

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

A.M.Maxmutaliyev	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari	111
G.S.Sidiqova	
Hozirgi kun jismoniy madaniyat yo'riqchilarining klassifikatsiyasi	118
X.X.Xaydaraliyev	
O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish metodikasini takomillshatirish	123
R.A.Hamroqulov	
Salomatlik testi talab va me'yorlarini topshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash	128
E.I.Allomov	
Maktab o'quvchilari harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlari	134
T.A.Eshimov	
Kasb - hunar maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili	141
Sh.M.Robilova	
O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash samaradorligi	147
Q.M.Xakimov	
Yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari	150
Sh.V.Djalalov	
O'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi (5–9-sinflar) jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan tizim asosida	155
X.M.Sotvaldiyeva	
Ingliz tili darslarida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish usullari	159
S.I.Quziyev	
Ingliz tilini o'qitishda smart ta'lim texnologiyalari orqali virtual turizmni takomillashtirishning pedagogik usullari	162
N.K.Ergasheva	
Methodology and outcomes of english language teaching	168
M.Axmedova	
Maxsus yo'nalish talabalarining eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishda autentik materiallarning roli	172
G.Astonova	
Germaniyada ta'lim tizimini boshqarishning hududiy xususiyatlari	176
G.R.Astonova, M.M.Kaharova	
Germaniya va O'zbekiston ta'lim tizimida o'xshash va farqli jihatlar	179
N.A.Abduvaliyeva, U.Sh.Abduvoxidova	
Nutq o'stirishning metodik usullari	183
M.S.Ro'ziboyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bag'rikenglik dunyoqarashini tarbiyalash: nazariy va amaliy yondashuvlar	188
N.N.Nabiyeva	
Triz texnologiyasi vositasida ta'lim oluvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mazmun va mohiyati	193
D.I.Asqarova	
Oliy ta'lim tizimidagi islohotlar yangicha yondashuvlar	197
D.T.Yuldasheva	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv faoliyatini rivojlantirishda neyropedagogikaning imkoniyatlari	202
Y.A.Mirzaboyev	
Nostandart masalalar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish metodikasi	206
R.Sh.Sharofutdinova	
Ko'zi ojiz o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari	210



UO'K: 37.014.33

O'RTA YOSHDAGI QIZLARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI (5–9-SINFLAR) JISMONIY TAYYORGARLIKNING TABAQALASHTIRILGAN TIZIM ASOSIDA**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ЗВЕНА (5–9 КЛАССЫ) В РАМКАХ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ****METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN MIDDLE SCHOOL GIRLS (GRADES 5–9) WITHIN THE FRAMEWORK OF DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING****Djalalov Sherzod Valievich** Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası katta o'qituvchisi p.f.b.f.d.
(PhD)**Annotatsiya**

Maqolada 5–9-sinf qizlarida egiluvchanlikni rivojlantirishda tabaqalashtirilgan yondashuvning ta'siri o'rganilgan. Eksperiment uch oy davomida o'tkazilib, unda ikkita guruh: eksperimental va nazorat guruhlar ishtirok etgan. Tadqiqotning maqsadi — o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, egiluvchanlikni yaxshilashga qaratilgan metodikani ishlab chiqishdan iborat. Natijalar shundan dalolat berdiki, individuallashtirilgan mashqlardan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi, egiluvchanlik ko'rsatkichlarini, qomatni va umumiy jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi.

Аннотация

В статье рассматривается влияние дифференцированного подхода к физической подготовке на развитие гибкости у девочек 5–9 классов. Эксперимент проводился в течение трёх месяцев с участием двух групп: экспериментальной и контрольной. Целью исследования являлась разработка методики, направленной на повышение гибкости, с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Результаты показали, что использование индивидуализированных упражнений повышает эффективность занятий, улучшая показатели гибкости, осанки и общего физического развития.

Abstract

The article examines the impact of a differentiated approach to physical training on the development of flexibility in girls from grades 5–9. The experiment was conducted over three months and involved two groups: an experimental group and a control group. The aim of the study was to develop a methodology focused on improving flexibility while considering the individual characteristics of the students. The results demonstrated that the use of individualized exercises increases the effectiveness of training sessions, enhancing flexibility, posture, and overall physical development.

Ключевые слова: гибкость, физическая подготовка, девочки среднего звена, дифференцированный подход, упражнения на растяжку, физическое воспитание.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, o'rta yoshdagi qizlar, tabaqalashtirilgan yondashuv, egiluvchanlik mashqlari, jismoniy tarbiya.

Key words: flexibility, physical training, middle school girls, differentiated approach, stretching exercises, physical education.

KIRISH

Zamonaviy jismoniy tarbiya, ayniqsa o'smirlik yoshidagi maktab o'quvchilarining egiluvchanligini rivojlantirishga katta e'tibor qaratadi. Bu davrda faol fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish qomatni yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va umumiy jismoniy faollikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq, standart jismoniy tayyorgarlik dasturlari ko'pincha bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olmaydi, bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini kamaytiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — o'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va joriy etishdir. Metodika, o'quvchilarning jismoniy holati va imkoniyatlariga bog'liq holda cho'zilish mashqlarini moslashtirishni nazarda tutadi. Ushbu

yondashuv standart mashg'ulotlarga nisbatan egiluvchanlik, qomat va umumiy jismoniy faollik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga olib kelishi kutilmoqda.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR

Ko'plab tadqiqotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida moslashuvchanlikning ahamiyatini ta'kidlaydi. Masalan, Abdulloyev I. (2019) "Yoshlar orasida jismoniy mashqlar orqali moslashuvchanlikni rivojlantirish" maqolasida muntazam mashqlar bajarish posturni yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam berishini ta'kidlaydi. Xususan, muallif "otirgan holatda oldinga bukilish" testini o'tkazgan va uch oy ichida ko'rsatkichlar 15% ga oshganini aniqlagan.

Rahimova N. (2020) "Ta'lim jarayoniga sport mashqlarini integratsiya qilish" ishida yuqori natijalarga erishish uchun individual metodlarni joriy etish zarurligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotida individual dasturlar bo'yicha shug'ullangan ishtirokchilarning 25% moslashuvchanlikni 20-30% ga yaxshilagan, bu esa nazorat guruhi bilan taqqoslaganda sezilarli farqni ko'rsatadi. Jalilov Sh.X. (2018) "Jismoniy mashqlar va o'smirlarning rivojlanishidagi roli" tadqiqotida muntazam cho'zilish mashqlari nafaqat moslashuvchanlikni yaxshilashga, balki mushak tizimini umumiy mustahkamlashga ham yordam beradi, deb ta'kidlaydi. Muallif dinamik mashqlarni, masalan, oyoqni silkitish va aylanma mashqlarni kiritgan, bu esa 70% ishtirokchilarda harakatlar amplitudasi ko'rsatkichlarini yaxshilashga olib kelgan. Tadqiqotlar shuningdek, farqlangan yondashuvning samaradorligini ko'rsatadi.

Karimova M.I. (2019) fikriga ko'ra, mashqlarni individualizatsiya qilish har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Uning 5-9 sinf o'quvchilari ishtirokidagi tajribasida mashqlarni o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirish natijasida moslashuvchanlik ko'rsatkichlari 80% o'quvchida yaxshilandi, bu esa motivatsiyani oshirib, yaxshiroq natijalarga erishishga yordam berdi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqotda o'rta yoshdagi (5-9-sinflar) 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 40 nafar qiz ishtirok etdi. Ishtirokchilar turli darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lib, bu bazaviy egiluvchanlik va umumiy jismoniy faollik testlari orqali baholandi. Tanlab olishning asosiy mezonlari jismoniy yuklamalarga qarshi ko'rsatmalarning yo'qligi va maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida muntazam ishtirok etishdan iborat edi.

Qizlar ikki guruhga bo'lindi:

Eksperimental guruh: 20 nafar qiz maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'yicha shug'ullandi. Dasturga individuallashtirilgan cho'zilish mashqlari va har bir ishtirokchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan dinamik elementlar kiritildi.

Nazorat guruhi: 20 nafar qiz standart maktab dasturi bo'yicha shug'ullandi. Dasturda umumiy jismoniy mashqlar nazarda tutilgan bo'lib, individuallashtirish yoki maxsus metodikalar qo'llanilmadi.

Eksperimentning davomiyligi. Eksperiment uch oy davomida o'tkazilib, haftasiga 3 marta 45 daqiqadan mashg'ulotlar o'tkazildi. Bu egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan yuklamalarning muntazamligi va bosqichma-bosqichligini ta'minlashga imkon berdi. Har bir ishtirokchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va anatomik xususiyatlariga mos keladigan individuallashtirilgan cho'zilish mashqlari.

Statik holatlar. Moslashuvchanlikni oshirish uchun mushaklarni bosqichma-bosqich cho'zishga yordam beradigan mashqlar (masalan, "kapalak" holati, o'tirgan holda oldinga egilish).

Dinamik mashqlar. Bo'g'inlarning harakatchanligini yaxshilash va egiluvchanlik mashqlarini bajarishda ishtirok etadigan mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan harakatlar (masalan, oyoq bilan chayqashlar, yonga bukilishlar).

Nazorat guruhi. Maktab dasturi doirasida umumiy rivojlantiruvchi harakatlar va bazaviy egiluvchanlik mashqlarini bajardi, individuallashtirishga urg'u berilmadi.

Baholash usullari. Egiluvchanlik darajasini baholash quyidagi testlar orqali amalga oshirildi, ular bug'inlarning harakatchanligi va umumiy egiluvchanlikni kompleks diagnostika qilish imkonini beradi: "Oldinga egilish" (o'tirgan holatda): egiluvchanlikni baholash uchun asosiy ko'rsatkich. "Shpagat": oyoqlarning tarqalish burchagini baholash. Ikkinchi umumiy testlar: yelka va chanoq-urchuq bo'g'inlarining harakatchanlik amplitudasi.

Eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtacha yaxshilanish ko'rsatkichlari quyida keltirilgan

Mashqlar	Eksperimentda n avval (nazorat guruhi)	Eksperimentda n so'ng (nazorat guruhi)	Eksperimentda n avval (eksperimental guruh)	Eksperimentda n so'ng (eksperimental guruh)	Farq (%)
Oldinga egilish (sm)	10	12	10	20	+100 %
Shpagat (gradus)	90	95	90	120	+33%
Harakat amplitudas i	50	55	50	70	+40%

Natijalar shundan dalolat berdiki, eksperimental guruhdagi qizlar barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhga nisbatan sezilarli yaxshilanishlarga erishgan. Eng ko'zga ko'ringan o'zgarishlar "Oldinga egilish" testida qayd etilgan bo'lib, natijalar +100% yaxshilangan. Bu individuallashtirilgan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Eksperimental guruhdagi individuallashtirilgan yondashuv egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning jismoniy rivojlanishga muhim ta'sir o'tkazishini yana bir bor isbotladi.

Muhokama. Olingan natijalar shundan dalolat berdiki, egiluvchanlikni rivojlantirishda tabaqalashtirilgan yondashuv standart jismoniy tayyorgarlik dasturlariga nisbatan ancha samarali ekan. Jismoniy imkoniyatlar va o'quvchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan individuallashtirilgan mashqlar egiluvchanlikni sezilarli darajada yaxshilashga olib kelgani test natijalarida o'z aksini topdi.

Muhim jihatlardan biri — eksperimental guruh o'quvchilarining motivasiyasining ortishi bo'ldi. Ular mashg'ulot jarayonida faol qiziqish bildirib, individuallashtirilgan mashqlarni bajarishga kuchli havas bildirganlari kuzatildi. Bu natijalar ularning yaxshilangan ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Ushbu xulosalar Abdullaev I. (2019) tadqiqotlari natijalari bilan muvofiqdir, u motivasiya va individual yondashuv o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlagan. Shuningdek, Karimova M.I. (2019) o'z tadqiqotlarida metodikani moslashtirish orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish zaruriyatini qayd etgan.

XULOSA

Individuallashtirilgan yondashuv o'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishda "oldinga egilish", "shpagat" va umumiy harakat amplitudasi kabi ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanishini ta'minlaydi, bu metodikaning amaliy qiymatini tasdiqlaydi.

Eksperimental guruh asosiy egiluvchanlik parametrlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan 30–100% yaxshilanish ko'rsatib, qo'llanilgan individuallashtirilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Tabaqalashtirilgan metodika mashqlarga individual yondashuv orqali o'quvchilarning motivasiyasini oshiradi, bu esa ularning jismoniy rivojlanishiga va mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Ushbu individuallashtirilgan mashqlarni maktab jismoniy tayyorgarlik dasturlariga joriy etish tavsiya etiladi, chunki ular o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga oladi va mashg'ulotlarning samaradorligini maksimal darajada ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev I.X. O'smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga jismoniy mashqlarning ta'siri / I.X. Abdullaev. – Toshkent: Pedagogika fanlari akademiyasi, 2019. – 150 b.
2. Rahimova N.A. Sport mashqlarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish / N.A. Rahimova. – Toshkent: Yoshlar va sport, 2020. – 200 b.
3. Jalilov Sh.X. O'smirlarni rivojlantirishda jismoniy mashqlarning roli / Sh.X. Jalilov. – Buxoro: Pedagogika fanlari akademiyasi, 2018. – 180 b.

4. Karimova M.I. Maktab o'quvchilari uchun jismoniy mashqlarni individuallashtirish / M.I. Karimova. – Samarqand: Ilm, 2019. – 220 b.
5. Muxamedov M. O'smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodlari / M. Muxamedov. – Farg'ona: Nashriyot uyi, 2021. – 250 b.