

**JISMONIY TARBIYA DARSLARI JARAYONIDA TALABALARNING
JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI
(TAJRIBA BOSHIDAGI NATIJALAR)**

Ne‘matjon Mamadjanov

Farg‘ona Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrası professori v.b., pedagogika fanlari nomzodi

Tolametov Abduljalil Abdujaparovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti “Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-
ilmiy fanlar” kafedrası professori
e-mail: a.tolametov@sportedu.uz

AKBAROV AXMATJON

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti, professori
e-mail: akbarov19542089@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada talabalarni jismoniy rivojlanish darajasini oshirishda jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligi o‘rganish bo‘yicha pedagogik tajribaning boshlang‘ich bosqichida qayd etilgan natijalar, ularning asosiy statistika xarakteristikalar hamda nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish va ularning muhokamasi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari, antropologik ko‘rsatkichlarining tahlili asosida jismoniy tarbiya dasturini ahamiyatligi haqidagi tadqiqot ishlarida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy rivojlanganlik, antropologik ko‘rsatkich, o‘rtacha arifmetik qiymat, Styudent taqsimoti.

Dolzarbli. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash sifatini tubdan oshirish, o‘quv jarayonini zamonaviy talablar va xalqaro standartlarga muvofiq tashkil etish kabi ustuvor vazifalar belgilab berilgan. Barcha sohalarda olib borilgan chuqur islohotlar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda [1, 2].

Respublikamiz aholisining moddiy va ma‘naviy hayot darajasi oshib bormoqda, jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy–texnik bazasini mustahkamlash borasidagi sa‘y harakatlari amalga oshirilmoqda va yuqori malakali

pedagog va murabbiy kadrlar mavjud. Ayniqsa, bolalar va ayollar sportini rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturlari asosida katta ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimiz aholisi uchun, jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanishlari uchun yoshi, jinsi, kasbi, tayyorgarlik darajasi qanday bo‘lishidan qat’iy nazar barcha imkoniyatlar mavjud [3].

Organizmning morfologik va funksional holati, shuningdek, jismoniy rivojlanishi inson salomatligi uchun muhim ob’ektiv ko‘rsatkichlardir. Talabalik yoshida tananing o‘shish va kamolot jarayonlari o‘z nihoyasiga yetadi, bu esa jismoniy rivojlanishning eng yuqori darajasiga muvofiq keladi. Tana uzunligi va vazni insonning umumiy salomatligini, oziq-ovqat ta’minotini, jismoniy faolligini va genetik xususiyatlarini aks ettiradi. Ushbu ko‘rsatkichlar faqat shaxsiy rivojlanishni emas, balki jamiyatdagi salomatlik tendensiyalarni ham aks ettiradi [2, 3, 5].

Talabalar jismoniy tarbiyasining maqsadi jismoniy sog‘lomlikni ta’minlash, jismoniy faollikni oshirish, sportga qiziqishni uyg‘otish va jismoniy tarbiya orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda tana tuzulishining antropometrik ko‘rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, talabalarning psixologik va emotsional holatini yaxshilash, jamoa bilan ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish va ularning ijtimoiy faolligini oshirishda tana tuzulishida bo‘yi, tana vazni qo‘l oyoq uzunligi, ko‘krak qafas kengligi, juda muhim omillardan sanaladi.

Ishning dolzarbligi shundan iborat-ki, talabalarni jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini oshirish dolzarb vazifalardan sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi. Talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari darajasini oshirishda jismoniy tarbiya dasturlari samaradorligini aniqlash va ularning talabalarning jismoniy holatlariga ta’sirini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

– talabalarni jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini oshirish uslublarini o‘rganib chiqish va ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish.

– talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini oshiruvchi maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Olib borilgan ilmiy izlanishlarimiz davomida quyidagi tadqiqot usullaridan foydalandik:

– Ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil etish;

– Pedagogik kuzatuv;



- Pedagogik tajriba;
- Matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Mavjud ilmiy uslubiy adabiyotlar materiallarini va tadqiqot natijalarini tahlili shuni ko‘rsatdi-ki, insonlarning 16-17 yoshda jismoniy kamolotga erishish davri va ijtimoiy kamolot bosqichiga to‘g‘ri keladi, bu davrda inson bolalikdan balog‘atga o‘tadi. Kelajakdagi kasbni tanlash, oliy o‘quv yurtiga yoki ishga kirishga tayyorlanish jarayoni boshlanadi. Ushbu davrni jismoniy, psixologik va intellektual stressning yuqori darajada bo‘lishi bilan belgilash mumkin. Insonning jismoniy o‘sishi, ijtimoiy talablar va yangi mas‘uliyatlarning paydo bo‘lishi, uning emotsional holatiga va rivojlanish jarayoniga ta‘sir ko‘rsatadi.

Jumladan, talabalarning organizmi yosh bo‘lganligi sababli o‘shish va rivojlanish jarayonida tana a‘zolarini o‘shish suratinig bir maromda kechadi. Shu munosabat bilan gavda tuzilishidagi organizmning rivojlanish va jinsiy inndividual farqlanishi ham aniq nomoyon bo‘ladi. Ma‘lum vaqt o‘tgani bilan yosh tananing bo‘yi o‘shishi sekinlashadi va uning hajmi eniga qarab o‘shish davomida antropometrik ko‘rsatkichlar ham rivojlanib boradi. Bundan kelib chiqib, inson organizmi rivojlanish jarayonida turli ta‘sir etuvchi omillarni (masalan, jismoniy, psixik, ijtimoiy jihatlari) hisobga olish kerak, chunki ularning har biri o‘shish va rivojlantirishga ta‘sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ulanuvchilarni jismoniy rivojlanganlik anatomik-fizologik xususiyatlarini o‘rganishga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar va tadqiqotlarni o‘rganish natijasida shunday xulosa chiqarish imkonini berdiki, ya‘ni jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning morfologik xususiyatlari va jismoniy rivojlanishi yoshga bog‘liqligini ko‘pchilik olimlar muhim rol o‘ynaydi deb e‘tirof etib o‘tishgan.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport insonning jismoniy va psixik sog‘lig‘iga ta‘siri alohida ahamiyatga ega. Ya‘ni, yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, ularning sog‘lig‘i va rivojlanishi uchun muhimdir.

Ishimizning maqsadidan kelib chiqqan holda, biz, nazorat guruhiga mansub bo‘lgan Farg‘ona davlat universiteti birinchi bosqich talabalarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari darajasini aniqlash maqsadida tadqiqotlar 2023-2024 o‘quv yilining boshida amalga oshirildi. Tadqiqotga jalb qilingan sinaluvchi talabalarning pedagogik tajribaning boshlanish bosqichida jismoniy rivojlanganlik

darajasini aniqlash maqsadida ularning gavda uzunligi (sm.), vazni (kg.), qo‘l (o‘ng va chap) panjalar kuchi, Ko‘krak qafasi kengligi (tinch holat-hda) va bel aylanasi (sm.) ko‘rsatkichlari aniqlandi. Tadqiqotda olingan natijalar va ularning statistik xarakteristikalarini quyidagi 1- jadvalda keltirilgan.

1- jadval

Nazorat guruhiga mansub bo‘lgan talabalarning o‘quv yili boshida qayd etilgan jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlarni va ularning statistik xarakteristikalarini (n=10)

No	F.I.Sh.	Bo‘yi, sm	Vazni, kg	Tana mas-sasi indeksi kg/m ²	O‘ng qo‘l kuchi dinamikasi, kg	Chap qo‘l kuchi dinamikasi, kg	Ko‘krak qafasi kengligi (tinch holat-da), sm	Bel aylanasi, sm
1.	A-v. A.	168	62,5	21,69	58,4	54,4	79,4	81,2
2.	V-v. S.	172	65,9	21,38	54,5	51,7	82,6	89,5
3.	D-v.A.	175	71,4	23,31	59,5	54,2	84,4	88,2
4.	J-v. R.	173	72,1	22,49	57,2	51,1	81,4	83,4
5.	K-v. T.	162	59,5	20,85	65,6	59,6	79,8	88,4
6.	M-v. F.	168	63,1	22,36	68,8	61,9	84,7	86,7
7.	N-v. I.	175	68,6	21,57	62,4	57,6	83,4	84,2
8.	N-v. F.	169	62,2	21,78	67,5	64,7	83,2	83,4
9.	S-v. T.	172	64,4	21,77	62,6	53,2	79,1	86,4
10	T-v. Z.	169	68,1	23,84	59,2	51,4	81,9	82,3
	\bar{X}	170,30	65,78	22,10	61,57	55,98	81,99	85,37
	σ	3,95	4,18	0,91	4,65	4,75	2,03	2,85
	V%	2,32	6,35	4,12	7,55	8,49	2,48	3,34

Nazorat guruhi talabalari - sinaluvchilarini o‘quv yili, ya’ni tajriba boshida qayd etilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari ma’lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajriba boshida o‘rganilgan jismoniy rivojlanish



ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalari bo‘yicha quyidagicha manzarani aniqlash imkonini berdi. Ushbu guruh talabalarining bo‘yi uzunligi $170,30 \pm 3,95$ sm.ni, tana vazni $65,78 \pm 4,18$ kg.ni, tana massasi indeksi $22,10 \pm 0,91$ kg/m² ni tashkil etganligi, qo‘l kuchi dinamikasi bo‘yicha o‘ng qo‘l kuchi $61,57 \pm 4,65$ kg. ga teng bo‘lgan bo‘lsa, chap qo‘l kuchi $55,98 \pm 4,75$ kg. ga, ko‘krak qafas kengligi (tinch holatda) $81,99 \pm 2,03$ cm.ga va bel aylanasi $85,37 \pm 2,85$ sm. ga teng ekanligi aniqlandi.

Tanlangan antropometrik ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba boshida tajriba guruhida qayd qayd etilgan natijalar va ularning statistik xarakteristikalari 2-jadvalda keltirilgan.

2- jadval

Tajriba guruhiga mansub bo‘lgan talabalarning o‘quv yili boshida qayd etilgan jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlarni va ularning statistik xarakteristikalari (n=10)

No	F.I.Sh	Bo‘yi, sm	Vazni, kg	Tana massasi indeksi kg/m ²	O‘ng qo‘l kuchi dinamikasi, kg	Chap qo‘l kuchi dinamikasi, kg	Ko‘krak qafasi kengligi (tinch holat-da), sm	Bel aylanasi, sm
1.	A-v. A.	169	61,5	21,53	60,2	51,7	80,2	81,9
2.	V-v. S.	172	64,2	21,7	58,2	50	83,3	91
3.	D-v. A.	175	69,9	22,82	61,3	54,4	84,9	89,2
4.	J-v. R.	177	69,5	22,18	59,8	53,1	81,9	84,4
5.	K-v. T.	168	57,4	20,73	66,9	61,6	81,2	88,4
6.	M-v. F.	168	64,5	22,85	72,2	64,4	85,8	86,7
7.	N-v. I.	175	66,4	21,68	66,2	63,6	85,9	85,2

8.	N-v. F.	172	65,2	22,04	69,2	63,2	84,8	83,4
9.	S-v. T.	174	67,4	22,26	65,2	58,2	81,4	86,4
10.	T-v. Z.	175	63,1	20,6	61,3	55,4	82,4	82,3
	\bar{X}	172,5	64,9					
		0	1	21,84	64,05	57,56	83,18	85,89
	σ	3,24	3,75	0,76	4,59	5,35	2,06	3,02
	V%	1,88	5,77	3,49	7,16	9,30	2,47	3,51

Tajriba guruhi talabalarining tajriba boshidagi oʻrtacha boʻyi uzunligi $172,50 \pm 3,24$ sm. ni, tana vazni $64,91 \pm 3,75$ kg. ni, tana massasi indeksi $21,84 \pm 0,76$ kg/m^2 ni tashkil etganligi, qoʻl kuchi dinamikasi boʻyicha oʻng qoʻl kuchi $64,05 \pm 4,59$ kg. ga teng boʻlgan boʻlsa, chap qoʻl kuchi $57,56 \pm 5,35$ kg. ga, koʻkrak qafas kengligi (tinch holatda) $83,18 \pm 2,06$ cm. ga va bel aylanasi $85,89 \pm 3,02$ sm. ga teng ekanligi kuzatildi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida qayd etilgan antropometrik koʻrsatkichlari statistik xarakteristikalarini oʻzaro solishtirish hamda ularning oʻrtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqining statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash boʻyicha maʼlumotlar 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tajriba (n=10) va nazorat (n=10) guruhlarida talabalarining tajriba boshida qayd etilgan antropometrik koʻrsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish

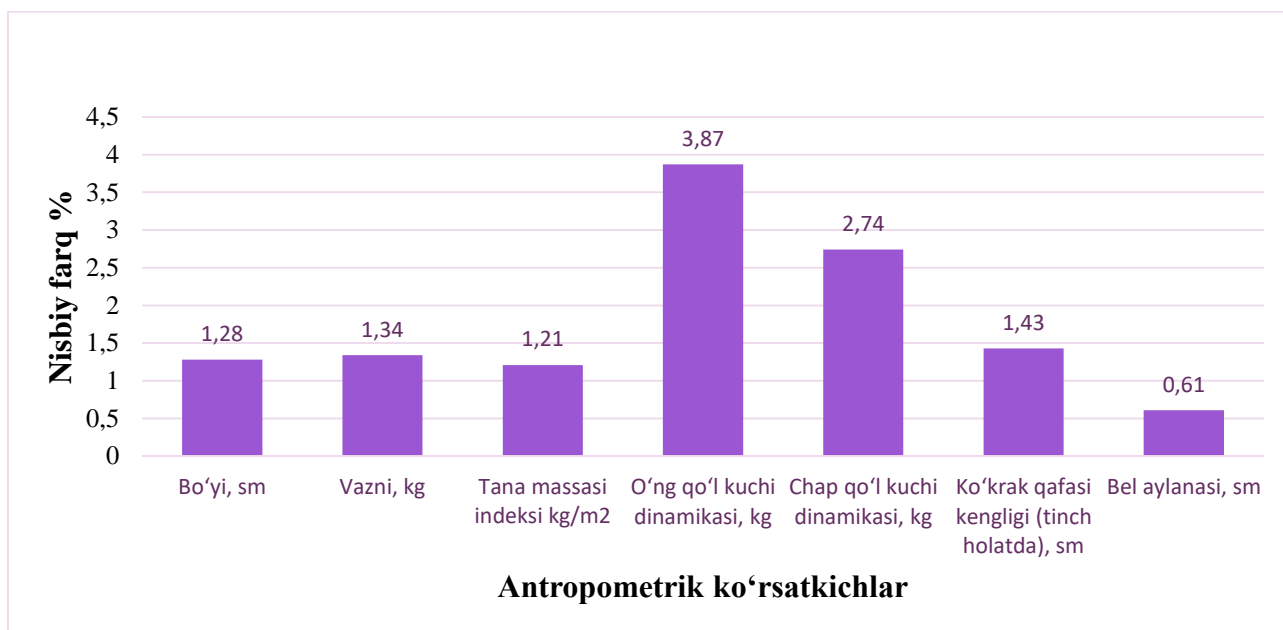
№	Antropologik koʻrsatkich	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			farqi %	t	p
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%			
1.	Boʻyi, sm	172,50	3,24	1,88	170,30	3,95	2,32	1,28	1,36	>0,1
2.	Vazni, kg	64,91	3,75	5,77	65,78	4,18	6,35	1,34	0,49	>0,6
3.	Tana massasi indeksi kg/m^2	21,84	0,76	3,49	22,10	0,91	4,12	1,21	0,71	>0,4

4.	O'ng qo'l kuchi dinamikasi, kg	64,05	4,59	7,16	61,57	4,65	7,55	3,87	1,20	>0,2
5.	Chap qo'l kuchi dinamikasi, kg	57,56	5,35	9,30	55,98	4,75	8,49	2,74	0,70	>0,4
6.	Ko'krak qafasi kengligi, sm	83,18	2,06	2,47	81,99	2,03	2,48	1,43	1,30	>0,2
7.	Bel aylanasi, sm	85,89	3,02	3,51	85,37	2,85	3,34	0,61	0,40	>0,6

3-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlilidan ko'rinib turibdi-ki, pedagogik tajriba boshida tadqiqotda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlari talabalarining jismoniy rivojlanishi barcha ko'rsatkichlari bir-birlariga yaqin bo'lgan. Chunonchi, tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari talabalarining bo'y qo'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqi 1,36 % ni tashkil etgan bo'lsa, zrganilgan parametrlar orasida eng kichik nisbiy farq bel aylanasi qo'rsatkichlarida (0,61 %) va eng katta nisbiy farq esa chap qo'l kuchi qo'rsatkichlarida (3,87 %) kuzatilgan holda o'rtacha nisbiy farq 1,78 % ni tashkil etdi (1-rasmda ifodalangan diagramma).

Research Science and
Innovation House





1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari talabalarining tajriba boshida qayd etilgan antropometrik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari diagrammasi (foizlarda)

Shunday qilib, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida o'rganilgan antropometrik ko'rsatkichlar asosiy statistik xarakteristikalarini o'rganish mazkur guruhlarda qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarini bir-birlariga yaqinligi, ya'ni ularning umumiy o'rtacha nisbiy farqi 1,78 foizga teng bo'lishi bilan birga, ularning absolyut farqlarining hammasi turli yomon va juda yomon (0,40 va 1,36 qiymatlar oralig'ida hamda $R > 0,6$ va $R > 0,1$ intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz farq qilganligi aniqlandi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkin-ki, yuqorida keltirilgan jadvallarda va rasmda ifodalangan diagrammada berilgan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili pedagogik tajribaga jalb qilingan talabalarnin tajriba boshidagi antropometrik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalari yetarli darajada bir-birlariga yaqinligi hamda ularning absolyut farqlarini hammasi turli yomon va juda yomon ($R > 0,6$ va $R > 0,1$) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz farq qilganligi faktlari pedagogik tadqiqotni uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini tasdig'i hisoblanadi va tajribani davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatib turibdi.

Foydalanilgan manbalar

1. Akbarov A., Sportda matematik taхлил усуллари. Ўқув қўлланма/Чирчиқ: УзДЖТСУ, 2020.-228 с.
2. Tolametov A.A., Mamadjanov N, Sportda jismoniy rivojlanganlik darajasini o‘lchash [Matn]: Uslubiy qo‘llanma//–Toshkent: «Umid Design», 2024. – 88 b.
3. Tolametov A.A., Mamadjanov N., Sport metrologiyasi: O‘quv qo‘llanma/-T.: Umid Design, 2022. – 252 b.
4. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для высших спец. физ. учебных заведений/ 3-изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003.
6. Начинская С. В., Спортивная метрология: Учебник для студентов высшего профессионального образования/-М.: Академия, 2011-240 с.

Research Science and
Innovation House

