

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

**ИНТЕГРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ****MAKTAB O'QUVCHILARIDA KOGNITIV QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH UCHUN VOLEYBOL MASHQLARINI INTEGRATSIYALASH****INTEGRATION OF VOLLEYBALL EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE SKILLS IN SCHOOLCHILDREN****Бобожонов Нозимжон Нематжонович** 

Ферганский государственный университет, доцент

Аннотация

В статье представлен анализ влияния интеграции волейбольных упражнений на развитие когнитивных навыков у школьников средней школы №25 города Ферганы. Основной целью исследования являлось выявление эффективности игровых тренировок в улучшении внимания, памяти и способности к принятию решений. Эксперимент проводился в течение трех месяцев с участием учащихся 7-х классов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Представлены результаты, подтверждающие, что интеграция волейбольных упражнений положительно влияет на когнитивные функции учащихся.

Annotatsiya

Maqolada Farg'ona shahridagi 25-o'rta maktab o'quvchilarida voleybol mashqlari integratsiyasining kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga ta'siri tahlili keltirilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi diqqat, xotira va qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilashda o'yin mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash edi. Tajriba uch oy davomida 7-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi, ular nazorat va eksperimental guruhlariga bo'lindi. Voleybol mashqlari integratsiyasi o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlovchi natijalar taqdim etildi.

Abstract

The article presents an analysis of the impact of the integration of volleyball exercises on the development of cognitive skills in schoolchildren of secondary school No. 25 in the city of Fergana. The main purpose of the study was to identify the effectiveness of game training in improving attention, memory and decision-making ability. The experiment was conducted for three months with the participation of 7th grade students, who were divided into control and experimental groups. The results confirming that the integration of volleyball exercises has a positive effect on the cognitive functions of students are presented.

Ключевые слова: волейбол, когнитивные навыки, внимание, память, принятие решений, школьники, экспериментальная группа, физические упражнения, командные игры

Kalit so'zlar: voleybol, kognitiv ko'nikmalar, e'tibor, xotira, qaror qabul qilish, o'quvchilar, tajriba guruhi, jismoniy mashqlar, jamoaviy o'yinlar.

Key words: volleyball, cognitive skills, attention, memory, decision making, students, experimental group, physical exercises, team games.

ВВЕДЕНИЕ

Современное образование всё чаще направлено на интеграцию физической культуры с развитием когнитивных навыков. Волейбол, как коллективная спортивная игра, стимулирует учащихся принимать быстрые решения, анализировать игровые ситуации и координировать свои действия с партнёрами. Это делает его идеальным инструментом для сочетания физического и интеллектуального развития.

Цель исследования заключалась в изучении влияния специально разработанных волейбольных упражнений на внимание, память и способность к принятию решений у школьников.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

В последние годы наблюдается значительный интерес к вопросам интеграции физических упражнений, в частности, командных игр, в образовательный процесс для развития когнитивных способностей школьников. Одним из наиболее эффективных и

PEDAGOGIKA

популярных видов физической активности является волейбол, который способствует не только физическому развитию учащихся, но и улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к принятию решений.

Smith, J. et al. (2020) в исследовании *«The Impact of Volleyball on Cognitive Function in Adolescents»* рассматривают влияние регулярных занятий волейболом на улучшение когнитивных функций у подростков. Результаты показали, что занятия волейболом способствуют улучшению памяти, концентрации и способности к быстрому принятию решений, что подтверждает значимость волейбольных упражнений для развития умственных способностей учащихся.

С точки зрения узбекских ученых, работы **Бобокуловой, Н.А. (2015)** в статье *«Физическая культура и ее влияние на когнитивное развитие школьников»* также подтверждают важность физических упражнений для улучшения когнитивных функций у детей. В своей работе автор утверждает, что регулярные занятия спортом, в том числе волейболом, способствуют развитию памяти, внимания и координации.

Абдуллаев, И. (2018) в исследовании *«Роль физической активности в развитии интеллектуальных способностей учащихся»* акцентирует внимание на том, как физическая активность помогает улучшить умственные способности школьников, развивая их аналитическое мышление и повышая общую продуктивность в учебной деятельности.

Кроме того, **Рахимова, Н. (2020)** в своей работе *«Интеграция спортивных дисциплин в школьной программе для улучшения когнитивного здоровья»* утверждает, что интеграция упражнений, направленных на развитие когнитивных навыков, в школьную программу способствует улучшению успеваемости и повышению интеллектуальной активности учащихся.

Таким образом, как зарубежные, так и узбекские исследователи подтверждают, что волейбол и другие командные виды спорта являются важными инструментами не только для физического развития школьников, но и для улучшения их когнитивных способностей, таких как внимание, память и способность к принятию решений. Эти данные служат основой для разработки методик интеграции спортивных упражнений в образовательный процесс, что способствует всестороннему развитию учащихся.

Методы исследования:

Исследование проводилось в средней школе №25 города Ферганы. Участвовало 40 школьников 7-х классов, которые были разделены на:

1. **Экспериментальную группу (20 человек):** Учащиеся занимались по программе, включающей специально разработанные упражнения с акцентом на когнитивные аспекты.

2. **Контрольную группу (20 человек):** Учащиеся занимались стандартной физкультурной программой.

Методы работы:

Тестирование когнитивных навыков (внимание, память, скорость реакции) до и после эксперимента.

Волейбольные упражнения, включающие:

Игры на точность передачи с изменением условий.

Командные задачи с ограниченным временем на принятие решений.

Упражнения на анализ игровых ситуаций.

Период: Три месяца (три занятия в неделю по 45 минут).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для организации исследования была выбрана школа №25 города Ферганы, где был проведен эксперимент с целью изучения влияния волейбольных упражнений на развитие когнитивных навыков у школьников. Эксперимент охватил учащихся 7 классов, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Эксперимент проводился в течение 6 недель, с частотой занятий 3 раза в неделю. Каждое занятие включало разминку, основную часть, состоящую из волейбольных упражнений, и завершающую часть, направленную на замедление пульса и восстановление.

Для оценки когнитивных навыков учащихся были использованы стандартизированные тесты, измеряющие уровень внимания, памяти, принятия решений и стратегического мышления до и после эксперимента. Тесты включали задачи на внимание (например, отслеживание быстро меняющихся объектов), запоминание последовательности цифр и слов, а также тесты на решение логических задач.

Изменения когнитивных навыков в контрольной группе

Таблица 1

Параметр	До эксперимента (контрольная группа)	После эксперимента (контрольная группа)	Ра зница (%)
Внимание	60% (средний балл)	62% (средний балл)	+2 %
Память	65% (средний балл)	67% (средний балл)	+2 %
Принятие решений	55% (средний балл)	58% (средний балл)	+3 %
Стратегическ ое мышление	58% (средний балл)	60% (средний балл)	+2 %
Командная работа	70% (средний балл)	72% (средний балл)	+2 %

Изменения когнитивных навыков в экспериментальной группе

Таблица 2

Параметр	До эксперимента (экспериментальная группа)	После эксперимента (экспериментальная группа)	Ра зница (%)
Внимание	60% (средний балл)	85% (средний балл)	+2 5%
Память	65% (средний балл)	80% (средний балл)	+1 5%
Принятие решений	55% (средний балл)	75% (средний балл)	+2 0%
Стратегиче ское мышление	58% (средний балл)	78% (средний балл)	+2 0%
Командная работа	70% (средний балл)	90% (средний балл)	+2 0%

Дифференцированная оценка изменений в когнитивных навыках в экспериментальной группе

Таблица 3

Параметр	Низкий уровень (До)	Средний уровень (До)	Высокий уровень (До)	Низкий уровень (После)	Средний уровень (После)	Высокий уровень (После)
Внимание	55 %	60 %	70 %	80 %	85 %	90%
Память	60 %	65 %	75 %	75 %	80 %	85%
Принятие решений	50 %	55 %	65 %	70 %	75 %	80%
Стратегическое мышление	55 %	58 %	70 %	70 %	75 %	80%
Командная работа	65 %	70 %	80 %	85 %	90 %	95%

Примечание: В таблице представлены данные, отражающие изменения в когнитивных навыках школьников в результате внедрения волейбольных упражнений в экспериментальной группе. Результаты показывают значительное улучшение в таких областях, как внимание, память, принятие решений, стратегическое мышление и командная работа. Эти изменения подтверждают эффективность применения волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников в рамках учебного процесса.

Комментарий: Результаты проведенного эксперимента показывают значительные улучшения когнитивных навыков у школьников, участвующих в программе с волейбольными упражнениями. В частности, наблюдается заметное улучшение в таких областях, как внимание, память, принятие решений, стратегическое мышление и командная работа. Особенно выражены изменения у учеников с низким уровнем подготовки, что подтверждает высокую эффективность интеграции физических упражнений, таких как волейбол, в процесс развития когнитивных способностей.

В экспериментальной группе после внедрения волейбольных упражнений наблюдается рост всех показателей на 20–30%, что подтверждает положительное влияние физической активности на развитие умственных навыков. Наибольшие улучшения были зафиксированы в области внимания и командной работы, что говорит о высоком уровне вовлеченности учащихся и их способности к совместной деятельности и координации. Эти результаты совпадают с выводами ряда исследований, которые подтверждают, что физическая активность, включая командные игры, улучшает когнитивные функции школьников и способствует их социальному взаимодействию и развитию.

ВЫВОДЫ

1. Внедрение волейбольных упражнений в образовательный процесс способствует значительному улучшению когнитивных навыков у школьников, таких как внимание, память, принятие решений, стратегическое мышление и командная работа.

2. Эксперимент показал, что учащиеся в экспериментальной группе, участвующие в волейбольных упражнениях, продемонстрировали улучшение всех ключевых показателей когнитивных способностей на 20–30%, что подтверждает эффективность физической активности в развитии умственных навыков.

3. Программы, включающие физические упражнения, в частности командные игры, помогают развивать не только физические способности, но и социальные и когнитивные навыки, такие как координация, коллективная работа и принятие коллективных решений.

4. Учащиеся, участвующие в программе, продемонстрировали более высокую мотивацию и улучшение в области совместной деятельности, что подтверждает важность интеграции спорта в образовательный процесс для всестороннего развития школьников.

5. Результаты исследования подтверждают теорию о том, что физическая активность может быть использована как эффективный инструмент для развития когнитивных функций, что согласуется с результатами других исследований в области педагогики и спортивной психологии.

Полученные результаты подтверждают, что интеграция волейбольных упражнений в школьную программу способствует развитию когнитивных навыков. Особо стоит отметить, что такие тренировки стимулируют способность учащихся решать сложные задачи в стрессовых ситуациях, что важно как для спортивных, так и академических достижений.

Результаты согласуются с данными международных исследований, которые утверждают, что командные виды спорта способствуют улучшению когнитивных функций у детей и подростков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Smith, J., et al. (2020). *Impact of team sports on cognitive development in adolescents*. Journal of Physical Education.
2. ВОЗ (2021). Доклад о развитии здоровья через физическую активность.
3. Бекмуродов У.Ш. (2019). *Интеграция спорта и образования: перспективы для школ Узбекистана*. Ташкент.
4. Johnson, R., & Turner, M. (2018). Cognitive benefits of team sports participation in school-aged children. *Journal of Sports Science and Education*.

5. Абдуллаев И.Х. (2020). «Развитие когнитивных и социальных навыков у школьников через спортивные занятия». — Ташкент: Академия педагогических наук.
6. Reilly, T., & Williams, A. (2019). «Sport and Cognitive Function: A Review of the Evidence» *Sports Psychology Review*.
7. Петрова Л.А. (2017). «Физическая активность и её влияние на психоэмоциональное развитие подростков». — Санкт-Петербург: Издательство «Наука».
8. Мухамедов М. (2022). «Когнитивные процессы у школьников: влияние физических упражнений и командных игр». — Фергана: Издательский дом.