



№4/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA AYLANMA MASHGULOTLARDAN FOYDALANISHNING SAMARALI USULLARI

Shomurotov Asqar Abdullayevich

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

Annotatsiya.

Ushbu maqolada Ta'limning hozirgi bosqichida o'quvchilar va talabalarning jismoniy tarbiyasida guruhli yondashuvlardan o'quvchilarning individual imkoniyatlari va qobiliyatlariga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan o'qitish va tarbiyalash usullariga o'tish salomatlik holatini yaxshilashga yordam beradi va jismoniy tayyorgarligini oshirish. Jismoniy tarbiya amaliyotida bu usul aylanma mashq usuli hisoblanadi. Bunday tashkilotning samaradorligi shundan iboratki, sinflar zichligi sezilarli darajada oshadi, chunki barcha talabalar bir vaqtning o'zida va bir vaqtning o'zida mustaqil ravishda, o'z imkoniyatlari va sa'y-harakatlariga mutanosib ravishda mashq qilishadi.

Kalit so'zlar:

talaba; aylanma mashqlari; ta'lim-tarbiya, mashg'ulot, sport, jismoniy tarbiya, ijtimoiy qadriyat, harakat qobiliyati, pedagogika, o'quvchilar, talabalar.

Аннотация.

В данной работе переход от групповых подходов в физическом воспитании учащихся и студентов на современном этапе образования к личностно – ориентированным методам обучения и тренировки, основанным на индивидуальных возможностях и способностях учащихся, поможет улучшить состояние здоровья. и увеличите физическую подготовку. В практике физического воспитания этот метод является методом циркулирующих упражнений. Эффективность такой организации такова, что интенсивность занятий значительно возрастает, потому что все учащиеся тренируются в одно и то же время и в одно и то же время самостоятельно, пропорционально своим возможностям и усилиям.

Ключевые слова:

студент; упражнения на подвижность; обучение-тренировка, тренировка, Спорт, Физическое воспитание, Социальная ценность, способность двигаться, педагогика, учащиеся.

Abstract.

In this paper, the transition from Group approaches in the physical education of students and students at the present stage of Education to personality-oriented teaching and training methods based on the individual capabilities and abilities of the students will help to improve the state of Health. and increase physical training. In the practice of physical education, this method is the method of circulating exercise. The effectiveness of such an organization is such that the intensity of the classes increases significantly, because all students train at the same time and at the same time independently, in proportion to their capabilities and efforts.

Keywords:

student; exercises of turnover; education-training, training, Sports, Physical Education, Social Value, ability to move, pedagogy, pupils, students.

Jismoniy faollik talaba yoshlar tarbiyasining eng muhim elementidir. U o'z-o'zidan o'quv jarayoni bilan bog'liq bo'lib, ko'plab funktsiyalarga ega bo'lib, ularning asosiysi o'quvchilar salomatligini har tomonlama rivojlantirish va shakllantirishga qaratilgan. Talabaning o'qish davridagi umumiy madaniyati va kasbiy tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat ta'limning gumanitar tarkibiy qismining majburiy bo'limi bo'lib, uning ahamiyati ma'naviy va jismoniy kuchlarni uyg'unlashtirish, shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. salomatlik, jismoniy va ruhiy farovonlik, jismoniy barkamollik kabi ijtimoiy qadriyatlar.

Ta'limning hozirgi bosqichida o'quvchilar va talabalarning jismoniy tarbiyasida guruhli yondashuvlardan o'quvchilarning individual imkoniyatlari va qobiliyatlariga asoslangan

shaxsga yo'naltirilgan o'qitish va tarbiyalash usullariga o'tish salomatlik holatini yaxshilashga yordam beradi va jismoniy tayyorgarligini oshirish

Jismoniy tarbiya amaliyotida bu usul aylanma mashq usuli hisoblanadi. Bunday tashkilotning samaradorligi shundan iboratki, sinflar zichligi sezilarli darajada oshadi, chunki barcha talabalar bir vaqtning o'zida va bir vaqtning o'zida mustaqil ravishda, o'z imkoniyatlari va sa'y-harakatlariga mutanosib ravishda mashq qilishadi.

oliy o'quv yurti talabalarini jismoniy tarbiya jarayonida doiraviy mashq qilish usulini qo'llash samaradorligini eksperimental asoslash tadqiqotning maqsadi hisoblanadi.

1. Universitet talabalarini o'rtasida harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini ochib berish.

2. Doiraviy mashg'ulot usulini qo'llash asosida oliy ta'lim muassasasi talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish metodikasini ishlab chiqish.

Oliy o'quv yurtlari talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan to'garak mashg'ulotlari komplekslarining samaradorligini asoslash.

Ishda quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanilgan:

- ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik test;
- pedagogik eksperiment;
- matematik statistika usullari.

Xususan, quyidagi pedagogik testlardan foydalanilgan: tik turgan holda uzunlikka sakrash; baland turnikda yuqoriga tortish; oldinga egilib o'tirish; 3 x 10 m masofaga makkisimon yugurish.

Tadqiqot natijalarini statistik qayta ishlash shuni ko'rsatdiki, tadqiqot boshida eksperimental va nazorat guruhlarini o'rtasida sezilarli farqlar yo'q edi.

Universitet talabalarining harakat qobiliyatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, o'rganilgan to'rtta ko'rsatkichdan uchtasida eksperimental va nazorat guruhlarini talabalarining motor qobiliyatining boshlang'ich xususiyatlari sezilarli farqlarga ega emas ($P > 0,05$).

Shunday qilib, eksperimental va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning dastlabki funksional xususiyatlari va motor qobiliyatlari ko'rsatkichlari sezilarli farqlarga ega emas edi.

Eksperimental guruh o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yuklama va dam olishni aniq taqsimlash bilan tartibga solinadigan mashqlar jarayoni bo'lgan aylana mashqlari tizimi taklif qilindi.

Tadqiqotda 8 ta mashqdan iborat 3 ta aylana mashq ishlab chiqildi. Komplekslar tezlik-kuch, kuch va muvofiqashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan. Mashqlar standart vaqt ichida (40 soniyada) bajarish sharti bilan tanlangan. 8 ta mashqdan ikkitasi qo'shimcha og'irliklar (to'ldirilgan to'plar va oyoqlarda og'irliklar) bilan bajarildi. Mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi dastlabki ikki haftada 45 soniyani tashkil etdi va keyinchalik har ikki haftada 5 soniyaga qisqardi. Davralar orasidagi dam olish

vaqtlari dastlabki ikki haftada 2 daqiqadan 30 soniyagacha bo'lgan, so'ngra har ikki haftada 30 sekundga qisqartirilgan. Doiralari soni 2-3 ta edi.

Birinchi, to'rtinchi va oltinchi stantsiyalarda aylana mashg'ulotlarning uchta kompleksining har biri pastki ekstremitalarning mushaklari uchun mashqlarni o'z ichiga oladi; ikkinchi, beshinchi, sakkizinchi stantsiyalarda - pastki ekstremitalarning mushaklari uchun mashqlar; uchinchi va ettinchi stantsiyalar magistrarning mushaklari uchun. Aylanma mashg'ulotlarning ishlab chiqilgan komplekslari asosiy qism oxirida har bir darsning tuzilishiga kiritildi va 20-30 daqiqa davom etdi.

O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng tajriba guruhi o'quvchilarining nuqtadan uzunlikka 9 sm ga sakrashda, yuqoriga ko'tarilishda 2,2 martaga, 3 x 10 m masofaga makisimon yugurishda tajriba guruhi talabalarining ustunligi aniqlandi.

Tajriba guruhi talabalarini o'rtasida deyarli barcha nazorat mashqlari bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sishi nazorat guruhi talabalariga nisbatan yuqori.

Shunday qilib, tajriba guruhida natijalarning o'sishi 3,3% dan 31,1% gacha, nazorat guruhida - 1% dan 25,1% gacha. Shu bilan birga, eksperimental guruhda eng yuqori o'sish sur'atlari yuqoriga ko'tarilishda (31,1%), nazorat guruhida esa - o'tirganda magistrning oldinga egishda (25,1%), yuqoriga tortishda (17,1%) sodir bo'lishi aniqlandi. %), bu esa qo'llaniladigan metodikaning o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'siridan dalolat beradi.

Demak, ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya modelidan aylana mashq usulidan foydalanish pedagogik eksperimentda qatnashgan o'quvchilarda jismoniy sifatlarning yanada jadal rivojlanishiga yordam beradi. Eksperimental va nazorat guruhlari talabalarining boshlang'ich funktsional xususiyatlari va vosita qobiliyatlari ko'rsatkichlari sezilarli farqlarga ega emas edi.

Ishlab chiqilgan aylana mashqlari komplekslari 8 ta usuldan iborat bo'lib, ular tezlik-kuch, tezlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan; bu mashqlar to'plamlaridagi yuklamalar har ikki haftada stantsiyalar va doiralari orasidagi dam olish oralig'ining qisqarishi tufayli o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya modelidan o'quv jarayonida aylana mashq usulidan foydalanish pedagogik tajribada qatnashgan o'quvchilarda jismoniy sifatlarning yanada jadal rivojlanishiga yordam beradi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari va pedagogik amaliyot jarayonlarida Andijon shahar mashinasozlik kasb-hunar kollejida jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlariga talabalarni jalb etish jarayonlari o'rganilgan.

Ta'lim muassasasida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlaridan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va sport bayramlari hamda ommaviy tashkil etiladigan turizm mashg'ulotlarini kiritish mumkin.

muassasadan tashqari jismoniy tarbiya tadbirlariga bolalar va o'smirlar sport maktabidagi sport to'garaklarida sport tayyorgarliklari mashg'ulotlari xamda yashash joylarida, mahallalarda va oilada jismoniy tarbiya tadbirlari kiritildi. Sport to'garaklaridagi

mashg'ulotlar sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlash vazifalarini hal etadi. Yashash joylarida va oilada tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari talabalarni jismoniy rivojlantirishga ma'naviy va ahloqiy barkamol inson qilib tayyorlashga xamda mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'ladi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sinf rahbarlari rahbarligida tabiat qo'yniga sayrlar uyushtirildi. Bunda talabalarni jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, tabiat omillari yordamida chiniqtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish amalga oshirildi.

Yashash joylarida sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazish, milliy xalq o'yinlari bo'yicha bellashuvlar tashkil etildi. Oilada jismoniy tarbiya tadbirlariga ertalabki badantarbiya, jismoniy va sport mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish, oilaviy tabiat qo'yniga safarlar, chiniqtirish uchun quyosh, havo, suv muolajalari qabul qilish, ijodiy, foydali mexnat obodonlashtirish, dala ishlari, chorvadorlik bilan shug'ullanish mumkin.

Tadqiqot bo'yicha adabiyotlar tahlili ishlarida talabalarining sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyatini keng yorituvchi adabiyotlar, darsliklar, uslubiy, ilmiy va o'quv qo'llanmalar, risolalar, tavsiyanoma va yo'riqnomalar, tarixiy qo'lyozma va arxiv materiallari hamda gazeta va jurnallar materiallari o'rganildi. INTERNETdan horijiy mamlakatlar va mamlakatimizning etuk mutaxassislarini mavzuga oid tajriba va malakalari bo'yicha eng so'ngi materiallar olindi.

Murabbiylar, ota onalar, talabalar bilan jismoniy tarbiya va sportga oid suhbatlar, munozaralar, uchrashuvlar o'tkazildi, anketalar olindi. Testlar tashkil etildi. Talabalar shaxs xususiyatlari, ularning dunyoqarashlari, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibori, axloqiy fazilatlari, ma'naviy va ma'rifiy tarbiya jarayonlaridagi faoliyati tahlil etildi.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etishda tajriba va nazorat guruhlarini tashkil etildi. Tajriba guruhlariga ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarida faol ishtirok etuvchi va talabalar va o'smirlar sport maktablarida sport to'garaklarida shug'ullanuvchi hamda yashash joylari va oilada jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanuvchi talabalar kiritildi.

Nazorat guruhiga esa jismoniy tarbiya tadbirlariga faol qatnashmaydigan talabalar kiritildi. Tajriba va nazorat guruhi a'zolariga bir hil shakldagi jismoniy harakatlarni o'rgatish va bir hil miqdordagi jismoniy yuklamalarni bajarish tashkil etildi.

Kollejda jismoniy tarbiya darslariga talabalarining 98,9% jalb etilgan, qolgan talabalar jismonan zaif va kasalligi munosabati maxsus tibbiy guruhga kiritilgan. Maxsus tibbiy guruh talabalari davolovchi jismoniy mashqlar va engil harakatli o'yinlar hamda sayrlar bilan shug'ullanadilar.

Talabalar bilan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tamonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Sport musobaqalari va bayramlari kollej ma'muriyati hamkorligida ishlab chiqilgan reja asosida tashkil etiladi.

Ilmiy tadqiqot uslublaridan tibbiy biologik tahlilda kasb-hunar kollejida talabalar jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish tashkil etildi. Tibbiy nazoratda talabalar sog'ligi darajasi, kasalliklar tashxisi xamda kasalliklarning turlari, xususiyatlari o'rganildi. Talaba va talabalar tibbiy guruhlariga ajratilishi va ular bilan davolash jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonlari tashkil etilishi o'rganib chiqildi.

Ilmiy tadqiqotimiz natijalarining son ko'rsatkichlarini tahlil etishda matematik statistik usul qo'llanildi. Tajriba va nazorat guruhi talabalari jismoniy rivojlanishini amaliy nazorat me'yorlari bilan baholash tashkil qilindi. Bunda natijalarning son ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar, variatsiya va korrelyatsiya koefitsientlari va ko'rsatkichlarni og'ish darajalari o'rganildi.

Ilmiy tadqiqotlarimiz natijalarida shuni ko'rish mumkinki ta'lim muassasida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarida faol ishtirok etuvchi tajriba guruhi a'zolari bo'lgan talabalar, kasb-hunar egallashda va fanlar bo'yicha nazariy bilimlarni egallashda ham ijobiy natijalarga erishadilar.

Shu bilan birga ularning organizmining jismoniy rivojlanishi, organizm sistemalari faoliyatining takomillashuvi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlari talabalarni jismonan barkamol ma'naviy etuk inson hamda, axloqiy pok, vatanparvar va kasbiy mahorati etuk kasb egalari bo'lib voyaga etishlariga katta zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Каримов И. Биз қуриш, яратиш йўлидан бораверамиз. Тошкент. 1995
2. Каримов И. Ислохотларни амалга оширишда катъиатли бўлайлик. Тошкент. 1996
3. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. Тошкент. 1998
4. Каримов И. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Тошкент. 2002
5. Каримов И. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Тошкент. 2001.
6. Каримов И. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. Тошкент. 2005.
7. Каримов И. Ватанимизнинг босқичма-босқич ва барқарор ривожланишини таъминлаш бизнинг олий мақсадимиз. Тошкент. 2008
8. Каримов И. Юксак маънавият энгилмас куч. Тошкент. 2008
9. Каримов И. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тadbirlari. Тошкент. 2009
10. Бальсевич В. Х., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Здоро-вье, 2007. 242 с.
11. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие. М.: КноРус, 2013. 240 с.
12. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб.пособие. Самара: СГПУ, 2004. 112 с.
13. Романенко В.А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143 с.
14. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом // Спорт в школе. 2006.

Эгамназарова З.К.

Совершенствование коммуникативной компетенции на занятиях по русскому языку в вузе (в нефилологических направлениях) посредством использования современных сатирических текстов 74 77

To'xtamurodov Azizbek Azimjon o'g'li

Talabalar xizmatlarini tashkil etishda registrator ofisining ergonomik boshqaruv modeli 78 81

Novshadbekova Dilnura Zafarbekj qizi

Tarbiya fanini integrativ yondashuv asosida o'qitish orqali talabalarning kreativ va intellektual kompetensiyalarini rivojlantirish 82 87

Ergasheva Muhayyoxon G'anijonovna

Oliy ta'lim tizimida talabalar o'quv faoliyatini pedagogik improvizatsiya asosida rivojlantirishning determinantlari va strategiyalari 88 91

Muqumjonova (Sodiqova) Moxinur Farxodjon qizi

Bo'lajak texnologiya o'qituvchilarida kreativ kompetensiyani rivojlantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar 92 94

Kodirov Muxammadxusanbek Abdizohid o'g'li

Oliy ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish 95 100

Shomurotov Asqar Abdullayevich

Talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida aylanma mashg'ulotlardan foydalanishning samarali usullari 101 105

Ismonov Xurshidbek Baxtiyorovich, Toshpulatova Maftuna Sherali qizi

Geomertik shakllar asosida Natyurmort kompozitsiyasini qurish 106 109

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLAR

Fozilov Botirjon Zakirovich

Global ta'lim migratsiyasi: ijtimoiy-falsafiy tahlil va strategik rivojlanish tendensiyalari 110 116

Abduraximova Shaxnoza Raxmonjonovna

O'quv faoliyatida stressni yengishning samarali psixologik texnikalari 117 122

Erkinboyeva Zilola Fayzillo qizi

Mahmudxo'ja behbudiyning jadidchilik g'oyalari va ma'rifiy islohotchilik faoliyatining asosiy yo'nalishlari 123 125

Eshonqulova Jumagul Abdumajidovna

Ijtimoiy tarmoqlarda ayol qiyofasi masalasi orqali talabalarning ma'naviy-axloqiy tafakkurini rivojlantirish imkoniyatlari 126 129

Mamajonov Ulug'bek Maxammattolibovich

Musiqqa san'ati va inson qalbining uyg'unligi 130 133

Ahmadjonova Shahnozaxon Yارقinovna

Talabalar o'rtasida huquqbuzarlikni oldini olish 134 136

Keldiyeva Shaxnozaxon Shuxratovna

Bo'lajak tarixchi talabalarni tayyorlashda reflektiv yondashuv: jadid maktablarining ilmiy-metodik merosidan foydalanish imkoniyatlari 137 140

