O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

darajadagi kognitiv faoliyatini rivojlantirish bilan bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy ta’lim muhitida bilimlarni faqat qabul qilish emas, balki ularni tahlil qilish, tizimlashtirish, muhim va ikkilamchi elementlarni ajratish hamda turli axborot birliklari o‘rtasidagi bog‘liqliklarni aniqlash kabi faol intellektual jarayonlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ta’lim oluvchilarning moslashuvchan fikrlashi, bilimlarni yangi sharoitlarga tatbiq etish qobiliyati hamda kognitiv jarayonlarini faollashtirish pedagogik jarayonning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport ta’limida harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirishdan foydalanish muhim pedagogik shartlardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Harakat faoliyatini o‘zlashtirish jarayoni inson organizmidagi sensor-motor tizimlar, sezgi analizatorlari hamda kognitiv jarayonlarning o‘zaro uyg‘un faoliyati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ayniqsa ko‘rish analizatori orqali qabul qilingan axborot harakatni idrok etish va uning ichki modelini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Vizuallashtirish vositalari harakatning tuzilishi, fazo-vaqt parametrlari hamda bajarilish texnikasi haqida aniq tasavvur hosil qilishga yordam berib, o‘quvchilarda harakat ko‘nikma va malakalarining tezroq hamda sifatli shakllanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, vizuallashtirish mexanizmlaridan foydalanish pedagogik jarayonda axborotni samarali kodlash, uni ko‘rgazmali obrazlar orqali taqdim etish hamda ta’lim oluvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish imkonini yaratadi. Harakatni ko‘rsatish, videomateriallar, grafik tasvirlar va boshqa multimedia vositalari yordamida o‘quvchilar harakatning mazmuni va texnik xususiyatlarini chuqurroq anglaydilar. Natijada harakatni ideomotor tasavvur qilish, uni ongli ravishda boshqarish va amaliy faoliyatda to‘g‘ri qo‘llash jarayoni samaraliroq kechadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonini vizuallashtirish ta’lim jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim didaktik omil hisoblanadi. Vizuallashtirish asosida tashkil etilgan pedagogik jarayon ta’lim oluvchilarning harakatlarni ongli o‘zlashtirishini ta’minlaydi, texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirishni tezlashtiradi hamda individual yondashuv asosida o‘qitish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli harakat faoliyatlarini o‘rgatish jarayonida vizuallashtirishning nazariy va metodik asoslarini chuqur o‘rganish, uni amaliyotga keng joriy etish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish jismoniy tarbiya va sport ta’limi rivojining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2008.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010.
3. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников. – Москва: Просвещение, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
6. Запорожец А.В. Психология движения. – Москва: Педагогика, 1986.
7. Горелов А.А., Пельменев В.К., Храмов В.В. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2003.
8. Бернштейн Н.А. О построении движений. – Москва: Медгиз, 1947.
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей. – Санкт-Петербург, 1910.
10. Курамшин Ю.Ф. Спортивная тренировка: теория и методика. – Москва: Советский спорт, 2004.
11. Feldenkrais M. Awareness Through Movement. – New York: Harper & Row, 1972.

O‘qituvchi
N.F. SALOXIDDINOV[1]
[1]O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a026

ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIK LITSEY O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI SHAKLLANISHI

Annotatsiya

Mazkur maqolada Ichki ishlar vazirligi akademik litseyi o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi, uning funksional va fiziologik xususiyatlarga bog‘liq omillarini tahlil qilish borasida amalga oshirilgan ishlar yoritilgan. Maqolada jismoniy tayyorgarlikni baholashda qo‘llaniladigan testlar, funksional mezonlar va fiziologik parametrlar tahlil qilingan. Shuningdek, litsey o‘quvchilari orasida sport mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, akademik litsey, sport mashg‘ulotlari, quvvat va chidamlilik, funksional tahlil, fiziologik ko‘rsatkichlar, psixofiziologik rivojlanish.*

Abstract

В данной статье освещена работа, проведенная по анализу факторов, связанных с формированием уровня физической подготовленности учащихся академического лицея Министерства внутренних дел и ее функциональными и физиологическими особенностями. В статье анализируются тесты, функциональные критерии и физиологические параметры, используемые при оценке физической подготовленности. Также разработаны методические и педагогические рекомендации, направленные на повышение эффективности спортивных занятий и физического воспитания среди учащихся лицеев.

This article covers the work carried out to analyze the factors related to the formation of the physical fitness level of students in the Ministry of Internal Affairs' academic lyceum and its functional and physiological characteristics. The article analyzes the tests, functional criteria, and physiological parameters used in assessing

Ключевые слова: *физическая подготовка, академический лицей, спортивные тренировки, сила и выносливость, функциональный анализ, физиологические показатели, психофизиологическое развитие.*

physical fitness. Methodological and pedagogical recommendations aimed at increasing the effectiveness of sports activities and physical education among lyceum students have also been developed.

Keywords: *physical training, academic lyceum, sports training, strength and endurance, functional analysis, physiological indicators, psychophysiological development.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimini isloh qilish, yosh avlodni har tomonlama yetuk, jismonan sog‘lom va ma’naviy barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Ichki ishlar vazirligi akademik litseylarida tahsil olayotgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish va rivojlantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki mazkur ta’lim muassasalari o‘quvchilari kelgusida huquq-tartibot organlari faoliyati bilan bog‘liq mas’uliyatli vazifalarni bajarishga tayyorlanadi.

Zamonaviy xizmat faoliyati yuqori jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, tezkorlik va psixofunksional barqarorlikni talab etadi. Shu bois akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda shakllantirish, ularning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda samarali mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘lmagan o‘quvchilarda kelgusida kasbiy moslashuv jarayonida qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanmasligi o‘quvchilarning sog‘lig‘i, o‘quv faoliyati samaradorligi va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi. Ichki ishlar vazirligi akademik litseyi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, uning funksional, fiziologik va pedagogik omillar bilan bog‘liq xususiyatlarini tahlil qilish hamda litseyda sport mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish orqali o‘quvchilarning motorik qobiliyatlari, quvvat va chidamlilik ko‘rsatkichlari hamda umumiy salomatligini mustahkamlash mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

Akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun metodik asoslarni va test tizimlarini tahlil qilish;

Jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta’sir etuvchi fiziologik, psixofiziologik va pedagogik omillarni o‘rganish;

Litseydagi sport mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiya dasturlarini tahlil qilish va ularning samaradorligini baholash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bugungi kunda yengil atletika, voleybol, qo‘l to‘pi, basketbol, futbol, stol tennisi, tennis, mini futbol va boshqa qator sport o‘yinlari o‘spirinlarning harakatlanish zaxirasini oshirish uchun yetakchi vosita deb qaraladi hamda ularning harakat sifatlarini rivojlantirishni osonlashtirishini ko‘pchilik mutaxassislar o‘z tadqiqotlarida ko‘rsatib o‘tganlar. Ammo bizning fikrimizcha, IIV akademik litsey o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslari va mashg‘ulotlari ularning kelajakdagi kasbiy faoliyati bilan bog‘liq bo‘lishi lozim. Ularning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida turli jangovar sport turlari sharq yakka kurashlari - ushu, kumfu, kik-boksing, “turon” va boshqa individual sport turlarini o‘quvchi-yoshlarning tayyorgarlik harakatchanligini ortirishdagi eng samarali vositalar ekanligini ko‘rsatadi. Bundan tashqari, beorfi mashqlar kompleks, krossfit kabi mashq turlarini amaliyot jarayoniga kirgizish zarur. Chunki ular bo‘lajak ichki ishlar organi xodimlarining oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarishda samarali natijalarni beradi.

Inson organizmning fiziologik tizimlarini yaxshi rivojlanganligi jisomniy sifatlarni yuqori darajada takomillashishi bilan bog‘liq. Bu jarayonda harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan tana shaklining tabiiy normal rivojlanishini ta’minlaydi. Farzandlari sog‘lom, bilimli va fidoiy bo‘lgan millat albatta, o‘zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta’minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir.

IIV akademik litsey o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashning axamiyati komil insonni o‘quvchilik davridan har tomonlama jismoniy rivojlanishida, sog‘ligini mustahkamlashda, ko‘nikma va malakalarini shakllanishida fundament yaratishdir. Bu o‘sib kelayotgan shaxsni “barkamol” shakllanishida xizmat qiladi. Yosh avlodni to‘laqonli tarbiyalash uchun IIV akademik litseylarida birgina jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida erishib bo‘lmaydi.

Kishida harakat faolligining yetishmasligi o‘sib kelayotgan yosh avlodning sog‘ligini, ular organizmining himoya kuchlarini zaiflashtiradi, to‘laqonli jismoniy rivojlanishini ta’minlamaydi. O‘quvchi-yoshlarning organizmini rivojlanishida akakdemik litsey davridagi o‘quv jarayoni katta ahamiyatga ega. Shaxsning asosiy jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlari bu yoshda sezilarli darajada rivojlanadi. Bu davr jismoniy sifatlarni rivojlanishida sensitiv davr deb ham yuritiladi. Davr o‘tishi bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish murakkablashadi.

IIV akademik litsey o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashning ahamiyati har tomonlama jismoniy rivojlangan sog‘lom, mexnatga layoqatli, fuqarolik burchini

to‘laqonli bajaradigan shaxs sifatida kamol toptirishdir. O‘quvchilarning kundalik faoliyatida jismoniy tarbiya quyidagi ahamiyatlarga ega:

Birinchidan, o‘quv mohiyatini jadallashishi, fanlarning mazmunini ilmiy nazariy asoslanishi, o‘qitishning faol usullarini keng qo‘llanilishining integratsiyasi bo‘lsa;

Ikkinchidan, o‘quvchilarning darsdan tashqari paytlarida harakat faolligini tiklaydi;

Uchinchidan, maishiy xizmatda erishilgan yutuqlarida o‘quvchilarni kam harakat qilishlariga sababi bo‘ladi.

IIV Akademik litseylarda jismoniy tayyorgarlik boshqa barcha fanlar kabi asosiy fanlardan biri bo‘lib, fanning mazmuni davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlarida nazarda tutilgan mashg‘ulotlar asosida amalga oshiriladi. Fanning asosiy maqsadi o‘quvchilarni har tomonlama barkamol rivojlantirish, hayotga, mehnatga va vatan himoyasiga tayyorlashdan iborat.

O‘quvchi-yoshlarni kuch sifatlarini rivojlantirishda xarakat tezligi xamda chidamlilik va chaqqonlik ko‘p jihatdan mushaklar kuchiga bog‘liq. Mushaklar kuchi bosh miya qobig‘i faoliyatiga mos keladigan markaziy asab tizimining ahvoliga, mushaklarning fiziologik ko‘ndalang kesimiga, mushaklarda bo‘ladigan biohimik jarayonlarga, mushaklar qo‘zg‘aluvchanligining o‘zgarishiga ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog‘liq bo‘ladi. Bu asab tizimi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko‘rsatadi. Ayniqsa yosh o‘quvchilarda mushak kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o‘z mushaklarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko‘proq kuch berib quchlantira olishi hisobiga bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti, ilmiy-nazariy va amaliy tadqiqotlar uchun inson organizmining jismoniy tayyorgarligini baholashda asosan jismoniy tayyorgarlikning belgilangan me’yorlari yoki test shaklida qabul qilingan ko‘rsatkichlaridan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik aslida shaxsning atletik jihatini tarbiyalashni ta’minlab, salomatligini mustahkamlaydi, harakat sifatlarining imkoniyatlarini bir xilda kengaytradi va organizmni jismoniy rivojlantirish uchun mustahkam poyoder yaratadi. Shu bilan birga, organizmdagi mavjud harakat sifatlari – kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarning rivojlanishini yo‘lga qo‘yadi.

Bizga ma’lumki, jismoniy tayyorgarlik qanchalik yaxshi rivojlangan bo‘lsa, bilingki har qanday shaxsning kasbiy-amaliy tayyorgarligi ham shunchalik samarali bo‘ladi. Shu bois biz tomonimizdan tajriba va nazorat guruhiga mansub IIV akademik litsey o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va uning ko‘rsatkichlarini 5 ta sinov testlari asosida aniqlashga e’tibor qaratdik. Qo‘l kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlashda turnikda tortilish martaga, tezkor kuchni 100 metr masofaga yugurish orqali soniyada, maxsus chidamliligini 3000 metr masofaga yugurishini soniyada, oyoqni tortayotgan kuchini joyidan turib uzunlikka sakrash santimetrga va qo‘l kuchini granata uloqtirish orqali aniqlashga e’tibor berdik.

Unga ko‘ra tajriba guruhi sinaluvchilarini tadqiqot boshida ko‘rsatgan jismoniy tayyorgarligi darajasi quyidagicha shakllandi. Ya’ni, qo‘l kuchini aniqlashda turnikda tortilish sinovini ushbu guruh a’zolari o‘rtacha 11,26±2,25 martaga tortilgan bo‘lsa, bunda eng yaxshi natija 13 martaga teng bo‘lib, eng kam bajarganlar 9 martaga tortilishga erishganligini ko‘rishimiz mumkun. Granata uloqtirishda esa o‘rtacha natija 31,77±6,03 sm ni tashkil etdi. Bunda eng yaxshi ko‘rsatkich 39,5 sm ga teng bo‘lgan bo‘lsa, eng past natija 23,5 sm ni tashkil etdi. 100 metr masofaga yugurish orqali tezkor kuchni aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tajribada, tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 15,98±3,03 soniya natijani qayd etib, bunda eng yaxshi natija 15,2 soniyani tashkil etgan. Eng yomon natija 17,1 soniyaga teng bo‘ldi.

Maxsus chidamlilikni ifoda etuvchi 3000 metr masofaga yugurish sinovini sinaluvchilar tomonidan o‘rtacha 865,17±155,37 soniya natija qayd etildi. Bunda eng yaxshi natija 845,7 soniyani tashkil qilgan bo‘lsa, eng yomon natija 884,5 soniyani tashkil etdi. Oyoqni tortuvchi kuchini ifodalovchi joyidan turib uzunlikka sakrash sinovida o‘rtacha natija 212,88±42,53sm ga teng bo‘ldi.

Pedagogik tajribada biz tomonimizdan nazorat guruhi sinaluvchilarining ham jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga e’tibor berdik. Ushbu guruh sinaluvchilaridan ham tajriba guruhi sinaluvchilaridan olingan 5 ta ko‘rsatkichlar bo‘yicha sinov testlari olindi. Unga ko‘ra qo‘l kuchini aniqlash bo‘yicha turnikda tortilishni ushbu guruh sinaluvchilari o‘rtacha 11,02±2,16 martaga tortishga erishdilar. Bu guruhda ham eng yaxshi natija ko‘rsatgan shug‘illanuvchi o‘quvchilar 13 martagacha tortilishga erishgan bo‘lsalar eng yomon ko‘rsatkich 9 marta tortilishga erishdilar.

Sinovimizning ikkinchi ko‘rsatkichi bu - qo‘lni kuchini aniqlashda granata uloqtirish testi bo‘lib, ushbu ko‘rsatkichni mazkur guruh vakillari o‘rtacha 32,21±5,99 sm ga teng bo‘ldi. Ushbu sinovni eng yaxshi natija 40 metr 60 santimetrga uloqtirishga erishgan bo‘lsa, eng yomon natija 23,5ni qayd etishdi. Navbatdagi 100 metr masofaga yugurish sinovini esa ular o‘rtacha 15,63±2,91 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Eng yaxshi natija ushbu guruhda 14,6 soniyada masofani yugurib o‘tgan bo‘lsa, eng yomon natija bu guruhda 17,3 soniyani tashkil qildi.

Maxsus chidamlilikni ifoda etuvchi 3000 metr masofaga yugurish sinovini o‘rtacha 854,65±150,53 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Oyoqning tezkor kuchini aniqlashda joyidan turib uzunlikka sakrash

sinovini o‘rtacha 216,72±42,52 sm ga sakraganligini ko‘rishimiz mumkun. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlil etadigan bo‘lsak, ular tomonidan ko‘rsatkichlar o‘rtasida sezilarli farqlar kuzatilmadi. Qiyosiy tahlil natijalari jadvalda qayd etilgan.

Jadval

Nazorat (n=92) va tajriba (n=92) guruhlari sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaririning asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish jadvali

Tajriba	Tajriba	guruhi		Nazorat	guruhi					
boshi	X	σ	V, %	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
turnik	11,26	2,25	19,99	11,02	2,16	19,60	0,23	2,09	0,72	>0,4
100	15,98	3,03	18,96	15,63	2,91	18,62	0,35	2,20	0,80	>0,4
3000	865,17	155,37	17,96	854,65	150,53	17,61	10,52	1,22	0,47	>0,6
JTUZ	212,88	42,53	19,98	216,72	42,52	19,62	3,84	1,80	0,61	>0,5
Granat uloqtirish	31,77	6,03	18,98	32,21	5,99	18,61	0,44	1,40	0,50	>0,6
							3,08	1,74		

Demak olingan natijalar dinamikasini qiyosiy tahlili ular bilan pedagogik tadqiqotni davom ettirish imkonini beradi. Chunki, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarlik darajasi bir hilda shakllanganligi pedagogik tajribani davom ettirish barobarida ularni kasbiy-amaliy tayyorgarligini shakllantirishga qaratilagan metodikani ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish imkonini beradi. Shu bois har tomonlama ustivor bo‘lgan mashqlar kompleksi va metodikasini ular uchun ishlab chiqish zarur.

Xulosa. Tadqiqot natijalari Ichki ishlar vazirligi akademik litseyi o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha shakllanishini va uning ko‘plab omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. O‘quvchilarning motorik qobiliyatlari, quvvat va chidamlilik ko‘rsatkichlari, shuningdek fiziologik va psixofiziologik parametrlar ularning jismoniy faollik darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida litseylardagi sport mashg‘ulotlari va jismoniy tarbiya dasturlari samaradorligi tahlil qilindi va ularning o‘quvchilarni umumiy salomatligi, motorik rivojlanishi hamda psixofiziologik barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Shuningdek, pedagogik va metodik chora-tadbirlarni samarali joriy etish orqali litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilash, ularning sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishi va faolligini oshirish mumkinligi tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari asosida litseylarda jismoniy tarbiya va sport dasturlarini takomillashtirish, individual va guruhiy mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, shuningdek o‘quvchilarning motorik va psixofiziologik qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, akademik litseylarda jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam baholash, tegishli metodik va pedagogik tadbirlarni joriy etish, shuningdek sport faolligini rag‘batlantirish orqali o‘quvchilarning umumiy salomatligi va psixofiziologik barqarorligini mustahkamlash imkoniyati mavjud.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev, Sh. (2018). Jismoniy tarbiya va sportning o‘quv jarayonida ahamiyati [The importance of physical education and sport in the educational process]. Toshkent: Fan.
2. Mirzayev, B. (2020). Pedagogik testlar orqali jismoniy tayyorgarlikni baholash metodikasi [Methodology for assessing physical fitness through pedagogical tests]. Toshkent: O‘zbekiston.
3. Qodirov, A. (2019). O‘quvchilarda motorik qobiliyatlarni rivojlantirish usullari [Methods for developing motor abilities in students]. Toshkent: Pedagogika jurnali.
4. Ivanov, I. I. (2017). Physical education and health in secondary education. Moscow: Academia.
5. Sidorov, V. V. (2016). Fiziologicheskie osnovy fizicheskoy podgotovki uchashchikhsya [Physiological foundations of physical training of students]. Saint Petersburg: Piter.
6. Nazarov, D. (2020). Jismoniy faollik va salomatlikni mustahkamlash metodikasi [Methodology of strengthening health through physical activity]. Toshkent: Sport fanlari.