

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

**B.Sh.Shermuhammadov, D.R.Murodova**

Bo'lajak o'qituvchilarda "Taqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari  
va o'ziga xos xususiyatlari..... 8

**T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbanov**

Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lif texnologiyalari... 12

**S.Mannapov**

Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari..... 17

**A.Abdullayev, J.X Abdullayev**

Kichik mакtab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar ..... 21

**J.G'.Obidov**

Texnika oliv o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variativlik asosida o'qitishni  
takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari ..... 25

**A.T.Xasanov**

Harbiy ta'lif bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning  
dolzarb masalalari..... 31

**X.X.Abdurahmov**

Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi ..... 37

**R.M.Ubaydullayev**

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi  
va komponentlari..... 42

**A.N.Qosimov**

O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish samaradorligi..... 49

**D.R.Murodova, H.M.Ashurova**

Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish..... 55

**A.I.Tuychiyev**

Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish..... 61

**S.T.Xakimov**

Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi.... 65

**O.M.Karimov**

Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari .. 69

**D.M.Redjabova**

O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga  
yangicha yondashuvlar ..... 72

**B.X.Baydjanov**

Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan  
himoyalanish omili sifatida ..... 76

**Ш.В.Джалалов**

Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа  
жизни у школьников ..... 81

**M.A.Xonbabayeva**

Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning  
pedagogik imkoniyatlari..... 85

**Ш.В.Джалалов**

Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ  
Ферганской области ..... 91

**A.B.Mirzayev**

Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari..... 95

**G.K.Yakubova**

O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari..... 99

**O.Q.Xasanova**

Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini  
takomillashtirish modeli ..... 104



**IQTIDORLI O'QUVCHI YOSHLARNI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASH  
TEXNOLOGIYASI**

**THE TECHNOLOGY OF SELECTING TALENTED STUDENT ATHLETES FOR TRACK  
AND FIELD EVENTS**

**ТЕХНОЛОГИЯ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ  
ВИДОВ СПОРТА**

**Abdurahmov Xayrullo Xakimjonovich**

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasи o'qituvchisi

**Annotatsiya**

*Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga shug'ullanuvchilarning antropometrik ko'satkichlari va jismoniy sifatlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash dastur ishlab chiqish so'rovnoma tahsiliga ko'ra mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashg'ulotlarni doimiy rejalashtirish, vosita va uslublaridan foydalanish masalalari bo'yicha ko'plab o'zgartirishlar kiritirilishi kerakligi o'quv mashg'ulot dasturlarini tuzishda funksional tayyorgarligiga qarab shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik ko'satkichlari bo'yicha yengil atletika saralash tasniflashga va oson jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish va pedagogik metodlardan ko'proq foydalanish kerakligi ko'rib chiqildi.*

**Annotatsiya**

*В статье рассматривается разработка программы отбора для легкоатлетических видов спорта на основе антропометрических показателей и физических качеств спортсменов на начальном этапе подготовки. Соответно анализу анкеты, необходимо внести множество изменений в организацию тренировок, включая постоянное планирование занятий и использование различных методов и техник. При составлении учебных программ важно учитывать функциональную подготовленность спортсменов, использовать показатели технической подготовки для классификации в легкоатлетических видах спорта, а также больше использовать простые средства физического воспитания и педагогические методы.*

**Abstract**

*The article discusses the development of a selection program for track and field events based on the anthropometric indicators and physical qualities of athletes at the initial training stage. According to the survey analysis, it is necessary to introduce numerous changes in organizing the training sessions, including continuous planning of lessons and the use of various methods and techniques. When designing training programs, it is important to consider the athletes' functional preparedness, use technical preparedness indicators for classification in track and field events, and focus on using simple physical education tools and pedagogical methods more frequently.*

**Kalit so'zlar:** Saralash, iqtodrli o'quvchilar, o'rta masofaga yugurish, siklik sport turi, funksional tayyorgarlik, yoshga xos jismoniy xususiyatlar, harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulotlarni rejalashtirish.

**Ключевые слова:** Квалификация, одаренные ученики, бег на средние дистанции, циклический вид спорта, функциональная подготовка, возрастные физические особенности, повышение двигательной активности, физическая подготовка, планирование тренировок.

**Key words:** Qualifying, gifted students, middle distance running, cyclic sports, functional training, age-specific physical characteristics, increased movement activity, physical fitness, training planning.

**KIRISH**

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan, Yangi O'zbekiston taraqqiyotining strategiyasi ishlab chiqildi. Unda, "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish aholi salomatligini taminlashda muhim omildir" deb baho berilgan. Shu bilan bir qatorda 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqсадида; "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarining sonini oshirish" ko'rsatilib, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish belgilangan. Ayniqsa prezident Shavkat Mirziyoyevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy sportni rivojlantirishga bag'ishlangan mahsus yig'ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 milionga yetkazish, 2022-yil 20-dekabrdan O'zbekiston xalqiga, Oliy majlis deputatlariga, Senatorlarga murojatida: "Turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o'rgatish

ishlari yo'q"ligi to'g'risida alohida ko'rsatmalar berilda. Mamlakatni 2023-yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nihoyatda keng o'rinn berildi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

Ilmiy adabiyotlarda tahlil shuni ko'rsatdiki, yengil atletika turlari bo'yicha aksariyat ishlari sport mashg'ulotini boshqarishning metodologik jihatlariga bag'ishlangan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bo'limlarini o'z ichiga oladi. Chunki yengil atletikaning yugurish turlarining hammasi chidamlilikni namoyon qilishi bilan bog'liqdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan u yoki bu mashqlarning samaradorligi to'g'risidagi masala hozirgacha sohodagi dolzarb bo'lgan vazifalardan bo'lib qolmoqda.

Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi siklik sport turi hisoblanib, harakat amallarining variantli tarkibi bilan ifodalanadi. E'tirof etish joizki, o'rta masofaga yugurish turi respublikamizda ommalashgan sport turlaridan sanaladi. Hozirgi kunda soxa bo'yicha M.Olimov, I.Soliyev, K.Shakirjanova R.Burnashev, N.To'xtabayevlar va boshqalar tomonidan tayyorlangan dissertasiyalar, darslik va nashr etilgan o'quv qo'llanmalar mavjud. Shuningdek, tezislarni shaklidagi adabiyotlarda ham ma'lumatlar berilgan. Shu sababli yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turida ilmiy izlanishlarning olib borilishi juda dolzarb hisoblanadi, chunki sport tayyorgarligi ko'p qirrali pedagogik jarayon bo'lib, u o'qtish-o'rgatish, tarbiyalash, organizimni rivojlantirish, sportchinig funksional imkonyatlarini oshirish jarayonlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

### **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash harakat faolligini oshirish uchun uchraydigan to'sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etish uchun pedagogik kuzatish va ilg'or tajribali mutaxassislar va sportchilar o'tasida so'rovnomalar olib borildi va savollarga javob olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, Shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash harakat faolligini oshirish uchun mashg'ulot jarayonida ularning idividual xususiyatlarini hisobga olib mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda talab darajasida yo'nga qo'yilmagan. Shu sababli boshqa ilmiy tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim.

Ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida sport maktablarining mutaxassislarini tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida harakat faolligiga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulot dastlabki vazifalarining bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida 30 nafar trenerlar orasida anketa savolnomasini o'tkazdik, savolnomalarini quydagicha ko'rinishga ega bo'ldi:

Ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida SM mutaxassislarini tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida harakat faolligiga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulot dastlabki vazifalarining bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

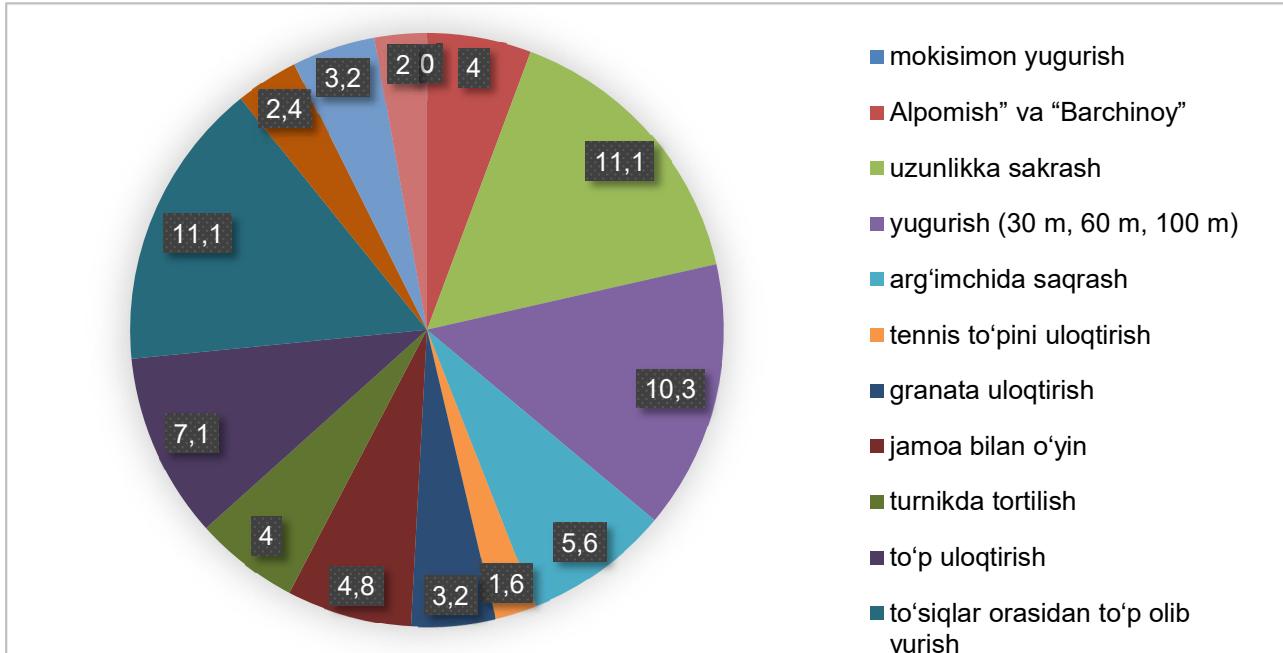
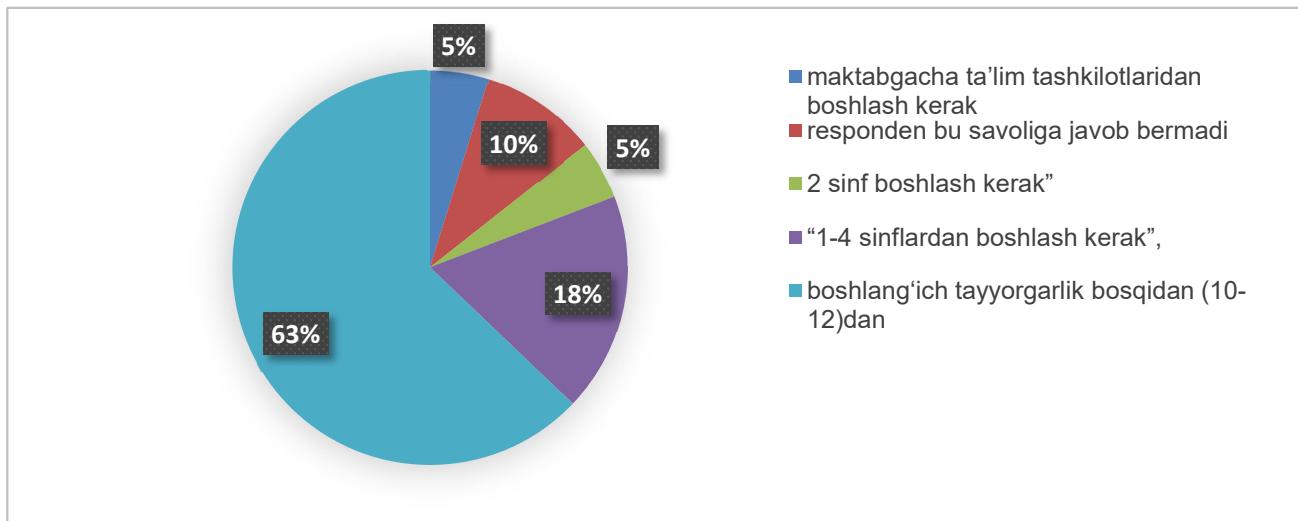
Ilmiy tadqiqotimiz davomida 30 nafar murabbiylar orasida anketa so'rovnomasi o'tkazdik, so'rovnomalarini quydagicha ko'rinishga ega bo'ldi:

"Sizningcha, sport bilan shug'ullanish uchun saralash ishlari qachondan boshlanishi kerak?", degan savolga respondentlardan 4,8 foizi yengil atletika sport turiga saralashni "maktabgacha ta'lif tashkilotlaridan boshlash kerak", 9,6 foizi respondent bu savoliga javob bermadi, 4,8 foizi "aynan 2-sinfdan boshlash kerak", 61,8 foizi esa yengil atletika sport turi bo'yicha "1-4 sinflardan boshlash kerak", 19 foizi respondentlar ham "1-4 sinflardan boshlash kerak, faqat chuqurlashtirilgan holda", degan javobni bergenlar. Bundan ko'rindaniki, respondentlarning aksariyat qismi yengil atletika sport turi bo'yicha shug'ullanishni 1-4 sinflardan boshlash kerak va ayrimlar chuqurlashtirilgan holda shug'ullanishlozim deb o'ylaydi. Dang'ara tumanidagi 32 yillik tajribaga ega bo'lgan trener-o'qituvchi bolalarni umumta'lim maktab o'quvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan (10-12) dan boshlab yengil atletika sport turiga yo'naltirish kerak, deb javob bergen. Darhaqiqat, ayrim yengil atletika elementlarini rivojlantirish, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi, deb o'ylaymiz.

## PEDAGOGIKA

2. “Bolalarni nimaqqa asoslanib saralaysiz?” – deb berilgan savolga javoban 14,3 foizi yengil atletika sport turi bo'ycha trener-o'qituvchilar “shaxsiy tajribamga tayanib”, 13,1 foizi esa “bolaning qiziqishiga qarab”, 10,7 foizi “tibbiy ma'lumotnomaga ko'ra” va “texnik-taktik tayyorgarligiga qarab”, 9,5 foizi “bolaning intilishiga qarab, 37 foizi, 8,3 foizi “mashg'ulotlarning o'zlashtirilishiga qarab”, faqat 7,1 foizi “jismoniy va funksional rivojlanishiga ko'ra (chaqqonlik, epchillik, chidamlilik)”, deb o'z munosabatlarini bildirganlar (1 – rasm)

**1– rasm. “Bolalarni nimaqqa asoslanib saralaysiz?” savoliga respondentlarning javob natijalari**

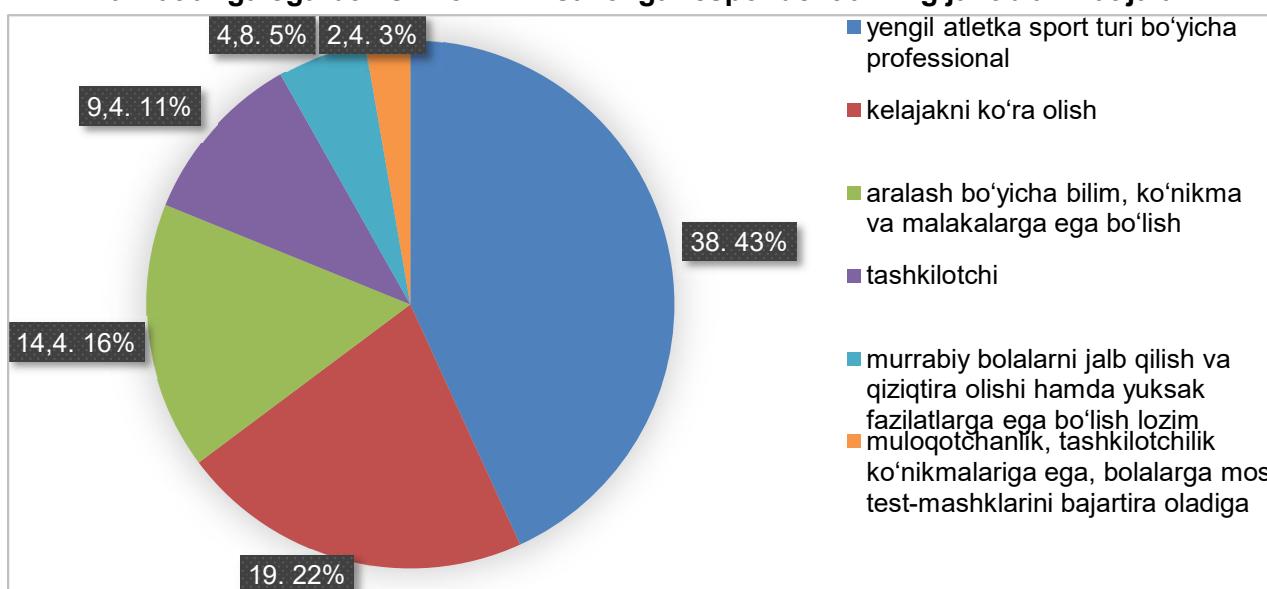


**2-rasm. “Saralashda bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun qanday test me'yorlaridan foylanasiz?” savoliga respondentlarning javoblari natijalari**

“Saralashda bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun qanday test me'yorlaridan foydalanasiz? – degan savolga 11,9 0 foiz trener-o'qituvchi mokisimon yugurish, 4 foizi “Alpomish” va “Barchinoy” testlari me'yori, 11,1 foizi uzunlikka sakrash, 10,3 foizi yugurish (30 m, 60 m, 100 m), 5,6 foizi arg'imchida saqrash, 6,3 foizi tennis to'pini uloqtirish, 1,6 foizi granata uloqtirish, 3,2 foizi jamoa bilan o'yin, 4,8 foizi turnikda tortilish, 4 foizi to'p uloqtirish, 7,1 foizi to'siqlar orasidan to'p olib yurish.

yurish, 11,1 foizi 1000 m orqali, 2,4 foizi maxsus texnik elementlar orqali, 3,2 foizi harakatli o'yin asosida, deb javob berganlar

### 3 -rasm. "Saralash ishlarini muvaffaqiyatl olib borish uchun trener qanday fazilatlariga ega bo'lishi lozim?" savoliga respondentlarning javoblari natijalari



"Saralash ishlarini muvaffaqiyatl olib borish uchun trener qanday fazilatlariga ega bo'lishi lozim? – deb berilgan savolga javoblar quyidagicha taqsimlandi: 38,0 foizi yengil atletika sport turi bo'yicha professional, 19,0 foizi esa kelajakni ko'ra olish, 14,4 foizi saralash bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lisl, 9,4 foizi tashkilotchi bo'lisl kerak, deb javob berganlar, 4,8 foizi respondentlar fikricha, murrabiy bolalarni jalg qilish va qiziqtira olishi hamda yuksak fazilatlarga ega bo'lisl lozim, 2,4 foizi esa muloqotchanlik, tashkilotchilik ko'nikmalariga ega, bolalarga mos test-mashqlarini bajartira oladigan, o'z ustida ishlaydigan trener bo'lisl kerak, deb fikr bildirganlar. Shunday qilib, har bir trener o'zining tajribasidan va bilimlaridan kelib chiqib, saralashni amalga oshirishni bildirgan. Bu, o'z navbatida, saralashning bir xil tizimi yo'qligidan darak beradi va yagona saralash texnologiyasini ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi. Saralash paytida iqtidorli bolalar 30 natija ko'rsatmasa ham, lekin keiyinroq juda yaxshi natija ko'rsata olishi ehtimoli nazardan chetda qolib ketmoqda. Chet elda, ayniqsa, Yevropada odam resurslari kam bo'lganligi uchun har bir bolani sport turlariga jalg etishda raqobat kuchli.

### XULOSA

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga shug'ullanuvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash dastur ishlab chiqish so'rovnomaga tahliliga ko'ra mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashg'ulotlarni doimiy rejalashtirish, vosita va uslublaridan foydalanish masalalari bo'yicha ko'plab o'zgartirishlar kiritirilishi kerakligi o'quv mashg'ulot dasturlarini tuzishda funksional tayyorgarligiga qarab shug'ullanuvchilarining texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yengil atletika saralash tasniflashga va oson jimoniy tarbiya vositalaridan foydalanish va pedagogik metodlardan ko'proq foydalanish kerakligi ko'rib chiqildi.

Shug'ullanuvchilarining jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tuzishda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi va harakatni tezkor aniqlovchi uskunlardan foydalanish va tegishli tartibda uslublari joriy qilish masalasi ushbu muammoni muvaffaqiyatl hal qilish uchun shug'ullanuvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash uslubiyatini o'rganib tasnifga kiritish hamda uskuna orqali proqnoz (bashorat) qilish, tahlil qilish, maktab o'quvchilarining funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash mashqlar va ta'sir qilish faoliyatini o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishning mashqlar tizimini ishlab chiqish va saralash metodlarini optimallashtirish, saralashning yangi kompyuter dasturini, saralash texnologiyasini ishlab chiqish imkon beradi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия пресс, 2006. - 219 с.
2. Джонсон есть Джонсон: 110 метров с/б //Легкая атлетика. - Москва, 2003. № 9 (10). - С. 10.
3. G'aniboev D.I, Soliev R.I, Abdiev A.Sh. Yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati. – Toshkent. ITA-PRESS, 2014. - 214 б.
4. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникиси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2011. - 158 б.