

**NAZORAT VA TAJRIBA GURUHLARI TALABALARNING PEDAGOGIK
TADQIQOT BOSHIDAGI JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY
TAYYORGARLIGI BO‘YICHA KO‘RSATKICHLARI**

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich

Namangan davlat universiteti sport faoliyat va jismoniy madaniyat
kafedrasi dotsent

E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384212>

Annotatsiya: Maqolada nazorat va tajriba guruhlari talabalarning pedagogik tadqiqot boshidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ko‘rsatkichlari va usul o‘ziga xos xussiyatlari maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili o‘smirlarni jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari shakllantirishda pedagogik texnologiya va uning uslublari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulotlariga, funktsional, tayyorgarligini, xos xussiyatlari, maxsus, jismoniy, tayyorgarligini, tahlili, o‘smir, shakllantirishda, pedagogik texnologiya uslub.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ**

Исабеков Шухратжон Мухаммаджонвич

Наманганский государственный университет, кафедра спортивной деятельности и
физической культуры, доцент

muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Аннотация: В статье подробно освещен анализ физического развития и физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп на момент начала педагогического исследования, особенности методики, педагогической технологии и ее приемов в формировании показателей физического развития подростков.

Ключевые слова: тренировка, функциональная, подготовка, специфические особенности, специальная, физическая, подготовка, анализ, подросток, формирование, педагогическая технология, метод.

**INDICATORS OF STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL
READINESS AT THE BEGINNING OF THE PEDAGOGICAL RESEARCH IN THE
CONTROL AND EXPERIMENTAL GROUPS**

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich

Namangan State University, Department of Sports Activity and
Physical Culture, Associate Professor

muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Abstract: The article extensively covers the analysis of the physical development and physical fitness of students in the control and experimental groups at the beginning of the pedagogical research, the specific features of the method, the pedagogical technology and its methods in the formation of indicators of the physical development of adolescents.

Key words: training, functional, preparation, specific characteristics, special, physical, preparation, analysis, adolescent, formation, pedagogical technology method

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Respublikamizda so‘nggi yillarda talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida keng qamrovli ishlar qilinayotgan bo‘lsa-da, talabalarning jismoniy tarbiyasi bo‘yicha qo‘shimcha harakatlar va aniq dasturlarni joriy etishni talab qiladigan masalalar va muammolar yuzaga kelmoqda. Ushbu ishning yuqori darajadagi dolzarbligini belgilaydigan asosiy ziddiyat bu jamiyatimizning salomatligi mustahkam mutaxassislariga bo‘lgan ehtiyoji va buning aynan oliy ta‘lim muassasalar o‘quv jarayoni doirasida past darajada ekanligi sababli yangi mashg‘ulot va musobaqa turlarining turli shakllarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarori, hamda shu sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:

R.S.Salomovning (2014) “sog‘lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari va ta‘riflari salomatlik tushunchasining o‘zgarayotganini aks ettiradi, uning har tomonlama mohiyatini va oldini olishning muhimligini ta‘kidlaydi” [3; 284-b]. Ushbu kontseptlar yashash sifatini yaxshilash va kasallanishni kamaytirish yo‘llarini topish uchun muhim asos bo‘lib, sog‘liqni saqlash amaliyotida tadqiqot va joriy etishning muhim ob‘ektiga aylantiradi.

F.A.Kerimovning (2020) fikriga asoslanib, sog‘lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari ekologik jihatni ham hisobga oladi. Ular atrof-muhitga g‘amxo‘rlik qilishning muhimligini va atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta‘sirini tan oladilar. Bu barqaror va sog‘lom yashash odatlarini targ‘ib qilish uchun yangi imkoniyatlar ochadi [2; 79-b].

T.S. To‘ychiyevning (2023) yil olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, sog‘lom yashash odatlariga ta‘sir etuvchi omillar - bu insonning jismoniy va ruhiy farovonligini qanday tushunishi, saqlashi va rivojlanishiga ta‘sir qiladigan turli xil ichki va tashqi jihatlardir. Ushbu omillarni tushunish zamonaviy jamiyatda sog‘lom yashash odatlarini targ‘ib qilish strategiyalarini ishlab chiqish uchun muhimdir [7; 528-533 -b].

Ishning maqsadi: Talabalar sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi va takomillashtiruvchi vosita sifatida tayyorgarligini rejalashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat.

NATIJA VA MUHOKAMA.

Talabalarning jismoniy rivojlanishini baholash maqsadida pedagogik tajribaning boshida va so‘ngida biz quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalandik: tananing uzunligi (sm), tana og‘irligi (kg), Kettle indeksi (kg/m²), o‘pkaning tiriklik sig‘imi (l), ko‘krak qafasining aylanasi (sm), tana dinamometriyasi (kg). Tahlil natijasida pedagogik tadqiqotning avvalida sinalayotgan talabalarda o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha ayrim farqlar kuzatilgan bo‘lsada, biroq jismoniy rivojlanish holatida ko‘zga tashlanadigan keskin farqlar yo‘qligi aniqlandi, ishonchlilik ($p>0,05$).

Jadvalda ko‘rinib turganidek, pedagogik tadqiqot boshida talabalarning jismoniy rivojlanish bo‘yicha dastlabki natijalar taxminan bir xil bo‘ldi.

NG dagi yigitlarda tana uzunligining o‘rtacha ko‘rsatkichi $174,26 \pm 18,87$ sm, TG da esa $175,84 \pm 18,77$ sm.ni tashkil etdi, ishonchlilik ($\rho > 0,5$). NG dagi qizlarda tana uzunligi o‘rtacha $160,84 \pm 16,74$ sm, TG dagi qizlarda esa $162,37 \pm 17,57$ sm.ni tashkil etdi, ishonchlilik ($\rho > 0,6$).

NG dagi yigitlarda tana vazni $72,51 \pm 7,12$ kg, TG da esa $72,94 \pm 7,25$ kg.ni, NG dagi qizlarda tana vazni o‘rtacha $56,87 \pm 5,48$ kg.ni, TG dagi qizlarda esa $57,33 \pm 5,38$ kg.ni tashkil etdi, ishonchlilik ($\rho > 0,6$).

NG dagi yigitlarda Kettle indeksi $23,88 \pm 2,96$ (kg/m²)ni, TG da esa $23,59 \pm 2,93$ (kg/m²)ni, ishonchlilik ($\rho > 0,5$), NG dagi qizlarda $21,98 \pm 2,81$ (kg/m²)ni, TG dagi qizlarda esa $21,75 \pm 2,71$ (kg/m²)ni tashkil etdi, ishonchlilik ($\rho > 0,6$).

O‘pkaning tiriklik sig‘imi NGdagi yigitlarda $3,73 \pm 0,44$ l, TG da esa $3,84 \pm 0,46$ l, ishonchlilik ($\rho > 0,1$), NG va TG dagi qizlarda deyarli bir xil $2,58 \pm 0,31$ l va $2,65 \pm 0,31$ l ni tashkil etdi, ishonchlilik ($\rho > 0,2$); ko‘krak qafasining aylanasi NG dagi yigitlarda $94,74 \pm 12,85$ sm, TG da esa $92,89 \pm 12,61$ sm.ni, NG dagi qizlarda $77,18 \pm 10,32$ sm, TG da esa $78,93 \pm 10,29$ sm.ni, ishonchlilik ($\rho > 0,3$).

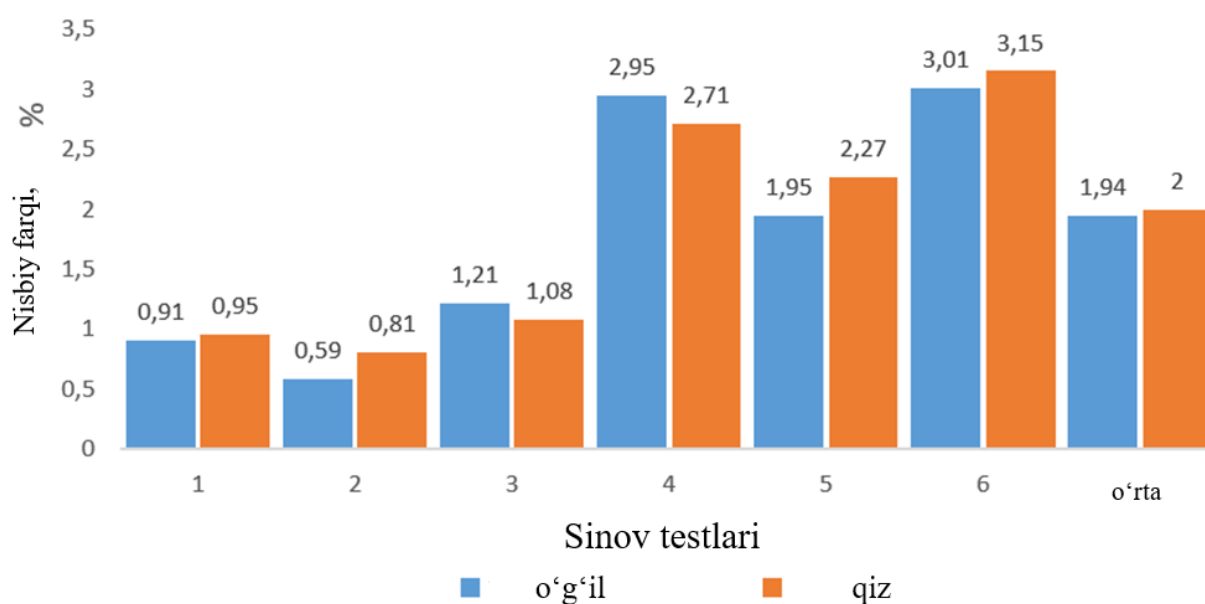
Tana dinamometriyasi NGdagi yigitlarda $160,63 \pm 18,82$ kg, TG da esa $165,47 \pm 18,82$ kg.ni, ishonchlilik ($\rho > 0,05$), NG dagi qizlarda $91,16 \pm 10,43$ kg, TG da esa $94,03 \pm 11,23$ kg, ishonchlilik ($\rho > 0,1$). (3.1.2–jadvalga qarang)

1–jadval. Nazorat va tajriba guruhlarida talabalarining pedagogik tadqiqot boshidagi dastlabki jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlari (n=139)

| t/r | Ko‘rsatkichlar (Yigitlar) | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | | farqi | | t | p |
|-----|---|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | absol yut | nisbi y % | | |
| 1 | Gavda uzunligi, sm | 174,26 | 18,87 | 10,83 | 175,84 | 18,77 | 10,67 | 1,58 | 0,91 | 0,56 | >0,5 |
| 2 | Gavda og‘irligi, kg | 72,51 | 7,12 | 9,82 | 72,94 | 7,25 | 9,94 | 0,43 | 0,59 | 0,40 | >0,6 |
| 3 | Kettle indeksi, kg/m ² | 23,88 | 2,96 | 12,40 | 23,59 | 2,93 | 12,42 | 0,288 | 1,21 | 0,65 | >0,5 |
| 4 | O‘pkaning tiriklik sig‘imi, l | 3,73 | 0,44 | 11,80 | 3,84 | 0,46 | 11,98 | 0,11 | 2,95 | 1,62 | >0,1 |
| 5 | Ko‘krak qafasining aylanasi, sm (tinch holatda) | 94,74 | 12,85 | 13,56 | 92,89 | 12,61 | 13,58 | 1,85 | 1,95 | 0,96 | >0,3 |
| 6 | Tana dinamometriyasi, kg | 160,63 | 18,82 | 11,72 | 165,47 | 18,82 | 11,37 | 4,84 | 3,01 | 1,71 | >0,05 |
| t/r | Ko‘rsatkichlar (Qizlar) | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | | farqi | | t | p |
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | absol yut | nisbi y % | | |
| 1 | Gavda uzunligi, sm | 160,84 | 16,74 | 10,41 | 162,37 | 17,57 | 10,82 | 1,53 | 0,95 | 0,45 | >0,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|----------|------|
| 2 | Gavda og'irligi, kg | 56,87 | 5,48 | 9,64 | 57,3 3 | 5,3 8 | 9,3 8 | 0,46 | 0,81 | 0,4 3 | >0,6 |
| 3 | Ketle indeksi, kg/m ² | 21,98 | 2,81 | 12,7 8 | 21,7 5 | 2,7 1 | 12, 46 | 0,23 8 | 1,08 | 0,4 4 | >0,6 |
| 4 | O'pkaning tiriklik sig'imi, l | 2,58 | 0,3 | 11,6 3 | 2,65 | 0,3 1 | 11, 70 | 0,07 | 2,71 | 1,1 6 | >0,2 |
| 5 | Ko'krak qafasining aylanasi, sm (tinch holatda) | 77,18 | 10,3 2 | 13,3 7 | 78,9 3 | 10, 29 | 13, 04 | 1,75 | 2,27 | 0,8 6 | >0,3 |
| 6 | Tana dinamometriyasi, kg | 91,16 | 10,4 3 | 11,4 4 | 94,0 3 | 11, 23 | 11, 94 | 2,87 | 3,15 | 1,3 4 | >0,1 |

Tajriba boshida NG va TG



XULOSA

Buning uchun esa, dunyo ilm-fanida o'qituvchi kompetensiyasini shakllantirish, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularni kasbiy rivojlantirish bo'yicha pedagog va uslubchi olimlar tomonidan olg'a surilgan ilmiy-nazariy qarashlarni o'rganish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 5-noyabrdagi PQ – 5279 – sonli farmoni. Mabuot.uz
2. Kerimov.F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent "Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti" -2021.-68.b;
3. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b;

4. T.S.To‘ychiyev The importance of the principle of unity of general and special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
5. T.S.To‘ychiyev Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smirlarda dzyudo sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2022. 4- soni 456-461b;
6. T.S.To‘ychiyev Nurli maskan maktab internati tahsil oluvchi dzyudo kurashchilarni jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari. Manaviyat va marifat markazi ijtimoiy-manaviy tadqiqotlar instituti Yangi O‘zbekistonda marifatli shaxs tarbiyasi: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari (ikkinchi qism) 21.07.2023 320-330 b;
7. T.S.To‘ychiyev “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va o‘smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat unversiteti ilmiy axborotnomasi . 2023. 8 son 528-533 b; [13.00.00. №3]