

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>A.M.Maxmutaliyev</b>                                                                                                                          |     |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari .....                                                       | 111 |
| <b>G.S.Sidiqova</b>                                                                                                                              |     |
| Hozirgi kun jismoniy madaniyat yo'riqchilarining klassifikatsiyasi .....                                                                         | 118 |
| <b>X.X.Xaydaraliyev</b>                                                                                                                          |     |
| O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish metodikasini takomillshatirish .....                       | 123 |
| <b>R.A.Hamroqulov</b>                                                                                                                            |     |
| Salomatlik testi talab va me'yorlarini topshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash .....                                                     | 128 |
| <b>E.I.Allomov</b>                                                                                                                               |     |
| Maktab o'quvchilari harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlari .....                                                                            | 134 |
| <b>T.A.Eshimov</b>                                                                                                                               |     |
| Kasb - hunar maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili .....                            | 141 |
| <b>Sh.M.Robilova</b>                                                                                                                             |     |
| O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash samaradorligi .....                                                                                 | 147 |
| <b>Q.M.Xakimov</b>                                                                                                                               |     |
| Yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari .....                                | 150 |
| <b>Sh.V.Djalalov</b>                                                                                                                             |     |
| O'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi (5–9-sinflar) jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan tizim asosida ..... | 155 |
| <b>X.M.Sotvaldiyeva</b>                                                                                                                          |     |
| Ingliz tili darslarida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish usullari .....                                                                 | 159 |
| <b>S.I.Quziyev</b>                                                                                                                               |     |
| Ingliz tilini o'qitishda smart ta'lim texnologiyalari orqali virtual turizmni takomillashtirishning pedagogik usullari .....                     | 162 |
| <b>N.K.Ergasheva</b>                                                                                                                             |     |
| Methodology and outcomes of english language teaching .....                                                                                      | 168 |
| <b>M.Axmedova</b>                                                                                                                                |     |
| Maxsus yo'nalish talabalarining eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishda autentik materiallarning roli .....                                     | 172 |
| <b>G.Astonova</b>                                                                                                                                |     |
| Germaniyada ta'lim tizimini boshqarishning hududiy xususiyatlari .....                                                                           | 176 |
| <b>G.R.Astonova, M.M.Kaharova</b>                                                                                                                |     |
| Germaniya va O'zbekiston ta'lim tizimida o'xshash va farqli jihatlar .....                                                                       | 179 |
| <b>N.A.Abduvaliyeva, U.Sh.Abduvoxidova</b>                                                                                                       |     |
| Nutq o'stirishning metodik usullari .....                                                                                                        | 183 |
| <b>M.S.Ro'ziboyeva</b>                                                                                                                           |     |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bag'rikenglik dunyoqarashini tarbiyalash: nazariy va amaliy yondashuvlar .....                                  | 188 |
| <b>N.N.Nabiyeva</b>                                                                                                                              |     |
| Triz texnologiyasi vositasida ta'lim oluvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mazmun va mohiyati .....                                   | 193 |
| <b>D.I.Asqarova</b>                                                                                                                              |     |
| Oliy ta'lim tizimidagi islohotlar yangicha yondashuvlar .....                                                                                    | 197 |
| <b>D.T.Yuldasheva</b>                                                                                                                            |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv faoliyatini rivojlantirishda neyropedagogikaning imkoniyatlari .....                                       | 202 |
| <b>Y.A.Mirzaboyev</b>                                                                                                                            |     |
| Nostandart masalalar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish metodikasi .....                 | 206 |
| <b>R.Sh.Sharofutdinova</b>                                                                                                                       |     |
| Ko'zi ojiz o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari .....                            | 210 |
| <b>Sh.T.Mavlonova</b>                                                                                                                            |     |
| Inklyuziv ta'lim o'quvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik-psixologik,                                                                |     |



UO'K: 37.091.1

## KASB - HUNAR MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI TAHLILI

### АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧИЛИЩ

### ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

Eshimov Temur Alijonovich 

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati turlari kafedrası o'qituvchisi

#### Annotatsiya

Maqolada kasb – hunar maktablari va kollejlarda tahsil olayotgan o'quvchilarning Qurolli Kuchlarda xizmat qilishga tayyorligini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi, ularning jismoniy statusini o'rganish bo'yicha olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar natijalari bayon qilingan.

#### Аннотация

В статье изложены результаты научно – исследовательских работ по изучению физического развития и уровня физической подготовленности обучающихся профессиональных училищ и колледжей, их физического состояния с целью определения готовности к службе в вооруженных силах.

#### Abstract

The article presents the results of scientific research on the study of physical development and level of physical fitness of students in vocational schools and colleges, their physical condition in order to determine readiness for service in the armed forces.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy rivojlanish, ko'rsatkich, harakat sifatleri, tavsifnoma, jismoniy tayyorgarlik, tahlil, meyorlar, test.

**Ключевые слова:** Физическое развитие, показатель, двигательные качества, описание, физическая подготовка, анализ, нормативы, тест.

**Key words:** Physical development, indicator, movement qualities, description, physical training, analysis, criteria, test.

#### KIRISH

O'zbekiston Respublikasida oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni sportga keng jalb etish, ushbu sohada aholi sog'ligini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda [1].

Biz kasb – hunar maktablari va kollejlari o'quvchilarini Qurolli Kuchlarda xizmat qilishga tayyorligini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi, ularning jismoniy statusini o'rganish maqsadida ilmiy izlanishlar olib bordik. Chunki ushbu ta'lim muassasalaridagi tahsil yillarida o'quvchilar kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda Qurolli Kuchlarda xizmat qilishga ham tayyor bo'lishlari zaruriyati mavjud.

Ta'kidlash o'rinliki Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2018-yil 5-mart kuni qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvchi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalari, oliy ta'lim muassasalari ustuvor yo'nalish etib belgilandi.

Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligidir. Uzluksiz ta'limning Kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir.



Inson salomatligi jamiki bor narsaning xammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni eng yoshligidanoq sog'lom qilib tarbiyalash uni har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi.

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab meyorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o'g'il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan.

O'quvchilarda jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan foydalanish – boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani o'qitishning dolzarb vazifalaridan biridir.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Qarorning birinchi bandida" aholining keng qatlamlari qatorida, jumladan, umumtalim maktabi o'quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish" muammosi zaruratligiga e'tibor qaratish lozimligi ta'kidlangan.

Muammoga oid mamlakatimiz soha mutaxassislarining boy tajribasi, ular bilan o'tkazilgan anketa savollariga javoblarning natijalari, hukumatimiz tomonidan qo'yilgan muammoni - o'quvchilar jismoniy madaniyatini yanada ommalashtirishni jamoatchilik asosida tashkillash masalasini ustivor ekanligini ko'rsatdi.

Bu jaraayonga maktab o'quvchilaridan tayyorlangan, jamoatchilik asosida faoliyat ko'rsatuvchi yo'riqchilarni tayyorlash va ularni ommaviy mashg'ulotlarni o'tkazishga jalb qilishdan boshlash Respublikamiz maktablarida keng yoyildi. Bunga uzoqni ko'rabilishdek fazilat sohibi Sh.M.Mirziyoyev 2019 yilning mart oyidagi video selektordagi nutqida"umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarga e'tibor susaytirilganligini" tanqid ostiga olgan edilar.

Chunki, Yurtboshimiz mamlakat katta sportining namoyandalari(terma jamoa a'zolari)ning aytarli barchasi bilgan o'tkazgan suhbatlarida sportchilarning aytarli barchasi sportga ilk qadamlarini maktab jismoniy tarbiya va sport maydonlarida qo'yanliklarini, maktab sporti katta sportga yetaklaganini aytganligini, umumiy ta'lim maktabida mamlakat sportining zahirasi yashiringanligini qayta - qayta ta'kidlab kelmoqdalar.Shuning uchun ham yurtimizda sport infratuzilmasi rivojlantirilib,yoshlarni sportga, jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanishlariga qiziqishlari qo'llab quvvatlanmoqda (1,2,3).

Fikrimizni isboti sifatida Prezidentimiz joriy 2022-yilning 23-may kuni mamlakatimizda "sportni ommalashtirish va iqtidorli isportchilarni tayyorlash chora-tadbirlari"ga bag'ishlangan navbatdagi videoselektor yig'ilishini o'tkazdi.

Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiiq etildi. Ushbu standart boshlang'ich ta'lim tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Yosh avlodni sog'lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliyalashtirish zarur. Shu bois jismoniy sifatlarni ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha o'quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan sport turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy tarbiya fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biridir.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

So'ngi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston Respublikasining yetakchi mutaxassisleri, xorijiy ko'zga kuringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan (V.K.Balsevich, O.V.Vexoshanskiy, A.A.Gujalovski, L.P.Matveyev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiyev, L.R.Ayrapetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Maxkamjonov, F.Xodjayev, K.D.Yarashev va boshkalar) nazariy jihatdan o'rgangan.



## PEDAGOGIKA

Ba'zi tadkikotchilar (D.D.Sharipova, G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboyev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo'jayev, G.Y.Fokin Sh.X.Xankeldiyev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshkalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashklari umumiy texnika asoslariga o'rgatishning maksadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar [4,5,6].

Sungi yillarda maktabgacha va maktab yoshdagi, o'rta maxsus, kasb-xunar ta'limidagi o'quvchi-yoshlarning alohida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari fiziologik, antropologiya, meditsina va boshqa fanlarda keng ommallashtirishni o'ziga xosligini bildirishgan.

Keyingi yillarda V.V.Petrovskiy, T.Y.Kryushevich tekshirishlardan bir xil yoshdagi o'quvchi-yoshlarning bo'yi, og'irligi, funksional tayyorgarligi, psixologiya rivojlanganligi, ularning harakat imkoniyatlari xam bir xil emasligi ayon bo'lgan.

Ta'lim jarayonining hozirgi kundagi mavjud holati talabla ridan kelib chiqib, sohaning keng ko'lamli ilmiy izlanishlarining nazariy va amaliy materiallarini umumlashtirish asnosida, rusiy zabon olimlarimiz (L.P.Matveyev, A.D.Novikov, B.A.Ashmarin, B.A. Shiyani, M.Ya.Vilenskiy, V.M.Kachashkin va boshqa qator muallif lar)ning kichik maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatiga mansub darslik va qo'llanmalarida o'tgan asrning birinchi yarmiga mansub materiallar mavjud.

Ularni ijodiy o'rganib muammoga mansub Ryespublikamiz mutaxassislari (Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, R.D.Xolmuhamedov, I.A.Koshbaxtiyev, T.S.Usmonxadjayev, F.A.Kerimov, Yu.M. Yunusova, R.Salomov, B.Usmanov, U.Tursunov, A.T.Hasanov, R.Hamroqulov, S.Uraimov va boshqalar)ning darsliklari, o'quv qo'llanmalarida umumiy ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarining jismoniy madaniyati muammolarining ayrim jihatalari yoritilganligini nazarda tutib, e'tiboringizga havola qilinayotgan dissertatsiya ishimizda kichik maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatining o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlari, ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlariga oid nazariy, amaliy bilimlar va ularni o'qitish metodikasiga mansub shu kungacha to'plangan boy tajribalarning alohida komponentlarini o'zida mujassamlashtirgan dissertatsiya ishiga qo'l urdik.

Kichik maktab yoshidagilarning jismoniy statusi – jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, ularga oid ko'rsatkichlarini rivojlanishi, ularni takomillashtirishni kichik maktab yoshidagilarda hozirgi kundagi holatiga mansub boy kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tajribani umumlashtirdik.

Qayd qilinganlardan kelib chiqib ushbu orqali «Kichik maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati»ni mazmuni va uni shakllanti rishning metodlari, vositalari, mashg'ulotlarining tashkillash va uyushtirish masalalariga oid nazariy bilimlar va amaliy malakalarni shakllantirish bo'yicha mamlakatimizning soha kadrlarini tayyorlashga oid boy tajribani umumlashtirishni maqsad qilib qo'ydik.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama akliy, ahlokiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo'lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muxim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb vazifalardan bo'lib kelgan.

O'smirlarning antropometrik tavsifnomalari – kollejdagi o'qish yillari bo'yicha gavda uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imi va dinamometrik tavsifnomalari aniqlandi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

**Farg'ona viloyatidagi kasb - hunar maktablari va kollejlarda tahsil olayotgan o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari**

| № | Ko'rsatkichlar                     | 1 bosqich (n=36) |     |      | 2 bosqich (n=36) |     |     | 3 bosqich (n=36) |     |      |
|---|------------------------------------|------------------|-----|------|------------------|-----|-----|------------------|-----|------|
|   |                                    |                  |     | , %  |                  |     | , % |                  |     | V, % |
| 1 | Gavda uzunligi (sm)                | 64.3             | 3.8 | 2.3  | 169.3            | 3.9 | 2.3 | 171.9            | 3.7 | 2.2  |
| 2 | Gavda og'irligi (kg)               | 58               | 2.3 | 4    | 59               | 1.3 | 2   | 59               | 0.9 | 2    |
| 3 | KQA (ko'krak qafasi aylanasi) (sm) | 78               | 8.4 | 10.8 | 80               | 4.1 | 4.7 | 80               | 4.2 | 4.9  |



|   |                      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4 | O'TS (ml)            | 655  | 203  | 8    | 3770 | 186  | 5    | 810  | 118  | 3    |
| 5 | O'ng kaft kuchi (kg) | 37.8 | 3.9  | 10.3 | 38.2 | 4    | 10.7 | 9.8  | 3.6  | 14.2 |
| 6 | Chap kaft kuchi (kg) | 36.7 | 3.2  | 8.7  | 37.1 | 3.6  | 9.7  | 38.4 | 3.5  | 9.1  |
| 7 | Bel kuchi (kg)       | 77   | 20.1 | 26.1 | 80   | 14.6 | 18.2 | 82   | 12.9 | 13.7 |

Gavda uzunligi ko'rsatkichlari organizm shakllanishini ko'rsatuvchi xususiyatga ega jismoniy rivojlanishning asosiy baholovchi omili hisoblanadi. Birinchi bosqichdagi o'smirlarda gavda uzunligi  $164.3 \pm 3.8$  sm ni, ikkinchi bosqichda farq 5 sm ni tashkil qildi, uchinchi bosqichda ko'rsatkich sezilarsiz 2.6 sm ga oshdi.

Gavda og'irligi ko'rsatkichlarini baholashda aniqlandiki, ular o'qish yillari bo'yicha sekin-asta o'sib borgan. Birinchi bosqichda o'smirlarning gavda og'irligi  $58.0 \pm 2.3$  kg ga teng bo'ldi, ikkinchi bosqichga  $59 \pm 1.3$  kg gacha o'sish tendensiyasi kuzatildi. Bitiruvchi bosqichda o'smirlar  $59.0 \pm 0.9$  kg gavda og'irligiga ega bo'ldilar, bu birinchi bosqichlarning gavda og'irligini 1 kg ga oshiradi va o'quv yilining oxiriga borib harakat imkoniyatining sezilarli pasayishini ko'rsatadi.

Aniqlandiki, ya'ni I bosqich talabalarida II bosqichga nisbatan ishonchlilik  $r < 0.001$  bo'lganda nafas chiqarish fazasida ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichi pasayadi va O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi) ortadi, uchinchi bosqichlar bilan solishtirganda o'ng va chap kaftlar kuchi ortadi va boshqa ko'rsatkichlar esa pasayadi. Ta'kidlash muhimki, I bosqich talabalarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari uchinchi bosqichda yaxshilanmaydi va faqat o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari  $r < 0.001$  bo'lganda natijalarning o'zgarishligi kuzatildi.

Kasb – hunar maktablari o'quvchilari O'TS ko'rsatkichlarini baholashda ko'rindiki, o'qish yillari bo'yicha bu testda sezilarli farqlar aniqlanmadi va fiziologik meyorlar chegarasida bo'ladi.

O'ng va chap kaftlar dinamometrik ko'rsatkichlari bo'yicha o'quvchilarning kuch imkoniyati ko'rsatdiki, butun o'qish davri davomida ishonchli o'zgarishlar tadqiqot ma'lumotlarida kuzatilmadi. Shunday, birinchi bosqichda o'quvchilarda o'ng kaft kuchi  $37 \pm 3.9$  kg ni tashkil qildi, chap kaft kuchi ko'rsatkichlari ahamiyatsiz variatsion tarqalishida  $36.7 \pm 3.2$  bo'ldi. Ikkinchi bosqichga borib o'rganilayotgan ko'rsatkichlarda ishonchli o'zgarishlar kuzatilmadi. Shunga o'xshash holat uchinchi bosqichda ham kuzatilib, bunda birinchi bosqichlarga nisbatan yaxshilanish o'ng kaft kuchi bo'yicha 2 kg, chap kaft kuchi bo'yicha yaxshilanish 1.7 kg ga yetdi.

Kasb – hunar maktabi o'quvchilarining bel kuchi butun o'qish davri davomida 77 dan 82 kg gacha chegarasida o'zgaradi, bunda variatsiya ko'rsatkichlari 26.1 dan 15.7 foizgacha pasayishi kuzatildi.

Farg'ona viloyatidagi kasb – hunar maktablarida o'qiyotgan o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlari tahlili bosqichlar bo'yicha o'qish jarayonida barcha o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha ko'rsatkichlarning ishonchsiz o'sishini ( $r < 0.001$ ) ko'rsatdi, bu esa ta'limning kollej tizimidagi o'quvchi o'smirlar jismoniy tarbiyasining an'anaviy tizimida kamchiliklar borligiga asos bo'ladi [2].

Aniqlangan ko'rsatkichlarni o'quvchilarning KAJT (kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik) bo'yicha hozirgi dasturining meyorlari bilan qiyosiy tahlili o'quvchi yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga yo'naltirilgan vositalar hajmini oshirish zaruriyati borligiga asos bo'la oladi.

Kasb-hunar kollejlarda o'qiyotgan o'smirlar va oliy gumanitar ta'lim muassasalarining harbiy ta'lim fakultetlariga kirayotgan abituriyentlarning harakat tayyorgarliklari ko'rsatkichlari ham o'rganildi.

Kasb - hunar ta'limi muassasalaridagi jismoniy tarbiya Qurolli Kuchlarda xizmat qilish va bo'lajak kasb sohasi bilan bog'langan maxsuslashtirilgan amaliy xususiyatga ega bo'ladi [3,4].

KAJTning asosiy vazifasi aniq kasbiy faoliyatga yuqori talablarning qo'yilishi bilan bog'liq insonning jismoniy sifatlarini optimal darajada saqlab qolish va rivojlantirish, ushbu faoliyat sharoitlariga organizmning funksional barqarorligini tarbiyalash va amaliy harakat malaka va ko'nikmalarini, organizm holatiga ta'sir qiluvchi regional omillarning mos kelishini shakllantirishga yo'naltirilgan. Ma'lumki, kasb-hunar maktablari va kollejlarning bitiruvchilari o'qishni tugatgandan so'ng Qurolli Kuchlarda xizmat qilishga chaqiriladilar, shuning uchun KAJT ushbu ta'lim muassasalari o'quvchilariga jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning mustaqil bo'limi ko'rinishida kiritilgan [5,6].



## PEDAGOGIKA

Kasb-hunar maktabi va kollejlari o'quvchilarining harakat tayyorgarligi natijalarini tahlil qilishda ularning jismoniy tayyorgarligini past darajada ekanligi aniqlandi, bu kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur materialini va oldinda turgan Qurolli Kuchlar saflarida xizmat qilishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga ta'sir qiladi. Kasb-hunar kolleji o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha tanlab olingan testlar o'rta maxsus o'quv muassasalari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartlaridan va "Salomatlik test" lardan olingan.

Jismoniy tayyorgarlik testlari to'plamiga 100 m ga yugurish, 3000 m ga kross, 4x10 m ga mokisimon yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, granata uloqtirish va turnikda tortinishlar kiritildi. Pedagogik testlash davomida olingan natijalar matematik statistika metodi bilan qayta ishlandi va 2-jadvalda berildi.

2-jadval

Kasb – hunar maktabi va kolleji o'quvchilari va harbiy ta'lim fakultetiga o'qishga kirayotgan  
abituriyentlarning harakat tayyorgarligi

| Ko'rsatkichlar                                    | 1-bosqich (n=32) |          |       | 2-bosqich (n=32) |          |       | 3-bosqich (n=32) |          |       | Abituriyent (n=32) |          |      |
|---------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------|----------|-------|------------------|----------|-------|--------------------|----------|------|
|                                                   | $\bar{X}$        | $\sigma$ | V     | $\bar{X}$        | $\sigma$ | V     | $\bar{X}$        | $\sigma$ | V     | $\bar{X}$          | $\sigma$ | V    |
| 100 m. ga yugurish, sek.                          | 14,8             | 1,1      | 7,43  | 14,5             | 0,9      | 6,2   | 14,3             | 1,1      | 7,69  | 14,2               | 2,5      | 8,33 |
| Turgan joydan uzunlikka sakrash, m                | 1,81             | 18,2     | 6,18  | 1,87             | 23,9     | 12,7  | 1,92             | 23,2     | 12,08 | 1,94               | 7,5      | 4,41 |
| Turnikda tortilish, marta                         | 14,2             | 0,75     | 5,28  | 11,9             | 0,50     | 4,20  | 12,0             | 0,52     | 4,33  | 12                 | 5,0      | 14,5 |
| 3000 m. ga kross, min.                            | 14:06,0          | 0,9      | 6,16  | 14:04,0          | 0,8      | 5,55  | 13:07,0          | 1,0      | 5,83  | 15:00,0            | 2,5      | 13,6 |
| Granata uloqtirish, m                             | 34,              | 3,6      | 10,58 | 36               | 3,5      | 9,72  | 39               | 3,4      | 8,71  | 30                 | 3,5      | 11,6 |
| Yotgan holat-da qo'llarni bukish va yozish, marta | 24               | 2,6      | 9,0   | 28               | 4,7      | 16,78 | 28               | 4,3      | 15,35 | 20                 | 1,5      | 7,5  |
| 4x10 m. ga mokisimon yugurish, sek.               | 9,5              | 0,6      | 6,31  | 9,4              | 0,7      | 7,44  | 9,2              | 0,7      | 7,6   | 12                 | 0,75     | 6,25 |

Dastlabki ko'rsatkichlar tahlili ko'rsatdiki, birinchi bosqich o'quvchilari 100 m masofani o'rtacha  $14,8 \pm 1,1$  sek. da yugurib o'tdilar, ikkinchi bosqichda ko'rsatkichlar birinchi bosqichdagilarga nisbatan o'sish tendensiyasida bo'lib, 0,3 sek.ga tezroq (2,2 %)(t=3), uchinchi bosqichga borib natija sezilsiz (0,8 %)(t=2) yaxshilandi.

O'quvchilarning kollejga kirgandan uni tugatguncha bo'lgan davrdagi tezlik imkoniyatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, ya'ni qisqa masofaga yugurish natijasi uchinchi bosqichdan boshlab, 3,7% dan 6,3 % gacha variatsiya koeffitsiyentida 2,86 % ga ishonchsiz o'sish tendensiyasiga ega bo'ladi.

Chidamlilik harakat sifatini baholashda aniqlandiki, bunda birinchi bosqichda 3000 m ga yugurishning o'rtacha natijasi  $14:06,0 \pm 0,9$  min.ni tashkil qildi, ikkinchi bosqichda 4,7 % (t=4,2) ishonchsiz o'sdi, uchinchi bosqichda esa  $13:07,0 \pm 1,0$  min.(5,2 %)(t=2,3) ga yaxshilandi.

4x10 m ga mokisimon yugurish natijalari tahlili ko'rsatdiki, 1 bosqich o'quvchilarida natija  $9,5 \pm 0,6$  sek. mos keldi, ikkinchi bosqichda ishonchsiz  $9,4 \pm 0,7$  sek. yaxshilandi va natija 2,3 % ga ishonchsiz o'sdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadigan kollej o'quvchilarining tezlik-kuch imkoniyatlarini baholash paytida birinchi bosqichlar  $1,81 \pm 0,18$  m natijaga ega bo'ldilar, ikkinchi bosqichda sezilsiz  $1,87 \pm 0,23$  m o'sish tendensiyasida bo'lib, 3 bosqichda u oshib borib 4,8 % (t=2) ga yetdi, variatsiya koeffitsiyenti 8,6 % dan 19,9 % gacha bo'ldi.

Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish testida 1 bosqich o'quvchilarining natijasi  $24,0 \pm 2,6$  martani tashkil qildi, 2 bosqichda natija o'sib borib, 4,28 % ga teng bo'ldi va kollejni bitirishda natijaning o'zgarmaganligi kuzatildi.

### XULOSA

Kasb - hunar kolleji o'quvchilari uchun maxsus topshiriqning asosini granata uloqtirish tashkil qiladi va Qurolli Kuchlarning barcha dastur-meyoriy hujjatlarida bor. Shuning uchun ularning meyoriy ko'rsatkichlarini topshirishga tayyorligini baholashga olib keladigan ushbu harakat sifatiga alohida e'tibor beriladi.

Shuni ta'kidlash lozimki, tadqiqotlarimiz davomida Qurolli Kuchlarda xizmatdan keyin gumanitar oliy ta'lim muassasalarining chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakultetiga kirish xohishini bildirgan ushbu ta'lim muassasalari bitiruvchilari mavjudligini aniqladik, ynapning harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, harakat qobiliyatlarini progressiv o'sib borish yo'nalishi bilan izchilligini aniqlash va ularni o'qitish jarayonini yanada takomillashtirishni hozirgi kunda dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etish mumkin.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020 yil 24 yanvar.
2. Jabborov Q.Q. Kollej o'quvchilari jismoniy tarbiyasining pedagogik texnologiyasi monitoringi. Avtoref.dis. kand. ped.nauk. T., 2008. – 20 s.
3. Кыдырова М.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа. Автореф. дис. канд. пед. наук. Ташкент. 2010 - 27 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методические особенности здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. 1-сон. Тошкент. 2016 й. 7-10 бетлар.
5. Ханкельдиев, Ш. Х., & Хасанов, А. Т. (2015). Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. In *Международ. научно-практ. конф. Ташкент* (pp. 332-333).
6. Xankeldiyev Sh.X., Xasanov A.T. Pedagogika kolleji o'quvchilarining jismoniy statusini rivojlantirishning innovatsion texnologiyasi. //Pedagogika. Ilmiy jurnal. 6-son. Toshkent. 2015 y. 125-130-betlar.