



## ТАЛАБАЛАРИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ КЎРСАТКИЧИ

Ғ.Эрназаров

Аниқ ва табиий фанлар кафедраси доценти в.в.б, п.ф.б.ф.д(PhD),  
Фарғона давлат университети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7575153>

### ARTICLE INFO

Received: 16<sup>th</sup> January 2023

Accepted: 25<sup>th</sup> January 2023

Online: 26<sup>th</sup> January 2023

### KEY WORDS

Жисмоний машқ, ҳаракат  
фаолияти, мослашиши,  
саломатлиги, жисмоний  
кўрсаткичлари айланма  
машқлар, стереотип  
ва ностереотип ҳаракатлар,  
жисмоний машқларни  
коррекция қилиш.

### ABSTRACT

Мақолада жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишда чаққонлик сифатларини ва ҳаракат фаолиятини ўзгаришларига қайта мослаша олиши ва уларни саломатликларини ҳамда жисмоний сифатларини янада ривожланиши бўйича ўтказилган педагогик тажрибалар натижалари баён қилинган.

**Мавзунинг долзарблиги.** Дунёда кечаётган мураккаб жараёнлар инсонлар организмни ташқи муҳитда бўлаётган ўзгаришларга тайёрлаш билан бир қаторда организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаш учун аҳолининг барча қатламлари, хусусан талабаларнинг жисмоний ҳаракат фаоллигини оширишни кучайтиришга катта эътибор берилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни омдалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимида таҳсил олаётган талабаларнинг таълим жараёнида инновацион таълим технологияларини ташкил этувчи баъзи компонентлар, яъни ўқув жараёнини талабалар жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш, амалий малака ва кўникмаларнинг даражасига, унинг динамик ва тез ўзгараётган турмуш шароитларига мослашишига, саломатлиги даражасини тобора ортиб боришига, юксак иш қобилиятига эришишига ва ҳаракат фаоллигини янада оширишига ҳар томонлама кучайтирилган талабаларни қўймоқда [1,2,3,4,5,6,7].

Бундай шароитларда, айниқса, шахс томонидан жисмоний машқларни таъсирининг аҳамиятини англаб етиш жуда муҳим бўлиб, бу машқлар ҳар бир одамга ўз манфаати ва қобилиятларини максимал амалга ошириш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини самарали олиб боришни таъминлаш имконини беради [8,9,10,11,12].

Талабалар учун жисмоний тарбияга катта эътибор берилиши бежиз эмас. Чунки, мамлакат аҳолисининг айнан ушбу қатлами вакиллари Олий ўқув юртларида таълим



олиши жараёнида жамиятнинг янада тараққий этиши учун энг катта жисмоний ва интеллектуал қувватга эга бўлиши керак. Бироқ, кўп йиллик иш тажрибаси ва илмий тадқиқотлар натижалари талабаларнинг маълум бир қисми ўқиш давомида жисмоний тарбия ва жисмоний тайёрланганликнинг керакли даражасига эга эмасликларини кўрсатди [13,14,15]. Шунинг учун, ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари ҳаракатнинг аниқлиги тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир. Шунга кўра, ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз: - нисбатан стереотип ҳаракатлар, ностериотип ҳаракатлар [16,17,18,19,20,21,22,23,24,25].

**Тадқиқотни вазифаси:** Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия машғулотларига ва спортга қизиқишлари, чаққонлик жисмоний сифатларини аниқлаш белгилаб олинди. Тадқиқотлар жараёнида жисмоний тарбия дарсларида чаққонлик жисмоний сифатларини ўрганиш ва уларга айланма машқлар усуллари қўлланиб баҳолаш каби тадқиқот усулларидадан фойдаланилди.

**Тадқиқотни ташкил қилиш:** Тадқиқотлар Фарғона давлат университетидан ўтказилди, унда 17-21 ёшдаги жами 236 нафар 1-2 босқич талабалари иштирок этдилар. университетиталабаларнинг жисмоний сифатларни яхшилаш бўйича тажриба тадқиқотлари ташкил этилди. Тажриба ишлари талабаларнинг жисмоний маданият дарсларида, турли даражадаги жисмоний сифатларга эга бўлган талабаларнинг ўқув машғулотларида уч ойдан икки босқичга бўлиб олиб борилди. Ўқув йили бошида талабаларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлик ҳолатини билиш мақсадида назорат тестларни ўтказилди. Ундан жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган назорат машқларидан олинган маълумотларга қараб олдинги тайёргарлигига нисбатан ўзгаришлар фароз қилинди. Шунинг учун ушбу тажриба ишлари айнан тажриба гуруҳидаги талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган ва табақалаштирилган машғулот услубияти асосида режалаштирилди.

Шунингдек, тажриба учун Фарғона давлат университетининг жисмоний тарбия бўйича номутахассис факультетлари ҳисобланган талабалари танлаб олинди. Тажриба гуруҳига танлаб олинган умумий 161 нафар талабаларнинг 81 нафари қиз болалар, 80 нафари ўғил болаларни ташкил этди. Назорат гуруҳига эса жами 75 нафар талаба (37 нафар қиз бола, 38 нафар ўғил бола) танлаб олинди.

Талабаларнинг дастлабки жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичлари қуйидаги жадвалларда келтирилган.



1-жадвал

Тажриба бошида жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган назорат ва тажриба гуруҳи талабаларининг чаққонлик сифати бўйича кўрсаткичлари

Назорат Тестлар	Тажриба гуруҳи Қиз болалар n=81, Ўғил болалар n=80			Назорат гуруҳи Қиз болалар n=37, Ўғил болалар n=38			Нисбий ўсиш, %	t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Қиз болалар</b>									
Моксимон югуриш, 3x10 (сония)	13,70	1,49	10,88	13,50	1,39	10,30	1,46	0,71	>0,05
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	24,30	2,62	10,78	24,70	2,57	10,40	1,65	0,78	>0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизсимон” 10 метрга югуриш (сония)	4,30	0,52	12,09	4,48	0,53	11,83	4,19	1,72	>0,05
<b>Ўғил болалар</b>									
Моксимон югуриш, 3x10 (сония)	9,70	1,06	10,93	9,46	0,98	10,36	2,47	1,21	>0,05
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	21,80	2,34	10,73	22,04	2,28	10,34	1,10	0,53	>0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизсимон” 20 метрга югуриш (сония)	5,70	0,73	12,81	5,51	0,67	12,16	3,33	1,40	>0,05

Тажриба тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳ талаба қизларларнинг чаққонлик сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлар фарқи қуйидагича бўлди. моксимон югуриш, 3x10 тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 13,70 сонияни, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 13,50 сония (фарқи 0,2 миллисекунд)ни ташкил этди. Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 24,30 сантиметрни, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 24,70 сантиметр (фарқи 0,4 сантиметр)ни ташкил этди. Тўсиқлар орасидан “илонизсимон” 10 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 4,30 сонияни, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 4,48 сония (фарқи 0,18 миллисекунд)ни кўрсатди.

Моксимон югуриш 3x10 тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 9,70 сонияни, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 9,46 сония (фарқи 0,24 миллисекунд)ни ташкил этди. Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 21,80 сантиметрни, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача



22,04 сантиметр (фарқи 0,24 сантиметр)ни ташкил этди. Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” югуриш 20 метрга тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 5,70 сонияни, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 5,51 сония (фарқи 0,19 миллисекунд)ни ташкил этди.

Тажриба ва назорат гуруҳи талабаларнинг тадқиқотдан олдинги барча жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичлари талаба қизлар ва ўғил болаларда деярли бир хил даражада эканлиги аниқланди. (1-жадвалга қаранг).

Талабалари билан жисмоний тарбия дарсларда айланма ва коррекция қилувчи машғулотлар жараёнида талабаларни қўллаб-қувватловчи мотивацион тамойил амалга оширилган бўлиб, унинг таркибига машғулотлар жараёнида ўз организми функционал ҳолатини ўзи назорат қилиш усуллари, субъектив қийинчиликларни енгиб ўтиш учун иродавий кучланишга ва жисмоний юкламадан кейин релаксацион машқларга ўргатиш киритилган.

Педагогика мутахассислидаги талабалар организми ривожланганлигининг айланма машғулот усулини жорий қилиниши, машғулотларнинг асосий қисми вазибаларини ҳал қилиш жараёни 10-12 та станцияларни ўз ичига олган.

Талабалар билан педагогик тажрибани ўтказиш пайтида шахсий тана вазни, ҳар хил предметлар билан машқлар, жуфтликдаги машқлар кенг қўлланилди. Ҳар бир машғулотда талабаларнинг функционал ҳолати объектив ва субъектив кўрсаткичлари бўйича мониторинг қилинди.

Тажриба кузатишлари даврида олий таълим муассасасида жисмоний тарбия билан шуғулланиш “синов”дан ўтиш воситаси ҳисобланган шахсларнинг сони 4 марта камайди, бунда ижодкорлик ва ташаббусни намоён қилишни истаган талабаларнинг сони 2 марта ортганлиги қайд қилинди.

Кузатилган ўзгаришларнинг самарадорлиги шундан иборат бўлдики, жисмоний машқлар машғулотларининг мазмуни талабаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланди ва бу эса педагогика олий таълим муассасасида таҳсил олаётган талаба-ёшларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини жадаллик билан ривожланишини таъминлади.

**2-жадвал**

**Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба-қизларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси ( %)**

Назорат тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисбий ўсиш, %	t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Тажриба гуруҳи қиз болалар n=81</b>									
3x10 моксиомон югуриш (сония)	13,70	1,49	10,88	12,96	1,35	10,42	6,35	3,31	<0,01
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	24,30	2,62	10,78	25,38	2,67	10,52	5,40	2,60	<0,05



Тўсиқлар орасидан “илонизагсимон” 10 метрга югуриш (сония)	4,30	0,52	12,09	4,03	0,47	11,66	6,28	3,47	<0,01
<b>Назорат гуруҳи қиз болалар n=37</b>									
3x10 моксимон югуриш (сония)	13,50	1,39	10,30	12,95	1,31	10,12	5,64	1,75	>0,05
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	24,70	2,57	10,40	25,74	2,67	10,37	4,07	1,71	>0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизагсимон” 10 метрга югуриш (сония)	4,48	0,53	11,83	4,28	0,46	10,75	4,46	1,73	>0,05

**Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба ўғил болаларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси ( % )**

Назорат тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисбий ўсиш, %	t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Тажриба гуруҳи ўғил болалар n=80</b>									
3x10 моксимон югуриш (сония)	9,70	1,06	10,93	9,17	0,96	10,47	5,23	3,34	<0,01
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	21,80	2,34	10,73	22,76	2,32	10,19	4,40	2,62	<0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” югуриш 20 метрга (сония)	5,70	0,73	12,81	5,34	0,65	12,17	6,32	3,31	<0,01
<b>Назорат гуруҳи ўғил болалар n=38</b>									
3x10 моксимон югуриш (сония)	9,46	0,98	10,36	9,08	0,92	10,13	4,48	1,72	>0,05
Баландликдан тушаётган жисмни ушлаб олиш (см)	22,04	2,28	10,34	22,94	2,31	10,07	4,08	1,71	>0,05
Тўсиқлар орасидан зигзагсимон югуриш 20 метрга (сония)	5,51	0,67	12,16	5,25	0,61	11,62	4,72	1,77	>0,05

Ушбу жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи талабаларнинг **чаққонлик сифати** бўйича 3x10 метрга моксимон югуриш учун ҳафтанинг душанба, чоршанба, жума кунларининг биринчи яримида старт чизиги олдида жойида югуриб туриб 10



сониядан кейин югуриш машқи 15-20 сониядан, 6-8 серия, 3-4 марта такрорланса, шу қаторда ўтирган жойидан баландликга сакраш 15-20 сониядан, 3-4 серия, 3-4 маротаба бажарилгандан сўнг, 100 метр масофага югуриш 1-2 дақиқадан, 4-6 серия, 3-4 маротаба бажариш тартибига қатъий риоя этиб олиб борилса, мазкур машқлар тартиби 5 ойдан кейин, 3x10 метрга масофага моксишон югуриш вақтининг 50-60 миллисекундга яхшиланишига имконият яратади.

**Хулоса:** Тажиба бошида жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган назорат ва тажиба гуруҳи талабаларининг чаққонлик сифати бўйича 3 та кўрсаткичлари натижалари аҳолининг “Жисмоний тайёргарлик даражаси” спорт синовларининг турлари ва мезонлари спорт соғломлаштириш дастури билан солиштирилганда деярли катта ўзгаришлар мавжуд эмаслигини кўрсатди.

Олиб борилган тадқиқотларимиз давомида тажиба гуруҳдаги талабаларда иродовий сифатлари шакилланиши натижасида биз томондан ишлаб чиқилган айланма машғулотларини 5 ой давомида ҳафтасига 2 марта олиб бориш натижаси билан дастлабки олинган натижалар солиштирилганда ишончли равишда ижобий натижага ўсганлиги аниқланди.

## References:

1. Эрназаров Г.Н. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8,2020 Part II. Progressive Academic Publishing, P.183-187. [13.00.00 № 8]
2. Эрназаров Г.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти кадриятларини ўрганиш. “Фан спортга” //“ Илмий-назарий журнал.–Чирчиқ, 2020-йил 3-сон. Б-66-68. [13.00.00 №3]
3. Эрназаров Г.Н. Dependence of body weight of student of the faculty of physical culture on the culture of nutrition an optimal motor activity. // European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 12, 2020 Part II, P.68-72. [13.00.00 № 8]
4. Эрназаров Г.Н. Мониторинг дифференцированного подхода к развитию физических качеств студенческой молодежи. Международная научно практическая online-конференция Интеграция в мир исвязь наук, baku-2020, -Б. 64-65.
5. Эрназаров Г.Н. Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического вуза. Научно-методический журнал. Достижения науки и образования №12(66), 2020г, -Б.62-64. <http://scientificpublications.ruemail:info@scientificpublications.ru>
6. Эрназаров Г.Н. “Жисмоний тарбия жараёнида айланма машқларнинг қўллаш технологияси” номли ўқув услубий қўлланма Фарғона 2020 й.108-б. ISBN:978-99435262-3-5.
7. Эрназаров Г.Н. Обоснование метрологической доступности контрольных тестов по физической подготовленности. Тадқиқот УЗ Педагогика ва психологияда инновациялар. Тошкент-2020 й. 11 сон, 3 жилд 37-42 ст. [13.00.00 №8]
8. Ханкельдиев Ш.Х., Эрназаров Г.Н. Вегетативное обеспечение терморегуляционного эффекта у детей, проживающий в условиях гипертермии. Научный центр “Наука Сегодня проблемы и пути решения” 29 января 2020г. Вологда, -Б.116-117.



9. Эрнazarов Г.Н., Акбаров А., Алламуратов Ш.И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. Научный центр "Наука Сегодня проблемы и пути решения" 25 марта 2020 г. Вологда, -Б.90-91.
10. AllamuratovSH.I, Ernazarov G.N., Values of physical culture and sports in higher education. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, No.11, 2020 Part II, P. 259-262.
11. Uraimov S. R., Qambarov O. F. Qualifications of physical education teachers forms of growth //Conference. – 2020.
12. Uraimov S. R., Mukhriddinov F. R. Professional physical skills and professionalism of a physical culture specialist //innovation in the pedagogical psychology.– 2021. – Т. 4. – №. 2
13. Uraimov S. R. Influence of the hypodynamic factor on the physical condition of students of the military-technical lyceum //Science today: tasks and ways to solve them. – 2019. – Т.
14. Ernazarov G. The dependence of body mass on nutritional culture and optimal movement activity of students of the Faculty of Physical Culture.T-2020,6-11.
15. E.G.Nematovich. DEPENDENCE OF BODY WEIGHT OF STUDENT OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE ON THE CULTURE OF NUTRITION AN OPTIMAL MOTOR ACTIVITY 2020.
16. Khankeldiev Sh.Kh., Ernazarov G.N. Vegetative obespechenie thermoregulyatsionnogo effekta u detey, prozhivayushchiyx v usloviyax hypertermii. Nauchnyi tsentr "Nauka Segodnya problemi i puti reshenia" January 29, 2020. In Vologda, B.116-117.
17. Ernazarov G.N., Akbarov A., Allamuratov Sh.I. Monitoring health care technology and educational process students. Scientific center "Nauka Segodnya problemi i puti reshenia" 25 times 2020 In Vologda, B.90-91.
18. Ernazarov G.N., Sostoyanie termicheskogo homeostaza u detey skolnogo vozrasta, prozhivayushchikh v Uzbekiste. Federal State Budgetary Educational Institution "National State University of Physical Culture, Sports and Health. F.P. Lesgafta". Sbornik nauchno-metodicheskikh trudov mejdu arodnoy conference "Light Athletics" St. Petersburg. 2020. S. 216-218.
19. Ernazarov G.N., Akbarov A., Allamuratov Sh.I., Pedagogicheskie issledovaniya motivatsionnyx interesov sovremennyx studentov. Federal state budget educational institution "national state university of physical culture, sport and health" St.Petersburg University. Im. F.P. Lesgaft09.03. 2020, B. 219-224.
20. Allamuratov SH.I, Ernazarov G.N., Values of physical culture and sports in higher education. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, No.11, 2020 Part II, R. 259-262.
21. Ураимов С. Р., Мухриддинов Ф. Р. Жисмоний маданият мутахассисини касбий жисмоний қобилиятлари ва касбий маҳорати //инновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №. 2.
22. Uraimov S. R. Influence of the hypodynamic factor on the physical condition of students of the military-technical lyceum //Science today: tasks and ways to solve them. – 2019. – Т. 117.
23. Rozmatovich U. S., Hayotkhan A. BODY POSITION (POSTURE), MOVEMENTS OF SOME JOINTS, THE PATH (TRAJECTORY) OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF DIFFERENT AGES, CONTENT AND METHODS OF ITS ORGANIZATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF



SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2022. – T. 11. – №. 08. – C. 146-150.

24. Ruzmatovich U. S. et al. ANALYSIS OF THE RESULTS OF PHYSICAL TRAINING OF FERGANA STATE UNIVERSITY STUDENTS //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 09. – C. 85-96.

25. Rozmatovich U. S., Maftuna I. DEVELOPMENT OF STUDENTS'ENDURANCE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 10. – C. 102-106.