

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Dizayn (kostyum) sohasi neologizmlarining tarjima­dagi xususiyatlari	430
I.Xoldarova, X.Ergʻoziyeva	
Ona tili darslarida fonetikani oʻrgatish orqali orfografik va orfoepik bilimlarni shakllantirishda innovatsion texnologiyalar va mashqlarning oʻrni	434
K.Turgunaliyeva, D.Mirzayeva	
Oʻzbek va ingliz tillaridagi sheʼrlarning stilistik tahlili	439
Sh.Turgʻunov	
Oʻzbek xalq oʻlanlarida etnik mansubiyat ifodasi	442
R.M.Ubaydullayev, U.R.Abdullayev	
Jismoniy mashqlar maktab oʻquvchi yoshlarning morfofunktsional xususiyatlariga bogʻliqligini tahlili	447
I.Akramov	
Aforizmlarni pragmatik tushunish aspektlari	450
L.Badalova	
Ingliz tilini chet tili sifatida oʻrgatishda storytelling yondashuvining ahamiyati	455
S.Eshonqulova	
Nodira badiiy tafakkurini shakllanishida Qoʻqon adabiy muhitining oʻrni	458
H.Dusmatov, M.Husaynova	
Oʻzbek latifalarida soʻz oʻyinlarining uslubiy-pragmatik xususiyatlari	468
N.Shavilova	
Rus va oʻzbek tillarida paronimlarning tasnifi.....	472
M.Xusanova, M.Xusanova	
Somatik kodlar tadqiqiga doir	478
M.Rahimova	
Oʻzbek tilida leksik nomemalar.....	481
D.Sirojiddinova	
Ingliz tilida modal soʻzlar muqobillari haqida umumiy qarashlar.....	484
D.Raximjonova	
Ingliz tilshunosligida kompyuter dasturiy taʼminot atamalarining tuzilish xususiyatlari.....	489
U.Eshmuradov	
Til oʻrganishda tinglashning ahamiyati va tinglab tushunish muammolari: til oʻrganuvchilar tajribasi.....	493
A.Rasulova	
Toʻsiqsizlik munosabatining jahon tilshunosligida oʻrganilishi	497
G.Odilova	
Glyuttonik diskursning lingvistik xususiyatlari	500
X.Abdurahmonov	
Oʻzbek tilshunosligi tarixida mavhum otlarning oʻrganilishi va ularning ahamiyati.....	504
M.Otaboyeva	
Oʻzbek va ingliz tillaridagi feʼl semantik kategoriyalari boʻyicha tuzilgan graduonimik qatorlarning oʻxshash va farqli jihatlari	508
G.Rozikova	
Soʻz semantik taraqqiyotidagi oʻzgarishlar xususida.....	511
Sh.Siddiqova	
Oʻziniki boʻlmagan koʻchirma gaplarda obrazlilikni taʼminlovchi semantik-stilistik faktorlar.....	516
N.Usarova	
Tarjima muammosining nazariy jihatlari	520
K.Toʻxtaeva	
C1 darajadagi talabalarga ingliz tilini oʻqitish muammolari.....	524
Z.Usmonova	
Rey Bredberining “Marsga hujum” (“The martian chronicles”) asari bilvosita tarjimasida tarjima usullari va oʻziga xos xususiyatlari.....	531
G.Davlyatova, Sh.Artikova	
Ritorik nutqda pleonastik birliklarning foydalanishi	535

JISMONIY MASHQLAR MAKTAB O'QUVCHI YOSHLARINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARIGA BOG'LIQLIGINI TAHLI

ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF SCHOOL STUDENTS

АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ШКОЛЬНИКОВ

Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich¹, Abdullayev Umidjon Rahmonaliyevich²

¹Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich

– Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi.

²Abdullayev Umidjon Rahmonaliyevich

– Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi magistri.

Annotatsiya

Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy, tibbiy-biologik, psixologik tayyorgarliklarini maxsus matematik–statistik usullar yordamida pedagogik va ilmiy tahlil natijalari haqida ma'lumot bayon qilingan. Tadqiqotimiz maqsadi bolalarning jismoniy va harakatli ko'nikmalarining o'zaro bog'liqligini o'rganishda kanonik qiymatlar usulining amaliy qo'llanilishini sinab ko'rish, shuningdek, ko'rsatilgan guruhlar o'rtasidagi kanonik qiymatlar va kanonik korrelyatsiyalarni aniqlash maqolada yoritilgan.

Аннотация

Представлены сведения о результатах педагогического и научного анализа физической, медико-биологической, психологической подготовки учащихся ферганских общеобразовательных школ с использованием специальных математико-статистических методов. Целью нашего исследования является проверка практического применения метода канонических значений при изучении взаимозависимости физических и двигательных способностей детей, а также определение канонических значений и канонических соотношений между указанными группами.

Abstract

Information about the results of pedagogical and scientific analysis of physical, medical-biological, psychological preparation of students of Fergana general secondary schools using special mathematical-statistical methods is presented. The purpose of our research is to test the practical application of the method of canonical values in studying the interdependence of children's physical and motor skills, as well as to determine the canonical values and canonical correlations between the indicated groups.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.

Ключевые слова: физическая подготовка, уровень физической подготовки, спортивные тесты, бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, математические и статистические методы.

Key words: physical training, level of physical training, sports tests, running, long jump, throwing, pulling, mathematical-statistical methods.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida barkamol va sog'lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda maktab o'quvchi yoshlar orasida jismoniy tarbiya va jismoniy faollik keng targ'ib qilinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaatnomasida "Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish kerak"-deya alohida to'xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlanishiga turtki bo'lmoqda.[1]

Har qaysi davlat, har qaysi millat unib-o'sib kelayotgan yosh avlod timsolida shu xalqning azaliy orzu-intilishlarini ro'yobga chiqaradigan buyuk kuchni ko'radi. Hozir bizning barcha sa'y-harakatlarimiz ana shunday komil insonlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Milliy qadriyatlarga asoslangan huquqiy demokratik davlat va erkin fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol va sog'lom yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. O'zbekistonda yangilanish davrida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarni jismoniy

tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish.

Tadqiqotning vazifasi. Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish xususiyatlari haqida tasavvurlarni kengaytirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Umum ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini zamonaviy talablarga muvofiq o'zgartirishning asosiy yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining monitoringini joriy etishdan iborat. Bolalarda jismoniy mashqlar natijalari ularning jismoniy xususiyatlariga bog'liqligini uzoq vaqtdan beri tadqiqotchilarning e'tiborini tortdi [2,3].

"Jismoniy tayyorgarlik darajasi" test mashqlarini yanada takomillashtirish bola tanasining umumiy hajmiga bog'liq, ya'ni vazni og'irroq bolalar uloqtirishda, bo'yi balandroq bolalar esa balandlikka sakrashda afzalliklarga ega. Nisbiy kuch qiymatlari bilan belgilanadigan mashqlarda esa (masalan, tortishishlarda) ustunlik tana vazni kichik bo'lganlarga to'g'ri keladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Kelajak avlod haqida qayg'urish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Bolalarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni kattadir. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik masalalari bo'yicha A.K.Atayev, T.S.Usmonxo'jayev, L.N.Seyytliina, V.T.Moskaleva, X.A.Meliyev, M.Raximov, X.A.Meliyev, X.N.Rajabov, A.A.Rixsiyeva, O.M.Jegallo, K.A.Nurmuxamedov, D.V.Mirsaidova, K.M.Maxkamjonov, R.S.Salamov, K.K.Yo'ldashev, A.N.Abdiyev, I.G.Azimov, E.R.Rasulov, A.K.Xamraqulov, Sh.X.Xonkeldiyev, F.Xo'jayev, R.Qodirov, Z.X.Badayeva, T.S.Usmonxo'jayev, K.M.Maxkamjonov, F.N.Nasriddinov, A.T.Sodiqov, B.G'.Boyboboyev, B.Sh. Madaminov, Yu. Yu. Aripov, G. M.Salimov, R.M.Rasulov, M.A.Arslonovalar ilmiy izlanish olib borishgan. Tahlil qilingan ilmiy ishlardan ma'lum bo'ldiki, O'zbekiston sharoitida yashayotgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamdo'stlik davlatlari tengdoshlarinikidan farq qiladi.

O'quvchilar bilan ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini olib borish hamda darslar sifatini oshirish bo'yicha F.R.Kadirova, R.Ahlininov, Sh.Qurbonov, J.G'.Yo'ldoshev, J.Xasanboyev, M.Turonova, O.Hasanboyeva, R.N.Mavlonova, A.To'rayeva, K.Xoliqberdiyev, N.N.Azizxodjayeva, D.D.Sharipova, A.Musurmonova, M.Toirova, F.R.Yuzlikayev, M.T.Toxtaxodjayeva, M.E.Xaydarov, K.M.Mahkamjonov, D.Yunusova, R.H.Jo'rayevlar ilmiy izlanish olib borishgan.

Rossiya va MDH mamlakatlarida ham jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha turli yillarda A.A.Gujalovskiy, V.K.Shuruxina, A. M. Shlemin, G.B.Meykson, L.Ye.Lyubomirskiy, B.N.Min'yayev, B.M.Shiyan, A.P.Matveyev, G.B.Melnikov, J.K.Xolodov, V.S. Kuznesov ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan.

Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasining o'zagi bo'lib bolalar «salomatligi» hisoblanadi. Shuning uchun hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri-bolalarning o'z sog'liqlarini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan malakasini shakllantirib borishdir.

Salomatlikning asosiy omillaridan biri bu jismoniy tayyorgarlikdir.

Qator o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich sinflardagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi dasturda berilgan tayyorgarlikdan past bo'lib, bugungi kunning talablariga to'liq javob bermaydi. Jismoniy madaniyat darslari jismoniy-sog'lomlashtirish va sport savodxonligining o'ziga xos asosi bo'lib hisoblanadi.

Darsning samaradorligi o'qituvchining o'quv jarayonini tashkil etishda turli-tuman ishlardan qanchalik mohirona foydalana olishiga bog'liqdir. Ma'lum darajada bu to'g'ri. Haqiqatdan ham, maktabni bitirgan o'quvchilarga hayotga, ishlab chiqarish mehnatiga yetarlicha tayyor bo'lishi lozim, lekin ularning jismoniy tayyorgarligi bugungi kunda talab darajasida emas. O'quvchi-ning butun faoliyati ko'rsatmalar, uslubiy tavsiyalar bilan chegaralangan-dir. Ular o'qituvchilar ko'rsatmasini so'zsiz bajaradilar. Bu bilan o'quvchi-larning tashabbuskorligi, mustaqilliklari va boshqa fazilatlarini pasayadi.

Maktab bolalarni kundalik bajariladigan jismoniy mashg'ulotlarga oid odat va ko'nikmalarga, o'zlarining bo'sh vaqtlarini mustaqil tashkil etishga o'rgata olmadi. Shuning uchun ham bizning yaqin yillargacha maktablarda, mahallalarda yaratilgan qimmatbaho sport inshootlarimiz qarovsiz holda bo'lib, undan unumli foydalanilmayapti. Tabiiyki, bolalar va yoshlar to'g'ri tashkil eta olmaydigan bo'sh vaqtlarini vujudga keltiradi. Ulardan to'g'ri foydalanib o'z salomatligini asrashga, mustahkamlashga jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rgatishlari kerak.

Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlari bilan ishlashda test sifatida faqat jismoniy tayyorgarligini tekshirishdan foydalanish, ularning natijalariga, tanasining morfologik tuzilishining xususiyatlariga ta'sir qilmaydi. Biroq, bu taklifni amalga oshirish ikki sababga ko'ra juda qiyin. Birinchidan, bu turdagi mashqlar nisbatan kichik; ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun test mashqlari,

TILSHUNOSLIK

an'anaviy jismoniy mashqlar — uloqtirish, balandlikka sakrash, ya'ni o'z tanasining og'irligi qarshiligini yengish bilan bog'liq barcha harakatlarni istisno qilishga olib keladi. Ikkinchi usul — bir qator xorijiy mamlakatlar amaliyotida ko'rsatilgan individual jismoniy mashqlar natijalariga tananing umumiy o'lchamlarining ta'sirini hisobga oladigan turli xil ko'rsatkichlarni joriy etish. Bu yerda amaliy qiyinchilik shundaki, bu yondashuv bilan har bir jismoniy mashq uchun yoki eng yaxshi holatda ularning bir xil guruhi uchun (masalan, barcha uloqtirishlar uchun) turli xil usublardan foydalanish kerak. Bu turli jismoniy mashqlar natijalarining antropometrik xususiyatlarga bog'liqligi bir xil emasligi aniq haqiqatdan kelib chiqadi.

Bizning tadqiqotimiz maqsadi bolalarning jismoniy va harakatli ko'nikmalarining o'zaro bog'liqligini o'rganishda kanonik qiymatlar usulining amaliy qo'llanilishini sinab ko'rish, shuningdek, ko'rsatilgan guruhlar o'rtasidagi kanonik qiymatlar va kanonik korrelyatsiyalarni aniqlash. Tadqiqot ishlari Farg'ona shahri umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olayotgan sport bilan shug'ullanmagan 10-14 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida olib borilgan va ko'rsatkich natijalari jadvalda keltirilgan.

Sinovni tashkil etish va usullari. Jismoniy tayyorgarlik testlari an'anaviy va nisbatan kam uchraydigan harakat vazifalaridan aniqlaydigan testlar o'tkazildi. O'tkazilgan o'lchashlar morfofunksional ko'rsatkichlarning asosiy yo'nalishini o'z ichiga oladi. O'lchashlar jarayonida umumiy qabul qilingan antropometrik amaliyotidagi R. Martinning o'lchash usullari yordamida amalga oshirildi. O'lchash natijalari jadvalda keltirilgan.

Tajriba natijalari

Yoshi	Soni	Bo'yi, sm	Vazni, kg	Tana mushak to'qimalarining %
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
10	120	129,60 ± 3,91	28,27 + 2,79	43,72 ± 3 ,49
12	125	138,60+ 8,44	32,84 + 6,11	45,79 ± 2 ,45
14	132	151,60+7,30	41,80 + 6,62	46,43 ± 3 ,23

Bolalarning bosh, bo'yin, ko'krak qafasi, qorin va chanoq qismlari, qo'l va oyoqlar taqqoslanib, o'sishi yoki o'zgarishi kuzatib boriladi. Uzunlik, kenglik va burchak belgilari Antropometriya asboblari yordamida o'lchanadi.

Shuningdek, teri burmalari uchun antropologlar tomonidan ishlab chiqilgan sxema bo'yicha kaliper Tanner yordamida aniqlandi. Mushak to'qimalarining mutlaq massasi, yog' va teri osti yog'ining mutlaq massasining og'irligi Matievka formulasi bilan, mutlaq tana yuzasi esa Isakson formulasi bilan aniqlandi.

Kanonik korrelyatsiya koeffitsientining bunday katta qiymati, morfologik va funksional ko'rsatkichlar, masalan, yog' va mushak to'qimalarining ulushi bolaning harakat funksiyasi holatini bevosita aks ettirishi bilan belgilanadi. Bolaning morfofunksional holatini va uning jismoniy tayyorgarligini eng aniq baholaydigan indeksni hisoblash uchun ikkita kanonik qiymatdan foydalanildi.

XULOSA

1. Bolalarning morfologik va funksional ko'rsatkichlari va harakat qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun kanonik tahlil usulidan foydalanish taklif etiladi.

2. Kanonik korrelyatsiya koeffitsienti morfologik va funksional ko'rsatkichlar, yog' va mushak to'qimalarining ulushi bolaning harakat funksiyasi holatini bevosita aks ettirishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaati. (1. Address of the President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. Mirziyoyev to the Parliament of our country on January 24, 2020)

2. Гурьев С.В. “Современные информационные технологии в физической культуре и спорте” /Монография, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2014. 96 с.

3. Мамаджанов Н. – Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста. «Фан-Спорта» 2022, № 4, 64-67 стр.

4. Tolametov A.A., Yusupkhanova F.A. . (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics (2767-3278), 2(09), 136–141. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30>.