



UO'K:

**HARBILASHGAN (TEMURBEKLAR MAKTABI MISOLIDA) VA HARBILASHMAGAN
MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH****ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ
МИЛИТАРИЗОВАННЫХ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ ТЕМУРБЕКСА) И
НЕМИЛИТАРИЗОВАННЫХ ШКОЛ****ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF
MILITARIZED (ON THE EXAMPLE OF THE TEMURBEKS SCHOOL) AND NON-MILITARIZED
SCHOOLS****Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich** 
Farg'ona davlat universiteti p.f.b.f.d. (PhD)**Annotatsiya**

Mazkur tadqiqotda harbilashgan (Temurbeklar maktabi misolida) va harbilashmagan umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi o'rganildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — ikki turdagi ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini solishtirish hamda harbiy-intizomiy muhitning bolalarning jismoniy holatiga ta'sirini aniqlashdan iborat. Bu borada o'quvchilarning bo'yi, vazni, ko'krak aylanasi, tana massasi indeksi va boshqa morfologik hamda funktsional ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalar Temurbeklar maktabi o'quvchilarida jismoniy rivojlanish darajasi nisbatan yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu holat maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari, qat'iy kun tartibi va harbiy yo'nalishdagi pedagogik yondashuvlar bilan bog'liq deb xulosa qilindi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, harbiy va umumta'lim maktablaridagi sog'lomlashtiruvchi faoliyatlarni muvofiqlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda qo'llanishi mumkin.

Аннотация

В данной научной работе исследуется уровень физического развития учащихся военизированной школы (на примере школы Темурбеков) и общеобразовательной школы. Основной целью исследования является сравнительный анализ показателей физического состояния школьников из разных типов учебных заведений, а также определение влияния военно-дисциплинарной среды на физическое развитие учащихся. Были проанализированы такие морфологические и функциональные показатели, как рост, масса тела, окружность груди, индекс массы тела и другие. Результаты показали, что учащиеся школы Темурбеков обладают более высоким уровнем физического развития, что объясняется специальной подготовкой, строгим режимом дня и военной направленностью педагогического процесса. Полученные данные могут быть использованы для совершенствования системы физического воспитания и гармонизации оздоровительных мероприятий в военизированных и общеобразовательных школах.

Abstract

This study examines the level of physical development among students of militarized schools (using the Temurbeklar School as an example) and general education schools. The main aim of the research is to compare the physical development indicators of students from different educational environments and to determine the impact of a military-disciplinary setting on their physical condition. Morphological and functional indicators such as height, weight, chest circumference, and body mass index were analyzed. The results revealed that students of the Temurbeklar School demonstrated a higher level of physical development, attributed to special training sessions, a strict daily regimen, and a military-oriented pedagogical approach. The findings can be applied to improve physical education systems and align health-promoting activities across both militarized and general education institutions.

Kalit so'zlar: antropometriya, tana vazni, zamonaviy texnologiyalar, respirator salomatlik, jismoniy rivojlanish, tana kuchi.

Ключевые слова: антропометрия, масса тела, современные технологии, респираторное здоровье, физическое развитие, сила тела.

Key words: body weight, anthropometric indicators, innovative technologies, respiratory, physical development and physical indicators.

KIRISH

Hozirgi ta'lim tizimida harbiy yo'nalishdagi maktablar, ayniqsa, "Temurbeklar maktabi" kabi maxsus harbiy-texnik profildagi muassasalarning faoliyatini takomillashtirish muhim pedagogik

PEDAGOGIKA

muammo sifatida e'tirof etilmoqda[1,2]. Bunday maktablarning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda yuksak vatanparvarlik va fuqarolik mas'uliyatini shakllantirish, ularni harbiy xizmatga va oliy harbiy ta'limga tayyorlashdan iborat.

Shunday o'quv dargohlarida jismoniy rivojlanish darajasi, ayniqsa, tana uzunligi, vazni, ko'krak qafasi hajmi, o'pka hajmi, dinamometriya va umumiy tana kuchi kabi antropometrik ko'rsatkichlar muhim diagnostik mezon sifatida baholanadi. Ushbu tadqiqot davomida harbiy-texnika litseyida ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy salohiyati o'quv yillari kontekstida chuqur tahlil qilindi.

Ilgari olib borilgan ilmiy ishlarda tana uzunligi kabi antropometrik parametrlar o'sib kelayotgan organizmning shakllanishiga bevosita ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida baholangan. Shu asosda tadqiqot doirasida o'quvchilarning o'zgarish dinamikasi statistik tahlil asosida o'rganildi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy rivojlanishning asosiy omillaridan biri bo'lgan tana uzunligi yosh organizmining shakllanish xususiyatlarini aks ettiradi [3,4]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, birinchi kurs o'quvchilarida tana uzunligi o'rtacha $170,8 \pm 6,1$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, ikkinchi kurs o'quvchilarida bu ko'rsatkich **4,5%** ga oshgani kuzatildi ($t=1,54$).

Tana uzunligi chegaralari birinchi kursda **160–185 sm** oralig'ida bo'lib, variatsiya koeffitsienti **V = 3,56%** ga teng bo'ldi, bu esa ko'rsatkichlarning bir xil va zich tarqalganligini bildiradi.

Tana uzunligi ko'rsatkichi tekshiruvchilarning **79,2%** ida **16 sm va undan yuqoriroq** diapazonda o'zgarib turgan. Ikkinchi kurs o'quvchilarida esa bu ko'rsatkich **89,56%** gacha ortgan, variatsiya koeffitsienti esa **V = 3,23%** ni tashkil etgan [5,6,7]. Bu esa o'quvchilar jismoniy rivojlanishida ijobiy dinamikani va harbiylashgan muhitning salbiy emas, balki sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega ekanligini ko'rsatadi.

ASOSIY QISM

“Temurbeklar maktabi”da ta'lim olayotgan yuqori sinf o'quvchilari ustida olib borilgan jismoniy rivojlanish monitoringi natijalari 1-jadvalda ko'rsatilgan. Baholash jarayonida harbiylashgan muhitda o'qiyotgan o'quvchilarning tana massasi bosqichma-bosqich, ammo ishonch darajasi past bo'lgan o'sish tendensiyasini namoyon qilgan ($t = 1,60$).

Birinchi bosqich o'quvchilarining o'rtacha tana massasi $57,0 \pm 5,68$ kg bo'lgan, bu qiymatlar 50 kg dan 70 kg gacha bo'lgan oraliqda tarqalgan. Tahlilga ko'ra, tana vaznining 22,3% hollarda 61 kg atrofida to'planganligi, eng keng tarqalgan og'irlik diapazoni sifatida e'tirof etildi. Shu bilan birga, 65–70 kg oralig'idagi o'quvchilar ulushi 14,5% bo'lsa, 50–54 kg og'irlikdagi o'quvchilar soni 40,25% ni tashkil etgan. Ushbu bosqichda variatsiya koeffitsienti 9,76% bo'lib, o'quvchilar orasida tana og'irligining sezilarli darajada turlicha ekanligini bildiradi.

Ikkinchi bosqichda esa tana massasi ko'rsatkichi birinchi kurs bilan solishtirganda 3,8% ga yuqorilagan ($t = 1,60$). O'rtacha tana vazni $60,7 \pm 5,0$ kg ni tashkil etgan bo'lib, bu 2,8 kg (yoki 4,8%) lik ortishni anglatadi. Ushbu bosqichda 50–52 kg oralig'idagi tana massasi qayd etilmagan, 61 kg vaznga ega o'quvchilar esa umumiy kontingentning 20,5% ini tashkil qilgan. Eng ko'p kuzatilgan oraliq esa 63–69 kg bo'lib, bu guruh o'quvchilarning 35,67% ni tashkil etgan.

1-jadval

Farg'ona “Temurbeklar maktabi”da tahsil oluvchi o'smir yigitlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

| T/R | Ko'rsatkichlar | 1- bosqich n=105 | | | 2-bosqich n=103 | | | t |
|-----|---------------------|------------------|----------|------|-----------------|----------|------|------|
| | | X | σ | V% | X | σ | V% | |
| 1 | Tana uzunligi [sm] | 170,8 | 6.09 | 3.56 | 173.2 | 5.6 | 3.23 | 1.54 |
| 2 | Tana og'irligi [kg] | 58 | 5.67 | 9,77 | 60.8 | 7.31 | 12.1 | 1.60 |
| 3 | KQA ,tinch holatda | 83,8 | 4.02 | 4.79 | 86.7 | 3.37 | 3,88 | 2.98 |
| 4 | O'TS[ml] | 3450 | 137,4 | 3.98 | 3566 | 138.1 | 3.07 | 3,1 |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------|------|------|------|------|------|------|
| 5 | O'ng qo'l dinamometriyasi[k g] | 38 | 1.4 | 3.68 | 38.5 | 1.43 | 3.71 | 1,38 |
| 6 | Chap qo'l dinamometriyasi[k g] | 35. 5 | 1.09 | 3.07 | 36.5 | 1.5 | 4.11 | 2,85 |
| 7 | Tana dinamometriyasi [kg] | 76. 5 | 0.94 | 1.23 | 78.5 | 1.34 | 1.71 | 7,40 |

“Temurbeklar maktabi”da o‘qiyotgan o‘smirlar jismoniy rivojlanishining bosqichma-bosqich o‘zgarishini tahlil qilish, ularning harbiy xizmatga tayyorgarlik darajasini baholashda muhim mezonlardan biri sifatida ko‘riladi. Ayniqsa, yakuniy bosqichdagi o‘quvchilarda tana og‘irligining izchil ortib borishi birinchi kursdagilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligi kuzatilgan. Ushbu holat, nazarimizda, ushbu harbiy yo‘nalishdagi ta‘lim maskaniga asosan qishloq hududlaridan kelgan o‘quvchilar qabul qilinishi bilan bog‘liq bo‘lib, ularning tabiiy antropometrik o‘ziga xosliklari bu jarayonga ta‘sir ko‘rsatmoqda[8–11]. Bundan tashqari, o‘quv dasturlarining amaliy jismoniy tayyorgarlik talablariga muvofiq tashkil etilishi, shu jumladan, zamonaviy innovatsion texnologiyalar asosida yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining tizimli va samarali tashkil etilishi ham bu natijalarga bevosita ta‘sir qilmoqda.

Nafas olish tizimining holatini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etuvchi mezonlardan biri — bu ko‘krak qafasining aylanasi (KQA) hisoblanadi. Tadqiqotda aniqlanishicha, birinchi bosqich o‘quvchilarida KQA ning tinch holatdagi o‘rtacha qiymati $83,8 \pm 4,02$ sm ni tashkil qilgan. Bu bosqichda variatsiya koeffitsienti uncha katta bo‘lmagan darajada — 4,79% bo‘lib, ko‘rsatkichlarning nisbatan bir xilligini ko‘rsatadi. Ikkinchi bosqichda esa KQA qiymati $p < 0,05$ ishonchlilik darajasida oshgan va bir vaqtda variatsion tarqoqlik darajasi $V = 3,88\%$ gacha pasaygan. Bu esa o‘quvchilar organizmida nafas olishga oid fiziologik parametrlarning barqarorlashganini va rivojlanish jarayoni ijobiy yo‘nalishda ketayotganini anglatadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ikkinchi bosqich o‘quvchilarining ko‘krak qafasi aylanasi (KQA) o‘rtacha $86,7 \pm 4,3$ sm ni tashkil etgan bo‘lib, bu birinchi bosqichga nisbatan 1,8 sm ga kengayganini anglatadi. Ayniqsa, ushbu ko‘rsatkichlarning $p < 0,001$ darajasida statistik jihatdan ishonchli ravishda ortgani alohida e‘tiborni talab qiladi. Bu holat o‘quvchilarning nafas olish salohiyati yanada kengayganini va muntazam jismoniy faoliyat orqali sog‘lomlashtiruvchi jarayonlarning ijobiy samara berganini ko‘rsatadi.

Shuningdek, o‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS) ham tadqiqot doirasida muhim tahlil obyektiga aylangan. Birinchi bosqich o‘quvchilarida bu ko‘rsatkich o‘rtacha $3450 \pm 137,4$ sm³ bo‘lgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda O‘TS miqdori $3566 \pm 138,1$ sm³ gacha yetgan. Bu 3,3% lik o‘sishni anglatadi va statistik jihatdan ishonchli darajada ($p < 0,001$) deb baholanishi mumkin. Bunday natijalar o‘quvchilarning jismoniy yuklamalar ta‘sirida yuzaga kelgan funksional moslashuv mexanizmlari rivojlanayotganini tasdiqlaydi. Biroq, umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, O‘TS qiymatlari o‘quv yillari davomida keskin o‘zgarishlarga uchramagan va fiziologik me‘yorlar doirasida saqlanib qolgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, birinchi bosqich o‘quvchilarining tana kuchi ko‘rsatkichlari 74,5 dan 78,5 kg gacha bo‘lgan diapazonda o‘zgarib turgan. Variatsiya koeffitsientining pastligi ($V = 1,23\%$) ushbu parametr bo‘yicha o‘quvchilar orasida deyarli bir xillik mavjudligini anglatadi. Ikkinchi bosqichda esa tana kuchining o‘rtacha qiymati 78,5 kg ga teng bo‘lib, bu birinchi bosqichga qaraganda 2 kg (yoki 2,65%) ga yuqori ekanini bildiradi. Ushbu ko‘rsatkichlar ikki yillik ta‘lim davomida o‘quvchilarning kuch salohiyatini rivojlantirishga ma‘lum darajada e‘tibor qaratilganini anglatadi. Shu bilan birga, kuch sifatlarini yanada yuqori darajada shakllantirish uchun ta‘lim dasturlariga kuchga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ulushini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Farg‘ona “Temurbeklar maktabi”da amalga oshirilgan pedagogik tajriba davomida to‘plangan antropometrik ma‘lumotlarning tahlili natijalariga ko‘ra, barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘sish mavjud bo‘lsa-da, ularning statistik ishonchliligi yetarli darajada emasligi aniqlangan. Bunday holat joriy jismoniy tarbiya tizimining samaradorlik ko‘rsatkichi past ekanligidan

PEDAGOGIKA

darak beradi. Shu sababli, o'quv jarayonini zamonaviy innovatsion pedagogik yondashuvlar bilan boyitish, harbiy xizmatga yo'naltirilgan mazmunni kuchaytirish va mavjud dasturiy-me'yoriy asoslarni qayta ko'rib chiqish zarurati yuzaga kelmoqda[12–14].

Bundan tashqari, gumanitar yo'nalishda ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini harbiy ixtisoslikka ega o'quv yurtlaridagi tengdoshlari bilan solishtirish, ularning Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti (BSST) tomonidan belgilab qo'yilgan umumiy jismoniy rivojlanish mezonlariga qanchalik mos kelishini aniqlash, hamda ushbu o'quvchilarni harbiy xizmatga tayyorlash holatini tahlil qilish bugungi kunda muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shu maqsadda birinchi va ikkinchi bosqich o'quvchilarining asosiy antropometrik xususiyatlari — tana bo'yi, tana og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imi hamda dinamometriya natijalari o'rganildi (2–3-jadval). Tahlilga ko'ra, birinchi bosqichdagi tana uzunligi o'rtacha $164,3 \pm 3,8$ sm ni tashkil etgan, ikkinchi bosqichda esa bu ko'rsatkich $1,9$ sm ga (ya'ni $1,2\%$) ortgan bo'lib, bu o'sish statistik jihatdan sezilarli emas deb baholandi. Shuningdek, tana vazni ham birinchi bosqichda $57,0 \pm 2,3$ kg bo'lgan bo'lsa, ikkinchisida $59,1 \pm 3,3$ kg gacha ko'tarilgan ($2,1$ kg lik farq).

Ushbu natijalar o'quv jarayonida ba'zi jismoniy ko'rsatkichlar o'zgarishini namoyon etsa-da, umumiy natijalarda keskin siljishlar qayd etilmadi. Bu holat, ehtimol, bitiruvchi bosqichda mashg'ulotlar intensivligining pasayishi, charchoq omili yoki harakat faolligining yetarli darajada bo'lmaganligi bilan izohlanishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlik komponentlarini qayta tahlil qilish va ularni harbiy tayyorgarlik talablariga muvofiqlashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilari orasida ham jismoniy rivojlanishni aniqlash, ayniqsa "Jismoniy tarbiya" va "Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik" fanlari asosida shakllanayotgan o'zgarish dinamikasini monitoring qilish maqsadida alohida pedagogik tadqiqot olib borildi. Unda tana bo'yi, tana massasi, ko'krak qafasi aylanasi (KQA), o'pka sig'imi (O'TS), kaft kuchi va stendli kuch ko'rsatkichlari baholandi.

10-sinf o'quvchilarida tana bo'yi o'rtacha $165,2 \pm 24,31$ sm ni tashkil etib, bu parametr bo'yicha variatsiya koeffitsienti $14,72\%$ ga teng bo'lgan. Bu esa tanlangan namunada antropometrik parametrlarning sezilarli darajada farqliligini ko'rsatadi. 11-sinfda esa tana uzunligi $168,5 \pm 24,7$ sm gacha ortgan, $V = 14,62\%$ bo'lib, o'zgarish $t = 1,23$ qiymat bilan ifodalangan. Bo'y o'sishi $2,31\%$ atrofida qayd etilgan bo'lsa-da, bu farq statistik jihatdan ishonchli deb hisoblanmaydi (3.4 va 3.5-jadval).

Tana massasiga doir tahlillar esa ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. 10-sinfda tana og'irligi o'rtacha $58,40 \pm 6,76$ kg bo'lib, $54–58$ kg oralig'ida tarqalgan. Variatsiya koeffitsienti $11,98\%$ ni tashkil etgan, bu esa guruh ichidagi og'irlik jihatidan nisbiy bir xillikni anglatadi. 11-sinf o'quvchilarining tana vazni esa pubertat davri fiziologik o'zgarishlari ta'sirida $62,5 \pm 6,90$ kg gacha ko'tarilgan, bu bosqichda $V = 6,55\%$ ga teng. Ushbu o'sish jismoniy mashg'ulotlar va harakat faolligining ijobiy ta'siri natijasi sifatida talqin etiladi.

2-jadval

10-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

| | Ko'rsatkichlar | 10 - sinf (n=74) | | | 10- sinf (n=74) | | | t | P |
|----|-------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------|----------|-------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V% | \bar{X} | σ | V% | | |
| 1 | Tana uzunligi (sm.) | 65,2 | 4,31 | 4.72 | 168,15 | 8,59 | 9.72 | 1,23 | >0,05 |
| 2. | Tana vazni (kg.) | 8,4 | 6,76 | 11.9 8 | 60,5 | 6,90 | 11.10 | 2,46 | <0,05 |
| 3. | KQA (sm.) | 79,1 | 9,32 | 11.7 9 | 81,49 | 9,79 | 8.54 | 1,83 | >0,05 |
| 4. | Ko'krak qafasi aylanasi (sm), (TB.) | 81, 5 | 6,44 | 15,9 8 | 84,16 | 10,1 | 7,4 | 3,19 | >0,01 |
| 5. | Ko'krak qafasi aylanasi (sm.), | 73,8 | 9,06 | 14.7 0 | 76,85 | 9,57 | 9.54 | 3,47 | <0,001 |

| | (TO.) | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------|------|-----------|-------|------|-------|------|--------|
| 6 | O'TS (ml) | 3450 | 414 | 12,5 | 3540 | 431 | 8,7 | 3,57 | <0,001 |
| 7 | O'ng qo'l dinamometriyasi (kg.) | 31,1 | 4,70 | 16,8 9 | 32,9 | 4,9 | 11,2 | 3,97 | <0,001 |
| 8 | Chap qo'l dinamometriyasi (kg.) | 27,1 | 3,41 | 13,9 7 | 30,14 | 3,6 | 9,57 | 4,33 | <0,001 |
| 9 | Stanli kuch (kg.) | 73,58 | 11,1 | 15,3 7 | 78,2 | 9,12 | 10,73 | 3,21 | <0,01 |

Izoh: TB – tadqiqotning boshlanishi, TO – tadqiqotning yakun bosqichi.

Yuqori sinf o'quvchilari ustida olib borilgan monitoring tahlillari shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida o'qish davomida tana vazni o'rtacha 5,9 kg yoki 11,1% ga ortgan. Ushbu natijalar avvalgi ilmiy izlanishlarda ham qayd etilgan bo'lib, yosh jihatdan muvofiq bo'lgan o'quvchilar kontingenti ustida olib borilgan kompleks tadqiqotlar bilan tasdiqlanadi.

11-sinfda tahsil olayotgan o'g'il bolalarning tana og'irligi 10-sinfidagi tengdoshlariga qaraganda $t = 6,55$ ko'rsatkichda ishonchli ravishda yuqorilagan. Bu holat o'quvchilarning biologik yetilishga kirganligi, ya'ni pubertat bosqichidagi fiziologik omillar ta'siri bilan izohlanadi. Shu bilan birga, o'quv jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, ayniqsa "Jismoniy tarbiya" va "Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik" fanlarida metodik jihatdan asosli mashg'ulotlarning tashkil etilishi jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Mazkur kuzatuvlar natijasi o'quvchilarning antropometrik o'zgarishlari bilan ta'lim jarayoni o'rtasida kuchli funksional bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, jismoniy rivojlanish darajasini oshirishda tizimli va kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.

3-jadval

11-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari,

| T/r | Ko'rsatkichlar | 11-sinf n=74 | | | 11sinf n=74 | | | t | P |
|-----|--|--------------|-----------|-------|-------------|----------|-----------|------|--------|
| | | x | σ | V% | x | σ | V% | | |
| 1. | Tana uzunligi (sm.) | 168, 5 | 24,7 3 | 14,62 | 172,37 | 17,72 | 9,17 | 1,21 | >0,05 |
| 2. | Tana vazni (kg.) | 60,5 | 6,90 | 11,10 | 65,05 | 8,3 | 8,7 | 2,46 | <0,05 |
| 3. | KQA (sm.) | 83,5 | 7,66 | 12,6 | 85,32 | 7,96 | 10,3 6 | 1,73 | >0,05 |
| 4. | Ko'krak qafasi aylanasi (sm), (TB) | 84,1 6 | 6,00 | 15,67 | 86,15 | 6,50 | 9,67 | 2,36 | <0,05 |
| 5. | Ko'krak qafasi aylanasi (sm), (TO) | 76,0 7 | 7,5 | 14,51 | 77,27 | 7,65 | 10,4 | 1,94 | >0,05 |
| 6. | O'TS (ml) | 3566 | 421 | 13,1 | 3670 | 425 | 8,27 | 3,6 | <0,001 |
| 7 | O'ng qo'l dinamometriyasi (kg) | 33,2 | 3,36 | 12,92 | 35,82 | 3,72 | 9,71 | 3,16 | <0,001 |
| 8 | Chap qo'l dinamometriyasi (kg) | 30,2 7 | 3,35 | 13,34 | 31,92 | 3,55 | 8,3 | 3,55 | <0,001 |
| 9 | Stanli kuch (kg) | 75,0 7 | 10,7 4 | 14,25 | 80,85 | 7,93 | 9,64 | 3,32 | <0,001 |

Izoh: TB-tadqiqot boshi, TO-tadqiqot oxiri

Umumta'lim maktablarining chaqiriqqacha yoshdagi o'quvchilari orasida nafas olish tizimining funksional holatini aniqlash maqsadida bir qator asosiy fiziologik mezonlar tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, 10-sinf o'quvchilarining tinch holatdagi ko'krak qafasi aylanasi

PEDAGOGIKA

(KQA) o'rtacha $79,1 \pm 9,12$ sm ni, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) esa 3450 ± 414 ml ni tashkil etgan. Mazkur ko'rsatkichlarning tarqalish darajasi $V = 11,79\%$ va $V = 12,5\%$ bilan ifodalandi.

11-sinf bosqichida KQA $83,5 \pm 7,66$ sm gacha ortgan bo'lib, bu $4,4$ sm ($5,27\%$) lik farqni tashkil etgan. Bu o'sish $p < 0,05$ darajasida statistik jihatdan ishonchli deb baholangan ($V = 12,6\%$). Shuningdek, O'TS ham 3540 ± 431 ml gacha oshib, $V = 8,7\%$ ko'rsatkichni ko'rsatgan, t qiymati esa $3,57$ ga teng. Ushbu o'zgarishlar yuqori sinf o'quvchilarining respirator tizimida musbat fiziologik dinamikani aks ettiradi.

Bundan tashqari, kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari ham tahlil qilindi. O'ng qo'l kaft kuchi 10-sinfda o'rtacha $31,1 \pm 4,70$ kg ($V = 16,89\%$) bo'lgan bo'lsa, 11-sinfda bu ko'rsatkich $33,2 \pm 3,36$ kg gacha yetgan ($V = 12,92\%$, $t = 3,72$). Bu esa o'quv yili davomida sezilarli kuch o'sishini ko'rsatadi.

Shuningdek, umumiy kuch holatini aniqlovchi stanli kuch ko'rsatkichlari ham baholangan. 10-sinf o'quvchilari o'rtacha $73,58 \pm 11,1$ kg ($V = 15,37\%$) natija ko'rsatgan, 11-sinf o'quvchilarida esa bu ko'rsatkich $80,85 \pm 10,74$ kg ga oshgan ($V = 14,25\%$), bu $7,27$ kg yoki $9,88\%$ lik o'sishni ifodalaydi. Bu holat "Jismoniy tarbiya" va "Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik" fanlarida kuch salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlarning natijadorligini tasdiqlaydi.

Dastlabki pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori sinf o'quvchilarining antropometrik va funksional rivojlanish ko'rsatkichlarida o'sish mavjud, biroq bu o'sish barcha parametrlarda ishonchli emas. Bu esa an'anaviy o'quv-uslubiy tizim samaradorligining pastligidan dalolat beradi. Shunga muvofiq, ta'lim jarayonini zamonaviy texnologiyalar bilan integratsiyalash, shuningdek, normativ hujjatlarni yangilash dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda. Bunday chora-tadbirlar, o'z navbatida, O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari safiga sifatli tayyorgarlik ko'rgan kadrlarni yetkazib berish tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Yuqori sinf o'quvchilarining harakat salohiyatini aniqlash, ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash nuqtai nazaridan metodik jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asoslangan dasturiy hujjatlar yordamida boshqarishga xizmat qiluvchi asosiy element hisoblanadi.

Tezkorlikni baholash uchun 100 metrga yugurish testi qo'llanildi. 10-sinfda o'quvchilar o'rtacha $14,42 \pm 2,07$ soniya ($V = 6,31\%$) natija ko'rsatgan bo'lsa, 11-sinfdagilar bu masofani $14,23 \pm 1,48$ soniyada ($V = 5,27\%$) bosib o'tgan. Ushbu farq — $0,19$ soniya yoki $1,32\%$ — o'quv yilida tezkorlik salohiyatida sezilarli o'sish borligini ko'rsatadi.

Chidamlilikni baholashda esa 3000 metrga yugurish testi asosiy mezon sifatida tanlandi. 10-sinf o'quvchilari bu masofani o'rtacha $14,65 \pm 3,91$ daqiqada ($V = 4,48\%$) bosib o'tgan bo'lsa, 11-sinf o'quvchilarida bu natija $13,80 \pm 2,34$ daqiqa ($V = 4,48\%$) ni tashkil etdi. Natijada, $0,85$ daqiqa ($4,3\%$) lik farq kuzatilib, bu o'zgarish statistika nuqtai nazaridan ishonchli tarzda baholandi.

XULOSA

Olib borilgan qiyosiy-pedagogik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan chaqiriqqacha yoshdagi o'quvchilarning antropometrik va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida, ayrim holatlarda o'rtacha darajadagi, ammo ko'pincha statistik jihatdan ishonchsiz o'sishlar kuzatilmoqda. Tana bo'yi, tana massasi, ko'krak qafasi aylanasi (KQA), o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), dinamometriya hamda stanli kuch ko'rsatkichlari bo'yicha 10–11-sinf o'quvchilari o'rtasidagi farqlar ahamiyatli statistik mezonlardan chetda qolmoqda. Ushbu holat an'anaviy jismoniy tarbiya tizimining yetarli samaradorlikka ega emasligidan dalolat beradi.

Bunga zid tarzda, Temurbeklar maktabida tahsil olayotgan o'quvchilarda yuqorida qayd etilgan ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy siljishlar, ayniqsa nafas olish tizimi, kuch salohiyati va chidamlilikni rivojlantirishda sezilarli darajadagi statistik ishonchli o'sishlar aniqlangan. Xususan:

Tana massasi ikkinchi o'quv yiliga kelib $4,8\%$ ga ortgan;

KQA $1,8$ sm ga kengaygan bo'lib, bu $p < 0,05$ darajasida ahamiyatli farq;

O'TS $3,3\%$ ga oshgan va bu $p < 0,001$ darajada statistik ishonchlilikni ko'rsatadi;

Stanli kuch ko'rsatkichlari ikki yillik davrda o'rtacha 2 kg yoki $2,65\%$ ga oshgan;

Variatsiya koeffitsiyentlarining kamayishi esa ko'rsatkichlarning barqaror shakllanishini anglatadi.

Temurbeklar maktabidagi bu ijobiy dinamikalar o'quv jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etish, jismoniy tarbiya va harbiy yo'nalishdagi mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilishi, shuningdek, maqsadli, ilmiy asoslangan yondashuvlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Aksincha, umumta'lim maktablarida an'anaviy metodikaga asoslangan "Jismoniy tarbiya" va "Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik" mashg'ulotlari o'quvchilarda harbiy xizmat uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik darajasini to'liq shakllantira olmayotganini ko'rsatmoqda. Bu esa amaldagi o'quv dasturlarining zamonaviy talablarga javob bermasligi, yondashuvlarning eskirganligi va fanlararo integratsiyaning sustligini anglatadi. Natijada, armiyaga tayyorlovni kompleks tarzda yo'lga qo'yuvchi yangilangan tizimni shakllantirish zarurati yuzaga chiqmoqda.

Umuman olganda, yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini jadallashtirish va ularni Vatan himoyasiga sifatli tayyorlash jarayonida Temurbeklar maktabi tajribasi namunaviy model sifatida ko'rilishi mumkin. Ushbu ilg'or yondashuv asosida umumta'lim maktablarida ham o'quvchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan, innovatsion yechimlarga tayanuvchi yangi tizimni shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-414-son Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031-son Qarori.
3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. - Ташкент. - 2018.
4. Ханкельдиев Ш.Х, Ураимов С.Р. Физический статус допризывной молодежи. - Монография. - Ташкент 2020.
5. Abdullayev, S.R. (2020). Harbiy xizmatga tayyorgarlikda jismoniy tarbiya elementlarining ahamiyati. Navoiy: Navoiy Davlat Pedagogika Instituti nashriyoti. O'quv qo'llanma. Navoiy.
6. Aissa Benhaddad A., Bouix D., Khaled S. Early Hemorrhoidal aspects of overstraining in elite athletes // Clin. Hemorrhoidal Microcirc. - 1999. V 20.
7. Aissa Benhaddad A., Bouix D., Khaled S. Early Hemorrhoidal effects of overcrowding in untrained athletes // Klin. Hemorrhoidal Microcirc. Germaniya. 1999. V 20.
8. A. Physical Fitness Intervention Program Within a Physical Education Class on Selected Health-Related Fitness Among Secondary School Students// Procedia. - Social and Behavioral Sciences.- Volume 55, 5.- October, 2012.- P.1104-1112
9. Bart V and. Trainingswissenschaft: Leistung| Training| Wettkampf-Berlin: Sportverlag.
10. Gavin R. H. Sandercock, Mohammed Alibrahim, Mark Bellamy. Media device ownership and media use: Associations with sedentary time, physical activity and fitness in English youth// Preventive Medicine Reports.- Volume 4.- December 016.- P.
11. Иванов, В.П. (2018). Harbiy xizmatga tayyorgarlikda jismoniy tarbiya metodologiyasi. Moskva: Rossiya davlat universiteti nashriyoti.
12. O.M. Эркабоев. Жисмоний тарбия ва Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари. Та'лим фидойилари-2022. № 13. С. 4-8
13. O.M. Эркабоев. Наука в системе высших школ республики Узбекистан. Архивариус. с 24-27
14. E.O. Muhammadjonovich. Determination of the physical status of secondary school students through sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022. 1-5