

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

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari va o'ziga xos xususiyatlari.....	8
T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari...	12
S.Mannapov Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari.....	17
A.Abdullayev, J.X Abdullayev Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar	21
J.G'.Obidov Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantivlik asosida o'qitishni takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	25
A.T.Xasanov Harbiy ta'lim 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
V.X.Baydjanov Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan himoyalaniş omili sifatida	76
Ш.В.Джалалов Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа жизни у школьников	81
М.А.Хонбabayeva 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



UO‘K: 796.07796.071

CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS AEROBIK MASHQLAR QO‘LLASH SAMARADORLIGI**THE EFFECTIVENESS OF USING SPECIAL AEROBIC EXERCISES IN DEVELOPING ENDURANCE PHYSICAL QUALITIES****ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ****Xakimov Saydullo Tulanboyevich** 

Farg‘ona davlat universiteti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya

Ushbu maqola chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlarni qo‘llash samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Chidamlilik, o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda, shuningdek, o‘qish va sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi yoritib berilgan.

Аннотация

Эта статья посвящена исследованию эффективности применения специальных аэробных упражнений для развития выносливости физических качеств. Подчеркивается важность выносливости для улучшения физического и психического здоровья учащихся, а также для повышения их успехов в учебной и спортивной деятельности.

Abstract

This article is dedicated to studying the effectiveness of using special aerobic exercises in developing endurance physical qualities. It highlights the importance of endurance in improving students' physical and mental health, as well as in enhancing their success in both academic and sports activities.

Kalit so‘zlar: Chidamlilik, jismoniy sifatlar, rivojlantirish, maxsus mashqlar, samaradorlik, sport faoliyati mashg‘ulotlari, fiziologik javoblar, o‘qitish metodlar, jismoniy faollik.

Ключевые слова: выносливость, физические качества, развитие, специальные упражнения, работоспособность, спортивная подготовка, физиологические реакции, методика обучения, двигательная активность.

Key words: endurance, physical qualities, development, special exercises, efficiency, sports training, physiological responses, teaching methods, physical activity.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohatlar, yosh avlodning muntazzam jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanishiga hamda ularning sog‘lom hayot kechishi, shu bilan birga jahon, osiya va turli xalqaro musobaqalarda yuqori natija ko‘rsatishiga xizmat qilishi lozim. Sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalarni egallashlarida chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik jismoniy sifatiga ega sportchida nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holati ham mustahkam boladi. Bunda chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda ayrobika mashqlardan foydalanish yuqori samara beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmonida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida quydagilar belgilangan.

1. Quyidagilar Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

aholi turli guruhlarning sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

piyodalar va velosiped yo'laklarining umumiy uzunligi 3 - 5 kilometrni tashkil etishi hamda o'zaro uzviy bog'liq bo'lishi;

zamonaviy, energotejamkor (harakat sensorlari bilan jihozlangan) yoritish tizimlari va yorug'lik qaytaruvchi, yo'laklarning boshlanishi, oralig'i va yakunini ko'rsatuvchi yo'l belgilari bilan to'liq ta'minlanishi;

piyodalar va velosiped yo'laklarini barpo etishda alohida harakatlanish imkoniyatlari yaratilishi hamda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun «to'siqsiz muhit» tashkil etilishi alohida takidlab o'tilgan.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekistonlik mualliflar tomonidan yozilgan asarlarda chidamlilikning sog'lom turmush tarzidagi roli keng yoritilgan. Masalan, A.Abdullayev, Sh.Xankeldiyev, R.Salomov, D.Umarov, A.Xasanovlar darsliklarida chidamlilik jismoniy faoliyatda qanday ahamiyatga ega ekanligi va uning salomatlikka ijobiy ta'siri haqida ma'lumotlar keltiriladi. Chidamlilik nafaqat yurak-qon tomir salomatligini, balki umumiy hayot sifatini ham oshirishga yordam beradi. O'quvchilarning chidamliligini rivojlantirish uchun ta'lim dasturlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus metodlar qo'llaniladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, chidamlilik jismoniy faoliyat, sog'liq va ta'lim sohalarida muhim o'rin tutadi. Aerobik va anaerobik chidamlilik, psixologik jihatlar va jismoniy tarbiya o'quv dasturlarida chidamlilikni oshirish uchun asosiy omil sifatida ko'riladi. Shunday qilib, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan metodlar va tadbirlar, nafaqat jismoniy salomatlikni, balki umumiy hayot sifatini ham oshiradi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Maxsus mashqlar va ularning turlari chidamlilik — jismoniy faoliyatda uzoq muddat davomida bardosh bera olish qobiliyatidir. Maxsus mashqlarni qo'llash orqali chidamlilikni oshirish, nafaqat sportchilar, balki har bir inson uchun muhimdir. Ushbu tahlil maxsus mashqlarni qo'llash usullari, ularning samaradorligi va foydalarini ko'rsatadi.

1. **Aerobik mashqlar:** Ushbu mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va nafas olishni yaxshilaydi. Bunga yugurish, suzish, velosiped minish kiradi. Aerobik mashqlarni muntazam bajarish, organizmning energiya sarflash qobiliyatini oshiradi.

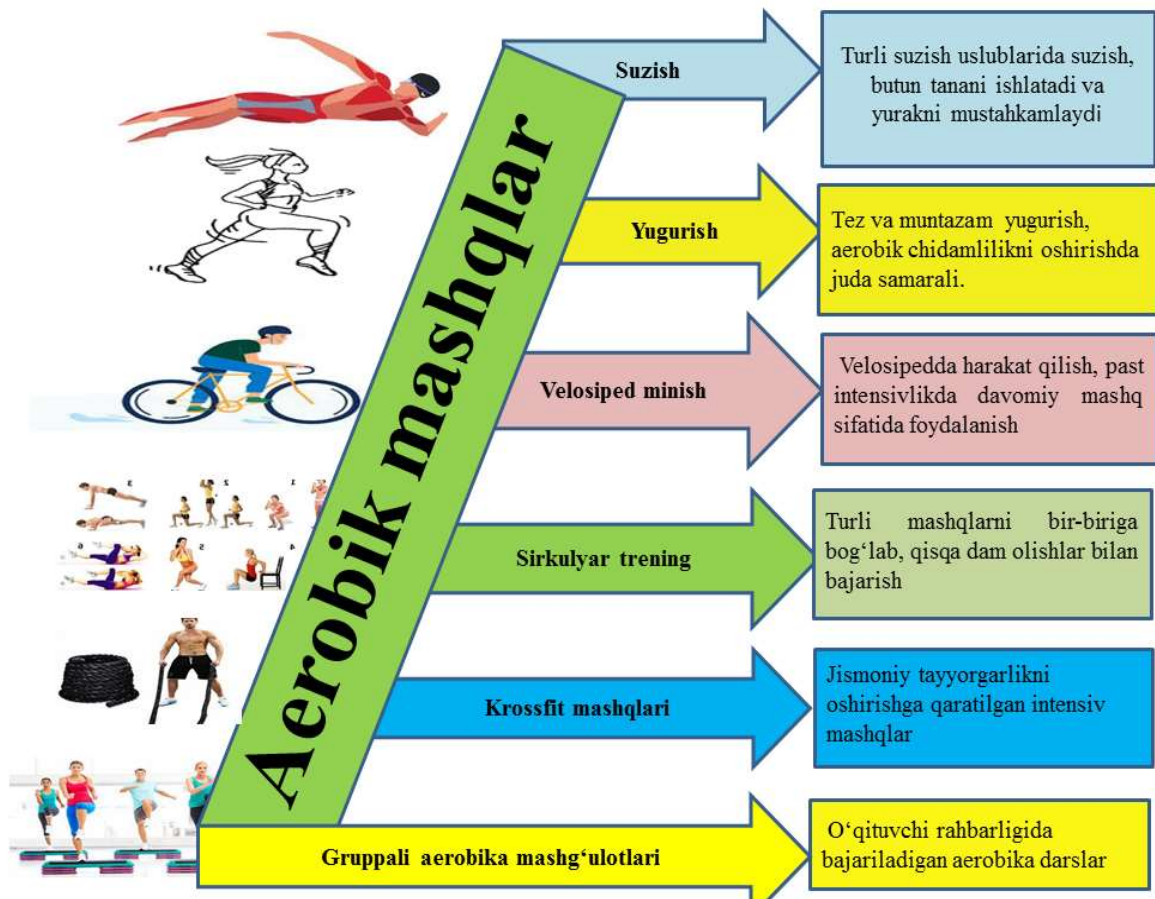
2. **Interval treninglari:** Bu usul qisqa, intensiv mashqlar va dam olish davrlarini birlashtiradi. Misol uchun, 30 soniya davomida maksimal tezlikda yugurib, so'ng 1 daqiqa dam olish. Interval treninglari anaerobik chidamlilikni yaxshilashga yordam beradi.

3. **Kuchaytiruvchi mashqlar:** Muskullarni kuchaytirish, chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Bunga qorin, oyoq va qo'l mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar kiradi. Bu mushaklar quvvati chidamlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Aerobik mashqlar — yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olishni yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradigan jismoniy faoliyatlardir. Quyida aerobik mashqlarga misollar keltirilgan:

1. **Yugurish:** Tez va muntazam yugurish, aerobik chidamlilikni oshirishda juda samarali.

2. **Suzish:** Turli suzish uslublarida suzish, butun tanani ishlatadi va yurakni mustahkamlaydi.
3. **Velosiped minish:** Velosipedda harakat qilish, past intensivlikda davomiy mashq sifatida juda foydali.
4. **Sirkulyar trening:** Turli mashqlarni bir-biriga bog'lab, qisqa dam olishlar bilan bajarish.
5. **Gruppali aerobika mashg'ulotlari:** O'qituvchi rahbarligida bajariladigan aerobika darslari.
6. **Krossfit mashqlari:** Jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan intensiv mashqlar.



Bu mashqlarni muntazam ravishda bajarish, nafaqat chidamlilikni oshirish, balki umumiy salomatlikni yaxshilashga ham yordam beradi.

Interval treninglari — qisqa, intensiv mashqlarni dam olish yoki past intensivlikdagi mashqlar bilan birlashtiradigan trening usuli. Quyida interval treninglarga misollar keltirilgan:

1. **Yugurish Intervali:** 30 soniya davomida maksimal tezlikda yugurish, keyin 1-2 daqiqa past tezlikda yugurish yoki yurish.
2. **Velosiped Minish:** 1 daqiqa davomida intensiv pedal bosish, so'ng 2 daqiqa past tezlikda pedal bosish.
3. **Sprinting:** 20-30 soniya davomida maksimal tezlikda sprint, so'ng 1-2 daqiqa davomida tik turish yoki yuris
4. **Kardio Mashinalar:** Elliptik mashinada yoki treadmillda 1 daqiqa davomida tezligini oshirish, keyin 2 daqiqa past tezlikda davom etish.
5. **Tabata:** 20 soniya davomida intensiv mashq (masalan, burpee yoki squat), 10 soniya dam olishni takrorlash — 4 daqiqa davomida.
6. **Burchakda yuqori tezlikda qaytish:** 1 daqiqa davomida burchakda intensiv harakatlar (masalan, to'pni o'ynash), keyin 30 soniya dam olish.
7. **Jump Rope:** 30 soniya davomida tez sakrash, so'ng 1 daqiqa davomida sekin sakrash.
8. **Krossfit:** 40 soniya davomida yuqori intensivlikda mashqlar (masalan, kettlebell swing), 20 soniya dam olish.

9. **Bodibilding mashqlari:** 1 daqiqa davomida og'irlik ko'tarish, keyin 1 daqiqa dam olish va takrorlash.

Chidamlilikni kuchaytiruvchi mashqlar organizmning jismoniy faoliyatga bo'lgan bardoshini oshirishga yordam beradi. Quyida chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltirilgan:

1. **Yugurish:** Muntazam ravishda uzoq masofalarga yugurish, aerobik chidamlilikni kuchaytiradi.

2. **Suzish:** Turli suzish uslublarida uzoq muddat davomida suzish, mushaklarni kuchaytiradi va yurak-qon tomir salomatligini yaxshilaydi.

3. **Velosiped minish:** Odatda, uzoq masofalarga velosipedda harakat qilish, chidamlilikni oshirishda samarali.

4. **Tabata treninglari:** 20 soniya davomida yuqori intensivlikdagi mashq, so'ng 10 soniya dam olishni takrorlash — bu chidamlilik va kuchni birlashtiradi.

5. **Kardio mashinalar:** Treadmill yoki elliptik mashinalarda uzoq vaqt davomida intensiv mashq qilish.

6. **Krossfit:** Yuqori intensivlikda turli mashqlarni bajarish, masalan, kettlebell swing, wall balls va burpees.

7. **Gruppali aerobika darslari:** Zumba, body pump yoki boshqa aerobik dasturlar orqali chidamlilikni oshirish.

8. **Shimoliy yurish:** Maxsus tayoqlar bilan oson yoki qiyin yo'llarda yurish, mushaklarni kuchaytiradi va chidamlilikni oshiradi.

9. **Sport o'yinlari:** Futbol, basketbol yoki tennis kabi sport turlari, chidamlilikni va ko'rsatkichlarni oshiradi.

XULOSA

Bu mashqlarni muntazam ravishda bajarish, nafaqat chidamlilikni oshiradi, balki umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi.

Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samarali usullardan biri ekanligi o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar orqali o'quvchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va umuman sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishlari sezilarli darajada oshadi.

Dars jarayonida aerobik mashqlarni qo'llash o'qituvchilarning innovatsion metodlarini va mashg'ulotlarni qiziqarli tarzda o'tkazishida muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilarning psixologik holati va jismoniy faolligi o'rtasidagi bog'liqlik, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ta'sirini yanada kuchaytiradi. Natijada, maxsus mashqlar orqali chidamlilikni oshirish, nafaqat jismoniy, balki ruxiy holatni ham yaxshilaydi, bu esa o'quvchilarni barcha sohalarida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son Farmoni. Lex.uz
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
4. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
6. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
7. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
8. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg'ona 2020 yil -310 b
9. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg'ona 2024 yil -334 b
10. Гончарова О.В. «Еш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Ўқув қўлланма. Т.,- 2005. 176 б.
11. Xolmurodov L.Z. "Bolalar va o'smirlar sporti asoslari" O'quv qo'llanma. T.,-2020 y. 272 b.
12. Частоедова А.Ю. «Теория и методика физической культуры, спорта». Учебное пособие. Т.,-2020. 472 с.
13. Умаров Д.Х. «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.