

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 махсус 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 бошлиғи 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.д. Н.Абдурахмонов.

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: –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.

География фанлари: - г.ф.д., доц. Б.Камалов, г.ф.д доц К.Боймирзаев

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, п.ф.д., проф Ў.Асқарова, п.ф.н., доц. М.Нишонов, 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 муҳаррир: [Н.Юсупов](#)

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” журнали 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 27.10.2021 йилдаги кенгайтирилган йиғилишида муҳокама қилиниб, илмий тўплам сифатида чоп этишга рухсат этилган (**Баённома № 13**). Мақолаларнинг илмий савияси ва келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгар ҳисобланади.



- 1) 2–5–sutkalarda, ko‘chib o‘tgandan keyin organizm funktsiyalarining va mehnat qobiliyatchanligi vositasiz ko‘rsatkichlarining pasayishi kuzatiladi;
- 2) 6–10–sutkalarda ko‘rsatkichlarning tebranishi kuzatiladi;
- 3) 11–14–sutkalarda – to‘liq qayta tiklanish va 15–sutkadan keyin ayrim holatlarda funktsiyalar darajasining dastlabki holatga nisbatan ortishi kuzatilishi mumkin.

Xulosa urnida organizmning yuqoridagi ko‘rsatilgan kompleks omillar ta‘siriga bergan javob reaksiyalarini tahlil qilish davomida, yuqori barometrik bosim ta‘sirida kislorod va boshqa gazlarni partsial bosimini sezilarli ortishi, ularni qonga va to‘qimalarga kirish jarayonlariga javob beruvchi maxsus adaptatsiyalanish mexanizmlari shakllanmaganini ko‘rish mumkin. Organizm o‘zining himoya funktsiyalarini bilvosita kompensatsiyalovchi reaksiyalar orqali amalga oshirishini yodda tutishimiz zarur.

Yangi mintaqa-iqlim sharoitiga adaptatsiyalanishga harakat faoliyatining xususiyatlari ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Jumladan, desinxronoz tezlik, tezlik–kuchli va murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarishga kuchliroq ta‘sir ko‘rsatadi; chidamlilik talab qilinadigan mashqlarga uning ta‘siri kamroq bo‘ladi.

Sportchilarning mehnat qobiliyatchanligi oyma oy, fasllar bo‘yicha o‘zgarib turishi, unga uzoqroq davom etadigan davriylikka ega bioritmlarning ta‘siri borligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Шавкат Мирзиёев. “Янги Ўзбекистон стратегияси”. - Тошкент: “O‘zbekiston” нашриёти, 2021. 219-220 бет.
2. O‘zbekiston Respublikasining qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394 son, 2-bob 9-modda.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 2017-yil 3-iyun, PQ 3031-son.
4. Я.Л. Рапопорт. Патология курси Т., Ўздавмеднашр, 1961 йил. 361-бет.
5. Proceedings of International Multidisciplinary Scientific Conference Global Humanity Congress “Achieving a schematic distribution of the respiratory and expiratory acts of athletes in sports”. July 30th, 2021. Hosted from Berlin, Germany, 127-132 p, p.f.n.; Dots. Madaminov B.SH., Atabayev B.X.

YUGIRISH JISMONIY TAYYORGARLIK VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA

Usmanov Baxodir Xabibullayevich

Namangan Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasidotsenti v.b.

Тел.: +99891 342-95-85 e-mail: usmanovbahodir728@gmail.com

Annotatsiya: Yugurish bilan shug‘ullanish jismoniy tayyorgarlikninggina emas, balki sog‘lom turmush tarzining asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bir maromda sekin yugurish odam organizmidagi o‘pka, yurak ish faoliyatini, qon aylanishini yaxshilash, ortiqcha kaloriyalarni yoqish bilan bir qatorda insonga yaxshi kayfiyat, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Irodaviy sifatlarni rivojlantirib, ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi.

Kalit so‘zlar: yugurish, jismoniy madaniyat, sport, sog‘lom turmush tarzi



БЕГ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Усманов Баходир Хабибуллаевич
Наманганский Государственный Университет
и.о.доцента кафедры Физической культуры
Тел.: +99891 342-95-85 e-mail: usmanovbahodir728@gmail.com

Аннотация: Бег не только является одним из главных средств физической подготовки, здорового образа жизни, но и самым доступным видом физкультурных и спортивных занятий многоцелевого назначения. Медленный бег в одном темпе постепенно способствует увеличению жизненной ёмкости лёгких, набирая больше воздуха и обогащая кислородом кровь. Ритмично повышается сердцебиение и происходит активное кровообращение в организме, этим самым укрепляет здоровье, обеспечивает надёжную психологическую устойчивость и развивает выносливость для совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: бег, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

JOGGING IS A MEANS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL FITNESS

Usmanov Bakhodir Khabibullaevich
Namangan State University
Acting Associate Professor of the Department of Physical Culture
Tel.: +99891 342-95-85 e-mail: usmanovbahodir728@gmail.com

Annotation: Running is not only one of the main aspects of physical training, a healthy lifestyle, but also the most accessible type of physical culture and sports for multipurpose destination. Slow running at one pace gradually increases the vital capacity of the lungs, drawing in more air and enriching the blood with oxygen. The heartbeat rises rhythmically and active blood circulation in the body occurs, thereby strengthening health, providing reliable psychological stability and developing endurance to improve sportsmanship.

Key words: running, physical culture, sports, healthy lifestyle.

В наше бурное время развития технологического прогресса при напряжённом темпе жизни и все затопляющем потоке информации далеко не каждому удаётся чувствовать себя полноценной творческой единицей. Влияние стрессов на психику творческой личности заметно смягчается, если человек стремится к гармонии тела и духа. И конечно же, физкультура и спорт способны дать отличную физическую подготовку и надёжную психологическую устойчивость.

Бег, бесспорно, самый доступный вид физкультурных занятий многоцелевого назначения. Кому-то хочется снизить массу тела и вернуть юношескую стройность, кто-то желает избавиться от дурных привычек, кому-то нужно упорядочить жизнь путём строгого режима, кое-кто мечтает развить выносливость для совершенствования спортивного мастерства. И, преследуя определённые цели, бегун укрепляет своё здоровье, не задумываясь об этом, как бы походя[1].



Полагаю, что разумным соображениям о пользе бега не хватает эмоциональной окраски. Интересные мысли появляются на бегу. Хочется пожалеть родных и друзей, не открывших для себя радость бега. Основная причина, думается, заключается в не приятных ощущениях, которые остаются у человека, ведущего малоподвижный образ жизни, когда возникает необходимость пробежать двести метров к отходящему автобусу. Сердце вот-вот выскочит из груди, горло как будто смазали горчицей, а бол в мышцах напоминает о пробежке несколько дней. Понятно, в этом случае самоистязание бегуна на марафонских и сверх марафонских дистанциях представляется героизмом. Немыслимо даже предположить, что мучения марафонца дистанции озаряются радостью.

Общество ведёт борьбу с курением, наркоманией и алкоголизмом, занимается пропагандой здорового образа жизни. Осуждая пагубные пристрастия, честно признаёмся, нам легко если не оправдать то, по крайней мере, понять движущие мотивы. Сила дурной привычки стимулируется получаемой эйфорией. Здесь не мысли о здоровье, а эфемерное наслаждение и кажущаяся психофизическая гармония являются ведущим [3].

А вот понять бегуна, пусть даже с очень хорошей подготовкой намного труднее. Трудно поверить, что он исключительно ради удовольствия покрывает километры, испытывая физическое и душевное удовлетворение. Его понимают такие же одержимые из клуба любителей бега. Их объединяет общее увлечение. При определённом уровне физической подготовки они уже не мыслят себя без бега, приносящего состояние душевного комфорта близко к эйфории. При беге в оптимальном режиме, когда снимается депрессивное состояние, порождается оптимизм и душевный комфорт, стимулируется потребность в регулярных многокилометровых пробегах. Именно эта потребность, а не мысли об укреплении здоровья, вынуждает преодолевать ложное чувство неловкости (например, бег в трусах по людным местам) и истинные трудности от немалого физического напряжения.

А зачем обречь себя на чрезмерные усилия? Академик Н.М.Амосов не одобряет марафонские пробеги, он выступает за умеренность в питании и за умеренные физические нагрузки. Но ведь умеренность в еде не радует любителя вкусно поесть, равно как марафонцу не доставляют радости короткие пробежки. Конечно, не все люди могут стать марафонцами не следует к этому призывать, но, думается, физкультура и спорт широким фронтом войдут в наш быт, когда чувство радости движения станет ведущим мотивом. Но радость движения не приходит сама собой, её необходимо выстрадать многонедельными регулярными тренировками.

Судя по спортивно-медицинским публикациям, недостатка в различных рекомендациях по составлению планов и программ тренировок сейчас не ощущается. Каждый желающий может составить программу тренировок по своему вкусу, руководствуясь наличием свободного времени, личными склонностями, наличием спортивных сооружений вблизи дома, климатическими условиями и т.д. не каждый может избрать бег в качестве основного физкультурного занятия. Многие находят свою радость в игровых видах спорта (футбол, хоккей, волейбол и т.п.), где бурлят страсти и через край выплескиваются эмоции. А бег сам по себе, и тем более в одиночку, представляются монотонным, скучным и тягостным.

Чтобы получить радость от бега, видимо, наряду с хорошей физической подготовкой, надо иметь соответствующий склад психоэмоциональной сферы. Известные



бегуны на длинные дистанции спокойны, неторопливы, рассудительны. Жизненные невзгоды они переносят стоически, а многие неприятности не принимают чересчур близко к сердцу. На бег они смотрят как на отдых. По отношению к ним бытующее суждение о том, что, дескать, «мы не умеем ни работать, ни отдыхать», справедливо, по крайней мере, наполовину. Уж отдыхать-то, во всяком случае, они умеют.

Человеку же с постоянным стремлением к успеху, постоянно озабоченному, живущему в напряжённом ритме намного сложнее испытать радость от длительного бега. Прежде всего он должен научиться бегать в течение 30 минут, когда уже не беспокоят боли в мышцах и суставах, дышится легко и можно на бегу вести беседу с приятелями или же, наслаждаясь одиночеством, неторопливо обдумывать свои проблемы.

Мысли об укреплении здоровья всегда вызывают грусть. Ведь обычно вспоминают о нём, как о воздухе, когда его не хватает. Вспоминают и иногда начинают бегать. Медленный бег в одном темпе постепенно способствует увеличению жизненной ёмкости лёгких, набирая больше воздуха и обогащая кислородом кровь. Ритмично повышается сердцебиение и происходит активное кровообращение в организме, что обеспечивает расщеплению жиров и белков в клеточном уровне. В итоге, улучшается обмен веществ. И вот мы читаем о бегунах, избавившихся благодаря бегу от болезней даже вопреки медицинским показаниям. Сейчас никто не оспаривает благотворного влияния бега. Но почему же тогда не бегают все поголовно?

Бега в открытом воздухе в лесу или в поле, после подъёма на крутой холм или при спуске к речке бегун почувствует без видимой причины прилив энергии и оживления. Вокруг великолепный пейзаж и прекрасные люди. Многие обиды можно простить, они теперь представляются надуманными, хочется петь и кричать от счастья. Радость пришла, она распирает грудь. Не каждый день она посещает бегуна, но даже редкие встречи с ней надолго окрыляет его.

Список использованной литературы

1. Виноградов П.А. и др. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов. Спорт, 1996. – 592 с.
2. Ким В.В., Латыпов М.М., Линькова Н.А. и др. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры, Т.: 2001, № 3, с.-17-21.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog'lom turmush tarzi. –Farg'ona: 2012.
4. www.djti.uz



ТАЪЛИМ- ТАРБИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

М.Пайзибаева НамДУ Мактабгача ва
бошланғич таълим факультети ижтимоий
фанларни ўқитиш методикаси кафедраси
катта ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада бугунги кунда таълим-тарбиянинг жамият ривожланиш суръатларидан ортда қолаётганлиги, таълим жараёнида қўлланилаётган технологияларнинг замонавий талабларга тўлиқ жавоб бермаслиги, таълим-тарбиянинг долзарб муаммолари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар. муносабатлар, демографик сиёсат, урбанизация, педагог, инновациялар, таълим.

Аннотация. В статье анализируется тот факт, что сегодня образование отстает от темпов развития общества, используемые в образовательном процессе технологии не в полной мере соответствуют современным требованиям, актуальным проблемам образования.

Ключевые слова. отношения, демографическая политика, урбанизация, педагогика, инновации, образование.

Annotation. The article analyzes the current problems of education, the fact that today education lags behind the pace of development of society, the technologies used in the educational process do not fully meet modern requirements.

Keywords. relations, demographic policy, urbanization, pedagogy, innovation, education.

Замонавий жамият ўзининг тез ва чуқур ўзгарувчан тавсифига эга бўлиб, бундай ўзгаришлар жамоатчилик тузилмалари, жумладан, мустақил давлатлар, шахс ва жамият ўртасидаги муносабатлар, демографик сиёсат, урбанизация жараёнларида кўзга яққол ташланмоқда. Таълим ҳам глобал умумҳамжамият тузилмасининг алоҳида таркибий қисми сифатида жамиятда бўлаётган барча ўзгаришларни ҳисобга олиши, ана шу асосда ўз тузилиши ва фаолият мазмунини ўзгартириши зарур. Бугунги кунда таълимнинг жамият ривожланиш суръатларидан ортда қолаётганлиги, таълим жараёнида қўлланилаётган технологияларнинг замонавий талабларга тўлиқ жавоб бермаслиги ҳақидаги масала дунё ҳамжамияти томонидан тез-тез эътироф этилмоқда. Чунки таълим ҳам ижтимоийлаштириш вазифасини бажарувчи сифатида жамиятдаги ўзгаришлар ортидан бориши ҳамда унинг ривожланишига ўз таъсирини ўтказиши керак. Бироқ жамият ривожланиши ва таълим тизими ўртасидаги муносабат мураккаб кўринишга эга бўлиб, юқори даражадаги жўшқинлик билан фарқланади. Таълим барча фаол ва суст ўзгаришлар таъсирини қабул қилавермайди, жамиятда бўлаётган воқеаларга эса ўз таъсирини ўтказади. Ана шу нуқтаи назардан таълимдаги ўзгаришлар фақатгина натижа сифатида эмас, балки жамиятнинг келгусидаги ўзига хос ривожланиш шартидир [1-2].

Маълумки, фан ва техника жадал суръатлар билан ривожланаётган бугунги кунда кўплаб илмий билимлар, тушунча ва тасаввурлар ҳажми кескин ортиб бормоқда. Бу, бир томондан, фантехниканинг янги соҳа ва бўлимларининг тараққий этиши туфайли унинг



158	О‘смир yoshdagi volebolchilarni musobaqa oldi ruxiy tayyorgarlik metodikasi. Egamberdiev I.E.	758
159	“Бобурнома” даги шоирлар образининг структурал таҳлили Қозақова С.	762
160	Умумтаълим мактабларида вужудга келадиган педагогик низоларнинг ўзига хос хусусиятлари Саидов А.Н.	766
161	Antroposentrik yondashuv asosida o‘qitishda o‘qituvchi faoliyatini takomillashtirish Sobirova M.Y.	769
162	Социокультурный и краеведческий принципы обучения русскому языку Мамадалиева С.Ш.	773
163	Sog‘lom turmush tarziga amal qilishda tashqi muhit omillarining sportchi organizmiga ta’siri Madaminov B.Sh., Atabayev B., Abduboyeva A.	777
164	Yugirish jismoniy tayyorgarlik va sog‘lom turmush tarzining asosiy vositasi sifatida Usmanov B.X.	783
165	Таълим- тарбиянинг долзарб муаммолари Пайзибаева М.	787
166	Таълим сифатини таъминлашда инновацион менежментнинг ўрни ва аҳамияти Шодманов Қ.О., Хатамова Р.З.	789
167	Теоретические основы педагогического моделирования сущность и эффективность Рахимкулов К.Д.	794
168	Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш йўналишининг комплекс ўқув режасида интегратив ўқитиш методининг вазифалари Тошхонов А.Т.	800
169	Oliy o‘quv yurtlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik muammo sifatida Xatamov Z.N. Boltaboyev X.H., ..	808
170	Mamlakatimiz ijtimoiy hayotida sog‘lom turmush tarsi fenomeni, jismoniy etuklik, jismoniy kamolot, jismoniy barkamollik tushunchalari. Boltaboyev X.H.	812
171	Sportchilardagi jarohatlarning umumiy tavsifi X.H. Boltaboyev.	816
172	Место теоретико-литературных понятий в учебнике по русскому языку для 7 класса узбекских школ Хайитов М.М.	820
173	Болага иккинчи тилни ўргатишнинг психологик хусусиятлари Эргашева Х.Ю.	826
174	“Иқтисодий ва ижтимоий география” фанини ўқитишнинг педагогик шарт-шароитлари Қўлдашева М.Н.	832