

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	
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.Aхмадалиева, 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'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



UO'K: 37.036.1

QISHLOQ MAKTABLARIDA YUQORI HARORAT SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'TKAZISH METODIKASINING ILMIY ASOSLARI VA SAMARADORLIG**И НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ****SCIENTIFIC FOUNDATIONS AND EFFECTIVENESS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN HIGH-TEMPERATURE CONDITIONS IN RURAL SCHOOLS****Uraimov Sanjar Ro'zmatovich** 

Farg'ona davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar kafedrasini mudiri

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish uchun ishlab chiqilgan metodikalarning ahamiyatini tahlil qiladi. Pedagogik eksperiment orqali statik gimnastika va nafas olish mashqlarining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi. Natijalar mashqlar jarayonida harakat qobiliyati va jismoniy kuchning yaxshilanganligini ko'rsatdi.

Аннотация.

Данное исследование анализирует значимость разработанных методик для эффективного проведения уроков физического воспитания в сельских школах при высоких температурных условиях. Через педагогический эксперимент изучено влияние статических гимнастических и дыхательных упражнений на физическую подготовку учащихся. Результаты показали улучшение подвижности и физической силы в ходе занятий.

Abstract

This study analyzes the importance of developed methods for effectively conducting physical education lessons in rural schools under high-temperature conditions. A pedagogical experiment examined the impact of static gymnastics and breathing exercises on students' physical fitness. The results demonstrated improved mobility and physical strength during the exercises.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, qishloq maktablari, gipertermiya, statik gimnastika, nafas olish mashqlari, jismoniy tayyorgarlik

Ключевые слова: физическое воспитание, сельские школы, гипертермия, статическая гимнастика, дыхательные упражнения, физическая подготовка

Key words: physical education, rural schools, hyperthermia, static gymnastics, breathing exercises, physical fitness

KIRISH

Yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish ko'plab o'quvchilar, ayniqsa qishloq maktablarida ta'lim olayotgan yoshlar uchun jiddiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ushbu sharoitda o'quvchilarning jismoniy faolligini ta'minlash va ularning sog'lig'ini saqlab qolish uchun maxsus yondashuvlar va metodikalarni qo'llash zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori harorat sharoitida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun statik gimnastika va nafas olish mashqlari samarali bo'lishi mumkin.

Ushbu tadqiqot qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning ilmiy asoslarini va samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Pedagogik eksperiment davomida statik gimnastika va nafas olish mashqlarining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va umumiy sog'lig'iga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, ushbu mashqlarning harorat ta'siridagi organizmning moslashuv jarayonlariga qanday yordam berishi tahlil qilindi.

Mazkur tadqiqot natijalari yuqori haroratli muhitda jismoniy mashqlarni samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi va ularning amaliyotda qo'llanishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga hissa qo'shadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Adabiyotlar tahlilida jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar inson harakat faoliyatining kamayishi (gipokineziya) va tashqi muhit omillari, ayniqsa, gipertermiya sharoitida organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Sh.Xankeldiyevning yoshlar jismoniy holatini o'rganishga qaratilgan ishlari yuqori haroratli sharoitda jismoniy mashqlarning samaradorligini tahlil qilib, bunday sharoitlarda organizmning moslashuv reaksiyalari va qo'shimcha himoya mexanizmlari faollashishini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlari ko'rsatadiki, yuqori haroratda organizm teplovoy muvozanatni ta'minlash uchun maksimal darajadagi faoliyatni talab qiladi, bu esa organizmning barqaror ishlashini ta'minlaydi.

A.Abdullayevning izlanishlari o'quvchilarning salomatligini kuzatish va jismoniy faoliyatning ahamiyatiga qaratilgan bo'lib, uning muntazam tashkil etilishi salomatlikni mustahkamlash va rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Abdullayevning natijalariga ko'ra, jismoniy faoliyatning doimiy ravishda olib borilishi qishloq maktablaridagi yosh qizlarning harakat qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

R.Salomov esa o'z tadqiqotlarida jismoniy faoliyatning turli shakllarini tahlil qilib, gipertermiya sharoitida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan metodlarni o'rgangan. Uning tadqiqotlari ko'rsatadiki, yuqori harorat sharoitida nafas olish mashqlari va statik gimnastika organizmning funksional holatini barqarorlashtirish va rivojlantirish uchun samarali usul hisoblanadi.

Jami adabiyotlarni tahlil qilish natijasida, qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini yuqori haroratli muhitda o'tkazishda statik gimnastika va sport o'yinlari kabi jismoniy faoliyatlar organizmning teplovoy muvozanatini saqlash, tana og'irligini barqarorlashtirish va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim vosita ekanligi aniqlandi.

SH.Xankeldiyev va A.Abdullayevning tadqiqotlari gipertermiya sharoitida jismoniy mashqlarning organizmga bo'lgan ta'sirini yaxshilash, energiya sarfini oshirish va yoshlar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash borasida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Hisoblanishicha, nafas olish gimnastikasi va yoga kabi statik mashqlar gipokineziya holatlarini bartaraf etishda samarali bo'lib, ularning qo'llanilishi o'quvchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Bu tadqiqotlarning natijalari asosida qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini yuqori harorat sharoitida samarali tashkil etishning asosiy metodikalari ishlab chiqilgan va tajribalarda o'zini oqlagan.

Tadqiqot metodologiyasi pedagogik eksperiment sifatida tashkil etildi, unda qishloq maktablaridagi 8-9-sinf o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan maxsus komplekslardan foydalanildi. Bunda asosiy e'tibor yuqori harorat sharoitida o'tkaziladigan darslarda statik xarakterdagi gimnastika va nafas olish mashqlariga qaratildi. Ushbu mashqlar yoga tizimidan olingan bo'lib, ular qo'l-oyoqlar harakatchanligini yaxshilash hamda nafas olish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Tajriba jarayonida ishtirokchilarning jismoniy ko'rsatkichlari turli testlar orqali o'lchangan, jumladan, uzoqqa sakrash, tezlikda yugurish, tennis to'pini uzoq masofaga otish, dinamometriya va umumiy harakatchanlik testlari o'tkazilgan. Mashqlar jarayonida nafas olish gimnastikasi uzoq davomli dam olish paytlari bilan uyg'unlashtirilgan holda amalga oshirilgan, bu esa ishtirokchilardagi jarohat xavfini kamaytirib, mashqlarning samaradorligini oshirishga yordam bergan.

Tadqiqot davomida harorat yuqori bo'lgan sharoitda tana teplovoy muvozanatini saqlash va jismoniy faoliyatni barqaror o'tkazish murakkabligini yengib o'tishga e'tibor qaratilgan. Ushbu metodologiya asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi o'quvchilarning harakat qobiliyatini oshirishda, jismoniy kuch, cho'zilish va nafas olish mashqlari orqali energetik holatni yaxshilashda samarali ekanligi ko'rsatildi.

Tajriba natijalari statistik tahlil orqali baholangan va o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etilgan. Xususan, uzoqqa sakrash va tezlikda yugurish natijalarida sezilarli yaxshilanish kuzatilgan. Statik gimnastika va nafas olish mashqlari bilan birgalikda sport o'yinlarining kiritilishi ishtirokchilarda ijobiy ta'sir ko'rsatgan va ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga yordam bergan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Tadqiqot natijalari qishloq maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarini yuqori harorat sharoitida samarali tashkil qilish bo'yicha asosiy xulosalarni chiqarishga yordam berdi. Ushbu tadqiqotda jismoniy mashqlarning turli shakllari, ayniqsa statik va nafas olish mashqlarining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligiga bo'lgan ta'siri o'rganildi.

Birinchi navbatda, uzoqqa sakrash natijalari qayta o'tkazilgan testlarda sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Umumiy natijalar o'rtacha 7.9 sm yoki 2.33% o'sishni ko'rsatdi, bu esa dastlabki ko'rsatkichlardan 340 ± 22.8 sm ga o'sishni ta'minladi. Bu o'sish oyoq muskullari kuchining oshganidan dalolat beradi va mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi. Yugurish natijalari ham shunga o'xshash yaxshilanishni ko'rsatdi. 100 metrga yugurish natijalarida o'quvchilarning tezligi 1.25% ga yaxshilandi, bu ularning umumiy harakat qobiliyati va tezligini kuchaytirdi.

Umumiy harakatchanlik testlari orqali o'lchangan cho'zilish qobiliyati ham sezilarli yaxshilanganini ko'rsatdi. Mazkur ko'rsatkich 9.0 ± 3.6 sm dan 9.9 ± 3.1 sm ga o'sib, 9.1% yaxshilanishni ta'minladi ($p = 0.001$). Bu nafas olish gimnastikasi va statik mashqlarining organizmning cho'zilish qobiliyatiga bo'lgan ijobiy ta'sirini ko'rsatib, u yosh organizmlar uchun muhim rivojlanish omili bo'lib xizmat qiladi.

1-jadval

Gipertermiya sharoitida pedagogik tajriba davomida o'rta maktab yoshidagi qizlarning o'rganilgan ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar dinamikasi (n = 28)
Izoh. AFY – Ahamiyatli farq yo'q

Dinamometriya bo'yicha ko'rsatkichlar esa, ko'rsatkichning 6.05% ga yaxshilanishini ko'rsatib, dastlabki 31.2 ± 5.1 kg dan 33.1 ± 4.8 kg ga o'sgan. Bu kuch yo'nalishidagi mashqlarning

Indicator	Dastlabki o'lchovlar	Yakuniy o'lchovlar	Farqlar	
			%	P
Tana og'irligi, kg.	$51,6 \pm 4,3$	$51,8 \pm 4,7$	0,4	AFY
100 m.ga yugurish, s	$16,1 \pm 0,10$	$15,9 \pm 0,08$	1,25	0,05
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	$332,1 \pm 26,3$	$340 \pm 22,8$	2,33	0,05
Tennis to'pini uloqtirishl, m	$22,4 \pm 3,8$	$22,5 \pm 3,8$	0,45	AFY
Cho'zilish mashqlari	$9,0 \pm 3,6$	$9,9 \pm 3,1$	9,1	0,01
Asosiy qo'l kuchi dinomometriyasi, kg.	$31,1 \pm 5,1$	$33,1 \pm 4,8$	6,05	0,01

ta'sirini tasdiqlaydi va muskul kuchini rivojlantirishda samaradorligini ko'rsatadi ($p = 0.001$). Tennis to'pini uzoqqa otish natijalarida esa sezilarli o'zgarishlar qayd etilmagan bo'lsa-da, bu ko'rsatkich umumiy natijalarga salbiy ta'sir qilmadi.

Harorat yuqori bo'lgan sharoitda o'quvchilarning jismoniy faoliyati kamayishiga qaramay, mashqlar orqali ularning muvozanatini saqlash va harakat qobiliyatini yaxshilashga erishildi. Statik gimnastika va nafas olish mashqlari asosiy yo'nalishda bo'lib, ular nafaqat organizmni barqaror holda ushlab turish, balki mashqlar jarayonida jaraqat xavfini kamaytirishga yordam berdi. Bu mashqlar jarayonida uzoq davomli dam olish intervallari qo'llanilib, bu organizmning mashqlarga moslashuvi va energiya sarfini optimallashtirishni ta'minladi.

Tadqiqotning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, yuqori harorat sharoitida tana teplovoy muvozanatni saqlash uchun faol harakatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelsa ham, nafas olish gimnastikasi va statik xarakterdagi mashqlar organizmga musbat ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy mashqlarning uyg'un tarkibi, masalan, nafas olish mashqlari bilan statik gimnastikani uyg'unlashtirish, organizmning umumiy reaksiyasini yaxshilashga va jismoniy faoliyat samaradorligini oshirishga yordam berdi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishda maxsus ishlab chiqilgan gimnastika va nafas olish mashqlari ahamiyatli vosita ekanligini ko'rsatdi. Mashqlar o'quvchilarning harakatchanlik qobiliyati, muskul kuchini va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berdi. Harorat yuqori bo'lgan davrlarda ham,

bu mashqlar o'quvchilarning tana muvozanatini saqlash va faoliyat samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Statik gimnastika va nafas olish mashqlari organizmning funksional holatini yaxshilashda muhim rol o'ynadi. Ular nafaqat harakat qobiliyatini yaxshilashga, balki tana og'irligini barqaror saqlash, energiya sarfini samarali boshqarish va uzoq muddatli dam olish intervallari orqali jaraqat xavfini kamaytirishga yordam berdi. Bu mashqlar o'quvchilarning jismoniy faoliyatini saqlab qolish va barqarorlashtirishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali vosita sifatida o'zini namoyon qildi.

Tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, jismoniy mashqlarni o'yinlar bilan uyg'unlashtirish yuqori harorat sharoitida ham organizmning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga katta ta'sir ko'rsatadi. Statik gimnastika nafas olish mashqlari bilan qo'shib o'tkazilganda, ular organizmning umumiy reaksiyalarini yaxshilashga yordam berib, mashqlarni bajarishda qulaylik va samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, mashqlar jarayonida uzoq davomli dam olish intervallarini joriy etish organizmning energiya resurslarini tejash va mashqlarning ta'sirini uzoq muddat saqlab qolishda ijobiy natijalar berdi.

Tadqiqot ishtirokchilarida kuzatilgan o'zgarishlar shuni ko'rsatadiki, yuqori haroratli sharoitdagi mashqlar organizmning jismoniy barqarorligi va harakatchanligini saqlashga moslashuvchan yondashuvni talab etadi. Bu mashqlarning umumiy jismoniy holatni yaxshilashdagi samaradorligi, muskul kuchini oshirish, cho'zilish qobiliyatini rivojlantirish va harakat tezligini yaxshilashda katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Bulardan kelib chiqib, jismoniy mashqlar va ularning murakkab tarkibi yuqori harorat sharoitida ham samarali o'tkazilishi mumkin. Jarayonda qo'llanilgan metodika nafaqat faoliyat samaradorligini oshirish, balki organizmning haroratga moslashish qobiliyatini yaxshilashda ham muhim omil bo'ldi. Ushbu ish natijalari asosida jismoniy tarbiya darslarini yuqori harorat sharoitida o'tkazish uchun yangi yo'nalishlar ishlab chiqilishi mumkin.

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. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Медицина, Т.: 1996. - 205 с.