

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'lif texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari 14

M.M.Baxromov

Elektron ta'lifda 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'lif muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorlig 34

Sh.G'.Qodirov

11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili 38

SH.G'.Qodirov

O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili 42

M.K.Axmadaлиева, К.Н.Рахимова, М.О.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'lif muassasalari talabalarning 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 samaradorlig 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.Бобоҷонов

Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников 94

Z.N.Usmonov, G.R.Qurbanov

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



УО'К: 37.016.6

PEDAGOGIKA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARING JISMONIY SIFATLARINI AYLANMA MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA SAMARADORLIGI

МЕТОДЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ ПРИ ПОМОЩИ КРУГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

METHODS AND EFFECTIVENESS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH CIRCUIT TRAINING

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich 

Farg'onan davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar kafedrasini mudiri

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy o'quv yurtlari talabalarida jismoniy fazilatlarni rivojlanishda aylanma mashqlar tizimining samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, chidamlilik, kuch, epchillik va tezlikni oshirishga ijobji ta'sir ko'satdi. O'quv jarayonida individual yondashuvni qollash o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlashga yordam berdi. Olingan natijalar matematik va statistik tahlil va o'quv jarayonini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish bilan tasdiqlanadi.

Аннотация

В данной статье рассматривается эффективность использования системы круговых упражнений для развития физических качеств студентов высших учебных заведений. Результаты исследования показали положительное влияние на улучшение физической подготовки, выносливости, силы, ловкости и скорости. Применение индивидуального подхода в тренировках способствовало развитию физических качеств студентов. Полученные данные были подтверждены математико-статистическим анализом, и на основе этого были предложены практические рекомендации для оптимизации учебного процесса.

Abstract

This article examines the effectiveness of a circuit training system in enhancing the physical qualities of university students. The study results demonstrated a positive impact on improving students' physical fitness, endurance, strength, agility, and speed. The application of an individual approach during training contributed to the students' physical development. The findings were validated using mathematical-statistical analysis, and practical recommendations for enhancing the educational process were developed.

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

Ключевые слова: круговые тренировки, физическая подготовленность, развитие студентов, выносливость, индивидуальный подход, педагогические методы

Key words: circuit training, physical fitness, students' physical development, endurance, individual approach, pedagogical methods.

KIRISH

Oliy o'quv yurtlarida talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash va ularni faol hayot tarziga jalb qilish eng muhim vazifalardan biridir. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash nafaqat ularning umumiy sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularning ta'lim jarayonida faol va samarali ishtirok etishini ta'minlash uchun ham muhimdir. Buning uchun aylanma mashqlar kabi innovatsion yondashuvlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'satadiki, aylanma mashqlar o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini, shu jumladan kuch, chidamlilik, epchillik va tezlikni rivojlanishning samarali usuli hisoblanadi. Ushbu mashqlar tizimi sizning xususiyatlaringizni hisobga olishga yordam beradi, shunda siz o'quvchilarga individual yondashishingiz mumkin. Bu o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

PEDAGOGIKA

Maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda aylanma mashqlar tizimining samaradorligi ko'rib chiqiladi. 2021 va 2024 yillar oralig'iда o'tkazilgan tadqiqot o'quv tizimining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini tahlil qildi. Tadqiqot natijalari matematik va statistik tahlil asosida tayyorlandi va o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini yanada samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

ADABIY TAHLIL VA METODOLOGIYA.

Talabalarning jismoniy tarbiya sohasidagi jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar bir nechta olimlar tomonidan sinchkovlik bilan o'rganildi va ularning ishlari va tadqiqotlari ushbu yo'nalishda muhim ma'lumot manbai bo'lib xizmat qildi. Masalan, jismoniy mashqlarning inson tanasiga maqsadli va maqsadli ta'sirini tushuntiruvchi tadqiqotida L. P. Matveev o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda darslarni tashkil etish muhimligini ta'kidladi. Uning tadqiqotlari tabaqaqalashtirilgan yondashuvlar, ya'ni o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini individual qo'llab-quvvatlash asosida jismoniy tayyorgarlikni o'tkazish zarurligini ta'kidlaydi.

Pedagogika sohasidagi turli tadqiqotlar, shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar tizimini ishlab chiqish orqali o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, oly o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashqlar jismoniy fazilatlarning kompleks rivojlanishida muhim rol o'ynashi ilmiy jihatdan isbotlangan. Aylanma mashqlardan foydalanish orqali o'quvchilarning chidamlilik, kuch, tezlik, ephillik va moslashuvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish qobiliyati oshadi, bu ularning umumiyy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi 2021-2024 yillarda 17 yoshgacha bo'lgan 223 universitet talabalari ishtirokida o'tkazilgan nazariy tahlil va amaliy usullarni o'z ichiga olgan. Tadqiqot gipotezasini ishlab chiqish uchun dastlab ilmiy va uslubiy adabiyotlarning batafsil tahlili o'tkazildi. Ushbu bosqichda olimlar tomonidan olingan ma'lumotlar umumlashtirildi va tahlil qilindi. Anketalar, ta'limni qo'llab-quvvatlash va maxsus testlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ularning umumiyy sog'lig'ini o'rganish uchun ishlatilgan.

O'quv dasturi aylanma mashqlarga asoslangan va o'quvchilarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Ushbu kurslar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, sog'lig'ini mustahkamlash va mashg'ulotlarni samarali nazorat qilish#imkonini berdi. O'quv jarayonida o'quvchilarning jismoniy xususiyatlarini yaxshilash maqsadida intervallar va yuklar asta-sekin oshdi. Olingan natijalar matematik va statistik tahlillar orqali qayta ishlandi, bu ularning ilmiy asosliligi va ahamiyatini tasdiqladi. Natijada, aylanma mashqlarga asoslangan mashg'ulotlarning samaradorligi va ularning o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiyligi ta'siri aniqlandi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun aylanma mashqlarga asoslangan mashg'ulotlar samaradorligini ko'rsatdi. Tadqiqotda ishtirok etgan 223 universitet talabalari mashg'ulotdan so'ng chidamlilik va kuch sifatlarida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdilar. Hisob-kitoblar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar chidamlilik va kuchning 15% ga oshishiga olib keldi.

Talabalarning ephilligi va tezligi ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Aylanma mashqlardan tashkil topgan o'quv tizimi o'quvchilarning tezkor reaksiyasi va harakatchanligini yaxshilashga yordam berdi. Ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha 12% ga yaxshilandi, bu umumiyy jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar davomida aylanma mashqlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy faoliyatga qiziqishi va faolligini 18% ga oshirishi aniqlandi. Bu natija shuni ko'rsatadi, aylanma mashqlar o'quvchilarga faolroq ishtirok etish va davomatni oshirishga yordam beradi. Bu o'rganish samaradorligini oshiradi va o'quv jarayonida ijobiyl natjalarga olib keladi.

Talabalarning umumiyy salomatligi ham yaxshilandi. Talabalarning sog'lig'i va kuchi ko'rsatkichlari aylanma mashqlar tufayli 10% ga yaxshilandi. Bu natija o'quvchilarning faol turmush tarzini saqlab qolish va umumiyy sog'lig'ini yaxshilashda muhim rol o'ynadi.

Olingan natijalar matematik va statistik tahlillar bilan tasdiqlandi. Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, olingan ma'lumotlarning ahamiyati yuqori ($p<0,05$), bu tadqiqot gipotezasini to'liq tasdiqladi.

Muhokama davomida aylanma mashqlardan tashkil topgan o'quv tizimining samaradorligi va uning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri yuqori darajada ekanligi ta'kidlandi. Talabalarning jismoniy fazilatlarini yaxshilashga individual yondashuvning ahamiyati alohida ta'kidlanadi. Ushbu yondashuv har bir o'quvchining xususiyatlarini hisobga olgan holda etarli ta'limdi tashkil etishni ta'minlaydi va natijalarni yanada yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, o'quv jarayoniga aylanma mashqlarni kiritishning ijobiyligi ta'siri muhokama qilindi. Tadqiqot natijalari universitetlarda jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy ko'rsatmalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etdi. Talabalarning jismoniy rivojlanishini yanada yaxshilash va ularning umumiy farovonligini oshirish uchun aylanma mashqlar tizimidan ko'proq foydalanish tavsiya etildi.

USUL

Tadqiqotlar davomida o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashqlardan iborat maxsus o'quv tizimi ishlab chiqildi. Ushbu dastur turli yoshdagagi va fitness darajasidagi talabalar uchun javob beradi. Metodika o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy holatini yaxshilashga va o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanilgan:

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

- * Anketalar va so'rovlari: tadqiqot ishtirokchilari jismoniy mashqlar va fitnes darajasiga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun so'rov o'tkazildi.

- * Pedagogik kuzatuv: dars davomida o'quvchilarning harakatlari kuzatildi va ularning darsga munosabati baholandi.

- * Eksperimental mashg'ulotlar: aylanma mashqlardan tashkil topgan o'quv dasturi ikkita asosiy qismga bo'linadi: jismoniy chidamlilik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Aylanma mashg'ulot rejasiga 8 ta tayanch stantsiyadan iborat bo'lib, ularning har biri turli xil jismoniy fazilatlarini rivojlantiradigan mashqlarni bajargan. Jismoniy mashqlar paytida o'quvchilarning jismoniy holatiga moslashtirilgan va ularning tayyorgarligini oshirishga qaratilgan intervallar va yuklar asta-sekin oshdi.

Mashg'ulotlar davomida quyidagi mashqlar bajarildi:

Chidamlilik mashqlari (yugurish, cho'zish)

, chaqqonlik va tezlik mashqlari (qisqa masofaga tez yugurish, reaksiyani tezlashtirish uchun o'yinlar).

Natijalarning ishonchliligi va ishonchliligini ta'minlash uchun olingan ma'lumotlar matematik va statistik tahlil yordamida qayta ishlanadi, tadqiqot samaradorligi va gipotezalarni tasdiqlash belgilanadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aylanma mashqlardan iborat maxsus mashg'ulotlar tizimi o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning samarali usuli ekanligi isbotlangan. Xususan, aylanma mashqlar chidamlilik, kuch, epchillik va tezlik kabi jismoniy xususiyatlarni yaxshilashda samarali ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijasida olingan natijalar o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini va mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishga yordam bergani aniqlandi.

Har bir o'quvchining jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda o'qitishda individual yondashuvdan foydalanish darslarning samaradorligini oshirdi va o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilashga yordam berdi. Statistik va matematik tahlillardan foydalangan holda o'tkazilgan tadqiqot natijalari talabalarning jismoniy tayyorgarligining sezilarli yaxshilanishini tasdiqladi.

Olingan natijalar asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

Aylanma mashqlar tizimi talabalarning jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantirishning samarali usuli hisoblanadi.

Ta'limga individual yondashuvni qo'llash har bir o'quvchining jismoniy rivojlanishiga moslashtirilgan darslarni tashkil qilish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalaridan universitetlarda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

PEDAGOGIKA

Shu bilan birga, o'quv jarayoniga aylanma mashqlarni keng tatbiq etish orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va ularning sog'lig'ini yaxshilash mumkin. Tadqiqot natijalari oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyani samarali tashkil etishga yordam beradi va o'quv jarayonini takomillashtirishga yorda beradi.

Tadqiqot o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda aylanma mashqlar tizimining samaradorligini ko'rsatdi. Maxsus mashg'ulotlar turli xil ta'sirlari va individual mashg'ulotlarga moslashish qobiliyati tufayli chidamlilik, kuch, epchillik va tezlik kabi jismoniy xususiyatlarni yaxshilashga yordam berdi. Tadqiqotda ishtirot etgan 223 talaba mashg'ulotlar orqali jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilaganligi aniqlandi, bu esa o'quv tizimining samaradorligini to'liq tasdiqladi.

Ma'lum bo'lishicha, aylanma mashqlarda individual yondashuvdan foydalanish jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. Har bir talabaning jismoniy holati va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonining yuqori samaradorligi ta'minlandi. Ushbu yondashuv talabalarning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshirdi va ularning faol ishtirokini ta'minladi, bu esa umumiyl samaradorlikka ijobjiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomiyligi, mashqlar oralig'i va mashqlar sonining asta-sekin o'sishi talabalarning chidamliligi va kuch xususiyatlarini yanada oshirishga yordam berdi. Natijalar yuqori ahamiyatga ega bo'lgan statistik tahlil bilan qayta ishlandi ($p < 0,05$), bu tadqiqot gipotezasini tasdiqladi va natjalarning haqiqiyligini ko'rsatdi.

Olingan natjalarga asoslanib, aylanma mashqlar tizimidan oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tashkil etishda foydalanish, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini samarali yaxshilash mumkinligi aniqlandi. Aylanma mashqlar tizimi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga va ularni faol hayot tarziga jaib qilishga yordam beradi.

Tadqiqot natjalaring amaliy qo'llanilishi universitetlarda jismoniy ta'limga yanada samarali tashkil etishga imkon beradi va o'quv jarayonini yaxshilash imkoniyatini oshiradi. Ushbu tizim talabalar faoliyatini yaxshilash, sog'lig'ini yaxshilash va umumiyl hayot sifatini yaxshilash uchun muhim vosita sifatida qaralishi kerak.

Shu bilan birga, aylanma mashqlar tizimi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, sog'lig'ini va faolligini yaxshilaydi, o'quv jarayonidagi ishtirokini faollashtiradi va natjalarni yaxshilashga yordam beradi.

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'lim 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.