

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., 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, 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.



- таълим-тарбиянинг концептуал режадаги масалалари (таълим-тарбияни узок муддатли режалаштириш, истиқболи билан боғлиқ стратегик вазифалар (МТТ фаолиятини кенгайтириш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш сифатини ошириш кабилар);
 - таълим-тарбия жараёнини техник-технологик таъминоги билан боғлиқ масалалар (янги таълим техникаси ва технологияларни яратиш, жорий қилиш);
 - педагогик фаолиятни таъминлаш билан боғлиқ масалалар (кадрлар масаласи, педагогик жамоалардаги ижтимоий-психологик муҳитни ҳисобга олиш ва бошқалар).
- Хулоса қилиб айтганда, мактабгача таълим тизимининг самарали фаолият кўрсатиши, энг аввало, юксак малакали раҳбар кадрлар фаолияти билан белгиланади. Шу боисдан педагогик жамоани бошқариш, таълимнинг юқори кўрсаткичларига эришиб боришда таълим ташкилоти раҳбарларидан “мақсадли бошқарув” малакаларига эга бўлиб боришни талаб қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент. ш., 2019 йил 16 декабрь, ЎРҚ-595-сон. (*Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 17.12.2019 й., 03/19/595/4160-сон*).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори (*Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 30.09.2017 й., 07/17/3305/0038-сон*).
3. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги тўғрисида НИЗОМ. Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 21 ноябрдаги 929-сон
4. Пўлатов Ш. Таълим муассасаларини илмий-методик бошқариш технологияси. Ўқув қўлланма. Т.: «ТАФАККУР», 2012, - 8 б.
5. Р.Х.Джураев ва С.Т.Турғунов. Таълим менежменти. Т.: “VORIS-NASHRIYOT”, 2006 йил. 23-б.
6. Ўролов Қ. Таълим муассасалари фаолиятини мақсадли бошқаришнинг педагогик шарт-шароитлари. Автореферат. Т.: 2008 й.

TALABA SPORTCHILARNING PORTLOVCHI KUCHINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Qambarov Sohijjon Sobirjanovich

NamDU O'qituvchisi

sohibqambarov@mail.ru

***Annotatsiya:** Ushbu masalada talaba sportchilarning portlovchi kuchini o'lchash usullarining turlari, o'lchashni o'tkazish, uning kamchiliklari mashg'ulotlarda portlovchi kuchni rivojlantirish vositalari usullari va ma'yorlari xamda ilmiy ma'lumotlar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** Porlovchi kuch, sakrash, xarakat, og'irlik, mashq, vertikal.*

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ СТУДЕНТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Камбаров Сохибжан Собирджанович

Преподаватель НамГУ

sohibqambarov@mail.ru



Аннотация: В данном случае представлены виды методов измерения взрывной силы студентов-спортсменов, порядок проведения измерения, его недостатки, методы и критерии развития взрывной силы на тренировках, а также научная информация.

Ключевые слова: сияющая сила, прыжки, движение, вес, упражнение, вертикальный.

METHODS FOR DEVELOPING THE EXPLOSIVE POWER OF STUDENT ATHLETES

Kambarov Sokhibjon Sobirjanovich

Teacher NamSU

sohibqambarov@mail.ru

Annotation: This topic provides information on the types of methods for measuring the explosive power of student athletes, the methods of conducting the measurement, its shortcomings, methods and criteria for the development of explosive power in training, and scientific information.

Keywords: Shining power, jump, movement, weight, exercise, vertical.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish xamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng ko'plab sohalarda katta o'zgarishlar va yutuqlarga erishilib kelinmoqda xususan sport sohasida yutuqlarni misol qilib ko'rsatishimiz mumkin. Ushbu yutuqlarga erishishda jismoniy tarbiya va sport sohasida adabiyotlarining o'rganish va ularni amaliyotga tadbiiq etish zamon talabi xisoblanadi. Chunki sportdagi rekordlarning yangilanishi yuklamalarning oshib borishi ushbu fanlar bilan chambarchas bog'liq. Xorijiy va respublikamizda chop etilgan ilmiy nazariy adabiyotlar tahlili natijalari va internet tarmoqlaridan olingan ma'lumotlarga ko'ra portlovchi kuchni o'lchashning bir nechta usullari mavjud. Portlovchi kuch qobiliyatni rivojlantirishni takomillashtirish hamma tezkor-kuch sport turlarida shug'ullanadigan sportchilarga kerakligini inobatga olib uni rivojlantirishda yangi metodologiya yaratish zamon talabi darajasiga ko'tarilgani uchun, zamonaviy ilmiy psixofiziologik konsepsiyalarga asoslangan holda yangi usulni ishlab chiqishni talab etadi. Bunda jarohat olmaydigan kam vaqt sarflanadigan, murakkab qurilmalarsiz, zalda katta joy egallamaydigan va kam mablag' sarflanadigan usullarni yaratish maqsadga muvofiq. Adabiyotlar tahlilida ko'rsatilgan portlovchi kuchni rivojlantirish vositalari ushbu qobiliyatni sust rivojlantiradi va unga ko'p hajmdagi vaqtni, energiyani sarf qilishni talab etadi. 1. Metrli lenta bilan balandlikka sakrash 2. Platformadan balandlikka sakrash usuli 3. Chuqurlikka sakrash usuli 4. Pliometriya usuli 5. Turli osilgan buyumlarga vertikal sakrab yetish usuli.

Portlovchi kuchni YE.M. Abalakov metrli lenta orqali vertikal sakrash usuli bilan o'lchagan. Ya'ni sportchi metrli lentani bir uchini sakraydigan sportchining beliga bog'lagan, ikkinchi uchi polga mahkamlangan maxsus plastik orasidan o'tgan holda yotadi. Ushbu holatda sportchining belidan to polgacha bo'lgan (sm) ko'rsatkichlar belgilab olinadi. Ko'rsatma berilishi bilan tekshiriluvchi joyidan qo'llarini faol yoysimon kuchi yordamida



vertikal sakrab, o'z joyiga qo'nadi. So'ng sakrash davomida kuchlangan metr orqali sakrash balandligi aniqlanadi. Ushbu o'lchash usulining kamchiligi shundaki, bunda sportchi oldida maqsad yo'q, ya'ni qayergacha sakrash belgilanmagan. Maqsad esa kuchni qanday bajarishni anglatadi va shu bilan birga sportchi sakrashga tayyorgarlik ko'radi, o'z kuchini to'playdi, irodaviy zo'r berishni kuchaytiradi. Maqsad bo'lmasa tekshiriluvchi o'z natijasini o'zi kuzata olmaydi, testni ijro etish davomida o'z ko'rsatkichidan bexabar bo'ladi va unda sakrash motivatsiyasi deyarli uyg'onmaydi. Sportchi portlovchi kuch qobiliyatining o'sishini o'zi tekshira olmaydi. Test yakunida sakrashda ko'rsatgan natijadan qoniqish yoki qoniqmaslik namoyon bo'lmaydi. Ushbu testni o'tkazish uchun kamida bitta yordamchi kerak bo'ladi, bu esa mazkur usulning ma'lum darajadagi murakkabligini ko'rsatadi.

2. Platformadan balandlikka sakrash usuli (L.P.Matveyev, A.N.Vorobyov). Platformadan balandlikka sakrash usuli portlovchi kuchning kattaligini bilish uchun vaqt orqali o'lchash metodikasi. Bunda portlovchi kuchning rivojlanish darajasini baholashda tezkor-kuch indeksidan foydalanishni tavsiya qilgan. Ushbu usulda portlovchi kuchni o'lchash quyidagicha amalga oshiriladi. Sportchi maxsus platformaning ustida turadi. Platformada vaqtni o'lchash uchun sekundomer va sportchining depsinish kuchini o'lchash uchun maxsus dinamometr joylashgan. Sportchi platformaning ustida turgan joyidan vertikal balandlikka sakrashi bilan sekundomer ishga tushadi. Sportchi sakrab eng baland nuqtaga yetib qaytib platformaning ustiga tushgach, sekundomer ishlashdan to'xtaydi. Depsinish vaqtida paydo bo'lgan kuch kilogramda o'lchanadi. Ushbu usulda ham YE.M.Abalakov metodikasidagi kamchiliklar mavjud.

3. Chuqurlikka sakrash usuli kurash nazariyasi va uslubiyoti, futbol hamda gandbol darsliklarida tavsiya etilgan. Chuqurlikdan sakrab chiqish usulining bajarilish tartibi quyidagicha: bunda kishi 70 -110 sm balandlikdan chuqurlikka sakraydi hamda keyingi kuchlarni darhol, ko'z ochib yumguncha bajaradi. Bunda ham YE.M.Abalakov usulida aytilgan kamchiliklar mavjud. Bizning fikrimiz bo'yicha o'zbek tilida ushbu atamaga biroz aniqlik kiritilsa, ya'ni chuqurlikka sakrash atamasi o'rniga chuqurlikdan sakrab chiqish usuli deyilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki chuqurlikka sakrashning o'zi portlovchi kuch qobiliyatini o'stirmaydi. Bu usulda chuqurlikdan qaytish vaqti portlovchi kuchni rivojlanishiga ta'sir etadi. O'zbek tilida usulning to'liq atamasini ishlatish uning mazmunini boyitadi.

4. Portlovchi kuchni (portlovchi kuch qobiliyatini) o'lchash uchun ma'lum bir balandliklarga osilgan predmetlarga qo'l tekkazish yoki bosh bilan tegish orqali o'lchash usuli quyidagicha amalga oshirilgan. Ma'lum bir balandlikdagi osilgan buyumga sportchi sakrashdan oldin ikki oyoqda tumbaga sakrab chiqib, tushgan hamoni sakrab, osilgan buyumga boshini yoki qo'lini tekkazishni tavsiya etiladi.

Zamonaviy adabiyotlarda chuqurlikka sakrashga maxsus e'tibor berilgani uchun ushbu usulni qo'llash bo'yicha Y.V.Verxoshanskiy quyidagi fikrlarni bildiradi. Chuqurlikka sakrash maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini talab qiladi. Yetarlicha tayyorgarlikdan so'ng sakrashni sekin-asta oshirib borish kerak. Chuqurlikka sakrash mashqini yaxshi bajarish uchun kompleks sakrash mashqlarini bajarish lozim. Bunda har bir mashg'ulotlarda 10 marta urinish, ular orasida 1,5-2 daqiqa dam olish kerak. Chuqurlikka sakrashning optimal dozasi (aktiv balandlikka depsinish) yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun to'rtta urinishda 10 tadan sakrash, tayyorgarligi kamroq sportchilarga esa, ikki-uchta urinishda 5-8 tadan sakrash. Chuqurlikka sakrashning tavsiya etilgan hajmini haftasiga bir marta alohida mashg'ulotlarda maxsus kuch tayyorgarligi bilan birga bajarishni, tayyorgarligi kuchli, yuqori toifali sportchilar haftasiga ikki marta 10 tadan sakrashni, tanlangan sport turlarining texnik mashqlarni bajarish



oxirida kamroq hajm bilan bajarish kerak. Chuqurlikka sakrash nerv tizimining tonusiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun texnik kuch mashqlaridan 3-4 kun kamida oldinroq bajarishni va umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) bilan birga kam hajmda sakrash tavsiya etiladi. Chuqurlikka sakrash yillik siklning ikkinchi yarim yillik tayyorgarlik qismiga o'tishda asosiy o'rinni egallaydi.

Musobaqalarga o'tish davrida maxsus tayyorgarlik vositalari mashqlaridan foydalanish zarur. Bu vaqtda 10-14 kunda 1 marta mashg'ulotlar jarayoniga qo'shish yoki musobaqalardan kamida 10 kun oldin sakrashi darkor. Ushbu usulga tanqidiy yondashadigan bo'lsak tumba, osilgan buyum, ma'lum bir balandlikda bo'ladi. Sakrashni boshlagan sportchilarning bo'yi balandrog'iga onson bo'lishi yoki bo'yi pastiga qiyin bo'lishi mumkin. Sportchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajargandan so'ng mashqni bajarish tavsiya etiladi. Chunki bu yerda ham jarohat olish xavfi va yuqorida aytilgan kamchiliklar mavjud bo'lib, o'lchov mezoni noaniqdir. Yuqorida keltirilgan usullar portlovchi kuchni o'lchash bilan birga ayrimlari rivojlantiradi. Tahlil etilgan adabiyotlarda portlovchi kuch qobiliyati alohida ko'rib chiqilmagan. Sportchilarni kuch bilan birgalikda portlovchi kuch deb adabiyotlarda tavsiya etilgan. Shuning uchun adabiyot tahlilida portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari o'rganilib chiqildi. Vaholanki, xorijiy va yurtimiz adabiyotlarini o'rganish natijasida portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari bir-birlaridan farqi yo'qligi ayon bo'ldi. Portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari asosan quyidagi 3 xil yo'nalishda amalga oshirilar ekan. Bular: 1-o'z vaznini yengish orqali, 2-ma'lum bir og'irliklar bilan, 3-izometirik mashqlar orqali. Yuqorida ko'rsatilgan barcha metodikalar portlovchi kuch qobiliyatni ayrimlari o'lchaydi, ayrimlari esa rivojlantiradi.

Zamonaviy sport natijalari oshib borishi tufayli rivojlantirish vositalarini ilmiy darajasini kuchaytirish orqali kuch xajmini kamaytirish dolzarb muammolardan biri deb qabul qilish maqsadga muvofiq. Shuning uchun portlovchi kuch qobiliyatni yangicha rivojlantirish yo'llarini izlash dolzarb masalalardan biri deb hisoblasa bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. PF-5924 O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida, Toshkent, 2020.
2. PF-6099 O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni, Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida, Toshkent 2020.
3. В.Д.Ковалева под редакцией - Спортивные игры, Москва, 1988.
4. R.Salamov – Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, Toshkent, 2017.



125	Boshlang'ich sinflarda ingliz tilini o'qitishda , multimedia darsliklarining ta'lim tizimida tutgan o'rni. Valiyeva Sh.A., Gapporov B.	597
126	Талабаларда жисмоний тарбияга қадриятли муносабатларини ривожлантиришга хос малака ва кўникмаларни юксак даражада самарали йўлга қўйилиши Назаров А.Т.	599
127	Картографическая грамотность - признак географической культуры Абдурахмонов Б.М.	603
128	Бўлажак тарбиячиларда касбий компетентликни ривожлантириш омиллари Абдусаматова Н.Ж.	609
129	Бўлажак бошланғич синф ўқитувчиларининг касбий компетенцияларини ривожлантириш йўллари Аъзамова Б.М.	613
130	Nanotexnologiyalar bo'yicha ta'lim olishga talab Borisova V.A.	616
131	Методика преподавания категории рода существительного в начальных классах. Дедаханов А.М.	623
132	Китоб –маърифат чироғи Муминова Д. А.	626
133	Davlat tiliga e'tibor va uning oliy ta'lim texnika yo'nalishlarida o'qitilishi Shermatova D.Y.	633
134	“Нутқ нуқсонли болалар диққатининг хусусиятлари” Жўраев М.М.	637
135	Мактабгача таълим ташкилотлари фаолиятини мақсадли бошқаришга замонавий ёндашувлар Маҳмудова З.Х.	642
136	Talaba sportchilarning portlovchi kuchini rivojlantirish usullari Qambarov S.S.	647
137	Die bedeutung und das gebrauch der it beim sprachlernen Mamashajeva M.	651
138	Шахс ижтимоийлашуви жараёнида жисмоний маданият ва спортнинг ўрнига доир Мадаминов Б.Ш.	655
139	Тафаккур жараёни, ақлий ҳаракат усуллари ва танқидий фикрлашга ўргатишнинг ўзаро алоқадорлиги Тажибоева Г.М.	659
140	Талабаларда таълим менежменти бўйича билим ва кўникмаларни шакллантиришга замонавий ёндашув Қорабоева З.Т.	664
141	Олий таълим талабаларнинг амалиётини ташкил қилиш мазмуни. Кодирова З.	669