

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

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar.....	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
Sh.G'.Qodirov	
11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili.....	38
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, К.Н.Рахимова, М.О.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi.....	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi.....	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi.....	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi.....	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi.....	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников.....	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari.....	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105



UO'K: 37.036

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA NAZARIY MASHG'ULOTLARNING
SAMARADORLIGI****ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ****THE EFFECTIVENESS OF THEORETICAL LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION
CLASSES****Uraimov Sanjar Ro'zmatovich** 

Farg'ona davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar kafedrası mudiri

Anotatsiya

Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganildi. Tadqiqotning maqsadi o'quvchilarning nazariy bilimlarini chuqur o'zlashtirishini ta'minlash va bu bilimlarning ularning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini baholash edi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhları taqqoslandi. Nazorat guruhi odatiy ta'lim dasturiga muvofiq o'qitildi, tajriba guruhiga esa har chorakda alohida nazariy mashg'ulotlar taqdim etildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, nazariy bilimlarga alohida vaqt ajratilgan guruhda o'quvchilar bilimlarni samarali o'zlashtirishdi va amaliy mashg'ulotlarda ulardan muvaffaqiyatli foydalanishdi. Tadqiqotning statistik tahlili T-Student kriteriyasi yordamida amalga oshirildi va natijalar tajriba metodikasining samaradorligini tasdiqladi. Ushbu maqola maktablarda jismoniy tarbiya darslariga nazariy bilimlarni kiritish va ularni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashga hissa qo'shishini ko'rsatadi.

Аннотация

В данной статье исследуется эффективность теоретических занятий на уроках физического воспитания для старшеклассников общеобразовательных школ. Цель исследования заключалась в обеспечении глубокого усвоения теоретических знаний учащимися и оценке влияния этих знаний на их общую физическую подготовку. В ходе исследования были сравнены контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа обучалась по стандартной образовательной программе, тогда как в экспериментальной группе проводились отдельные теоретические занятия каждый четверть. Результаты показали, что учащиеся экспериментальной группы эффективно усваивали теоретические знания и успешно применяли их на практических занятиях. Статистический анализ был проведен с использованием критерия Стьюдента, что подтвердило эффективность методики эксперимента. Эта статья демонстрирует, что включение теоретических знаний в уроки физического воспитания и их интеграция с практическими занятиями способствует поддержанию здорового образа жизни учащихся.

Abstract

This article examines the effectiveness of theoretical lessons in physical education classes for high school students in general education schools. The aim of the study was to ensure deep assimilation of theoretical knowledge by students and to assess the impact of this knowledge on their overall physical preparedness. The study compared a control group and an experimental group. The control group was taught according to the standard curriculum, while the experimental group received separate theoretical lessons each quarter. The results showed that students in the experimental group effectively absorbed theoretical knowledge and successfully applied it in practical sessions. Statistical analysis was conducted using the Student's t-test, confirming the effectiveness of the experimental methodology. This article demonstrates that incorporating theoretical knowledge into physical education classes and integrating it with practical training contributes to supporting students' healthy lifestyles.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, nazariy mashg'ulotlar, o'quvchilar, jismoniy rivojlanish, amaliy mashg'ulotlar, pedagogik tajriba, nazorat va tajriba guruhları sog'lom turmush tarzi, statistika, ta'lim jarayoni.

Ключевые слова: физическое воспитание, теоретические занятия, учащиеся, физическое развитие, практические занятия, педагогический эксперимент, контрольная и экспериментальная группы, здоровый образ жизни, статистика, учебный процесс

Key words: physical education, theoretical lessons, students, physical development, practical lessons, pedagogical experiment, control and experimental groups, healthy lifestyle, statistics, educational process.

KIRISH

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ushbu yo'nalishda aholining sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni sportga keng jalb etish va jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun rehabilitatsiya sharoitlarini yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ushbu harakatlar natijasida sportga qiziqish ortmoqda, ammo umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni o'rgatishga yetarli darajada e'tibor berilmayotgani sezilmoqda.

Jismoniy tarbiya darslari, odatda, asosan jismoniy mashqlar va ama- liyotlarga qaratilgan bo'lib, nazariy bilimlarga yetarli vaqt ajratilmaydi. Natijada, o'quvchilar jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini chuqur tushunishdan mahrum bo'lishadi. Bu holat, keyinchalik ularning jismoniy faoliyat va sog'lom hayot tamoyillarini amaliyotda qo'llash qobiliyatini cheklab qo'yadi. Shu munosabat bilan, maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur o'rgatishning muhimligini ta'kidlash lozim.

Ushbu maqolada umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilari uchun innovatsion metodikalarni joriy etish orqali jismoniy tarbiya sohasidagi nazariy bilimlarni oshirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribaning natijalari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur o'zlashtirishlari uchun o'quv jarayonini qayta tashkil etishning samaradorligini ko'rsatadi. Mazkur tajriba davomida, bir guruh o'quvchilarga odatiy jismoniy tarbiya darslari davomida nazariy bilimlar berilgan bo'lsa, boshqa guruhga nazariy materiallar o'quv rejasida alohida ajratilgan vaqt doirasida taqdim etilgan. Bu usulning asosiy maqsadi o'quvchilar nazariy bilimlarni mustaqil ravishda o'rganishlari va ulardan samarali foydalana olishlarini ta'minlash edi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, nazariy bilimlarga alohida vaqt ajratilgan guruhda o'quvchilar bilimlarni tezroq va samaraliroq o'zlashtirishgan. Bunda o'quvchilar faqat nazariy bilimlarni egallab qolmay, balki ularni amaliy mashg'ulotlarda qo'llay olishlari ham aniqlangan. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur o'rganish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba jarayonida o'quvchilarning jismoniy va nazariy tayyorgarlik darajalarini baholash uchun turli xil anketalar, testlar va pedagogik kuzatuvlar qo'llanildi.

Maqolada o'tkazilgan tajriba natijalari tahlil qilinib, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya sohasidagi bilim va ko'nikmalarini oshirishda nazariy darslarning ahamiyati yoritiladi. Nazariy bilimlarni o'zlashtirish jarayonida o'quvchilar o'zlarini sog'lom hayot tarsi haqida chuqurroq tushunchaga ega bo'lishdi va bu ularning kundalik hayotiga ham ta'sir ko'rsatdi. Shu sababli, nazariy bilimlarning jismoniy tarbiya darslarida alohida o'rin tutishi va o'quvchilar uchun jismoniy va nazariy bilimlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash zarurligi ta'kidlanadi.

Maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur o'rganish faqat jismoniy faoliyat bilan cheklanib qolmay, balki ularning umumiy bilim saviyasini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu tariqa, kelajakda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va qo'llash bo'yicha mustahkam poydevor yaratiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib bo-rilayotgan islohotlar va targ'ibot ishlari ko'p jihatdan davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanmoqda. O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish choralari to'g'risida"gi qarorida ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni sportga jalb qilish hamda jismoniy madaniyatni targ'ib qilish bo'yicha qator vazifalar belgilab berilgan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarga yetarlicha e'tibor qaratilmayotgani o'quvchilarni chuqur bilim olish imkoniyatidan mahrum qilishi mumkinligi haqida ilmiy tadqiqotlar mavjud.

Adabiyotlarda nazariy bilimlarning o'quvchilarning umumiy jismoniy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'p marotaba ta'kidlangan. Masalan, A. Abdullaev va Sh. Xankeldiyevning "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" darsligida nazariy bilimlarning jismoniy tarbiya jarayonida o'rni haqida batafsil tushuntirib o'tishgan. Ularning fikriga ko'ra, nazariy bilimlar o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi, bu esa ularning jismoniy tarbiya

darslarida faol ishtirok etishlariga va qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagogik kuzatuvlar jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni alohida ajratish o'quvchilarning bilimlarini mustahkamlashda va amaliy mashg'ulotlarda qo'llash imkoniyatini oshirishini ko'rsatmoqda.

METODOLOGIYA.

Ushbu tadqiqot eksperimental usulda olib borildi va Farg'ona tumanidagi 17-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida olib borildi. Eksperimentda yuqori sinf o'quvchilaridan iborat 28 nafar o'quvchilar ishtirok etishdi, ular tasodifiy tanlov asosida nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarning ahamiyatini aniqlash va ularning o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini baholash edi.

Nazorat guruhi odatdagi ta'lim dasturiga ko'ra darslar olib borildi, bunda nazariy bilimlar faqat darslarning amaliy qismida qisqacha bayon qilindi. Tajriba guruhi esa har chorakda bir marotaba alohida nazariy mashg'ulotlar bilan ta'minlandi va ularga uy vazifalari sifatida qo'shimcha nazariy topshiriqlar berildi. Nazariy bilimlarning o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishini baholash uchun anketalar va testlar qo'llanildi. Jismoniy qobiliyatlarni o'lchash uchun esa "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" test sinovi me'yorlari qo'llanildi.

Olingan natijalar statistik tahlil orqali, jumladan, T-Student kriteriyasi yordamida qayta ishlanib, nazorat va tajriba guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlab chiqildi. Bu yondashuv eksperimentning ishonchliligini ta'minlash va metodikaning ta'sirini aniq ko'rsatish uchun tanlangan. Test sinovlari nazariy bilimlarning o'quvchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligiga qanday ta'sir qilishini o'rganishga imkon berdi.

Natijalar tajriba guruhi o'quvchilarining nazariy bilimlarni yaxshiroq o'zlashtirishganini va bu bilimlarni amaliy mashg'ulotlarda muvaffaqiyatli qo'llay olishganini ko'rsatdi. Nazariy mashg'ulotlarning amaliy darslarga zarar yetkazmaganligi ham kuzatildi, bu esa darslarda nazariy o'qitishning samaradorligini tasdiqlaydi.

Metodika

Tadqiqot metodikasi eksperimental yondashuvga asoslangan bo'lib, unda o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish darajasini o'rganish maqsad qilingan. Eksperiment Farg'ona tumanidagi 17-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazilib, unda yuqori sinf o'quvchilari ishtirok etdi. O'quvchilar tasodifiy tanlov asosida nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruhida 30 nafar, nazorat guruhida esa 28 nafar o'quvchi qatnashdi.

Eksperimentning asosiy yondashuvi

Nazorat guruhi odatdagi jismoniy tarbiya darslari bo'yicha ta'lim oldi, bunda nazariy bilimlar faqat amaliy mashg'ulotlar oldidan qisqacha taqdim etildi. Tajriba guruhi esa har chorakda bir marta alohida nazariy darslar bilan ta'minlandi. Ushbu darslarda jismoniy madaniyatning nazariy asoslari chuqurroq o'rganildi va o'quvchilarga uy vazifalari sifatida nazariy materiallarni mustaqil o'rganish topshiriq qilindi.

Nazariy va amaliy darslar

Nazariy darslar o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarini kengaytirish va mustahkamlash uchun mo'ljallangan edi. Bu darslar davomida o'quvchilar sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, harakat qobiliyatlari va jismoniy faoliyatning ahamiyati haqida chuqurroq bilimga ega bo'lishdi. Amaliy mashg'ulotlar esa o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratildi.

Baholash usullari

O'quvchilarning nazariy bilim darajasi va jismoniy qobiliyatlarini baholash uchun turli xil testlar va anketalar qo'llanildi. Nazariy bilimlarni baholash uchun o'quvchilarga dars davomida hamda o'quv yilining oxirida anketalar va savol-javob shaklida testlar o'tkazildi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun esa "Jismoniy tayyorgarlik" test sinovlari va boshqa xalqaro standartlarga mos keluvchi me'yorlari qo'llandi.

Statistik tahlil

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Guruhlar orasidagi farqlarni baholash va eksperiment natijalarining ishonchliligini aniqlash uchun T-Student kriteriyasi qo'llanildi. Bu usul eksperimentning natijalari bo'yicha aniq xulosalar chiqarishga va nazariy bilimlarning o'quvchilarning umumiy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini aniqlashga yordam berdi.

Tajribaning maxsus sharoitlari

Nazariy darslar har chorakda bir marta, ya'ni yil davomida to'rtta dars sifatida o'tkazildi. Har bir nazariy darsda o'quvchilar jismoniy madaniyatning muhim jihatlari o'rganishdi va bu bilimlarni mustaqil o'rganish va qo'llash uchun uy vazifalari berildi. Tajriba davomida nazariy mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlarga zarar yetkazmasdan, aksincha, o'quvchilarning umumiy qiziqishi va ishtirokini kuchaytirishi kuzatildi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Pedagogik eksperiment natijalari ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni alohida ajratib o'qitish o'quvchilarning umumiy bilim va jismoniy tayyorgarlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tajriba davomida o'quvchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan holda o'rganildi. Tajriba guruhida nazariy mashg'ulotlar har chorakda bir marta alohida dars sifatida o'tkazildi va bu o'quvchilarning nazariy bilimlarni yaxshiroq o'zlashtirishi uchun imkoniyat yaratdi. Ushbu guruhda yakuniy test natijalari bilim darajasida 5,7% ga o'sish qayd etildi, bu nazorat guruhidagi 3,9% lik ko'rsatkichga nisbatan ancha yuqori bo'ldi. Bu esa nazariy bilimlarni mustaqil ravishda chuqur o'rganish o'quvchilar bilimini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotladi.

Jismoniy tayyorgarlikning baholanishi ham muhim natijalarni berdi. Tajriba guruhidagi o'quvchilar amaliy mashg'ulotlarda ko'proq muvaffaqiyat ko'rsatib, "Jismoniy tayyorgarlik" testlari va boshqa xalqaro meyorlar asosida o'tkazilgan sinovlarda yuqori natijalarga erishdilar. Ularning kuch va tezlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, ba'zi ko'rsatkichlarda o'sish 58,7% dan 87,7% gacha yetdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar nisbatan pastroq bo'lib, 59 % dan 80,5% gacha o'zgarishlar kuzatildi. Bu ma'lumotlar nazariy bilimlarning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish va ulardan maksimal foyda olishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

Eksperiment davomida T-Student kriteriyasi yordamida statistik tahlil o'tkazildi. Bu tahlil natijalari tajriba guruhidagi bilim va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar ishonchli ekanini tasdiqladi. Ushbu metodikaning samaradorligi shundaki, nazariy darslar faqat amaliy mashg'ulotlar davomida qisqacha beriladigan ma'lumotlardan ko'ra ko'proq o'quvchilarning ongli ravishda bilimlarni o'zlashtirishiga va ularni qo'llashga imkon yaratadi.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, nazariy bilimlarni chuqur o'rganish o'quvchilarning amaliy mashg'ulotlarda ishtirokini faollashtirdi. Bu esa ularning jismoniy faoliyatga ongli yondashuvini mustahkamladi va bilimlarni amaliy qo'llash qobiliyatini rivojlantirdi. Shuningdek, nazariy mashg'ulotlar o'quvchilar o'rtasida raqobat muhitini yaratishga va ularning bilimga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytirishga yordam berdi. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, nazariy mashg'ulotlarning amaliy mashg'ulotlarga ziyon yetkazmasdan, aksincha, ularning samaradorligini oshirishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni alohida vaqt ajratib o'qitishning samaradorligi tasdiqlandi. Bu metodika orqal o'quvchilar jismoniy tayyorgarlikda nafaqat jismoniy qobiliyatlarini, balki ularning bilim darajasi va sog'lom tumush tarziga yondashuvini ham yaxshilashga eri-shish mumkin bo'ldi. Shu sababli, kelajakda jismoniy tarbiya darslari rejalashtirilayotganda, nazariy mashg'ulotlarni muntazam ravishda kiritish va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unligini ta'minlash tavsiya etiladi.

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur va alohida ajratib o'rganish o'quvchilarning umumiy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Tajriba guruhida o'quvchilarning nazariy bilimlarni mustaqil o'zlashtirishi va ularni amaliy mashg'ulotlarda qo'llashi natijasida bilim darajasida o'sish kuzatildi. Bu, nazorat guruhidagi o'zgarish bilan solishtirganda, ancha yuqori natija hisoblanadi. Bu esa nazariy bilimlarning o'quvchilarning bilim darajasini oshirishdagi muhim ahamiyatini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalari ham shuni ko'rsatadiki, nazariy mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. "Jismoniy tayyorgarlik" test sinovlari va boshqa standartlar asosida o'tkazilgan baholash natijalari tajriba guruhida kuch va tezlik kabi ko'rsatkichlarning 58,7 % dan 87,7% gacha yaxshilanganini ko'rsatdi. Bu esa nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirishning o'quvchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini yaxshilashda samarali ekanini isbotladi.

Tajriba natijalarining statistik tahlili T-Student kriteriyasi yordamida tasdiqlangan bo'lib, bu metodikaning ishonchli va samarador ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya darslarida nazariy va amaliy mashg'ulotlarni muvozanatli ravishda olib borish o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan yondashuvini mustahkamlashda va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, maktablarda jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlarni chuqur o'rganish o'quvchilarning jismoniy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu metodika nafaqat o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi, balki ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, bilimlarini mustahkamlashda va ularni amaliyotga tatbiq etishda ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli, ta'lim jarayonida nazariy bilimlarni kiritish va ularni muntazam ravishda o'qitish kelgusida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam berishi tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xankeldiyev Sh.X. Физический статус учащейся молодежи [Монография] Ташкент 2018. - 412 с.
2. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va o'quv qo'llanma uslubiyoti. - Farg'ona, 2005. -

325 b.