

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

2023
MAXSUS SON

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Xamidov	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi	221
V.Abdurakhmanov	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning	223
S.Uraimov	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari	226
Z.Gapparov	
Yosh futbolchilarning o'yin amplyalariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
J.M.Ishtayev	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
M.Azizov	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi	239
D.Mavlanov, R.Nazarov	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati	245
M.Mirjamolov	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
Ш.Турсунов	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
X.Matnazarov	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish	257
G'.Xo'jamkeldiyev	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi	261
O.Xasanov	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
B.Nabiev	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов	270
R.Pirnazarov	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова	281
V.Abdurakhmanov	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi	286
A.Sultonov	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TO'RT DARAJALI JISMONIY MASHG'ULOTLAR ZINASI ORQALI OSHIRISH USULLARI

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕХУРОВНЕВУЮ ЛЕСТНИЦУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

METHODS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS THROUGH A FOUR-LEVEL LADDER OF PHYSICAL ACTIVITY

Uraimov Sanjar Ruzmatovich¹

¹Farg'ona davlat universiteti p.f.b.f.d (PhD) dotsent

Annotasiya

“To‘rt bosqichli jismoniy tarbiya zinasi” umumta‘lim maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan yangi va ko‘p qirrali yondashuvni taqdim etadi. O‘zbekiston Respublikasida ishlab chiqilgan va patentlangan (№ 02411) bu innovatsion o‘quv moslamasi darsdan tashqari mashg‘ulotlarga ham, standart jismoniy tarbiya darslariga ham muammosiz integratsiya qilish uchun mo‘ljallangan. Ushbu zina to‘rtta alohida zonaga bo‘lingan, ularning har biri 7 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan ma‘lum yosh guruhlariga moslashtirilgan, har bir zonada turli balandlikdagi (0,33 sm dan 0,44 sm gacha) va ranglardagi (oq, yashil, sariq, qizil) qadamlar mavjud. Bu turli jismoniy qobiliyatlar va rivojlanish bosqichlariga moslashtirilgan keng ko‘lamli mashqlarni bajarishga imkon beradi. Zinaning dizayni funksional va konstruktiv moslashuvchanlikni ta’kidlab, yurak-qon tomir tizimining sog‘lig‘ini, kuchini va umumiy harakatga tayyorligini yaxshilashga qaratilgan turli xil mashqlarni osonlashtiradi. Haftada uch marta amalga oshiriladigan ushbu usul jismoniy rivojlanish uchun tuzilgan, ammo dinamik muhitni ta’minlaydi, maxsus va yordamchi mashqlarning puxta ishlab chiqilgan aralashmasi orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi. “To‘rt bosqichli jismoniy tarbiya zinasi” jismoniy tarbiya sohasida innovatsion qadam bo‘lib, amaliylik, moslashuvchanlik va samaradorlikni yagona o‘quv vositasida birlashtirgan.

Abstract

The "Four-Level Physical Training Ladder" presents a novel and versatile approach to enhancing the physical fitness of students in general education schools. Developed and patented in the Republic of Uzbekistan (No. sap 02411), this innovative training device is designed to integrate seamlessly into both extracurricular activities and standard physical education classes. The ladder is divided into four distinct zones, each tailored to specific age groups ranging from 7 to 17 years, with each zone having steps of varying heights (0.33 cm to 0.44 cm) and colors (white, green, yellow, red). This allows for a broad range of exercises, adaptable to different physical abilities and developmental stages. The ladder's design emphasizes functional and constructive flexibility, facilitating a wide variety of exercises that cater to the improvement of cardiovascular health, strength, and overall movement readiness. Implemented three times a week, this method provides a structured yet dynamic environment for physical development, enhancing designed students' fitness levels through a carefully mix of special and auxiliary exercises. The "Four-Level Physical Training Ladder" represents an innovative step forward in physical education, combining practicality, adaptability, and effectiveness in a single training tool.

Аннотация

«Четырехступенчатая лестница физического воспитания» представляет собой новый и универсальный подход к повышению физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Это инновационное тренажерное устройство, разработанное и запатентованное в Республике Узбекистан (№ сап 02411), предназначено для органичной интеграции как во внеклассную деятельность, так и в стандартные занятия по физкультуре. Лестница разделена на четыре отдельные зоны, каждая из которых предназначена для определенных возрастных групп от 7 до 17 лет, причем каждая зона имеет ступени разной высоты (от 0,33 см до 0,44 см) и цвета (белый, зеленый, желтый, красный). Это позволяет выполнять широкий спектр упражнений, адаптированных к различным физическим способностям и стадиям развития. Конструкция лестницы подчеркивает функциональную и конструктивную гибкость, позволяя выполнять самые разнообразные упражнения, направленные на улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы, силы и общей готовности к движению. Этот метод, применяемый три раза в неделю, обеспечивает структурированную, но динамичную среду для физического развития, повышая запланированный уровень физической подготовки учащихся за счет тщательного сочетания специальных и вспомогательных упражнений. «Четырехуровневая лестница физического воспитания» представляет собой инновационный шаг вперед в физическом воспитании, сочетающий практичность, адаптируемость и эффективность в одном тренировочном инструменте.

Kalit so‘zlar: yoshga mos jismoniy mashqlar, maktab jismoniy tarbiyasi, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, rivojlanish bosqichlari, kuch mashqlari, yurak-qon tomir salomatligi, harakatni muvofiqlashtirish, ta’limdagi innovatsiyalar.

Ключевые слова: упражнения с учетом возраста, школьное физическое воспитание, внеклассные занятия, этапы развития, силовые тренировки, здоровье сердечно-сосудистой системы, координация движений, инновации в образовании.

KIRISH

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan "To'rt bosqichli jismoniy faollik zinasi" yordamida jismoniy tarbiyaga metodik yondashuvni belgilanadi. Bu zina to'rtta zonaga bo'lingan bo'lib, ularning har biri turli yosh guruhlari (7-9, 10-12, 13-15 va 16-17 yosh) uchun mo'ljallangan bo'lib, har bir zona uchun qadam balandligi va rangi har xil.

Ushbu yondashuv yoshga mos keladigan jismoniy tayyorgarlikning muhimligini ta'kidlab, murakkablik va intensivlikda bosqichma-bosqich o'tishga imkon beradi. Jonli ranglar va aniq zonalardan foydalanish treningni yanada qiziqarli va o'quvchilar uchun kuzatishni osonlashtirishi mumkin. Bundan tashqari, zinaning harakatchan tabiati va turli xil mashg'ulotlar va mashqlarga moslashishi uning o'quv quroli sifatida ko'p qirraliligini ta'kidlaydi.

Ushbu kontseptsiya maktablarda samarasi juda katta, chunki u jismoniy tarbiya uchun tuzilgan, ammo moslashuvchan asosni ta'minlaydi. U turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos keladi, bu esa uni o'qituvchilar uchun ko'p qirrali vositaga aylantiradi. Har xil turdagi mashqlarni (kardio, kuch va h.k.) tuzilgan zinalar tizimida birlashtirishga e'tibor qaratish ham o'quvchilarda har tomonlama rivojlangan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI

"To'rt bosqichli jismoniy tayyorgarlik zinasi" konsepsiyasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan innovatsion metodologiyalarni o'zida mujassam etgan. Ushbu yondashuvlar S.Uraimov va D.Norqulovni bir qancha ilmiy ishlarida hamda ta'lim muassasalarida yoshga oid jismoniy tayyorgarlik zarurligini ta'kidlaydigan boshqa manbaalarga tayangan holda olib borilgan. Sport fanlari va jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar ushbu zina tizimida ko'rinib turganidek, turli yosh guruhlari uchun moslashtirilgan mashqlar rejimlarining muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu kontseptsiya Jismoniy tarbiya va sport jurnali kabi nashrlarda topilgan printsiplarga mos keladi, ular turli jismoniy va rivojlanish ehtiyojlarini qondirish uchun diversifikatsiyalangan va progressiv o'qitish usullarini qo'llab-quvvatlaydi.

Bundan tashqari, zinalar tizimida jonli ranglar va tuzilgan darajalardan foydalanish rang va dizayn motivatsiya va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadigan psixologik tadqiqotlarga asoslanadi. Ushbu elementlarning kiritilishi jismoniy tarbiyaning kengroq jihatlarini tushunishni taklif qiladi, bu oddiy jismoniy rivojlanishdan tashqari, kognitiv va hissiy ishtirokni o'z ichiga oladi, bu mavzu sport psixologiyasi adabiyotida keng tarqalgan.

METODOLOGIYA

"To'rt darajali jismoniy tarbiya zinasi" da qo'llaniladigan metodologiya amaliy, amaliy yondashuvni o'z ichiga oladi. Ushbu zina to'rtta alohida zonadan iborat bo'lib, ularning har biri ma'lum bir yosh guruhiga mos keladi va asta-sekin o'sib borayotgan qadam balandliklari bilan hamda ushbu dizayn nafaqat jismoniy jozibador, balki mashqlarning rivojlanishga mos kelishini ham ta'minlaydi.

Zinani turli zonalarga bo'lish orqali metodologiya ilg'or o'quv dasturini ta'minlaydi, bunda talabalar o'sib ulg'aygan va jismoniy qobiliyatlari ko'proq bo'ladi. Ushbu rivojlanish qiziqishni saqlab qolish va jismoniy qiyinchiliklar ularning yoshi va jismoniy rivojlanish bosqichiga mos kelishini ta'minlash uchun kalit hisoblanadi. Har bir zonada turli xil ranglarning kiritilishi nafaqat oson aniqlashga yordam beradi, balki talabalarni keyingi bosqichga o'tishga undaydigan motivatsion vosita bo'lib xizmat qiladi.

NATIJARLAR

Umumta'lim maktablarida "To'rt bosqichli jismoniy tarbiya zinasi"ning joriy etilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi. Turli yoshdagi guruhlarga mos keladigan turli darajali tizimli yondashuv mashqlarning yoshga mos kelishini va bosqichma-bosqich qiyin bo'lishini ta'minladi. Jonli ranglarni kodlash tizimi zinapoyani nafaqat vizual tarzda jozibador qildi, balki talabalarni oson identifikatsiyalash va rivojlanish jarayonini kuzatishga yordam berdi [1,2].

Eng muhimi, kichik yoshdagi (7-9 yosh) o'quvchilar zinaning pastki pog'onalari bilan shug'ullanishlari bilan bog'liq bo'lgan asosiy vosita qobiliyatlari va muvofiqlashtirishda sezilarli

yaxshilanishlarni ko'rsatdilar. O'rta yosh guruhlari (10-15 yosh) yuqori pog'onalarda qiyinroq mashqlar bilan uyg'unlashib, kuchaygan kuch va yurak-qon tomir tizimini ko'rsatdi. Eng keksa guruh (16-17 yosh) umumiy sport ko'rsatkichlarida sezilarli yutuqlarga erishdi, bu o'quvchilarni yuqori darajadagi jismoniy faoliyatga tayyorlashda zinaning samaradorligini ko'rsatadi.

MUHOKAMA

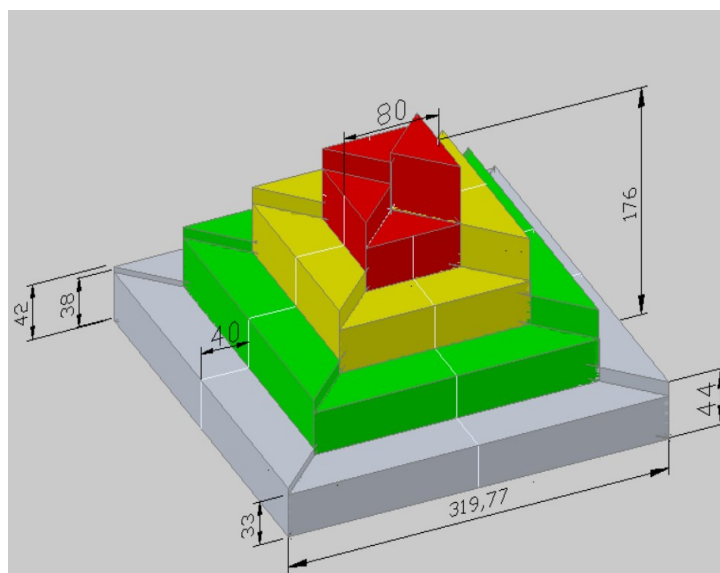
“To'rt darajali jismoniy tarbiya zinası”ning muvaffaqiyati uning jismoniy tarbiyani o'yin va qiyinchilik elementlari bilan uyg'unlashtirgan innovatsion dizayni bilan bog'lash mumkin. Ushbu dizayn zamonaviy pedagogik nazariyalar bilan mos keladi, ular qiziqarli va interaktiv ta'lim muhitining muhimligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, zinapoyaning mashqlarning turli shakllariga (kardio, kuch va kombinatsiya) moslashishi uni jismoniy tarbiyada ko'p qirrali vositaga aylantiradi.

Har qanday sport turi bilan shug'ullanadigan sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha mashg'ulotlarda turli xildagi samarali sport jihozlaridan foydalanishadi. Ayniqsa, darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlikni olib borish, yangi metodika hamda innovatsion usullardan foydalanib tayyorgarligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida, biz tomondan “To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinası” ishlab chiqildi va unga patent olindi (O'zbekiston respublikasi adliya vazirligi № sap 02411).

Ushbu “To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinası” ko'p qirrali hisoblanib, umumta'lim maktablarida barcha bo'g'inlaridagi darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlar jarayonida hamda jismoniy tarbiya darslari davomida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida qo'llanilishi mumkin. “To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinası ” turli xil jismoniy mashqlardan to'g'ri va samarali foydalanish, ularni tezkor va yuqori jadallik bilan bajarilishiga qarab, kuchni taqsimlash imkonini beradi, ayniqsa, murakkablik darajasiga qarab pastki pog'onalarni baland platforma sifatida ishlashi natijasida kardio, kuch yoki ikkalasini kombinatsiya qilish orqali yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlari va harakat tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Taklif etilayotgan ushbu zina orqali darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida 4 bosqichda mashg'ulot shaklini 7-9 yosh, 10-12 yosh, 13-15 yosh, 16-17 yosh toifasi ko'rsatkichlariga qarab ishlash zonalariga ajratilgan, bir vaqtning o'zida 20 nafar o'quvchini, 150 dan ortiq mashq turlarini qamrab oladi va texnik estetikaning zamonaviy talablariga javob beradi, funksional va konstruktiv moslashuvchanlikni, bajariladigan funktsiya shakliga muvofiqligini ta'minlaydigan oqilona shaklga ega bo'lgan sport mashg'ulotlari turlarini rivojlantirish, kengaytirish imkonini beradi.



“To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinası”ni oldi tomonidan ko'rinishi

Mazkur “To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinası” baland platformasi 4 bosqichli 4 xil ishlash zonasiga ajratilgan to'rtburchak shakldagi zina hisoblanadi. Bunday sport jihozlari sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va barcha qatlam shug'ullanuvchilarning harakat faolligini yaxshilash uchun qo'llaniladi.

“To‘rt darajali jismoniy mashg‘ulotlar zinasini” har qanday sport jihozi bilan uyg‘unlashadigan 4 bosqichli bo‘lib, jonli qizil, sariq, yashil, ko‘k, moviy va oq ranglarga bo‘yalgan. U, mashg‘ulot shaklini 7-9 yosh, 10-12 yosh, 13-15 yosh, 16-17 yosh toifasiga qarab ishlash zonalariga ajratilgan.

1-zona 7-9 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, har bir zinaning balandligi 0.33 sm.ni tashkil qiladi.

2-zona 10-12 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, har bir zinaning balandligi 0.38 sm.ni tashkil qiladi.

3-zona 13-15 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, har bir zinaning balandligi 0.42 sm.ni tashkil qiladi.

4-zona 16-17 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, har bir zinaning balandligi 0.44 sm.ni tashkil qiladi.

Har bir zinalarning boshlanishi oq rangda, keyingisi yashil rangda, keyingisi sariq rangda va yakunlovchi zina qizil rangda bo‘lib, mashqlarni bajarish qizil rangdagi zinada yakuniga yetkaziladi.

Harakatlanuvchi To‘rt darajali mashg‘ulot zinasini ya‘ni jihozning asosi ko‘k rangda. Bosqichlar birinchi harakatda jihozni umumiy aylanasini 12.80 sm 8 bo‘lim 1.60 sm ikkinchi harakat umumiy aylana 9.60 sm harakatlanuvchi 4 bo‘lim 0.60 sm uchinchi harakat umumiy aylana 4.80 sm harakatlanuvchi 2 bo‘lim 0.40 sm to‘rtinchi harakat umumiy aylana 2.40 sm harakatlanuvchi 1 bo‘lim 0.40 sm o‘lchamda har bir zina balandligi 0.40 sm.

Harakatlanuvchi “To‘rt darajali jismoniy mashg‘ulotlar zinasini” moslamasi standart materiallar, uskunalari va zamonaviy texnologik jarayonlar yordamida ommaviy ishlab chiqarilishi mumkin.

Umumta‘lim maktablarida darsdan tashqari mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilar xamda barcha shu yoshdagi o‘quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan variativ tanlashga asoslangan «To‘rt darajali jismoniy mashg‘ulotlar zinasini» jihozi asosida haftasiga 3 marta maxsus va yordamchi mashqlardan foydalanish uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida yosh va bo‘y ko‘rsatkichlariga qarab 4 darajali mashg‘ulotlar zinasida 3 bosqichli mashqlar majmuasi joriy qilingan, bunda, turli hil jismoniy mashqlar to‘g‘ri hamda samarali foydalanishni va tezkor hamda jadallik bilan bajarilishiga qarab, ayniqsa, murakkablik darajasiga qarab, pastki pog‘onalarni baland platforma sifatida ishlashi kuchni taqsimlash va vaqtni qisqartirish hisobiga o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan. Natijada kardio, kuch yoki ikkalasini kombinatsiya qilish orqali yaxshi natijalarga erishildi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlar va harakat tayyorgarliklarini muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam berdi.

XULOSA

“To‘rt bosqichli jismoniy tarbiya zinaasi” umumta‘lim maktablarida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida ishlab chiqilgan innovatsion yondashuvdir. O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan patentlangan (№ 02411) bu ko‘p qirrali o‘quv quroli barcha umumta‘lim maktablarining sinfdan tashqari mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiya darslarida foydalanish uchun mo‘ljallangan. Zina to‘rtta alohida zonaga tuzilgan bo‘lib, ularning har biri turli yosh guruhlari uchun mo‘ljallangan: 7-9, 10-12, 13-15 va 16-17 yosh, har bir zonada turli balandlik va rangdagi qadamlar (oq, yashil, sariq, qizil).

Ushbu uskuna funktsional va konstruktiv moslashuvchanlikning uyg‘unligi bilan noyob bo‘lib, har bir yosh guruhining rivojlanish ehtiyojlariga moslashtirilgan keng ko‘lamli mashqlarni bajarishga imkon beradi. Mashqlar har bir darajaga mos keladigan tezlik, intensivlik va murakkablik asosida tanlanadi, yurak-qon tomir salomatligini, kuchini va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan. Zina, shuningdek, harakatlanuvchi va sozlanishi uchun mo‘ljallangan bo‘lib, dinamik va qiziqarli mashg‘ulot muhitini osonlashtiradi.

Amaliyotda talabalar haftada uch marta zina bilan shug‘ullanadilar, maxsus va yordamchi xarakterga ega mashqlarni bajaradilar. Bu metod nafaqat ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini, balki harakatga tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini ham oshiradi. “To‘rt bosqichli jismoniy tarbiya zinasini” yoshlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun amaliy, moslashuvchan va samarali vositani taklif etuvchi jismoniy tarbiya sohasidagi sezilarli yutuqlarni ifodalaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Farg‘ona, 2005. – 325 b.
2. Uraimov S.R., Xarbiy-texnika litseyi o‘quvchilarining amaliy jismoniy tayyorgarligini pedagogik xususiyatlari Avtoref. dis. p.f.b.f.d. (PhD) Chirchik, 2019. -50 s.