

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY 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

M.Nasritdinova	
Artpedagogikaning bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilari ijodkorlik qobiliyatlari rivojida	
imkoniyatlari	312
G.Mo'minova	
Universitet talabalarining so'z o'rganish strategiyalaridan foydalangan holda	
leksik kompetensiyasini rivojlantirish	390
N.Mamatqulova	
Ta'limda kredit-modul tizimini qo'llashning ayrim jihatlari	321
U.O'rishov	
Estrada jaz musiqasi evolyutsiyasi va uning nazariy-metodologik asoslari	325
S.Uraimov	
Maktabda gipertermiya sharoiti orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini monitoring qilish	331
I.I.Toshpulatov	
Inson kapitali nazariyasining shakllanishi va rivojlanishi	334
F.U.Mirjavharova	
Jamiyatda xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlashning ijtimoiy-siyosiy mohiyati	337
M.Y.Isaqov, D.R.Tojiboyev	
O'tloqi-voha tuproqlari tarkibidagi mikroelementlar tahlili va biologik singdirish koeffitsiyenti.	341
I.I.Muhitdinov	
Jinoyat geografiyasi va uning mohiyati, asosiy yo'nalishlari	346
T.X.Tashmetov	
Ijtimoiy tarmoqlardagi yot va zararli g'oyalarning o'ziga xos xususiyatlari	350
D.B.Makhametova	
Ta'limdagi muqarrar yangi media	355
A.T.Akbarov	
Oilada kattalar sportini tashkillash	359

FANIMIZ FIDOYILARI

O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan fan arbobi, akademik	
Sayyora Sharafovna Rashidovaning 80 yilligiga	364

MAKTABDA GIPERTERMIYA SHAROITI ORQALI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI MONITORING QILISH

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ГИПЕРТЕРМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HYPERTHERMIC CONDITIONS

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich¹

¹Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

– Farg'ona davlat universiteti, p.f.f.d, dotsent

Annotatsiya

Maqolada gipertermiya sharoitida maktab o'quvchilari bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari keltirilgan. O'quv jarayoniga yoga tizimidan olingan gimnastika mashqlari majmuasini kiritish va gipotermik pauzalardan foydalanishning yuqori samaradorligi ko'rsatilgan.

Аннотация

В статье представлены педагогические результаты, проведенные со школьниками на уроках физической культуры в гипертермических условиях. Показана высокая эффективность введения в учебный процесс комплекса гимнастических упражнений, разработанного с помощью системы йоги и гипотермических перерывов.

Abstract

In the article Physical education faculty daughters with at a summer sports camp hyperthermia conditions conducted pedagogical experience results given. The high efficiency of the introduction of the complex of gymnastic exercises taken from the yoga system into the educational process and the use of hypothermic pauses are shown.

Kalit so'zlar: Monitoring, jismoniy harakatsizlik, gipertermiya, yoga, gipotermik pauzalar, energiya sarfi, jismoniy faoliyat.

Ключевые слова: Мониторинг, гиподинамия, гипертермия, йога, гипотермические паузы, энергозатраты, двигательная активность.

Key words: Monitoring, physical inactivity, hyperthermia, yoga, hypothermic pauses, energy consumption, physical activity.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining yoz faslida tashqi havo haroratining ko'p hollarda tana haroratidan yuqori bo'lganligi sababli gipertermiya sharoitida issiqlik o'tkazish imkoniyatlari keskin cheklanganligi uchun tananing issiqlik muvozanatini saqlash nihoyatda qiyin bo'ladi. Bu esa, haroratning yuqori darajada qizib ketish xavfini keltirib chiqaradi. Bu orqali tana va tabiiy vosita faolliklarining keskin pasayishiga sabab bo'ladi.

Bizga ma'lumki, o'quvchi yoshlarning kun davomida qadamlarning soni bilan o'lchanadigan jismoniy faolliklari yil fasllarining boshqa kalendar davrlarida kuzatilgan ko'rsatkichlari boshqa ko'rsatkichlarga nisbatan bir necha marta pasayadi. Shuning uchun tashqi gipertermiya sharoitida jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning vositalari, shakllari va usullarini ishlab chiqish dolzarb pedagogik vazifaga aylanadi.

Umumta'lim muassasalarining tizimi uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish orqali uslubiy yondashuvlarni aniqlash uchun pedagogik eksperimentlar o'tkazildi. Olingan natijalarga ko'ra, gimnastika mashqlarining komplekslari orqali (yoga tizimidan olingan) foydalanish quyidagi maqsadlarga qaratilgan: tashqi nafas olish, moslashuvchanlikni yaxshilash va shu bilan birga atrof-muhit haroratining haddan tashqari yuqori bo'lgan yil fasllarida kuzatiladigan majburiy gipokineziya bilan bog'liq salbiy hodisalarni katta darajada qoplaydi..

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'quv jarayoniga kiritilgan, biz tomondan ishlab chiqilgan va ko'plab mualliflar tomonidan tavsiya etilgan jismoniy mashqlar majmuasi ancha samarali bo'lib chiqdi. Bunda moslashuvchanlik va tezkorlik, kuch sifatlariga ta'siri ma'lum miqdorda oshiradi. O'quv jarayoniga joriy etish uchun tavsiya etilgan gimnastika mashq testlari, yugurish bilan uzunlikka sakrash, oldinga egilish hamda

dinamometriya natijalarini statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshiladi. Bu bizning fikrimizcha, asosan gipodinamiya fenomeniga qarshi kurash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Gipotermik pauzalar ko'rinishidagi individual mashqlarni bajarish o'rtasida yetarlicha katta dam olish pauzalari mavjud bo'lganda, nafas olish mashqlari bilan birgalikda cho'zish, muvozanat hamda kuch mashqlarini bajarish o'quvchilar tomonidan ijobiy qabul qilinadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

«Jismoniy tayyorgarlik darajasi» testlari mashqlarining bir xilda bo'lmagan qiyinligi to'g'risidagi dalilni ko'rish mumkin bo'lib, unda, turnikda tortilishning ikkinchi darajali me'yori 32,2% o'quvchilar, 1000 m yugurish me'yori 12,3% o'quvchilar o'zlashtirishi mumkin. Jadvaldagi materiallarning dalolat berishicha, uchta turlardagi me'yoriylar: 100 m yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tennis to'pini ulotirish ekvivalentdir. Ushbu testlardagi me'yoriylarni «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» testlarini topshirgan o'quvchilar ichida taxminan bir xil miqdordagi (mos ravishda: 24,5, 24,4 va 20,1%) o'quvchilar bajargan.

Olingan natijalar, me'yorlarning darajalari barcha tekshirilgan testlar bo'yicha ekvivalent emasligini ko'rsatadi. Undan tashqari, «qoniqli», «yaxshi» va «a'lo» darajalarda ekvivalentlikni mavjud emasligi aniqlangan. Masalan, yaqinlashtirishni o'zgartirilgan me'yori bilan qoniqli baho darajasidagi o'g'il bolalar guruhida 1000 m yugurish va tennis to'pini ulotirish testlaridagi me'yorlar bilan ekvivalentli deb hisoblash mumkin, ushbu testlarni taxminan bir xil miqdordagi o'quvchilar o'zlashtirishi mumkin – 30 va 27 %. 100 m.ga yugurish testidagi me'yor oshirib yuborilganga o'xshaydi, chunki testlarni to'liq topshirgan o'quvchilarning 9% gina uni muvaffaqiyatli bajara olishgan. Me'yorlarni («yaxshi» baho darajasida) dasturlashni davom ettirish paytida, nomlari qayd qilingan testlarga nisbatan belgilangan an'ana saqlab qolingan. Bunda, yugurib kelib uzunlikka sakrash testidagi me'yor ancha darajada oshirilgan bo'lib, faqat 6% o'quvchilar, uni muvaffaqiyatli bajarishlari mumkin (1-jadvalga qarang).

1000 m yugurish va granata ulotirish bo'yicha «a'lo» baho darajasidagi Me'yoriy talablar taxminan ekvivalentlidir (9 va 5%). Shunday qilib, to'rtta tahlil qilinayotgan testlardan ikkita turi uchun natijalarni «3», «4» va «5» baholarga tabaqalashtirish paytida ekvivalentli daraja saqlanib qoldirilgan.

1-jadval

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha me'yoriylarni bajargan yuqori sinf o'quvchilari, (%) n=178

№	Mashqlarning turi	Dastur bo'yicha baho			Bajarganlar, % da		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	100 m.ga yugurish (s)	14,0	13,5	13,2	16	-	-
2	1000 m.ga yugurish, (s)	3,25	3,20	2,15	30	18	9
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (m.sm)	460	480	500	17	6	-
4	700 gr. sport anjomini ulotirish	38	40	47	27	20	5

Qiz bolalar uchun 500 m yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrash testidagi me'yorlar «4» darajasida ekvivalentli me'yorga ega. 100 m., 500 m yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi me'yorlar darajasi ekvivalent emas.

Yuqori sinf o'quvchilari uchun dasturlashtirilgan o'quv me'yorlarini ko'rib chiqish, o'g'il bolalar uchun qoniqarli baho darajasida Me'yoriylar 1000 m yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, granata uloqtirish va turnikda tortilish testlarida ekvivalentli ekanligini ko'rsatdi. Ushbu testlarni taxminan bir xil miqdordagi – 27 dan to 30 % gacha o'quvchilar o'zlashtirishi mumkin.

Me'yorlarni dasturlashtirishni davom ettirish (yaxshi baho darajasida), ularni 2 ta guruhga ajratadi. Birinchi guruhga 1000 m yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrash testlarini kiritish kerak, ularning Me'yoriylari bir xil miqdordagi (18 %) shug'ullanuvchilar uchun osondir. Ikkinchi guruhga – 100 m yugurish, granata uloqtirish va turnikda tortilish testlarini kiritish kerak. Ushbu testlar uchun rejalashtirilgan Me'yoriylarni 25 dan to 30% gacha o'quvchilar o'zlashtiradi. Bunday an'ana "a'lo" darajadagi baho uchun rejalashtirilgan me'yorlar darajasida ham saqlanadi.

Shunday qilib, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi talablarini ekvivalentligini tahlil qilish, darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish, me'yoriy talablarni faqat dars jarayonida emas, balki darsdan tashqari mashg'ulotlar bilan integratsiya qilgan holda amalga oshirish kerakligini ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv me'yorlarini ishlab chiqish, albatta me'yoriy talablarni ekvivalentligini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Biz tadqiqotlarimizda keyin barcha yoshdagi o'quvchilarni nazorat va tajriba guruxidagilarni natijalarini tahlil qildik. Quyida tadqiqotdan so'ng nazorat guruhiga mansub 7 va 8 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi testlar bo'yicha qayd etilgan natijalar, har bir test uchun aniqlangan asosiy statistik xarakteristikalar, ularning absolyut va nisbiy o'sishlari hamda mazkur absolyut o'sishlarning statistik ishonchliligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash ma'lumotlari quyidagi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval.

Nazorat guruhi 7 (n = 28) va 8 (n = 30) yoshli bolalarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish

№	Ko'rsatkichlar	7 yosh			8 yosh				
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	t	P
1.	3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti (s.)	12,47	1,84	14,7 6	12,06	1,77	14,6 8	1,2 5	>0,5
2.	30 m. masofaga yugurish vaqti (s.)	8,31	1,14	13,7 2	8,02	1,09	13,5 9	1,4 4	>0,5
3.	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	123,6 9	15,7 6	12,7 4	128,1 1	16,2 4	12,6 8	1,5 3	>0,5
4.	Yerga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish (marta)	6,64	0,91	13,7 0	6,83	0,93	13,6 2	1,1 4	>0,5

XULOSA

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, tajriba guruhlardagi singari, yosh ortib borishi bilan natijalarni yaxshilanib borish tendensiyasi mavjudligini kuzatish mumkin. Jumladan, 1-test, ya'ni "3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti" bo'yicha nazorat 7 yoshlilar guruhida $\pm \sigma = 12,47 \pm 1,84$ s. natija (variatsiya koeffitsiyenti $V=14,76$ %) qayd etilgan bo'lsa, 8 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha $12,06 \pm 1,77$ natijani ($V=14,68$ %) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishi 0,41.ga va nisbiy o'sishi 3,29 foizga yaxshilanganligi kuzatildi

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Kim V.G. Issiq iqlimi bo'lgan hududlarda yashovchi o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mazmuni. Abstrakt diss... cand. ped. Fanlar M. 1989 - 23 b.
2. Nazirov O.T. Issiq iqlim sharoitida yashovchi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi metodikasining xususiyatlari. Abstrakt dis... samimiy. ped. Fanlar M. 1991- 17 b.
3. Usmonxo'jaev T.S. Bolalarni jismoniy faolligi bilan bog'liq holda jismoniy tarbiyalashning ilmiy-pedagogik asoslari. Diss. Toshkent. - 1995 - 50 b.
4. Xonkeldiev Sh.X. Issiq iqlimi bo'lgan mintaqalarda yosh talabalar jismoniy tarbiyasining pedagogik xususiyatlari. Abstrakt dis..dokt..ped. Fanlar. M. 1991 - 43 b.)