

## YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA JISMONIY RIVOJLANGANLIGI

*Usmonov Zohidjon Normatovich*  
*Farg'ona davlat universiteti*  
*Sport faoliyati turlari kafedrasi mudiri, PhD*  
*Mirzajonova Mahliyo*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi*

**Annotatsiya** Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha eksperimental tadqiqotlarning natijalari berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, ko'krak qafasi aylanasi, Tana kuchi, jismoniy kamoloti va jismoniy barkamolligi, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati mamlakatimiz o'quvchi yoshlarini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirish, umri davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatini shakllantirish orqali ularning jismoniy yetukligi, jismoniy kamoloti va jismoniy barkamolligini yo'lga qo'yishni davlat buyurtmasi darajasiga ko'targanligi uning qator farmonlari, xukumat qarorlari mazmunini tashkil etadi.

Bayon qilingan strategiyani tekshirish uchun asosiy va tajriba guruhleri ishtirokida asosiy tajriba o'tkazildi. 9-11 sinflarning nazorat guruhleri an'anaviy tizim bo'yicha baholandi, har bir o'quv choraki tugallangandan so'ng O'zbekiston Davlat ta'lim standartida belgilangan me'yorlarga muvofiq baholandi. Tajriba guruhleri o'quvchilari ishlab chiqilgan monitoring tizimi bo'yicha testlarda baholandilar.

1-jadvalda 9-11 sinflar nazorat guruhlarining tajribadan oldin va uning oxirida olingan ma'lumotlar keltiriladi.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining tajribaga qadar darajasi tahlili shuni ko'rsatdiki, 9 sinf nazorat guruhi o'quvchilaridan o'rtacha  $58 \pm 1,3$  kg vaznga ega bo'lganlarning vaznlari 10 sinfga borib  $59 \pm 1,3$  kg ga oshgan va 11 sinfda o'zgarmay  $59 \pm 0,9$  kg ligicha qolgan.

Aynan shunday holat tajriba guruhida ham kuzatilgan bo'lib, tana vazni 58-59 kg chegarasida o'zgarib turgan. Ko'krak qafasi aylanasi (KQA) 9 sinf nazorat guruhi o'quvchilarida o'rtacha  $78 \pm 8,4$  sm ni va 11 sinfga borib ko'rsatkich ishonchli ravishda 9 sm ga yoki 10,6% oshdi va o'rtacha  $83 \pm 4,0$  sm ni tashkil etdi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tajriba guruhida KQA ko'rsatkichi 9 sinfda nazorat guruhidagilarnikiga nisbatan 2 sm ga ortiq va o'rtacha  $78 \pm 8,4$  sm ni tashkil etdi. 10 sinfda bu ko'rsatkich 4 sm, 11 sinfga borib esa o'rtacha natija 9 sinf o'quvchilarinikiga nisbatan 9 sm ga (10,4%) ga oshdi va ko'rsatkich  $83 \pm 4,0$  sm ga teng bo'ldi. O'TS 9 sinf o'quvchilarining nazorat guruhida tajriba boshlangungacha o'rtacha  $3780 \pm 252$  ml ga teng bo'lgan, 10 sinfga kelib u  $3970 \pm 186$  ml ga, bitiruvchilarda esa bu natija ishonarli bo'lmagan darajada  $3940 \pm 118$  ml ga pasaygan. Tajriba guruhlari ko'rsatkichlari o'sish hisobiga muvofiq holda 9 sinfda  $3755 \pm 108$  ml ga o'zgardi.

Kuch ko'rsatkichlarini o'ng kaft kuchi testi bilan baholash natijasida aniqlandiki, nazorat guruhining 9 sinf o'quvchilari o'rtacha  $39 \pm 2,2$  kg natija ko'rsatdilar va shu vaqtning o'zida tajriba guruhlarida bu ko'rsatkich  $39 \pm 3,9$  kg tashkil etdi va bu 2 kg ga oz. 10 sinfning tajriba guruhida natija o'rtacha 6 kg ga oshdi va  $40 \pm 2,2$  kg ni tashkil etdi.

11 sinfga kelib tajriba guruhining dinamometriya ko'rsatkichlari  $41 \pm 3,4$  kg ga ortdi. Kuchning nazorat ko'rsatkichlari ham ortib, u  $70 \pm 4,6$  kg ga teng bo'ldi va tajriba guruhlaridan 2 kg ga kamaydi. Huddi shunday holat chap kaft dinamometriyasi bo'yicha tadqiqot qilinayotgan ikkala guruhda ham kuzatildi.

Tana kuchi ko'rsatkichlarining tahlili shundan dalolat beradiki, 9 sinfning nazorat guruhi o'quvchilari tajriba guruhidan 5 kg gacha ortiq (6,5%) natijaga ega bo'lib, o'rtacha  $73 \pm 20,1$  kg qayd etildi.

10 sinfning tajriba guruhi  $75 \pm 15$  kg li natijani ko'rsatdilar, nazorat guruhiniki esa 6,9% ga, tajriba guruhida 9,2% ni tashkil etdi, ularning natijalaridan ortiq. Bu o'rtacha 1 kg li ko'rsatkichga muvofiq keladi.

11 sinfga borib o'quvchilarning natijalari tenglashish tomonga siljib, o'rtacha 9,0-7,2 kg atrofida bo'ldi, tajriba guruhida ko'rsatkich 7% ga, nazorat guruhida esa 1,0% ga o'sdi. Bu o'rtacha 5,2 kg ko'rsatkichga muvofiq keldi. Yakuniy xulosa tarzida qayd qilingan ko'rsatkichlardan aniqlandiki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining tahlili 11 sinfda tajriba va nazorat guruhlarida tekshirilgan guruhlarning jismoniy rivojlanishi ishonchli bir xil darajani tashkil etdi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1-jadval

Yuqori sinf o'quvchilari nazorat guruhining pedagogik tajriba davomidagi jismoniy rivojlanishning qiyosiy ma'lumotlari (n= 20 )

№	Ko'rsatkich turlari	9 sinf					10 sinf					11 sinf				
		Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi	Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi	Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		P	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$		$\sigma$	P	$\bar{x}$	$\sigma$	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Gavda vazni (kg)	58	1,3	58	2,3	>0,05	59	1,3	59	1,8	>0,05	59	0,9	61	1,4	>0,05
2.	KQA (sm)	76	8,0	78	8,4	>0,05	76	4,1	77	8,6	>0,05	85	4,2	86	7,2	>0,05
3.	O'TS (ml)	3780	252,6	3755	303,4	>0,05	3970	186,7	4015	1899	>0,05	3940	118,8	4075	831,4	>0,05
4.	O'ng kaft kuchi (kg)	41	2,2	42	3,2	>0,05	41	3,0	41,2	3,1	>0,05	42	1,6	43	2,6	>0,05
5.	Chap kaft kuchi (kg)	39	3,9	40	3,2	>0,05	39	4,6	40	2,5	>0,05	40	2,6	41	3,0	>0,05
6.	Tana kuchi (kg)	72	15,7	77	20,1	>0,05	46	14,6	86	5,9	>0,05	78	12,9	83	6,4	>0,05

Kuch ko'rsatkichlarini o'ng kaft kuchi testi bilan baholash natijasida aniqlandiki, nazorat guruhining 9 sinf o'quvchilari o'rtacha  $39 \pm 2,2$  kg natija ko'rsatdilar va shu vaqtning o'zida tajriba guruhlarida bu ko'rsatkich  $39 \pm 3,9$  kg tashkil etdi va bu 2 kg ga oz. 10 sinfning tajriba guruhida natija o'rtacha 6 kg ga oshdi va  $40 \pm 2,2$  kg ni tashkil etdi.

11 sinfga kelib tajriba guruhining dinamometriya ko'rsatkichlari  $41 \pm 3,4$  kg ga ortdi. Kuchning nazorat ko'rsatkichlari ham ortib, u  $70 \pm 4,6$  kg ga teng bo'ldi va tajriba guruhlaridan 2 kg ga kamaydi. Huddi shunday holat chap kaft dinamometriyasi bo'yicha tadqiqot qilinayotgan ikkala guruhda ham kuzatildi.

Tana kuchi ko'rsatkichlarining tahlili shundan dalolat beradiki, 9 sinfning nazorat guruhi o'quvchilari tajriba guruhidan 5 kg gacha ortiq (6,5%) natijaga ega bo'lib, o'rtacha  $73 \pm 20,1$  kg qayd etildi.

10 sinfning tajriba guruhi  $75 \pm 15$  kg li natijani ko'rsatdilar, nazorat guruhiniki esa 6,9% ga, tajriba guruhida 9,2% ni tashkil etdi, ularning natijalaridan ortiq. Bu o'rtacha 1 kg li ko'rsatkichga muvofiq keladi.

11 sinfga borib o'quvchilarning natijalari tenglashish tomonga siljib, o'rtacha 9,0-7,2 kg atrofida bo'ldi, tajriba guruhida ko'rsatkich 7% ga, nazorat guruhida esa 1,0% ga o'sdi. Bu o'rtacha 5,2 kg ko'rsatkichga muvofiq keldi. Yakuniy xulosa tarzida qayd qilingan ko'rsatkichlardan aniqlandiki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining tahlili 11 sinfda tajriba va nazorat guruhlarida tekshirilgan guruhlarining jismoniy rivojlanishi ishonchli bir xil darajani tashkil etdi.

Jismoniy tayyorgarlikning pedagogik tajribagacha bo'lgan dastlabki darajasi yuqori sinf o'quvchilarining 9-11 sinflarida tezkorlik imkoniyatlarining ko'rsatgan

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

natijasi 100 m masofani bosib o'tgandan so'ng ajratish bilan tadqiq qilinayotgan 9 sinflarda 14,3-14,6 sek atrofida bo'ldi.

2-jadval

**Yuqori sinf o'quvchilari tajriba guruhining pedagogik tajriba davomidagi jismoniy rivojlanishining qiyosiy ma'lumotlari (n= 20)**

№	Ko'rsatkich turlari	9 sinf					10 sinf					11 sinf				
		Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi	Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi	Boshida		Oxirida		Farqlarning ishonchligi
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		P	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$		$\sigma$	P	$\bar{x}$	$\sigma$	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Gavda vazni (kg)	58	1,3	58	2,3	>0,05	59	1,3	59	1,8	>0,05	59	0,9	61	1,4	>0,05
2.	KQA (sm)	76	8,0	77	8,4	<0,05	76	4,1	77	8,6	<0,05	77	4,2	78	7,2	<0,05
3.	O'TS (ml)	3780	252,6	3755	303,4	<0,05	3970	186,7	4015	189,9	<0,05	3940	118,8	4075	831,4	<0,05
4.	O'ng kaft kuchi (kg)	41	2,2	42	3,2	<0,05	41	3,0	41,2	3,1	<0,05	42	1,6	43	2,6	<0,05
5.	Chap kaft kuchi (kg)	39	3,9	40	3,2	<0,05	39	4,6	40	2,5	<0,05	40	2,6	41	3,0	<0,05
6.	Tana kuchi (kg)	72	15,7	77	20,1	>0,05	46	14,6	86	5,9	<0,05	78	12,9	83	6,4	<0,05

10 sinf tajriba guruhlarining o'rtacha natijasi  $14,3 \pm 0,8$  sek, ya'ni 9 sinf o'quvchilari ma'lumotidan 2,1% ga yaxshi, 11 sinfga borib esa  $14,1 \pm 0,8$  sek dan iborat bo'ldi va 9 sinf natijasidan 3,5% ga, 10 sinfdan 2,4% ga yaxshilandi (2-jadval).

Nazorat guruhida 9 sinfdan 11 sinfgacha o'quvchilar 14,3 sek ga teng bo'lgan natijaga ega bo'ldilar.

Joyidan turib uzunlikka sakrashda ishonchli o'zgarishlar kuzatilib, 181-189 sm ni, yugurib kelib uzunlikka sakrashda 9 sinflar  $3,59 \pm 9,9$  sm ni ko'rsatdilar, nazorat guruhidagilar 14 sm (3,8%) gacha kam natijaga ega bo'ldilar.

Tahsil olishning ikkinchi xolatiga kelib natijalar joyidan turib uzunlikka sakrashda nazorat guruhida 2 sm ga, tajriba guruhida esa 1 sm ga kamaydi.

11 sinf yoshlari natijalari ikkala tajriba guruhida ham ishonchli ( $p < 0,05$ ) bo'lib, I-10 sinf o'quvchilaridan o'zib ketgan va ko'rsatkich muvofiq holda tajriba guruhida  $20,6 \pm 19,3$  sm (12,2%) ni, nazorat guruhida esa  $20,0 \pm 23,2$  sm (51%) ni tashkil qildi.

Uzunlikka sakrash bo'yicha olingan ko'rsatkichlarni baholayotib, shu narsa aniqlandiki, 10 sinf o'quvchilari 9 sinflardan 21 sm ga (5,6%) o'zib ketdilar, nazorat guruhida esa farq 8 sm ni (2,1%) tashkil etdi.

Tahsilning uchinchi xolatida ko'rsatkich ishonchli ( $p < 0,05$ ) oshdi va tajriba guruhida  $385 \pm 19,2$  sm ni, nazorat guruhida esa  $407 \pm 26,5$  ni tashkil qildi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Granata uloqtirishda 9 sinflar nazorat guruhida natija o'rtacha  $35 \pm 3,4$  m ni tashkil qildi va bu 6,5% ga tajriba guruhi ko'rsatkichidan past.

Nazorat guruhining 10 sinfida o'rtacha ko'rsatkich 1 m ga pasayishi aniqlandi va tahsilning uchinchi yiliga kelib natija  $40 \pm 3,4$  m gacha yetdi.

Tajriba guruhida 10 sinf natijasi 2,7% ga, 11 sinfga borib 5,2% ga ko'tarildi.

4x10 m ga mokisimon yugurish natijalari tahlili o'quvchilarning masofani o'rtacha  $9,90 \pm 0,7$  sek da bosib o'tganligini ko'rsatdi, tajriba guruhida esa bu ko'rsatkich  $0,50 \pm 0,6$  sek ni tashkil etdi. Ikkinchi yil tahsil olayotgan guruhlar  $9,67 \pm 10,7$  sek natijaga erishgan bo'lsalar, 11 sinfda  $9,26 \pm 0,7$  sek natija ko'rsatishdi va u 9 sinflarga nisbatan 6,5% ga yaxshi bo'lib chiqdi.

Ko'rsatkichlar dinamikasining ayni o'xshash o'zgarishi o'quv yillariga qarab tajriba guruhida ham ko'zga tashlandi. Shunga ko'ra 10 sinfda o'rtacha natija  $9,49 \pm 1,2$  sek, 11 sinfda esa  $9,44 \pm 0,9$  sek dan iborat bo'ldi.

3000 m masofaga yugurishda dastlabki ko'rsatkich 9 sinfning ikkala guruhida ham ishonchli bir xil bo'lib, 14,50-14,68 min/sek atrofida bo'ldi. 10 sinfda tajriba guruhida natijalarning 4,1% ga yaxshilanganligi ko'zga tashlandi. Uchinchi xolatda ikkala guruh o'quvchilarining ko'rsatkichlari ishonchli ( $p < 0,01$ ) natijaga yaxshilanganligi kuzatildi. Tajriba guruhlarda u  $12,90 \pm 1,25$  min/sek, nazorat guruhida  $12,47 \pm 1$  min/sek ga yaxshilandi, muvofiq holda 12,2% va 14,0% ni tashkil qildi.

Turnikda osilib  $90^\circ$  burchak ushlab turishda ahamiyatli darajada farq sezilmadi va o'rtacha 9 sek dan iborat bo'ldi. I-10 sinflarda 12 sek, 11 sinfda 13 sek ni tashkil etdi.

Kuch imkoniyatlarini baholash polda qo'llarda tayanib yotib, uni tirsakdan bukish va to'g'rilash mashqi orqali testlandi, 9 sinf tajriba guruhining natijasi  $34 \pm 4,6$  martani, nazorat guruhida esa  $32 \pm 5,3$  martani tashkil etdi (farq 5,9%).

10 sinfga kelib ikkala guruhda natijaning oshishi (2 martaga) kuzatilib, 11 sinf o'quvchilarida esa 2 martadan 4 martagacha yaxshilandi.

Pedagogik tajriba davomida 9 sinfda 15 tadan 11 ta ko'rsatkichda  $p < 0,05$  bo'lganda kichik farqlar aniqlandi. 1000 m ga yugurish vaqti natijasiga ko'ra o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari yomonlashdi.

9-11 sinf yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili shuni aniqlab berdiki, yuqorida aytib o'tilgan ko'rsatkichlar o'rtasida 9 va 10, 10 va 11 sinflar o'quvchilarida  $R > 0,05$  bo'lganda farqlar ishonchli emas.

9-11 sinf o'quvchilarining nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning qiyosiy natijalari ishonchli emasligi ( $p > 0,05$ ) aniqlandi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, asosiy pedagogik tajriba yakunida tajriba gurihida (bu yerda 9-11 sinf o'quvchilari uchun ilmiy asoslangan monitoringdan foydalanildi) farqlar jiddiy va ishonchli ( $p < 0,05$ ), nazorat guruhida esa (ular an'anaviy usuliyat bo'yicha shug'ullanganlar) farqlar ishonchli emas ( $p > 0,05$ ).

9-11 sinf yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni monitoringi tajribada asoslandi. 9 sinf o'quvchilari jismoniy rivojlanish ma'lumotlari bo'yicha test sinovlaridan o'tishlari kerak. 10 sinfda test tarkibiga joyidan turib uzunlikka sakrash, granata uloqtirish, 11 sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori darajadagi bog'liqlik aniqlandi. Bu o'quv jarayoniga 100 m ga yugurish, turnikda osilib turib 90° burchak ushlab turish testlarini kiritishga huquq beradi. Bunday ketma-ketlik o'quvchilar organizmning asta-sekin rivojlanishini ta'minlaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz. Toshkent "O'zbekiston" 2016 y. 56 b.
2. Abdullayev A.A., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.
3. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.
4. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.
5. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.
6. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
7. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.
8. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.