

ISSN:2181-0427 ISSN:2181-1458

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2021 йил 8-сон



Бош муҳаррир: Наманган давлат университети ректори С.Т.Тургунов

Масъул муҳаррир: Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор М.Р.Қодирхонов

Масъул муҳаррир ўринбосари: Илмий тадқиқот ва илмий педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиги Р.Жалалов

ТАҲРИРҲАЙЪАТИ

Физика-математика фанлари: акад. С.Зайнобиддинов, акад. А.Аъзамов, ф-м.ф.д., доц. М.Тўхтасинов, ф-м.ф.д., проф. Б.Саматов, ф-м.ф.д., доц. Р.Хакимов, ф-м.ф.д. М.Рахматуллаев.

Кимё фанлари: акад.С.Рашидова, акад. А.Тўраев, акад. С.Нигматов, к.ф.д., проф.Ш.Абдуллаев, к.ф.д., проф. Т.Азизов.

Биология фанлари: акад. К.Тожибаев, акад. Р.Собиров, б.ф.д. доц.А.Баташов, б.ф.н.

Техника фанлари: - т.ф.д., проф. А.Умаров, т.ф.д., проф. С.Юнусов.

Қишлоқ хўжалиги фанлари: – г.ф.д., доц. Б.Камалов, қ-х.ф.н., доц. А.Қазақов.

Тарих фанлари: – акад. А.Асқаров, с.ф.д., проф. Т.Файзуллаев, тар.ф.д, проф. А.Расулов, тар.ф.д., проф. У.Абдуллаев.

Иқтисодиёт фанлари: – и.ф.д., проф.Н.Махмудов, и.ф.д., проф.О.Одилов.

Фалсафа фанлари: – акад., Ж.Бозорбоев, ф.ф.д., проф. М.Исмоилов, ф.ф.н., О.Маматов, PhD Р.Замилова.

Филология фанлари: – акад. Н.Каримов, фил.ф.д., проф.С.Аширбоев, фил.ф.д., проф. Н.Улуқов, фил.ф.д., проф. Ҳ.Усманова. фил.ф.д.,проф. Б.Тухлиев, фил.ф.н, доц.М. Сулаймонов. фил.ф.д, Саримсоқов Ҳ,А

География фанлари: - г.ф.д., доц. Б.Камалов, г.ф.д., проф.А.Нигматов.

Педагогика фанлари: - п.ф.д., проф. У.Иноятгов, п.ф.д., проф. Б.Ходжаев, п.ф.д., п.ф.д., проф. Н.Эркабоева, п.ф.д., проф.Ш.Хонкелдиев, PhD П.Лутфуллаев.

Тиббиёт фанлари: – б.ф.д. Ғ.Абдуллаев, тиб.ф.н., доц. С.Болтабоев.

Психология фанлари – п.ф.д.,проф З.Нишанова, п.ф.н., доц. М.Махсудова

Техник муҳаррирлар: **Н.Юсунов, Г.Акмалжонова**

Таҳририят манзили: Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси, 316-уй.

Тел: (0369)227-01-44, 227-06-12 **Факс:** (0369)227-07-61 **e-mail:** ilmiy@inbox.uz

Ушбу журнал 2019 йилдан бошлаб Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси Раёсати қарори билан физика-математика, кимё, биология, фалсафа, филология ва педагогика фанлари бўйича Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатида киритилган.

“НамДУ илмий ахборотномаси–Научный вестник НамГУ” журналы Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг 17.05.2016 йилдаги 08-0075 рақамли гувоҳномаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги (АОКА) томонидан 2020 йил 29 август куни 1106-сонли гувоҳнома га биноан чоп этилади. “НамДУ Илмий Ахборотномаси” электрон нашр сифатида ҳалқаро стандарт туркум рақами (ISSN-2181-1458)га эга НамДУ Илмий-техникавий Кенгашининг 10.08.2021 йилдаги кенгайтирилган йиғилишида муҳокама қилиниб, илмий тўплам сифатида чоп этишга рухсат этилган (**Баённома № 8**). Мақолаларнинг илмий савияси ва келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгар ҳисобланади.

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021



суриш, фикр-мулоҳазаларини эркин баён қилиш, ўз нуқтаи назарларини ҳимоя қилиш, муаммонинг ечимини топишга интилиш, мураккаб вазиятлардан чиқа олиш каби сифатларни шакллантиришга муваффақ бўлади. Энг муҳими, ҳозирги интерфаол методларни таълим жараёнида қўллаш орқали педагог талабаларнинг аниқ таълимий мақсадга эришиш йўлида ўзаро ҳамкорликка асосланган ҳаракатларини ташкил этиш, йўналтириш, бошқариш, назорат ва таҳлил қилиш орқали ҳолис баҳолаш имкониятини қўлга киритади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т. “Ўзбекистон”, 1997.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида” ги Қонуни. Т. “Ўзбекистон”, 1997.
3. Олий таълим. Меъёрий-ҳуқуқий ва услубий ҳужжатлар тўплами. Т., 2004.
4. Саломов.Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., 2014.
5. Рўзиева Д, Усмонбоева М, Ҳолиқова З. Интерфаол методлар: моҳияти ва қўлланилиши. Методик қўлланма. Т., 2014.

YOSH BASKETBOLCHILARNING ISH QOBILYATLARINI TIKLASHDA, BIOLOGIK VA TIBBIY VOSITALARDAN FOYDALANISH

S.Mirzayev, NamDU dotsenti

T.Ismoilov, NamDU dotsenti

O.Otamirzayev, NamDU magistranti

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada “Yosh basketbolchilarning ish qobiliyatlarini tiklashda, biologik va tibbiy vositalardan foydalanish” haqida mavzu yoritib berilgan. Inson salomatligini saqlash va jismoniy yetuklikka erishishda jismoniy mashqlarning o‘rniga alohida e’tibor qaratilgan.*

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport, ish qobiliyatni tiklashda pedagogik va tibbiy-biologik vositalardan foydalanish.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

С.Мирзаев, доцент НамГУ

T.Исмоилов, доцент НамГУ

O.Отамирзаев, магистр НамГУ

***Аннотация.** Статья посвящена теме «Применение биологических и лечебных средств в реабилитации юных баскетболистов». Особое внимание уделяется роли физических упражнений в поддержании здоровья человека и достижении физической зрелости.*

***Ключевые слова:** использование педагогических и медико-биологических средств в физическом воспитании, фитнес, здоровье, физическое развитие, физическая культура, спорт, реабилитация.*

THE USE OF BIOLOGICAL AND MEDICAL MEANS IN THE REHABILITATION OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

S.Mirzaev, associate professor, NamSU

T.Ismoilov, associate professor, NamSU



O.Otamirzaev, master, NamSU

***Annotation.** This article highlights the use of biological and medical tools in the rehabilitation of young basketball players. Special attention is paid to the role of exercise in maintaining human health and achieving physical maturity.*

***Key words:** physical education, fitness, health, physical development, physical training, sports, use of pedagogical and medical-biological means in physical education, rehabilitation.*

Mamlakatimizda yurtimiz aholisini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlari uchun barcha sharoitlar yaratib kelinmoqda.

Respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi fikrimizni yorqin ifodasidir[1;2;3].

Respublikamiz aholisini salomatligini yanada mustaxkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport bilan muntazam shug'ullanishlariga imkoniyatlar yetarli darajada yaratilganligi batafsil yoritilgan[2].

Mashg'ulotlarning jadal rejimi va ma'suliyatli musobaqalar davrida yosh basketbolchilar organizmini tiklash (reabilitatsiya) muammosi sport tibbiyoti va zamonaviy sportning eng muhim, ayni paytda, hal etilishi jihatidan eng zaif nuqtasidir. Bu halqa ko'pincha har xil darajadagi musobaqalarda sportchi yoki jamoalarning muvaffaqiyatli darajasini aniqlab beruvchi omil sifatida maydonga chiqadi. Mazkur muammoning hal qilinishi, birinchi navbatda, sportchi organizmida imkon chegarasidagi yuklamalar ta'sirida sodir bo'ladigan jarayonlar haqidagi asosli bilimlarni talab etadi. Asosli bilimlarsiz esa sportchilar organizmini tiklashning ilmiy asoslangan va samarali usullarini ishlab chiqish hamda qo'llashning imkoni ham yo'q. Muammoning yechimini topish har doim organizmda uning imkon chegarasidagi va chegaradan tashqari jismoniy yuklamalarni bajarayotganda sodir bo'ladigan jarayonlar to'liq tahlil qila bilishdan iborat. Tiklanish jarayoni uning mexanizmlarini aniqlashdan boshlanadi va faqat shu bilimlarga tayanib turib, yosh basketbolchilar organizmining tiklanishida ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi usullarni izlash, ularni amaliyotda qo'llash mumkin.

Yosh basketbolchilar organizmini tiklanishining zamonaviy vosita va usullari

Hozirgi paytda tiklanish vosita va usullar uch guruhga bo'linadi [4;5]:

1) pedagogik; 2) psixologik; 3) tibbiy-biologik.

Yosh basketbolchini tayyorlashda tiklovchi vositalardan kompleks foydalanish zaruriyati shubha tug'dirmaydi. Tibbiy-biologik vositalarni e'tiborga olmasdan faqatgina pedagogik vositalardan foydalanish yuzaki chiniqishning ko'rinish sifatida baholaniladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan keyin ayrim organlarning funksional holatini tiklanishi 6-8 sutkadan so'ng sodir bo'ladi. Ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalarni asosan 3 guruhga bo'linadi. Bular pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik tiklantiruvchi vositalardir. Bular ichida eng muhimi bo'lib, pedagogik tiklantiruvchi vosita hisoblanadi.

Pedagogik usul va vositalar.

Tiklanishning pedagogik vositalariga shuningdek, faol dam olishning turli shakllari, mashg'ulot joylarda, tabiat qo'ynida o'tkazish, bir ish turidan boshqasiga o'tishning turli ko'rinishlari va boshqalar kiradi.



Tiklanishning pedagogik vositalari asosiy vosita hisoblanadi, sportchilarni uzoq yillar tayyorlashning barcha bosqichlaridan rejim hamda yuklama va dam olishni to'g'ri qo'yib olib borishni aniqlab beradi. Ular o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga mos ravishda mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirish, umumiy va maxsus vositalarni to'g'ri qo'yib olib borish, mashg'ulot va musobaqalarning mikro va makro jarayonlarni qulay tashkil qilish, almashishlardan keng foydalanish, ish va dam olishni aniq tashkil qilish;
- charchoqni chiqarish vositalarini to'g'ri tashkil qilish (talabga javob beruvchi darajada yakka tartibda badanni qizdirish, snaryad va mashg'ulot joylarini faol dam olish va bo'shashish mashqlarini tanlash, ijobiy ta'sirchan muhit yaratish);
- ayrim mashqlar va mashg'ulot darslari orasidagi dam olish oraliqlarini o'zgartirish;
- tayyorgalikning oylik va yillik jarayonlari turli tiklov vositalaridan foydalanilgan holda rejalashtirish tizimini ishlab chiqish;
- sportchining ish qobiliyatini tiklashni tezlashtirish maqsadida maxsus jismoniy mashqlarni ishlab chiqish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, uslubiy harakatlarga o'rgatish.

Tiklanishga imkon beruvchi pedagogik vosita talabga javob beruvchi darajada badanni qizdirish hisoblanadi. Badan qizdirishning fiziologik mohiyati shundan iboratki, u ta'sirchanlikning oshishi va asab jarayonlarining harakatchanligiga imkon beradi, nafas olish va qon aylanishini kuchaytiradi, skelet muskullarida modda almashinuvining fizik-kimyoviy jarayonlarini tezlashtiradi.

Psixologik tiklantiruvchi vositalar tiklanish jarayonida fiziologik sistemalarni va ish qobiliyatini vujudga kelishini yakunlaydi, bunga quyidagilar kiradi:

- ishontirib uyquni keltirish
- avtogen trenirovka va uning modifikatsiyasi
- muskulni bo'shashtirish
- maxsus nafas olish mashqlari
- komfort turmush tarsi va salbiy ta'sir ko'rsatuvchi vositalarning yo'qotish
- individual xususiyatni hisobga olib, har xil xizmatlarni tashkil etish.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Jismoniy ish qobiliyatining oshishiga, shuningdek, jismoniy yuklamalarning salbiy oqibatlarining paydo bolishiga to'sqinlik qiluvchi tiklovchi vositalar ichida asosiy o'rinni tibbiy-biologik vositalar egallaydi, ular qatoriga: to'g'ri ovqatlanish, farmakologik dori-darmonlar va vitaminlar, oqsilli dori-darmonlar, kislorodli koktel, fizio va gidroterapiya, turli uqalash turlari, lokal salbiy bosim (LSB), hammom (sauna), oksiginoterapiya, energetik jarayonlarga ta'sir qiluvchi adaptogenlar va dori-darmonlar, elektro-stimulatsiya, nina orqali ta'sir qilish, elektro uyqu, ayroinizatsiya, musiqa (rangli musiqa) kiradi.

Organizmning zaruriy talablari, uning funksional ehtiyojlari uchun tiklovchi vositlardan kompleks foydalanish shartdir. Tibbiyotda hayvon (timusli) o'simliklardan va sintetik yo'l bilan olingan immunomodallashtiruvchi va immunoturg'unlashtiruvchi dori-darmonlarning keng spektri taklif qilingan va qo'llanilmoqda. Agarda ulardan ba'zi birlari parenteral (invaziv) kiritish zaruriya- tuga bog'liq qo'llanilsa, boshqalari nisbatan uzoq vaqt qo'llanilganda natijada sekin-asta namoyon bo'lishi, ko'pincha esa, organizmda ulardan rezistenlik va allergik ta'sirlanishlar avj olish bilan ajralib turadi. Immunostimulyatorlarning bu sifatleri tez va uzoq muddatli natija lozim bo'lganda sportchi organizmda tiklanish jarayonlarida ularni qo'llash



imkonyatlarni shubhasiz chegaralab qo'yadi. Hozirgi kunda immunitet tizimiga ta'sir qilish usullari turlichadir.

Hozirgi kunda sportchi, organizmini tiklash uchun talablarga yanada to'liqroq javob beruvchi va qo'llash mumkin bo'lgan usullardan biri lazer terapiyasi keng qo'llanilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. O'zbekiston Respublikasi " Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni(2015.04.09). Xalq so'zi.-Toshkent, 2015 yil.5 sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror (2017. 3 iyun). O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami № 23.-Toshkent, 2017.12 iyun.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmon. -Toshkent: Adolat, 2017.
4. Abu Ali Ibn Sino. Salomatlik sirlari (Tibbiy risolalar). -Toshkent: A.Qodiriy. 2000
5. Safarova D.J. Sport morfologiyasi. -Toshkent: 2015.

ОИЛА, МАХАЛЛА, МАКТАБ ҲАМКОРЛИГИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТАЪЛИМ ОЛИШГА БЎЛГАН КУЧЛИ МОТИВАЦИЯСИНИ ОШИРИШГА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАР

Махмуджонов Асроржон Бахромович,
Қўқон ДПИ ўқитувчиси

***Аннотация.** Ушбу мақолада оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлигида ўқувчиларнинг таълим олишга бўлган кучли мотивациясини оширишга замонавий ёндашувлар ҳақида маълумотлар келтирилган. Шунингдек, мақолада шахсга йўналтирилган, шахсий-ижтимоий, шахсий-фаолиятли, маданиятшунослик, аксиологик, педагогик синергетика, ўқитувчи-ўқувчи ҳамкорлиги, ўз фаолиятини мустақил тарзда таъкил этишга оид назарий ёндашувлар ифодаланган.*

***Калит сўзлар:** оила, маҳалла ва мактаб ҳамкорлиги, таълим жараёни, мотивация, кучли интилиш, замонавий ёндашувлар, шахсга йўналтирилган ёндашув, шахсий-ижтимоий ёндашув, шахсий-фаолиятли ёндашув, маданиятшунослик ёндашуви, аксиологик ёндашув, педагогик синергетика.*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ СИЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБРАЗОВАНИЮ В СЕМЬЕ, СОСЕДАНИИ, ШКОЛЬНОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ

Махмуджонов Асроржон Бахромович,
Кокандский учитель ДПИ

***Аннотация.** В этой статье представлена информация о современных подходах к повышению сильной мотивации учащихся к обучению в партнерстве с семьей, обществом и школой. В статье также описаны лично-ориентированная, лично-социальная, лично-деятельностная, культурная, аксиологическая, педагогическая синергетика,*



	Фойдаланишнинг аҳамияти	
	Восиева А.Т	
89	Публицистик матнлар билан ишлашда миллий-маданий ёндошув	
	Джумамбетова Д.К	468
90	Техника олий таълим муассаларида талабаларни ижодкорлик қобилиятларини шакллантириш	
	Инамидинова Д.К	474
91	Интерфаол таълим асосида дарсларни ташкил қилиш – таълим самарадорлигини ошириш манбаи сифатида	
	Хаитбаева Г. И	479
92	Мактабда рус тилини ўрганувчиларнинг билимларини назорат қилишни назарий ва психологик асослаш	
	Турдиева Д.М	486
93	Boshlang'ich sportchi o'uvhchilarini jismoniy rivojlanishida sport to'garaklarini mazmuni va uning tuzilishi	
	Jiyanov O.M, Nabijonova M. M	494
94	Анализ антропонимов на основе этнолингвистических факторов	
	Джумаева Д.Б	499
95	Вопросы цифрового вещания по системе Dab	
	Иноятлова Н.С	506
96	Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” фанини ўргатишда интерфаол методлардан фойдаланиш	
	Исмаилов П.А	511
97	Yosh basketbolchilarning ish qobiliyatlarini tiklashda, biologik va tibbiy vositalardan foydalanish	
	Mirzayev S., Ismoilov T, Otamirzayev O.....	516
98	Оила, махалла, мактаб ҳамкорлигида ўқувчиларнинг таълим олишга бўлган кучли мотивациясини оширишга замонавий ёндашувлар	
	Махмуджонов А. Б.....	519
99	Maktab ta'limida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning joriy holati, mavjud muammolar va ularning yechimlari	
	Mamajonov D.A, Karimov N.X, Ismatov P.A	525
100	Китобхонликни шакллантиришда хориж тажрибалари	
	Муминова Д. А	529
101	Во'лажак kasb ta'limi o'qituvchilarini tadqiqotchilik faoliyatiga tayyorlashning psixologik-pedagogik asoslari	
	Pardaboyev O'A	535
102	Роль наставничества в современном образовании	
	Хайдаров С.Н	539
103	Саид Аҳмаднинг “Қоракўз мажнун” ҳикояси матни устида ишлаш жараёнида фанлараро интеграциядан фойдаланиш	
	Абдуллаев К.А	544
104	Использование мультивариантной технологии при формировании понятий	553