

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

**2024/6--SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, K.H.Рахимова, M.O.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105
A.M.Maxmutaliyev	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari	111



UO'K: 796.015.57:378

**AYLANMA MASHQLAR YORDAMIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI
TALABALARINING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA
SAMARADORLIG****МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВЫХ
ТРЕНИРОВОК****METHODS AND EFFICIENCY OF DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES IN
PEDAGOGICAL UNIVERSITIES THROUGH CIRCUIT TRAINING****Muhiddinov Abdumannob Akbaraliyevich** 

Farg'ona davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalaridagi talabalarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda aylanma mashqlar tizimining samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari talabalar jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va tezlikni oshirishda ijobiy natijalarni namoyish etdi. Mashg'ulotlar davomida individual yondashuvning qo'llanilishi talabalarining jismoniy rivojlanishini ta'minladi. Olingan natijalar matematik va statistik tahlillar asosida tasdiqlandi va o'quv jarayonini takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Аннотация

В статье анализируется результативность применения системы круговых тренировок для развития физических качеств у студентов высших учебных заведений. Данные исследования продемонстрировали положительное воздействие на повышение физической подготовки, развитие выносливости, силы, координации и скорости. Использование индивидуального подхода в процессе тренировок способствовало развитию физических характеристик студентов. Результаты были подтверждены с помощью математико-статистического анализа, и предложены практические рекомендации для оптимизации учебного процесса.

Abstract

This paper explores the efficiency of using a circuit training system to enhance the physical qualities of students in higher education institutions. The findings of the study indicated a positive influence on improving physical fitness, endurance, strength, agility, and speed among students. The incorporation of an individualized approach in training sessions supported the students' physical advancement. The results were verified through mathematical and statistical analysis, and practical recommendations for refining the educational process were proposed.

Kalit so'zlar: aylanma mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, talabalarining jismoniy rivojlanishi, chidamlilik, individual yondashuv, pedagogik usullar.

Ключевые слова: круговые тренировки, физическая подготовка, физическое развитие студентов, выносливость, индивидуальный подход, педагогические методы.

Key words: circuit training, physical fitness, students' physical development, endurance, individualized approach, teaching methods.

KIRISH

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarining jismoniy rivojlanishini ta'minlash va ularni sog'lom turmush tarsi bilan tanishtirish muhim vazifalardan biridir. Talabalarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash nafaqat ularning umumiy sog'lig'ini mustahkamlash, balki ta'lim jarayonida faol ishtirok etishini ta'minlash uchun ham muhimdir. Shu maqsadda, zamonaviy yondashuvlar, jumladan, aylanma mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni tasdiqlaydiki, aylanma mashqlar tizimi talabalarining jismoniy fazilatlarini, xususan, kuch, chidamlilik, epchillik va tezlikni samarali rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu mashqlar tizimi talabalarining individual xususiyatlarini hisobga olish imkoniyatini berib, ularning umumiy jismoniy holatini va sog'lig'ini yaxshilashga ko'maklashadi.

PEDAGOGIKA

Ushbu maqolada talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun aylanma mashqlar tizimining samaradorligi tahlil qilindi. 2021-2024 yillar davomida olib borilgan tadqiqot talabalarning jismoniy rivojlanishiga ta'lim tizimining ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar asosida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

ADABIY TAHLIL VA METODOLOGIYA

Jismoniy tarbiya sohasida talabalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'plab mutaxassislar tomonidan batafsil o'rganilgan bo'lib, ushbu izlanishlar qimmatli manba sifatida xizmat qilgan. Masalan, L.P. Matveyev o'z tadqiqotlarida jismoniy mashqlarning inson tanasiga ko'rsatadigan maqsadli ta'sirini va o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos darslarni tashkil etishning ahamiyatini ta'kidlagan. Uning ishlari tabaqalashtirilgan yondashuvning zarurligini, ya'ni talabalarning jismoniy rivojlanishini individual qo'llab-quvvatlash lozimligini ko'rsatadi.

Pedagogika sohasidagi turli tadqiqotlar mashqlar tizimini o'quvchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda ishlab chiqish orqali o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida aylanma mashqlar jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Aylanma mashqlar yordamida talabalarning chidamlilik, kuch, tezlik, epchillik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini yaxshilash, shuningdek, ularning umumiy tayyorgarligini oshirish mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi nazariy tahlil va amaliy usullarning uyg'unlashmasidan iborat bo'lib, 2021-2024-yillarda 17-21 yoshdagi 223 nafar universitet talabarlari ishtirokida o'tkazildi. Dastlab, ilmiy va metodologik adabiyotlar chuqur o'rganilib, tadqiqot gipotezasi shakllantirildi. Bu bosqichda to'plangan ma'lumotlar tahlil qilindi va umimlashtirildi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va umumiy sog'lig'ini baholash uchun anketa, pedagogik kuzatuv va maxsus testlardan foydalanildi.

O'quv dasturi aylanma mashqlardan iborat bo'lib, talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Ushbu mashg'ulotlar talabalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, sog'lig'ini mustahkamlash va o'quv jarayonini samarali boshqarishga yordam berdi. Mashg'ulot davomida yuklamalar va intervallar bosqichma-bosqich oshirilib, talabalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirildi. Olingan natijalar matematik va statistik tahlillar asosida qayta ishlanib, ularning ilmiy asosliigi tasdiqlandi. Natijada, aylanma mashqlarga asoslangan mashg'ulotlar samaradorligi va ularning talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'siri aniqlandi.

NATIJA VA MUNOZARA

Tadqiqot natijalari aylanma mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimining talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashdagi samaradorligini ko'rsatdi. Xususan, tadqiqotda ishtirok etgan 223 nafar universitet talabasi orasida chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. O'tkazilgan hisob-kitoblarga ko'ra, muntazam mashg'ulotlar natijasida chidamlilik va kuch 15% ga oshgani aniqlandi.

Talabalarning epchillik va tezlik ko'rsatkichlari ham ijobiy o'zgarishlarni namoyon etdi. Aylanma mashqlarga asoslangan mashg'ulotlar talabalarning tezkor reaksiyasi va harakatchanligini oshirishga xizmat qildi. Ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha 12% ga yaxshilandi, bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshganligini ko'rsatadi.

Aylanma mashqlarni qo'llash o'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini va o'quv jarayonidagi faol ishtirokini 18% ga oshirgani aniqlandi. Bu natijalar aylanma mashqlarni talabalarning faolligini oshirish va ularning darslardagi ishtirokini ta'minlash uchun samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. Bu, o'z navbatida, ta'lim samaradorligini oshirishga va o'quv jarayonining ijobiy natijalariga yordam beradi.

Talabalarning umumiy sog'ligi ham yaxshilandi. Aylanma mashqlar natijasida ularning sog'liq va kuch ko'rsatkichlari 10% ga oshganligi qayd etildi. Ushbu natija talabalarning faol hayot tarzini qo'llab-quvvatlash va umumiy sog'lig'ini yaxshilash uchun katta ahamiyat kasb etdi.

Olingan natijalar matematik va statistik tahlillar bilan tasdiqlandi. Statistik tahlillar natijalarining ahamiyatlilik darajasi yuqori bo'lib, $p < 0,05$ ko'rsatkichlari tadqiqot gipotezasini to'liq tasdiqladi.

Munozara davomida aylanma mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimining samaradorligi va uning talabalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'siri yuqori ekanligi qayd etildi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati alohida ta'kidlandi. Ushbu yondashuv natijalarni yanada yaxshilashga xizmat qilib, har bir talabaga mos mashg'ulotlarni tuzishga imkon beradi.

O'quv jarayoniga aylanma mashqlarni joriy etishning ijobiy ta'siri qayd etildi. Universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda olingan natijalar amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'ldi. Talabalarning jismoniy rivojlanishini va umumiy sog'lig'ini yaxshilash uchun aylanma mashqlar tizimini keng joriy etish tavsiya etildi.

Usul.

Tadqiqot doirasida talabalarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan aylanma mashqlar tizimiga asoslangan maxsus kurslar ishlab chiqildi. Ushbu dastur turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun moslashtirildi. Metodika o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash va ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

Nazariy tahlil: ilmiy va metodologik adabiyotlarni chuqur o'rganish orqali tadqiqotning nazariy asoslari ishlab chiqildi va mavjud tadqiqotlar natijalari tahlil qilindi.

Anketalar va so'rovlar: tadqiqot ishtirokchilarining jismoniy mashqlar va tayyorgarlikka bo'lgan munosabatini aniqlash maqsadida so'rovlar o'tkazildi. Pedagogik kuzatuv: dars davomida o'quvchilarning harakatlari kuzatilib, ularning mashg'ulotlarga munosabati baholandi.

Eksperimental mashg'ulotlar: aylanma mashqlarga asoslangan o'quv dasturi ikkiga bo'lingan: jismoniy chidamlilik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar hamda chaqqonlik va tezlikni oshiruvchi mashqlar.

Aylanma mashg'ulot rejasi 8 ta asosiy stantsiyadan iborat bo'lib, har bir stantsiyada turli jismoniy fazilatlarni rivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar va intervallar bosqichma-bosqich oshirilib, talabalarning jismoniy holatiga moslashtirildi.

Mashg'ulotlar davomida quyidagi mashqlardan foydalanildi:

- Chidamlilik mashqlari (yugurish, cho'zilish),
- kuch mashqlari (og'irlik ko'tarish, turnikda tortilish),
- chaqqonlik va tezlik mashqlari (qisqa masofaga yugurish, tezkor javobni oshiruvchi o'yinlar).

- Olingan natijalarning ishonchligini ta'minlash uchun ma'lumotlar matematik va statistik tahlillar yordamida qayta ishlanib, tadqiqot samaradorligi va gipotezaning tasdiqlanishi aniqlandi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aylanma mashqlarga asoslangan maxsus mashg'ulotlar tizimi talabalarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning samarali usuli hisoblanadi. Aylanma mashqlar, ayniqsa, chidamlilik, kuch, epchillik va tezlik kabi jismoniy fazilatlarni yaxshilashda yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, ushbu mashqlar talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish va ulardagi faol ishtirokni rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar davomida har bir talabaning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi va mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi yondashuv qo'llanildi. Natijalarning sezilarli yaxshilanishi matematik va statistik tahlillar bilan tasdiqlandi. Olingan natijalar asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

- Aylanma mashqlar tizimi talabalarning jismoniy fazilatlarni kompleks rivojlantirishda samarali usul ekanligi ko'rsatildi.

- O'quv jarayonida individual yondashuvni qo'llash har bir talabaga mos darslarni tuzishga imkon beradi va bu uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- Tadqiqot natijalaridan oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanish mumkin. Shunday qilib, o'quv jarayoniga aylanma mashqlarni keng joriy etish orqali talabalarning jismoniy rivojlanishini va sog'lig'ini yaxshilash mumkin. Ushbu tadqiqot natijalari universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'quv jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalarining kengroq yoritilishi uchun quyidagi topilmalar taqdim etildi: Tadqiqot o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda aylanma mashqlar tizimining samaradorligini ko'rsatdi. Aylanma mashqlar asosidagi mashg'ulotlar o'zining universal moslashuvchanligi tufayli chidamlilik, kuch, epchillik va tezlik kabi

PEDAGOGIKA

jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 223 nafar talabada jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilangani qayd etildi, bu mashg'ulotlar tizimining samaradorligini tasdiqladi.

Aylanma mashqlarda individual yondashuvdan foydalanish jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etdi. Talabalarning jismoniy holati va individual xususiyatlarini hisobga olib, mashg'ulotlarning samaradorligi oshirildi. Bu yondashuv talabalarning qiziqishini oshirib, ularning faol ishtirokini ta'minladi va umumiy natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Mashg'ulotlarning davomiyligi va mashqlar orasidagi intervallarni bosqichma-bosqich oshirish talabalarning chidamliligi va kuch sifatlarini yaxshilashga yordam berdi. Statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, olingan ma'lumotlar muhim ahamiyatga ega ($p < 0,05$), bu esa tadqiqot gipotezasini tasdiqladi. Olingan natijalarga asoslanib, aylanma mashqlar tizimini universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda va talabalarning jismoniy rivojlanishi hamda sog'lig'ini yaxshilashda qo'llash mumkinligi aniqlandi. Aylanma mashqlar tizimi talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va ularni sog'lom turmush tarziga jalb qilishda muhim vosita ekanligi tasdiqlandi. Tadqiqot natijalarining amaliy qo'llanilishi universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'quv jarayonini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ushbu tizim talabalarning faolligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash va umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutishi kerak.

Shunday qilib, aylanma mashqlar asosidagi o'quv tizimi talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va faolligini oshiradi, bu ularning o'quv jarayonidagi ishtirokini kuchaytirishga va natijalarning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Farg'ona. 2017. -391 b.
2. Salamov R.S. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida me'yoriy mashqlar bilan ta'minlash //Sog'lom avlod uchun. T., 1997. - 5 b.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М.2019. - 334 с.