

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

6-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

**H.H.Бобожонов, Г.Г.Козлова**

8 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda qo'shma ta'sir qilish usuli yordamida harakatni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini yaxshilash ..... 111

**D.T.Abduraimov**

Talabalar hayoti sifatini yaxshilashda atletik gimnastika vositalaridan foydalanishning samaradorligi..... 116

**F.M.Mamadova**

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini rivojlantirish mexanizimi ..... 121

**M.M.Yuldashov**

Ayollar organizmini jismoniy mashqlarga reaksiya qilishida hududiy omillarning ahamiyati ..... 125

**N.J.Madaminova**

Maktabgacha ta'limda ingliz tilini o'rganish uchun geymifikatsiya texnologiyalaridan foydalanish: samaradorlik va natijalar tahlili ..... 129

**S.M.Sidikov**

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish modernizatsiya..... 133

**S.B.Erkinova**

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning kognitiv faoliyatini tuzilishi va turlari .... 139

---

**IQTISODIYOT****M.R.Dadashzade**

Administration of the production areas based on innovative technology..... 143

---

**FALSAFA****I.M.Arzimatova**

O'zbekistonda modernizatsiya jarayonlari va rahbar kadrlar faoliyati..... 148

**F.A.Yuldashev**

Axborotlashgan jamiyatda ehtiyoj va manfaat kategoriyasining namoyon bo'lishi (ijtimoiy-falsafiy tahlil) ..... 153

**Sh.Ismatov**

Yangi O'zbekistonda ma'rifiy jamiyat barpo etishning nazariy asoslari ..... 158

**B.B.Asqarov**

Dizayn fikrlashda empatiya bosqichining pedagogikadagi roli ..... 161

**I.A.Asatulloev**

Alfred adlarning qalb konsepsiyasida inson barkamolligi omillari..... 164

**O.Ortiqov**

Mustaqillik davrida ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar tahlili (1990-1994 yillar)..... 172

**A.M.Nurmuxammadjonov**

Ijtimoiy rivojlanish jarayonida yoshlar musiqiy tafakkurini rivojlantirishning istiqboldagi vazifalari..... 175

**A.A.Sayitxonov**

Ilmiy qadriyatlarining inson axloqiy va ma'naviy yuksalishiga ta'siri..... 188

---

**SIYOSAT****A.Leyla**

Xitoy Xalq Respublikasining Markaziy Osiyo mintaqasidagi geosiyosiy manfaatlari ..... 191

**S.N.Abdullayev**

Huquqiy ong masalasiga falsafiy yondashuvning o'ziga xos xususiyatlari ..... 196

---

**TARIH****Sh.M.Abdusatorov**

Jizzax vohasi an'anaviy taomlarining gastroturizmni rivojlantirish bosqichidagi o'rni va ahamiyati (Forish tumani misolida)..... 199



UO‘K: 796. 4+613. 71

**TALABALAR HAYOTI SIFATINI YAXSHILASHDA ATLETIK GIMNASTIKA  
VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI****ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В  
ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****EFFECTIVENESS OF USING GYMNASTICS IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF  
STUDENTS****Abduraimov Diyorbek Tavakkalovich** Farg‘ona davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrası  
o‘qituvchisi**Annotatsiya**

Maqolada talabalarni salomatligini mustahkamlash va jismoniy ish qobiliyatini oshirish hamda kelgusi kasbi uchun amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda atletik gimnastika vositalaridan foydalanishning samaradorligi bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar natijalari bayon qilingan va ushbu yo'nalishda ma'lum tavsiyalar berilgan.

**Аннотация**

В статье описаны результаты научных исследований по эффективности использования спортивных гимнастических снарядов в укреплении здоровья и физической работоспособности студентов, а также совершенствовании их практической физической подготовки к будущей профессии, а также даны некоторые рекомендации в этом направлении.

**Abstract**

The article describes the results of scientific research on the effectiveness of using sports gymnastic equipment in promoting the health and physical performance of students, as well as improving their practical physical preparation for their future profession, and also provides some recommendations in this direction.

**Kalit so'zlar:** hayot sifati, kriteriya, bodibilding, pauerlifting, armrestling, vosita, mashqlar, model.**Ключевые слова:** качество жизни, критерий, бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг, инструмент, упражнения, модель.**Key words:** quality of life, criterion, bodybuilding, powerlifting, arm wrestling, tool, exercises, model.**KIRISH**

Hozirgi vaqtda yoshlar muhim hayotiy muvafaqqiyatning tashkil etuvchisi sifatida o'z salomatligi haqida faol g'amxo'rlik qilmoqdalar. Insonga har tomonlama garmonik rivojlanishda yordam beruvchi atletik gimnastika sportning eng obro'li turi bo'lib qoldi. Bunda o'zining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olmasdan natija orqasidan quvish kerak emas, balki mahoratli murabbiylar boshchiligidagi shug'ullanish zarur.

Oxirgi o'n yilliklarda butun dunyo bo'yicha turli yoshdagi shaxslarda atletik gimnastikaga bo'lgan katta qiziqish kuzatilmoqda. Oxirgi yillargacha jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar o'smirlarga kuchga yuklama berishni chegaralashni, og'irlashtirishlar bilan yuklamani esa butunlay ta'qiqlashni tavsiya qilar edilar.

Shu bilan birga yuqoridagi ixtisoslik bo'yicha kuch xarakteridagi yuklama komponenti ko'p bo'lgan og'ir atletika, pauerlifting, sport gimnastikasi va boshqalar kabi sport turlaridagi tajriba ko'rsatdiki, to'g'ri mashg'ulotlar metodikasida kuch mashqlari nafaqat ziyon keltirmaydi, balki salomatlikni mustahkamlashga yordam berishi va yoshlarni jismoniy rivojlanishiga rag'bat berishi mumkin. Bu haqda kulturizm amaliyoti ham guvohlik beradi. AQSHlik taniqli mutaxassis, eng mashhur kulturistlarni murabbiyi va bodibildingni tadqiq qilish Markazi boshlig'i Jo Veyder atletizm bilan 10 yoshdan shug'ullanish mumkin, deb hisoblaydi.

**ADABIYOTLAR TAHLILI**

Hozirgi kunda o'quvchi – yoshlar hayotini turli tomonlarini baholashga yordam beruvchi tavsiflardan biri "hayot sifati" hisoblanadi (A.A. Новик, 1999; Л. А.Кузьмичев, 2000; И.Б. Ушаков,

## PEDAGOGIKA

2002; В.Ю. Альбицкий, 2004; А.А. Баранов, 2005; И.Б. Ушаков, 1996, 2000, 2005; В.А.Кувалдин, 2010, И.В.Самсоненко, 2011).

Oxirgi yillarda hayot sifati muammolariga salomatlik, ta'lim, demografiya muammolarining konkret tadqiqotlari bilan bog'langan turli xil mutaxassislar qiziqish bildirmoqdalar. Bir qator tadqiqotchilar (A.A.Новиков ҳаммуал., 1999) hisoblaydilarki, ya'ni hayot sifati – bu individning jamiyatda o'z holatiga mos ravishda ishlash qobiliyati va hayotdan lazzat olishidir. Hayot sifatini belgilash inson tomonidan o'zining jismoniy, psixik (intellektual, emosional), ijtimoiy (kasbiy, uydagi faollik, ishda, oilada, jamiyatdagi o'zaro munosabatlar) va iqtisodiy jihatdan farovonligi darajasini baholashga asoslanadi. Diqqat e'tiborini to'planishi, qaror qabul qilish qobiliyati, xotira, jonli idrok qilish, ko'rish-harakat qilish koordinatsiyasi, ruhiy bekam-u ko'stlik, emosional barqarorlik va hayotdan lazzatlanish hissi hisobga olinadi.

Boshqacha qilib aytganda, hayot sifati – insonning o'z ichida ham, o'zining jamiyati ichida ham bekam-u ko'stligi darajasidir. Bir qator (Э.Ласло, 1997; Д. Мидоуз ҳаммуал., 1999 ва б..) haqqoniy hisoblaydilarki, ya'ni hayot sifati hayotning ijtimoiy, ma'naviy, madaniy, psixologik va ahloqiy tomonlariga tegishli bo'lgan kriteriyalar bilan aniqlanadi. Shu bilan birga ular, o'zida ko'proq ijtimoiy – siyosiy va ma'naviy ehtiyojlarni, odamlarni ahloqiy boyliklari jamlanmasi sifatida hayot sifatini namoyon qiladi.

## 1-jadval

**Hayot sifati va uni tashkil qiluvchilarning kriteriyasi**

| Kriteriyalar         | Hayot sifatini tashkil qiluvchilar                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jismoniy             | Kuch, energiya, charchash, og'riq, bekam - ko'stlik, uyqu, dam olish                                                                                                                                  |
| Psixologik           | Ijobiy emosiyalar, fikrlash, o'rganish, eslab qolish, konsentratsiya, o'zini baholash, tashqi ko'rinish, negativ kechinma                                                                             |
| Mustaqillik darajasi | Har kunlik faollik, ishlash qobiliyati, dorilar va davolanishdan mustaqillik                                                                                                                          |
| Jamiyat hayoti       | Shaxsiy o'zaro munosabatlar, subyektning jamoaviy qiymati, hayotiy faollik                                                                                                                            |
| Atrof - muhit        | Hotirjamlik, xavfsizlik, turmush, ta'minlanganlik, tibbiy va ijtimoiy ta'minlashning hammabopligi va sifati, axborotlarni hammabopligi, o'qish imkoniyati va malakani oshirish, bo'sh vaqt, ekologiya |
| Ma'naviylik          | Diniy, shaxsiy ishonch, qadriyatlar, sog'liqni saqlash uchun o'zini tutishi                                                                                                                           |

**TADQIQOD NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI.**

Insonning "Hayot sifati" odamning hayotiy faoliyatini har tomonlama samaradorligini, odamning moddiy, ma'naviy va ijtimoiy talablarini qondirishning haqiqiy darajasi, uning intellektual, madaniy va jismoniy rivojlanishining darajasi, individ hayotining turli tomonlarini subyektiv baholashni hisobga olish bilan hayotni majmuaviy xavfsizligini ta'minlash darajasini xarakterlovchi fanlararo kategoriya sifatida qaraladi (B.A.Оринчук, 2009).

"Hayot tarzi sifati" tushunchasining shakllanishi tarixiy rivojlanishning barcha bosqichlarida ishlab chiqilgan "turmush tarzi" va "sog'lom turmush tarzi" tushunchalariga asoslanadi. Tarixiy jamiyat rivojlanishining har bir bosqichi jamiyatning texnologik va axloqiy rivojlanish darajasi bilan belgilanadigan o'ziga xos "hayot sifati" standartlariga ega. Hayot sifatining mezonlari insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy farovonlik darajasi kabi komponentlar bo'lib, uning turmush tarzi va xulq-atvorini belgilaydi.

"Turmush tarzi - salomatlik", "turmush tarzi - hayot sifati" va "hayot sifati - xulq-atvor" tizimlarining ishlashi obyektiv sharoitlar va subyektiv xususiyatlarning uzluksiz yig'indisi o'zaro ta'siri bilan sodir bo'ladi. Ular o'rtasidagi munosabatlar obyektiv ravishda berilgan va ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ekologik, madaniy va boshqa sharoitlar majmuasi bilan belgilanadi. "Hayot sifati" va "turmush darajasi" toifalari o'rtasidagi munosabatni hisobga olgan holda, quyidagi bog'liqlik aniqlandi: turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, hayot ritmi qanchalik baland bo'lsa, hayot sifati shunchalik yuqori bo'ladi va aksincha.

Hayot tarzi va sog'lig'ining ijtimoiy o'zaro ta'siriga asoslangan hayot sifatining obyektiv ijtimoiy shartlari qatoriga inson o'zining jismoniy, aqliy va ma'naviy salohiyatini, shuningdek, ekologik, iqtisodiy va ijtimoiy salohiyatini amalga oshiradigan va qayta ishlab chiqaradigan ishlab chiqarish sohasi kiradi.

Ammo, tadqiqotimiz natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, o'z qomatini yaxshilash uchun jismoniy mashqlarni yuksak qadrlashiga qaramay, ularning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida haqiqiy ishtiroki yetarli emas. Aksariyat talabalarda jismoniy mashqlar uchun aniq, asosli motivatsiya shakllanmagan, bu jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni kamaytiradi va ularning salomatligi, jismoniy holati va hayot sifatining yomonlashishiga olib keladi.

Shuning uchun talabalarni salomatligini mustahkamlash, aqliy charchoqni yo'qotish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda albatta, hozirgi kunda ommaviylashib borayotgan atletik gimnastika vositalaridan foydalanish zarur.

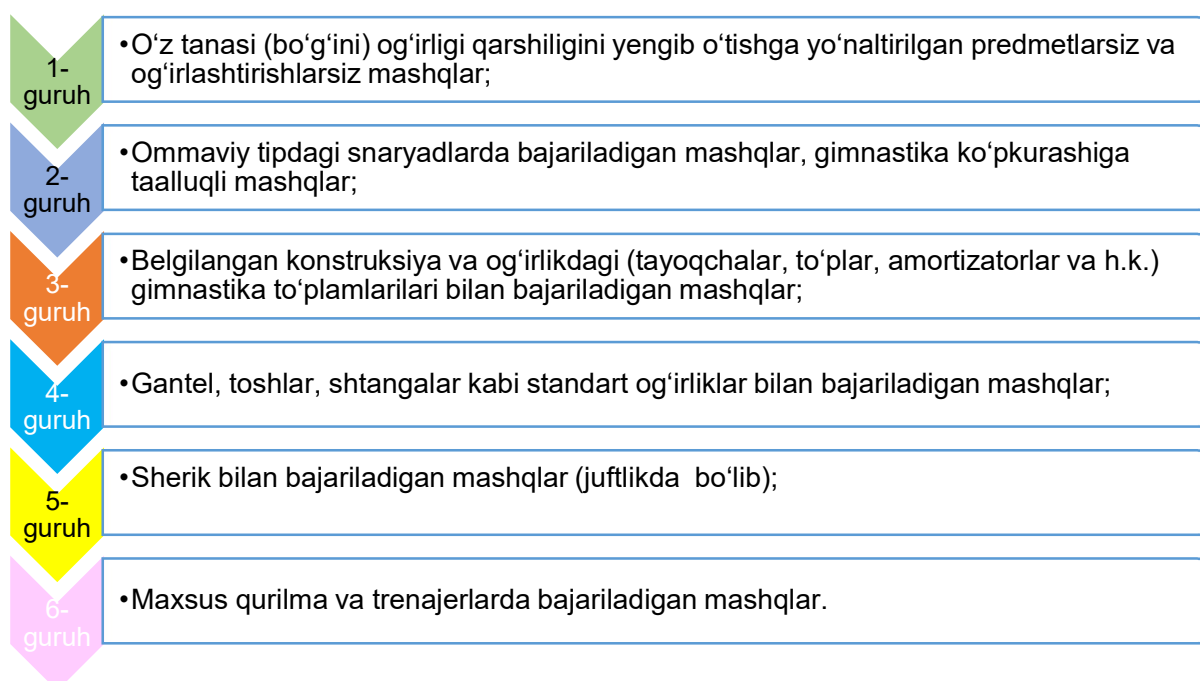
Kuch yo'nalishidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning an'anaviy va ommaviy turlaridan biri o'zining individual xususiyatlariga ega bo'lgan atletik gimnastika hisoblanadi. U muskullarni va tananing mushak kuchini rivojlantirish, qaddi – qomatni har tomonlama to'g'rilash va takomillashtirishning asosi hisoblanadi. Atletik gimnastika majmuasiga gantellar, toshlar, shtangalar, turli xil amortizatorlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va shu kabilar kiradi.

Bodibilding, pauerlifting, armrestling – bu atletik gimnastika majmuasini tashkil etuvchilar. Bodibilding – bu alohida muskul guruhlarini hajmini rivojlantiruvchi va ularni kengaytirib rivojlantiruvchi, musobaqa yoki konkurs sharoitlarida mashg'ulotlarda ijobiy natijalarga erishish bilan muskul og'irligi relyefini tartibga soluvchi jismoniy mashqlar texnikasi.

Pauerlifting – kuch uchkurashida: yotgan holda shtangani ko'tarish, yelkada shtanga bilan o'tirib turish, egilib turish holatida shtangaga tayanish kabi shtanganing maksimal og'irligini yengib o'tish bilan tuzilgan jismoniy mashqlar ko'rinishi, birinchi darajali vazifa shunday muskullar guruhi kuchi har tomonlama rivojlantirilishi bilan farqlanadiki, ular hisobiga musobaqa topshiriqlarini bajariladi.

Armrestling (armsport) – bu ishlovchi qo'l harakatlarida maksimal kuchlanishni talab qiluvchi konkret statik pozadagi kuch yakkakurashining ko'rinishi.

Atletik gimnastika vositalariga bir-biridan xarakteri va bajarish sharoiti bilan farq qiluvchi quyidagi olti guruh gimnastika mashqlari kiradi:



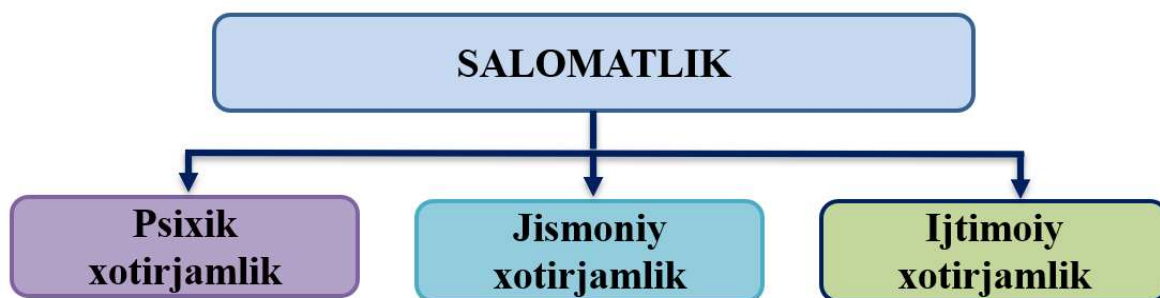
### 1-rasm. Atletik gimnastika vositalariga kirivchi olti guruhli mashqlar

Atletik gimnastika jarayonida trenirovka jarayoni samaradorligini oshirish uchun egiluvchanlikni, chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantirish, xuddi shunday kuchni rivojlantirish va yana muskullarni harakatlanishini o'zgartirish va faol dam olish, cho'zilish va bo'shashish uchun yordam beruvchi jismoniy mashqlar ham qo'llaniladi.

Atletik gimnastika – oʻzida har tomonlama jismoniy yoʻnalishdagi kuchni oshirish yoʻnalishidagi trenirovka, shaxsni garmonik rivojlantirish va shugʻullanuvchilarni salomatligini mustahkamlashni birlashtiruvchi sogʻlomlashtirish va rivojlantirish xarakteridagi gimnastikaning universal vositasidir. Atletik gimnastika yoshlar uchun ham, sogʻligida salbiy ogʻishlar boʻlmagan yoshi kattalarga ham qoʻllanilishi mumkin, bunda foydalanilayotgan mashqlarning ahamiyatliligi nazarda tutiladi.

Shuni taʼkidlash lozimki, biz har tomonlama yetuk kadrlarni tayyorlashni maqsad qilgan ekanmiz, talabalarni salomatligini yaxshilash va ularni atletik gimnastika vositalaridan foydalangan holda mashgʻulotlarga jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Buni yana ham tushunish uchun Butun jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan salomatlikka berilgan taʼrifga toʻxtalishni joiz deb topdik.

Salomatlik – buyuk ijtimoiy neʼmat. Yaxshi sogʻliq – insonga oʻzining biologik va ijtimoiy funksiyalarini bajarish uchun asosiy shart, shaxsni oʻz-oʻzini boshqarishini fundamenti (Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., 2000). Butun jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (BJSST) belgilashi boʻyicha shunday qabul qilingan, yaʼni salomatlik – bu toʻliq jismoniy, psixik va ijtimoiy hotirjamlik holati bilan qoʻshilib, kasalliklarni yoʻqligidir. 1 – rasmda salomatlikni umumlashgan modeli berilgan.



**2-rasm. BJSST boʻyicha salomatlik modeli**

Yuqoridagilardan koʻrinib turibdiki, talabalarni salomatligini mustahkamlash va jismoniy ish qobiliyatini oshirish hamda kelgusi kasbi uchun amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda atletik gimnastika vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

### XULOSA

Shunday qilib, oxirgi yillarda talabalarni jismoniy tarbiyasini samaradorligini oshirish masalasi oʻzining dolzarbligini yoʻqotgani yoʻq, bunga biz tomonimizdan koʻrib chiqilgan koʻp sonli ilmiy – tadqiqotlar va eʼlon qilingan ilmiy ishlar guvohlik bermoqda. Adabiyot manbalarini tahlili koʻrsatdiki, talabalarni jismoniy tarbiyasi oʻzining vazifalarini toʻliq holda hal qilgani yoʻq. Koʻp sonli talabalarda oliy oʻquv yurtida jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga qiziqish yetarli emas.

Oliy oʻquv yurtida jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi insonning maʼnaviy, axloqiy va jismoniy salomatligiga tushungan holda munosabatda boʻlishni shakllantirish hisoblanadi. Bu vazifa pedagoglar va talabalarining oʻzlarini birgalikdagi urinishlari bilan hal etilishi mumkin va jismoniy holatni, shaxsiy xususiyatlarni va shaxsning psixologik tuzilishini hisobga oluvchi qatʼiy differensiyalangan yondashuvni talab qiladi. Harakat tartibini individuallashtirish va samarali qilishga qiziqishni oshirish, yana amaliyotda yangi samarali vositalarni va talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining metodlarini qoʻllashga bogʻliq boʻladi.

Atletik gimnastika talabalar harakat faolligining ommaviy vositasi hisoblanadi. Uning jismoniy tarbiya jarayonida qoʻllanilishi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yordam beradi, organizmning asosiy tizimlarini ishlashga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, salomatlikni yaxshilashga yordam beradi, kuch va boshqa harakat sifatleri darajasini oshiradi hamda shugʻullanuvchilarda chiroyli qaddi – qomatni shakllantiradi.

### ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с. - (Серия «Гиппократ»). - ISBN 5-222-00920-3.
2. Кузьмичев, Л.А. Методика оценки качества жизни [Текст] / Л. А.Кузьмичев. М.: Мин. науки и технологий РФ, Всероссийский научно- исследовательский ин-т техн. эстетики, 2000. - 48 с.
3. Новик, А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине [Текст] / А.А. Новик, Т.Н. Ионова. - М.: ОЛМА Медиа-Групп, 2007.- 320 с.
4. Оринчук, В.А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов [Текст]: дис. ...канд. пед. наук : 14.00.01 : / Оринчук, Вячеслав Анатольевич. - Нижний Новгород, 2009. - 200 с.

5. Самсоненко И.В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий. автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 –Хабаровск, 2011.-200 с.
6. Tavakkalovich, A. D. (2023). TALABALARNI ONG JISMONIY TAYYORGARLIGINI JISMONIY TARBIYA VOSITALAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISHINING AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(34), 101-104.
7. Abduraimov, D. T. (2023). KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAK. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 237-241.
8. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.