

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

1-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhammadov Ilmsizlarni tarix haqiqatlari fosh etadi.....	8
PEDAGOGIKA	
B.Sh.Shermuhammadov, O.R.Raxmatov Mediasavodxonlik vositasida bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining informatsion madaniyatini rivojlantirish mazmuni.....	10
Ким Владимир Эффективность внедрения акцентированной методики по развитию физического статуса юных баскетболистов	15
А.Н.Амонов Научное обоснование актуальности проблемы развития скорости перемещения и точности ударов в настольном теннисе с самого раннего возраста.....	20
N.O.Saidova, D.M.Axmadjonova Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov guruhlarida bolalarning matematik tasavvurlarini rivojlantirishning hozirgi holati.....	25
O.Q.Xasanova Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarida xatolarni tahlil qilish ko'nikmasini shakllantirishning ahamiyati	28
M.E.Abdullayev O'quvchilarda milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirishda etnopedagogik qadriyatlarining tarbiyaviy imkoniyatlari	34
B.Sh.Turg'unboyev Bo'lajak o'qituvchilarning media kompetentsiyasini shakllantirishga nazariy va uslubiy yondashuvlar	37
X.A.Kadirova Tibbiyot oliygohlarida tibbiy biologiya va umumiy genetika fanlarini o'qitishda foydalaniladigan interfaol ta'lim metodlari.....	43
S.T.Xakimov, S.Q.Xudoyqulov Maktab o'quvchilarining kun davomidagi harakat faolligining me'yori	49
D.K.Karimov Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarida egiluvchanlikni rivojlantirish usullari samaraliligini o'rganish.....	53
K.F.Nazarova Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutqiy kompetensiyani rivojlantirish jarayonini loyihalashning pedagogik-psixologiya xususiyatlari.....	57
J.Dj.Sultanov Harbiy-siyosiy sohada axborot tahdidlarining oldini olish masalalari.....	61
X.X.Xasanbayev Mudofaa tizimida harbiy pedagog kadrlarni tayyorlash va ularni malakasini oshirish mexanizmi.....	64
O'.R.Maxmudov O'zbekiston harbiy ta'lim muassasalari harbiy pedagoglarining professional harbiy pedagog bo'lib shakllanishidagi muammolar va ularning yechimi.....	68
I.Y.Masharipov Bo'lajak harbiy pedagoglarni harbiy-kasbiy kompetentligini shakllantirishning pedagogik omili.....	71
F.O.Qo'ysinova Mafkuraviy va ma'naviy tahdidlar bilan bog'liq jarayonlarda radikalizm muammosi	75
R.X.Ibragimov Kasb-hunar maktablarida fizika fanini o'rganishda o'quvchilar o'rtasida eksperimental ko'nikmalarni shakllantirish	78
A.Tuychiyev Ta'lim tizimida xorijiy tajribadan foydalanish va ta'lim texnologiyalarining o'ziga xos jihatlari.....	82

JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARIDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI SAMARALILIGINI O'RGANISH**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****THE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS OF THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION****Karimov Doniyor Komil o'g'li¹**¹Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrasini o'qituvchisi, Xalqaro toifadagi sport ustasi**Annotatsiya**

Maqolada murakkab-kordinatsion sport turi hisoblangan sport gimnastikasi turi orqali jismoniy madaniyat fakulteti talabalarini egiluvchanligini mualliflik uslubi bo'yicha samaradiligini o'rganish va ilmiy asoslash haqida ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqotda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar kategoriyasi oltita guruhga bo'lindi hamda guruhlar va ularning ketma-ketligi bo'yicha mashqlar majmuasi tuzib chiqildi.

Аннотация

В статье представлена информация об исследовании и научном обосновании эффективности приседаний студентов факультета физической культуры по авторскому методу через вид спортивной гимнастики, являющийся сложно-координационным видом спорта. В исследовании категория упражнений на развитие гибкости была разделена на шесть групп, а также был составлен комплекс упражнений по группам и их последовательности.

Abstract

The article provides information on the study and scientific justification of the effectiveness of the elasticity of students of the Faculty of Physical Culture by the author's style through the type of sports gymnastics in which Complex-Coordinated sports are distinguished. The study divided the exercise kategoria into six groups to develop flexibility and compiled a set of exercises on groups and their sequence.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, moslashuvchanlik, ish rejimlari, mashqlar, o'quv jarayoni, mashqlar guruhi, dastur elementlari.

Ключевые слова: физические качества, гибкость, режимы работы, упражнения, тренировочный процесс, группа упражнений, элементы программы.

Key words: physical qualities, flexibility, work modes, exercises, training process, group of exercises, program elements.

KIRISH

Dunyoda zamonaviy ta'lim tizimida kasbiy-pedagogik ko'nikma va harakat malakalarini shakllantirishda pedagogik faoliyatning jiddiy o'zgarishlarni talab qilmoqda. Mutaxassislarining tayyorgarlik sifati ularning oliy ta'limda olgan bilimlarini amaliyotda qay darajada qo'llashlari, ish faoliyati davomida yuzaga keladigan kasbga doir muammolarni samarali hal qila olishi bilan belgilanmoqda. Gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi mutaxassislarining kasbiy ta'limiga qo'yiladigan talablarni oshirish, ularning pedagogik faoliyatining turli sohalarida bilim va ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini har tomonlama o'rganish asosida o'zgartirish kiritish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport amaliyotida bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun asosan ikkita, faol va nafaol rejim qo'llaniladi. Faol rejim bir vaqtning o'zida tebranish va cho'ziluvchanlik mashqlarini ular orasidagi qat'iy nisbatga rioya qilmagan holda o'z ichiga oladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA USLUBLARI

Murakkab-kordinatsion sport turi bilan shug'ullanadigan mutaxassislarining (Sh.X.Xankeldiyev, M.N.Umarov, A.K.Eshstayev D.X.Umarov, G.M.Xasanova, B.B.Musayev, D.R.Ishtayev) fikriga ko'ra, o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalari sportchilarning bo'g'imlarida harakatchanlikni har tomonlama rivojlantirish darajasini ta'minlash hisoblanadi. Bu esa gimnastika ko'pkurashining dasturiy mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishda shuningdek ularga yuqori intensiv mashg'ulotlar jarayonida qolgan, maxsus jismoniy harakat tayyorgarliklarini yuqori samaradorlik bilan namoyish etish imkonini beradi.

Ushbu muammo bo'yicha ilmiy izlanishlardagi bo'shliqlar o'rganilayotgan sifatni rivojlantirishning individual variantlarining ahamiyatini tekshirish uchun asos bo'lib xizmat qildi, bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazishga sabab bo'ldi. Bir tomondan, sport gimnastikasida qo'llaniladigan bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish usullarining samaradorligini aniqlash kerak edi, boshqa tomondan biz taklif qilgan usulning informatsionligini aniqlash kerak edi.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy madaniyat fakulteti talabalarining o'quv-mashg'ulotlari jarayonida bajariladigan mashqlardan oqilona foydalanish orqali bo'g'imlarda harakatchanlik darajasini oshirish.

Tadqiqotni tashkil etish. Tajriba 2022-yil sentabridan 2023-yil iyunigacha sport gimnastika bo'yicha (1-2-kurs) ixtisoslashgan ikkinchi va birinchi kichiklar razryad toifadagi dasturda mashq bajaradigan 18-20 yoshli 60 nafar talabalarda o'tkazildi. Mavzular 3 guruhni tashkil etdi: 2 ta eksperimental va nazorat.

Barcha guruhlar haftasiga ikki marta, kuniga 1,5 soatdan shug'ullandilar. Nazorat guruhida 2021-yilgi malaka dasturida belgilangan vositalar va usullar qo'shma harakatchanlikni rivojlantirish uchun foydalanilgan. Tajriba-sinov guruhlarda darsning asosiy qismi oxirida 15 daqiqa davomida ko'rib chiqilayotgan sifatni rivojlantirish uchun maqsadli ixtisoslashtirilgan ishlar olib borildi. Har bir bo'g'im turi (yelka, son va umurtqa pog'onasi) uchun beshta mashq bajarildi; hajmi va intensivligi asta-sekin o'sib bordi, tajriba boshida 10 martadan oxirida 50 tagacha.

Gimnastika sport turi bo'yicha mashg'ulotlarda asosan frontal usul qo'llanildi, bu ularning zichligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Ko'proq emotsional qiziqishni uyg'otish va mashqlar majmualarini yanada samarali tashkil etish uchun mashg'ulotlar musiqiy hamrohlik bilan o'tkazildi.

Mashqlarning tuzilishi va ularning ketma-ketligi eksperimental guruhlar uchun bir xil edi, ammo bajarish usuli boshqacha:

I - guruh	sheriksiz cho'ziluvchanlik mashqlari: oyoq-qo'llarga o'z massasi ta'siri ostida bajariladigan harakatlar
II - guruh	sherik bilan cho'ziluvchanlik mashqlari: sherik yordamida va og'riq chegarasini yengib o'tish bilan bajariladigan harakatlar.
III-guruh	tebranish (yelpish) mashqlari: o'z massasi va tortishish kuchi inertsiyasidan foydalanganda oyoq-qo'llar yoki tananing erkin harakatlari.
IV- guruh	aralash mashqlar: sheriksiz tebranish va cho'ziluvchanlik mashqlari.
V-guruh	mashqlar yig'indisi: sheriklar bilan va sheriksiz tebranish, cho'ziluvchanlik mashqlarini ketma-ket bajarish va yana tebranish harakatlari.
VI-guruh	nazorat: o'qitish va o'qitishning tasniflash va o'quv dasturi talablariga muvofiq moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar o'tkazildi.

Gimnastika sport turi bo'yicha mashg'ulotlarda asosan frontal usul qo'llanildi, bu ularning zichligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Ko'proq emotsional qiziqishni uyg'otish va mashqlar majmualarini yanada samarali tashkil etish uchun mashg'ulotlar musiqiy hamrohlik bilan o'tkazildi.

Tananing o'rganilayotgan bo'g'inlarida harakatchanlikning rivojlanishi ikki o'lchov yordamida baholandi: biri boshida, ikkinchisi oxirida. Sportchilarning maxsus jadval bo'yicha individual natijalari ballar bo'yicha baholarga o'tkazildi. Olingan natijalar eksperimental guruhlar ichidagi va o'rtasidagi yosh farqlaridan mustaqil bo'lgan o'rtacha guruh ko'rsatkichlari va standart og'ishlarni umumlashtirish va xulosa qilish imkonini berdi. Bundan tashqari, umumiy indekslardan foydalanish umumlashtiruvchi taqqoslashlarni amalga oshirish uchun samarali vosita sifatida qo'llanildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

1. Yelka bo'g'imlari cho'ziluvchanlik mashqlarini sheriksiz (I guruh), sheriklik (II guruh) va tebranishlar (III guruh) bilan mustaqil ravishda bajarish yelka bo'g'imlarining harakatchanligiga zaif ta'sir ko'rsatadi. Biroq, olingan ehtimollik qiymatlari statistik jihatdan ahamiyatsiz edi. Nazorat guruhida ham xuddi shunday (IV guruh) - natijalari 3,67 ballga yaxshilangan.

Ko'rsatkichlarning eng katta va statistik jihatdan ishonchli o'sishi IV va V guruhlarda kuzatilgan (mos ravishda 14,8 va 12,9 ball). Aytish mumkinki, V guruhda kombinatsiyalangan mashqlarni bajarish usuli yelka bo'g'imlarida harakatchanlikni yaxshilashga sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

2. Son bo'g'imlari. Usullar samaradorligi to'g'risidagi xulosalar yelka bo'g'imlari bilan bir xil; xususiyatlari quyidagilar:

PEDAGOGIKA

- I, II va VI guruhlarda dastlabki o'lchov tos-son bo'g'implarda harakatchanlik o'rtacha (mos ravishda 17,6; 16,5; 18,4 ball) ekanligini ko'rsatdi. Ushbu bo'g'implarda harakat amplitudasini oshirishning mumkin bo'lgan imkoniyatlaridan qat'i nazar, qo'llaniladigan modellar yaxshilanishga olib kelmadi. Tajriba oxirida tos-son bo'g'implarda harakatlanish ko'rsatkichlari 4-5 ballgacha kamaydi;

- uchinchi usul (4,15 ball) past va ahamiyatsiz o'sishga va ma'lum bir ta'sirga ega bo'ldi, chunki u ko'rsatkichlarning yuqori boshlang'ich (35,86 ball) darajasiga ega;

- IV va V guruhlarda boshlang'ich darajasi yuqori (mos ravishda 30,7 va 27,3 ball). Ushbu guruhlardagi ish samaradorligi eng katta bo'lib, bu sezilarli o'sish bilan tasdiqlanadi (13,7 ball, 13,9 ball). Bu aralash va kombinatsiyalangan mashqlar tos-son bo'g'implarda moslashuvchanlikni tezroq rivojlantirishga yordam beradi.

Nazorat guruhida ham o'sish (4,59 ball) qayd etilgan, ammo kafolatlangan ehtimollik kam.

3. Umurtqa pog'onasi. IV va V guruhlardagi maqsadli ishlardan qat'i nazar, tajribadan oldin erishilgan yuqori harakatchanlik darajasi ushbu guruhlarining oxirida (mos ravishda 28,6; 30,3 ball) o'sishiga ta'sir qildi.

Statistik jihatdan III guruhlardagi o'sish muhim ahamiyatga ega. O'rtacha boshlang'ich darajadan (mos ravishda 24,21; 27,41 ball) umurtqa pog'onasining egiluvchanlik ko'rsatkichlari 33,61 va 37,22 ballgacha yaxshilandi.

Va bu yerda sherik bilan cho'ziluvchanlik mashqlari (II guruh) umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirmaydi, bu salbiy o'sish - 1,30 ball mavjudligi bilan tasdiqlanadi. Nazorat guruhi (VI) yana kichik o'sishga (4,14 ball) erishdi.

4. Umumiy egiluvchanlikda ko'rinib turibdiki, 18-20 yoshli talabalarda egiluvchanlikning rivojlanishiga I, II, III va VI usullar eng zaif ta'sir ko'rsat. IV va V usullari samaraliroq bo'lib, ular alohida bo'g'implarda yuqori boshlang'ich darajasidan qat'i nazar, bo'g'implarda harakatchanlik va umumiy egiluvchanlikning sezilarli darajada oshishiga hissa qo'shadi.

XULOSA

Muammoning nazariy jihatdan anglab yetilishi va eksperimental tadqiqotlarning ilmiy jihatdan asoslangan natijalari quyidagi xulosa va amaliy tavsiyalarni shakllantirish imkonini berdi: O'quv dasturi bo'limlarining batafsil tahlili va maxsus egiluvchanlik mashqlari bo'yicha nazorat sinovlari natijalarini gimnastika darslarida va o'quv yillari bo'yicha integral tayyorgarlik ko'rish vositalarini rejalashtirishdagi samaradorligini oshirish imkonini berdi. Taklif etilgan uslub va algoritmik mashqlar majmuasini batafsil tabaqalashtirish (tartiblashtirish) va talabalarining bir-biriga nisbatan tayyorgarlik darajasini aniqlash, 1-2-kurs talabalarini kasbiy bilim va ko'nikmalari darajasiga ta'sir ko'rsatgan eng muhim sabablarni ko'rish imkonini berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Каримов, Д. (2023). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 496-501. (Monitoring of special physical and technical fitness of young acrobats).

2. Doniyor, K. (2023). SPORT AKROBATIKASIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ASOSIY BOSQICHLARI. Vol. 2 No. 5 (2023): *Involta Scientific Journal*. (The main stages of training athletes in sports acrobatics.)

3. Komil o'g'li, K. D. (2023). AKROBATIKA VOSITALARI ORQALI EGILUVCHANLIKNI SHAKLLANTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 256-259. (Formation of elasticity through acrobatic means).

4. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences). (Yosh akrobatlarning sport ixtisoslashuvida tana turlari o'rtasidagi bog'liqlik).

5. Каримов, Д. (2023). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ С НОРМАТИВАМИ ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ «САЛОМАТЛИК». *Наука и инновация*, 1(15), 81-83. (A comparative analysis of the indicators of motor fitness of young acrobats with the standards of the "Salomatlik" health tests).

6. Каримов Д.К. (2020). ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259. (Gymnastics in the field of physical education and its importance for humans).

7. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, 2(20), 148-153. (The main laws of the development of physical qualities).

8. Каримов, Д. К. (2020). Психика В Качестве Источника Здоровья. *ББК Ю953*, 59. (The psyche as a source of health).

9. Karimov, D. (2022). Effective use of innovative technologies in physical education lessons. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 305-310. (Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish).

10. Ханкельдиев, Ш., & Каримов, Д. (2023). STUDY OF CUMULATIVE EFFECTIVENESS OF THE TECHNIQUE OF MOTOR AND TECHNICAL READINESS OF YOUNG ACROBATS. *Scientific Journal of the Fergana State University*, (3), 55. Retrieved from <https://journal.fdu.uz/index.php/sjfsu/article/view/2519> Исследование кумулятивной эффективности методики двигательной-технической подготовленности юных акробатов).
11. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШФУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. *Fan-Sportga*, 2021 (4), 24-26. (Analysis of motor activity of lower partners in pair acrobatics at the stage of special training).
12. Каримов Д.К. (2021). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОИСКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В АКРОБАТИКЕ. *Fan-Sportga*, 2021 (8), 30-32. (Pedagogical technology of searching for gifted children in acrobatics).
13. Каримов, Д. (2018). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 30-30. (Monitoring of special physical and technical fitness of young gymnasts).
13. ХАНКЕЛЬДИЕВ, Ш., & КАРИМОВ, Д. (2017). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОИСК ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 19-19. (Pedagogical technology aimed at finding gifted children in gymnastics).