suvda eruvchan vitaminlar manbalari.

Aminokislotalarning manbalari: aksariyat hollarda ular oson hazm bo'ladigan, tayyor quruq uglevod-oqsil-yog' - mineral-vitamin aralashmalari shaklida ishlab chiqariladi, ular tarkibida 97% hazm bo'ladigan sut, tuxum, soya oqsillari mavjud. Ularning asosiy vazifasi an'anaviy parhezni ajralmas aminokislotalar (metionin, lizin) bilan qo'shimcha boyitishdir. Ko'pincha ular sportchilar tomonidan mushak massasining tez o'sishi uchun ishlatiladi, ular jigar va qon tomirlari kasalliklarida qo'llaniladi.

Parafarmatsevtiklar - bu tabiiy holda tayyorlanadigan dori-darmonlarga yaqin moddalar guruhi bo'lib, organlar va organlar tizimining ishiga farmakologik emas, balki filologik ta'sir ko'rsatadi.

Parafarmatsevtiklar dori-darmon preparatlaridan past dozada farq qiladi, ammo ular faqat shifokor ko'rsatmasi bo'yicha qabul qilinadi.

Bularga polisaxaridlar, bioflavonoidlar, glikozidlar, saponinlar, organik kislotalar, alkaloidlar, efir moylari kiradi, ya'ni bu o'simlik va hayvonot manbalaridan olingan preparatlar yoki ishlab sintetik analoglari hisoblanadi.

Ularning ta'siri markaziy asab tizimining faoliyati va oshqozon-ichak trakti mikrobiosenoziqiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ko'pchilik biologik faol qo'shimchalarning tarkibini mavhumligi (ko'p holatlarda ishlab chiqaruvchi tomonidan tarkibining aniq ko'rsatilmasligi) va ushbu biologik faol qo'shimchalar sportchilarga doping sifatida ta'sir etishi, nojo'ya ta'sirlar ko'rsatishi ushbu qo'shimchalardan foydalanmaslikka sabab bo'ladi.

Ko'pgina tibbiy vositalar organizmga katta ta'sir qiladi. Bu vositalarning noto'g'ri qo'llanilishi, organizm holatiga mos kelmasligi, dozirovkasi ko'payib ketishi, sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir etishi va ish qobiliyatining yomonlashishiga olib keladi. Shuning uchun buni qo'llashda sportchilarning individual holatini, yoshini, jinsini sog'lig'ini, jismoniy rivojlanishiga, organizmning konkret holatiga, mashg'ulotning yoki musobaqaning bosqichi va xarakterini hisobga olish kerak. Bu vositalar shifokor ko'rsatmasi asosida qo'llaniladi.

REZYUME

Maqolada sportchilarning ovqat ratsionida biologik qo'shimcha mahsulotlari, ovqatlanishni tartibga solish, organizmga oziq-ovqatlar bilan kelib tushadigan oziqaviy moddalar, shuningdek, oziqaviy va energetik moddalar kontseptsiyasiga muvofiq ratsional oziqlanishniyulga quyishhaqida keng ba yonetilgan. Shuningdek, kasallik paytlarida organizmning ozuqaviy moddalarga bo'lgan fizi-

ologik ehtivoii, patologik iaravonda metabolik shikastlangan a`zolari davta tiklash, biologik foal moddalar samoradorligi va sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatishi buvicha tushunchalar berilgan. Maqola mo'tadil mavhum xarakterga ega va shubhasiz kelajakdagi eksperimental tadqiqotlarda birinchi qadamdir.

РЕЗЮМЕ

В статье подробно описывается введение биодобавок в рацион спортсменов, регулирование питания, нутриентов в организме, а также введение рационального питания в соответствии с концепцией нутриентов и энергии. Также есть понимание физиологических потребностей организма в питательных веществах во время болезни, восстановления метаболически поврежденных органов в патологическом процессе, эффективности биологически активных веществ и их влияния на организм спортсмена. Статья носит умеренно абстрактный характер и несомненно, является первым шагом в будущих экспериментальных исследованиях.

SUMMARY

The article describes in detail the introduction of dietary supplements in the diet of athletes, the regulation of nutrition, nutrients in the body, and the introduction of a balanced diet in accordance with the concept of nutrients and energy. There is also an understanding of the physiological needs of the body for nutrients during illness, the restoration of metabolically damaged organs in the pathological process, the effectiveness of biologically active substances and their effect on the athlete's body. The article is moderately abstract and is undoubtedly the first step in future experimental research.

ИНТЕНСИВ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИНГ ЮҚОРИ ТОИФАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ХОЛАТИГА ТАЪСИРИ

Б.Б.Кипчаков – доцент

Самарканд давлат университети

А.Қ.Утепбергенов – доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: машғулот, спортчилар, юклама, иммунитет, кўрсаткичлар, витаминлар, стресс, гипотеза, ўзгаришлар.

Ключевые слова: тренировка, спортсмены, нагрузка, иммунитет, показатели, витамины, стресс, гипотеза, изменения.

Key words: training, athletes, pression, immune system, results, vitamins, stress, hypothesis, changes.

Спортчиларни жисмоний формага келтириш жараёни кўпинча уларнинг бу даврдаги физиологик ҳолатидаги муаммолар, энг аввало бажарилган юкламаларнинг тезлиги ва давомийлигига боғлиқ ҳолда тўқима ва гуморал иммунитетнинг ҳар хил даражада ифодаланган тушиши билан мураккабланиши.

Юқори тоифали профессионал спортчилар ўткир респиратор инфекциялар (ЎРИ) бўйича хавф гуруҳига киради ва бу аҳамиятли даражада тренировка жараёни мураккаблантиради ва спортчиларнинг мусобақа давридаги натижасини пасайтиради. ЎРИ спортчиларда бошқа касалликларга қараганда кўпроқ учрайди ва аҳолига нисбатан 4 баробар кўпроқ чалинади. ЎРИ билан максимал касаланганлик мусобақа давридаги интенсив машғулотлар даврида ва узок масофаларга югуришдан сўнг кузатилади. Шунақа нукта назар борки, спортчилар иммун тизимининг ҳар хил соҳаларидаги ҳаттоки аҳамиятсиз муаммоларнинг комбинацияланган таъсири ЎРИ га қаршилигини пасайтиради.

Юқори тоифали спортчиларда кўпинча безовталиқ, депрессия, уйқунинг бузилиши билан ифодаланган психологик муаммолар пайдо бўлади.

Интенсив машғулотлар ва мусобақа охирида стресс тизимининг ошириши, гепатобилиар тизим ва буйрақлар ҳолатини ёмонлашганлигини кўрсатувчи катор биохимик кўрсаткичлар ўзгариши мумкин.

Интенсив машғулот юкламалари рух метаболизми ўзгаришлари билан кечади: қон зардоби ва мускулларда рух миқдори пасаяди. Бунинг таъсирида чидамлик пасаяди ва Th 1- лимфоцитлар функцияси пасаяди, табиий тўқима-киллерларнинг, фагоцитозларнинг фаоллиги сусаяди.

Спортчиларда интенсив машғулотлар ва мусобақаларда тез-тез кузатиловчи ошқозон-ичак тракти симптоматикаси аҳамиятли этиборни қозонади: диарея, қайт қилиш, оғиз қуриши ва қорин соҳасидаги оғриқлар. Машғулот пайтида ривожланувчи иситувчи ва оксидловчи стресс ичак барьерининг бир бутунлигини бузади, ичакдан қон оқимида эндотоксинлар келишига олиб келади ва иммун тизими реакциялари ривожланишига олиб келади.

Иссиқлик ва иммун стресси коррекциялари муаммоси ҳамда ичак барьериди ўтказувчанлигининг бузилиши каби муҳим оқибатлар очиклигича қолмоқда. Кўпинча интенсив жисмоний юкламалар жигар-оғриқ синдроми ривожланишига олиб келади, бу патологик

ҳолат бўлиб ўнг қовурға ости оғриқлари ва жигарнинг функционал ҳолати бузилишлари билан характерланади.

Кузги даврдаги машғулотлар ва мусобақалар жараёнида спортчиларнинг тўртдан уч қисмида организмнинг А витамини билан таъминланиши анча пасаяди, қиш даврида эса – 100 % текширилувчиларда. Йилнинг иккала даврида ҳам организмнинг В1 ва В2 витаминлари билан етарлича таъминланманлиги кузатилади. Тренировка цикллари даврида В2 витамини билан етарлича таъминланмаган шахслар ҳиссаси ўсади. Куз даврида магний (56,3 % спортчиларда) ва натрий (33,3 % спортчиларда) концентрациясининг пасайиши рўй беради. Йил мавсумига боғлиқ бўлмаган ҳолда қон зардобида кальций миқдори (40,0 – 66,7% текширилувчиларда), калий миқдори абсолют ва индивидуал кўрсаткичлар бўйича (53,3 – 66,7 % да), хлоридлар (50,0 -90,0 % да), темир (53,3 – 60,0 %) миқдорларининг пасайиши рўй беради. Бу ўз вақтида таххислаш ва спортчилар организмнинг витамин-минерал миқдорини коррекциялаш заруриятини келтириб чиқаради.

Спортчилар тайёрлашдаги аҳамиятли муаммолардан бири ҳаддан зиёд шугулланиш бўлиб, у ўз ичига спортча ташаббус йўқлиги, кайфият тушишлари, жахлдорлик, мўлжаллаштириш муаммолари, уйқу бузилиши, чидамликни пасайиши, юрак уришини тезлашиши, жароҳатларни кўпайиши ва тез-тез касалга чалинишни ўз ичига киритади. У мунтазам шамоллаш ва унинг марказий асаб тизимига таъсири билан чакирилиши мумкин ва бу депрессив кайфият, чарчок, нейрорормонал ўзгаришлар билан кечади.

ХЗШ нинг патофизиологияси кўп жиҳатдан ноаниқ бўлиб қолапти. Уни тушунтириш учун бир неча гипотезалар илгари сурилади: мускулларда гликоген миқдорини пасайиши, оксидловчи стресс, глютамин гипотезаси, нейротрансмиттер серотонин фаоллиги роли, автоном асаб тизими, гипоталамус. Санаб ўтилган гипотезалардан ҳеч бири ХЗШ нинг ҳамма жиҳатларини тушунтирмайди.

Цитокин гипотезаси тахмин қиладики, ХЗШ машғулот ва тикланиш ўртасидаги дисбаланс томонидан келиб чиққан ҳаддан зиёд стрессга физиологик адаптация ҳисобланади. ХЗШ ривожланишида интерлейкинлар иштирок этади: ИЛ-1β, ИЛ-6 и ФНО-α. Бу гипотезанинг жалб қилувчи жиҳати шуки, цитокинлар ХЗШ нинг ҳамма намоён