

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

---

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади  
Йилда 6 марта чиқади

6-2019

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>А.Бердиалиев, М.Зокиров</b>	
Лингвистик интерференция ва унинг ўзбек-тожик тиллари контактига алоқаси .....	88
<b>Ш.Турдиматова</b>	
Функционимлар ва уларнинг тил луғат таркибининг макроқурилмалар тизимига мансуб ҳодисалар билан ўзаро муносабати ҳақида .....	92
<b>М.Эргашев</b>	
Инглиз ва ўзбек тилларида “феълли боғланиш” лисоний категория сифатида .....	98
<b>Х.Исмоилов</b>	
Суд нутқининг социолингвистик таҳлилига доир .....	101

#### ИЛМИЙ АХБОРОТ

<b>Г.Тиллабаева</b>	
Биринчи тартибли чизиқли оддий дифференциал тенгламалар учун кўп нуқтали чегаравий масала .....	105
<b>М.Аҳмедов, Х.Далиев, М.Онаркулов</b>	
(ВIXSB1-X) 2TE3 поликристалл тензосезгир пленкаларнинг электронографик таҳлили .....	109
<b>М.Ҳакимов, М.Маматкулов</b>	
Табиий шарбат олиш учун мева ва сабзавотларни қайта ишлайдиган ШҚМ-18 қурилманинг амалдаги намунасини ишлаб чиқиш .....	112
<b>М.Холиков</b>	
Паразитизмнинг пайдо бўлиши ва оқибатлари .....	114
<b>Ф.Адилов</b>	
Ўзбекистон ва Озарбайжон халқлари ўртасидаги маданий ҳамкорлик алоқалари (кино ва театр соҳаси мисолида) .....	116
<b>Т.Тургунбаев</b>	
Кимёвий қуролларнинг яратилиш тарихи, жанговар қўлланилиш тавсифи ва уларнинг инсон организмга таъсири .....	119
<b>Э.Тажимирзаев</b>	
Фарғона водийси қишлоқларидаги маданий муассасалар фаолияти тарихидан (кино санъати мисолида) .....	123
<b>Р.Аҳмедова</b>	
Фарғона физиотерапия институтининг ташкил топиш ва фаолияти тарихидан (1923-1950 йиллар) ...	126
<b>В.Ишқуватов</b>	
Ўзбекистонда маҳалланинг моҳияти ва ўзига хослиги .....	129
<b>К.Пулатов</b>	
XX аср 50-йиллар охири 60-йиллар бошида Ўзбекистонда ижтимоий ва сиёсий ҳаёт (Фарғона водийси мисолида) .....	132
<b>С.Мўминов, Ш.Мўминов</b>	
Мутолаа маданиятининг лингвокультурологик тамойиллари .....	135
<b>Б.Жўраева</b>	
«Қорамол» ЛМГи асосида шаклланган ўзбек халқ мақолларининг услубий хусусиятлари .....	137
<b>М.Назирқулова</b>	
9-синфда Фурқатнинг “Фасли навбаҳор ўлди” ғазали матни устида ишлаш .....	140
<b>М.Саидакбарова</b>	
Қиссадан ҳиссанинг ғоявий-фалсафий функциялари .....	144
<b>М.Деҳқонова</b>	
Наим Каримов ижодининг ойбекшунослик тараққиётидаги ўрни .....	147
<b>Ф.Анварова</b>	
Бошланғич синфларда инглиз тилини тинглаб тушуниш орқали ўқитиш бўйича айрим тавсиялар .....	151
<b>И.Қирғизов, Ғ.Нажметдинов, А.Исмоилов</b>	
Муסיқий таълимда аждодлар меросидан фойдаланиш амалиёти .....	154
<b>Ф.Эркабаева</b>	
Замонавий маҳобатли рангтасвир санъатида мусаввир ижодининг нафис чизгилари .....	156
<b>А.Хасанов</b>	
Ҳарбий таълим факультети талабаларининг ўқув йиғинлари даврида жисмоний машқлар билан шуғулланиш шакллари ҳамда воситаларини аниқлаш .....	159

#### ФАНИМИЗ ФИДОЙИЛАРИ

<b>Аҳмаджон Қўшақович Ўринов</b> .....	163
--	-----

#### БИБЛИОГРАФИЯ

Библиография .....	166
--------------------	-----

УДК: 072 + 355/359

**ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЎҚУВ ЙИҒИНЛАРИ ДАВРИДА  
ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ШАКЛЛАРИ ҲАМДА ВОСИТАЛАРИНИ  
АНИҚЛАШ**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФОРМ И СРЕДСТВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА В ПЕРИОД УЧЕБНЫХ СБОРОВ**

**DEFINING THE FORMS AND MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF  
MILITARY EDUCATION FACULTY DURING TRAINING SESSION**

**А.Хасанов**

**Аннотация**

*Мақолада ҳарбий таълим факультети талабалари билан ўқув йиғинларини ўтказиш даврида касбий зарурий ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган ва тажрибада асосланган тренировка йўналишидаги машғулотлар методикасининг юқори самарадорлиги кўрсатилган.*

**Аннотация**

*В статье показана высокая эффективность разработанной и экспериментально обоснованной методики занятий с тренирующей направленностью на развитие профессионально необходимых двигательных качеств в период прохождения учебных сборов студентов факультета военного образования.*

**Аннотация**

*The article highlights the effectiveness of the training methodology based on experience and development to enhance the quality of professional training required during the training sessions for the students of the Military Education Faculty.*

**Таянч сўз ва иборалар:** ўқув йиғинлари, жисмоний сифатлар, ҳарбий таълим, жисмоний машқлар мажмуаси, машқлантирувчи методика.

**Ключевые слова и выражения:** учебные сборы, физические качества, военное образование, комплексы физических упражнений, тренирующая методика.

**Keywords and expressions:** training sessions, physical training, military training, complex training, exercises technique.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисида “Айни вақтда, айтиш жоизки, кўрилаётган чора-тадбирларга қарамасдан, ҳарбий кадрларни тайёрлаш тизими замон талабларига тўлиқ жавоб бермайди” деб таъкидлаб, бу соҳада мутахассисларни касбий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича қатор вазифаларни белгилаб бердилар[1].

Талабаларни касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва уларни ҳар томонлама чиниқтиришда 3 курс талабаларига ёзда ташкил этиладиган ўқув йиғинлари ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Ўқув йиғинларини ўташ даврида оқилона жисмоний тарбия тизимини тузиш талабаларнинг ҳаракат тайёргарлигини керакли даражада ушлаб туришга ва янги ўқув йили бошланишига жисмоний сифатларни саклаб қолишга имкон беради.

Тадқиқотларнинг ушбу босқичида қуйидаги вазифа қўйилди:

муайян ҳарбий гарнизон шароитларида доимий ташкил қилинган жисмоний тарбия машғулотларининг қатъий амалга оширилишини аниқлаш. Шу вазиятни эътиборга олган ҳолда биз машғулотларнинг энг мақбул шакллари ва воситаларини аниқлаб олишга ҳамда талабаларнинг уларга бўлган муносабатларини баҳолашга уриниб кўрдик.

**Тажрибанинг ташкил қилиниши.**

Тажриба Фарғона давлат университети ҳарбий таълим факультети талабалари билан ўқув йиғинларини ўташ жойида ташкил қилинди. Тажрибада 3 курс талабалари қатнашдилар: бир взвод талабалар тажриба гуруҳини ва бир взвод талабалар назорат гуруҳини ташкил этди.

Педагогик тажриба давомида жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишнинг турли хил шаклларида фойдаланилди.

**Эрталабки гимнастика вариантлари таклиф қилинди ва улар:**

- юклама катталиги;
- фойдаланилган воситалар таркиби;

*А.Хасанов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).*

- ташкил этиш усуллари бўйича фарқланди.

Эрталабки гимнастикани ўтказишга сарфланган вақт юклама катталигининг асосий мезони бўлди, у комплексга киритилган машқлар сони ва уларни такрорлаш миқдори билан аниқланди. Бунда ҳамма ҳолларда мотор зичлик деярли доимий бўлиб қолди ва 80%дан ошди [2].

Эрталабки гимнастиканинг учта варианты синовдан ўтказилди.

Биринчиси – 12-15 мин. давом этди («кичик» бадан тарбия).

Иккинчиси – 25-30 мин. давом этди («катта» бадан тарбия).

Учинчиси – 40 мин.гача давом этди (машғулот – бадан тарбия).

Эрталабки гимнастиканинг турли хил вариантлари мазмуни бўйича иккита белгисига кўра бир-биридан фарқ қилди: биринчидан, фойдаланилган воситалар таркибига кўра; иккинчидан, айрим машқлар сонининг уларни такрорлашлар миқдорига нисбатига кўра.

Фойдаланилган воситалар таркибида кўра учта машғулот варианты текширувдан ўтказилди:

1) фақат умумривожлантирувчи машқлардан иборат бадантарбия;

2) биринчи бандида айтиб ўтилган машқлар ва плус куч машқлари;

3) биринчи ва иккинчи бандларда айтиб ўтилган машқлар плус 10-15 мин. давомида югуриш.

Машқлар сонининг уларни такрорлашлар миқдорига нисбатига кўра иккита варианты синаб кўрилди:

1) битта машқни 12-29 марта такрорлаш сони (ушбу вариант эрталабки гимнастика бўйича кўпгина йўриқномаларда тавсия қилинади) ва бадан тарбиянинг умумий давомийлигига боғлиқ бўлган машқларнинг нисбатан кўп миқдори билан;

2) битта машқни 100-150 мартагача такрорлаш миқдори (бундай тавсиялар академик А.А.Микулин томонидан билдирилган) ва мос равишда бажариладиган машқларнинг кам сони билан [3].

Ташкил этиш усулига кўра IV вариант қўлланилди:

1) казармада яшовчи барча талабалар учун гуруҳли бадан тарбия;

2) взвод билан бадан тарбия ўтказиш;

3) мустақил ўтказиладиган индивидуал гимнастика;

4) ташкил этишнинг комбинациялашган шакллари.

Бунда бадан тарбиянинг биринчи қисми жамоа бўлиб ўтказилиб, мустақил равишда яқунланди.

**Кечки вақтдаги машғулотлар.** Педагогик тажриба жараёнида ташкил этиш усули, мазмуни ва жисмоний юкламалар ҳажмига кўра бир-биридан фарқ қилувчи жисмоний тарбия машғулотларининг қатъий амалга оширилиши аниқланди. Ташкил этиш усулига кўра академик типдаги машғулотлар таққосланди, уларда машғулотга қатнашиш мажбурий бўлиб, унинг мазмуни эса қатъий қайд этилган ҳамда ушбу йўналишдаги талабалар жисмоний тарбия дастурига, спорт секцияларида ўтказиладиган машғулотларга мос эди.

Энг оммабоп машғулотлар турлари қуйидагилар бўлди: атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, соддалаштирилган қондалар билан ўтказиладиган волейбол, мини-футбол. Юклама ҳажми ва машғулотлар давомийлиги қатнашчиларнинг ўзлари томонидан белгиланди. Машғулот мазмунига келсак, улар кўп жиҳатдан ушбу ҳарбий гарнизонда мавжуд бўлган моддий-техник базага қараб белгиланди.

**Тажриба натижалари.** Эрталабки гимнастикани жорий этиш билан боғлиқ бўлган тажриба натижалари шуни кўрсатдики, синаб кўрилган вариантлардан ҳаммаси ҳам ёзги ўқув дала йиғинларида ўтиш учун бир хилда мақбул эмас.

Юкламалар ҳажмига кўра фарқ қилувчи эрталабки гимнастика вариантлари таққосланганда улардан «машғулот – бадан тарбия»ни оммавий жорий этиш учун нисбатан кам яроқли эканлиги аниқланди. У 40-50 мин.гача давом этиб, иккинчи қисмида 10-15 мин.гача давом этадиган югуришни ўз ичига олган эди. Талабаларни сўраш натижасида шу нарса аниқландики, 76,4% талабалар унга қаршилар, фақат бундай типдаги бадан тарбияга танланган спорт тури бўйича спорт разрядига эга спортчилар ижобий баҳо берганлар.

Талабалардан «кичик» ёки «катта» бадан тарбиянинг қайси бирини улар афзал кўришлари сўралганда, 38,3% талабалар «кичик» бадан тарбия, 31,2% талабалар «катта» бадан тарбия фойдасига овоз берганлар, қолган 30,5% талабалар иккала шаклдаги эрталабки бадан тарбия уларни теппа-тенг қониқтиришини билдирганлар.

Фойдаланилган воситалар таркибига келсак, аксарият талабалар, эрталабки гимнастиканинг барча вариантларини синаб кўриб, куч хусусиятига эга машқлар бор бўлган эрталабки гимнастика вариантини танлаганлар. Эрталабки гимнастика машқлари комплексини шундай тузишни сўралган талабаларнинг 74,6% ёқлайди, 12,3% талабалар энгиллаштирилган вариантдаги гимнастикани афзал кўрганлар, бу ерда куч машқлари йўқ, қолган 13,1% талабалар эса ушбу масала юзасидан аниқ бир фикрга кела олмадилар.

Тажриба бошланишига қадар текширилувчиларнинг антропометрик ўлчашлари, шунингдек, бешта тест бўйича жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш ўтказилди.

Тажриба гуруҳи талабалари учун ўқув йили давомида жисмоний тарбия бўйича қўшимча машғулотлар ташкил этилди, улар ҳафтада беш мартагача ўтказилди. Бунда фойдаланилган воситалар таркиби чидамлилиқ, куч ва тезлик-куч имкониятларни такомиллаштиришга қаратилди.

Ушбу машқларни ўтказиш методикасига тўхталиш зарур, бу ерда чидамлилиқ учун югуриш биринчи ҳафтада 10, 15 ва 20 мин. билан меъёрланди. Бунда талабаларга етарлича жисмоний юклама олганларида, лекин катта толиқиш ҳис қилмаганларида югуриш суръатини эркин танлаш имконияти берилди.

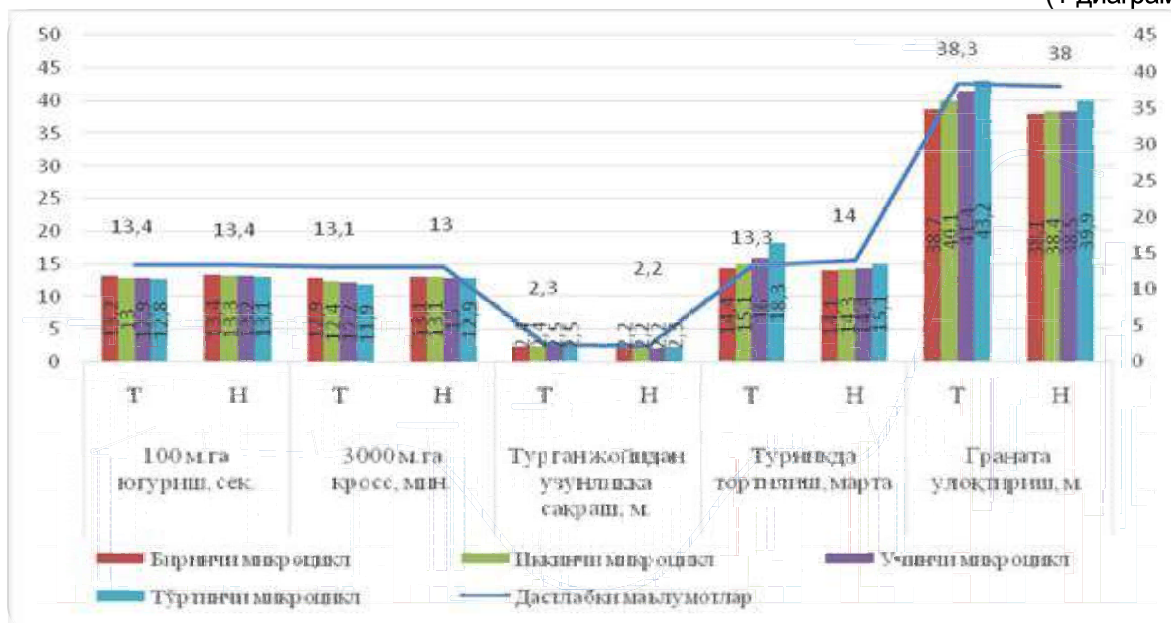
Иккинчи ҳафтада югуриш давомийлиги аввалгидек қолди, лекин натижа вақтга қараб баҳоланди. Кейинги икки ҳафта ичида тест топишриқлари синов меъёрлари сифатида қабул қилинди.

Тажриба даврида тажриба гуруҳлари талабаларининг жисмоний тайёргарликлари даражаси дастлабкисига нисбатан ошди. Бунда касбий йўналишдаги ҳаракат сифатларини шакллантиришга асосланган методика қўлланилди. Бу ерда учинчи босқич талабаларида уларни ўқув йиғинларни ўташга тайёрлаш босқичида барча таҳлил қилинаётган кўрсаткичларнинг юқори даражада статистик ўсиши кузатилди.

Ўқув йиғинлари давомида биз томонимиздан олинган талабаларнинг жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларини тўрт маротаба ўлчаб кўрдик, яъни талабаларнинг ҳаракат тайёргарликларини педагогик тестлаш июль ойида ёзги лагерга кетишдан олдин ўтказилди ва дастлабки кўрсаткичлар сифатида қабул қилинди. Такрорий тадқиқотлар ҳар бир ҳафта охирида ва ўқув йиғинлари тугаши билан ўтказилди.

Бир ой давом этган ва биз томонимиздан шартли равишда тўртта микроциклга бўлинган ўқув дала йиғинларини ўташ даврида талабалар жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси қуйидагича бўлди

(1-диаграмма)



Бир ой давом этган ва биз томонимиздан шартли равишда тўртта микроциклга бўлинган ўқув йиғинларини ўташ даврида талабалар

жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси самарали бўлди. Тажриба гуруҳларида асосий жисмоний сифатлар

кўрсаткичларининг ўсиши назорат гуруҳларига нисбатан статистик ишончли тарзда юқорироқ. Битта мезоцикл давомидаги ўқув дала йиғинларини ўташ даврида учинчи босқич талабаларининг касбий-амалий ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилган методика самарадорлиги 100

м.га югуришда (4,5%), 3000 м.га кросс югуришда (9,2%), турган жойидан узунликка сакрашда (8%), турникда тортилишда (27,4%), граната улоқтиришда (11,4%) натижаларни ишончли тарзда оширишга имкон берди ва ҳарбий таълим факультети талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида қўлланилиши мумкин.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисидаги “Қуролли Кучларимиз – мамлакатимиз барқарорлиги ва тараққиётининг мустаҳкам кафолатидир” номли нутқи. – Халқ сўзи, 2018 йил 11 январь. №6(6964).
2. Ханкельдиев Ш., Хасанов А. Экспериментальное обоснование направленной методики занятий по физическому воспитанию студентов военного факультета в период летних учебно-полевых сборов. // Теория и методика физического воспитания. Алма-ата. Казахская академия спорта и туризма. №2 2010. С.45-48.
3. Микулин А.А. Активное долголетие. Изд. “МИФ”. 2019 г.

*(Тақризчи: Ш.Ханкельдиев – педагогика фанлари доктори, профессор).*