O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“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

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

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

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

larining muvofiqligini shakllantirishga, shuningdek, tezlik, koordinatsiya, refleks, chidamlilik, epchillik va umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bo‘lgan ta’siri haqida ma’lumotlar yig‘ilib taqdim etildi. Shu orqali bolalarda stol tennisi sport turi naqadar muhim va foydali ekanligi darsdan tashqari mashg‘ulotlarda yetkazildi.

Bolalarda sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatini takomillashtirishga oid tajribalarga Samarqand viloyatidan 20 nafar, Jizzax viloyatidan 15 nafar va Navoiy viloyatidan 13 nafar ishtirokchi jalb etildi.

Bolalarning dastlabki sportga oid bilim darajasi aniqlab olindi. Jizzax viloyati misolida dastlabki test natijalari 56,8 % ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajribadan keyingi test natijalari 74,9 % ga ko‘tarildi. Stol tennisi misolida bolalarning sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatini shakllantirish dasturi ishlab chiqildi hamda mashg‘ulotdan so‘nggi tarbiyaviy ishlarda qo‘llanildi. Natijada bolalarning sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatiga doir bilim doirasi CAPL baholash dasturi bo‘yicha 18,03 % ga yaxshilandi.

Jizzax shahar 1-son sport maktabi

Bolalarning dastlabki sportga oid bilim darajasi aniqlab olindi. Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktabi shug‘ullanuvchilari misolida dastlabki test natijalari 59,43 % ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajribadan keyingi test natijalari 85,5 % ga ko‘tarildi. Natijada CAPL baholash dasturi bo‘yicha 26,11 % ga yaxshilanish kuzatildi.

Navoiy viloyati Xatirchi tumani bolalar va o‘smirlar sport maktabi

Bolalarning dastlabki sportga oid bilim darajasi aniqlab olindi. Samarqand viloyati sportning o‘yin turlari va yengil atletika bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabi shug‘ullanuvchilari misolida dastlabki test natijalari 52,3 % ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajribadan keyingi test natijalari 80,2 % ga ko‘tarildi. Natijada bolalarning jismoniy savodxonlik darajasi CAPL baholash dasturi bo‘yicha 27,8 % ga yaxshilandi.

Biz olib borgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, bolalarda sportga oid ta’lim-tarbiya madaniyatini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan dastur to‘laqonli, asosli va ishonchli ekanligi tasdiqlandi. Bugungi kunda bolalarning sportga oid bilimlarini takomillashtirish juda zarur va muhim hisoblanadi. Shu munosabat bilan bolalarda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish zarur.

Tadqiqot olib borilgan obyektlarda bolalar bilan o‘tkazilgan dastlabki suhbatlar jarayonida murabbiylar tomonidan asosan amaliy mashg‘ulotlarga e’tibor qaratilib, nazariy bilimlar yetarli darajada berilmayotganligi aniqlandi. Testning birinchi bosqichi natijalari ham bolalarning sportga oid nazariy bilimlariga e’tibor past darajada ekanligini ko‘rsatdi.

Murabbiylar bilan suhbatlar o‘tkazilib, ishlab chiqilgan dastur mazmuni haqida tushuntirishlar berildi. Obyektdagi murabbiylar bilan mazkur dasturni amaliyotga joriy etish bo‘yicha kelishuvga erishildi.

Bugungi kundagi asosiy muammolardan biri — bolalarga sportga oid nazariy bilimlar yetarli darajada tushuntirilmayotgani va ularning sport bilan ko‘proq hobbi sifatida shug‘ullanib kelayotganligidir.

Adabiyotlar:

1. Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the life course. Routledge
2. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M va Abdukhamidovich, M. I. (2022). The benefits of table tennis on the development of the child’s body. international journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(09), 5-8.
3. Xudoyberdiyev, F. (2021). Zamonaviy sport va yoshlar ta’limi: Pedagogik yondashuvlar va metodlar. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti
4. Jumanov.O.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent 2021 18-20-b
5. Robinson, K. (2013). Finding your element: How to discover your talents and passions and transform your life. Penguin Books.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.A. MAMATKULOV[1]
[1]Guliston davlat universiteti
Guliston shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a028

I-IV SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHLARIDA TOTAL VA PARSIAL KO‘RSATKICHLAR TAHLILI

Annotatsiya

В статье представлены аналитические материалы, посвящённые реализации задач, обозначенных в «Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2026 года» Республики Узбекистан. С учётом необходимости создания условий для развития способностей учащихся младшего школьного возраста рассмотрены показатели их здоровья,

Abstract

Maqolada O‘zbekiston Respublikasining “2026 yilgacha maktab sportini rivojlantirishga oid tarmoqlararo dasturi”da ko‘rsatilgan vazifalarni amalga oshirishda kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarining iste’dodlarini rivojlantirish bo‘yicha imkoniyatlar yaratishni inobatga olgan holda ularning salomatlik ko‘rsatkichlari — antropometrik ma’lumotlar hamda o‘sish jarayonidagi o‘zgarishlar tezligi, uyg‘un rivojlanishi, kalendar va biologik yosh nisbati kabi konstitutsiyaviy xususiyatlariga oid tahlillar keltirilgan.

***Kalit so‘zlar**: o‘quv dasturi, jismoniy rivojlanish, antropometriya, morfofunksional komponent, nozologik yondashuv.*

включая антропометрические данные, темпы изменений в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возраста, а также другие конституциональные особенности.

***Ключевые слова**: учебная программа, физическое развитие, антропометрия, морфофункциональный компонент, нозологический подход.*

The article presents analytical materials related to the implementation of the tasks outlined in the "Intersectoral Program for the Development of School Sports until 2026" of the Republic of Uzbekistan. Taking into account the need to create conditions for developing the abilities of primary school students, the study analyzes their health indicators, including anthropometric data, the rate of growth changes, harmonious development, the ratio of chronological and biological age, as well as other constitutional characteristics.

***Keywords**: curriculum, physical development, anthropometry, morphofunctional component, nosological approach.*

Mavzuning dolzarbligi.

2030 yilgacha bo‘lgan davrda O‘zbekiston Respublikasining milliy rivojlanish maqsadlariga qaratilgan “2026 yilgacha maktab sportini rivojlantirish bo‘yicha tarmoqlararo dasturi”da aholi salomatligi va farovonligini saqlashga doir chora-tadbirlarni amalga oshirish hamda yosh iste’dodlarni rivojlantirish uchun zarur sharoitlar yaratish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu borada umumta’lim maktab o‘quvchilari uchun qo‘llanilayotgan “Jismoniy tarbiya” fani o‘quv dasturidagi optimal o‘quv yuklamasi hamda mashg‘ulotlar tartibini aniqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘liqni mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yaratish bo‘yicha strategiyalar ishlab chiqish va unda belgilangan vazifalarni hal etish muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Ma’lumki, umumta’lim maktablarining I–IV sinf o‘quvchilari 7–10 yosh davrini qamrab oladi. Bu yosh davri jismoniy rivojlanish sur’atlari faol kechadigan bosqich bo‘lib, antropometrik va funksional ko‘rsatkichlar muntazam o‘zgarib boradi. Antropometrik ko‘rsatkichlar va jismoniy fazilatlar o‘sish jarayonining kechikishi qo‘llanilayotgan jismoniy tarbiya usullarining noto‘g‘riligini ko‘rsatishi mumkin. Bu esa nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki aqliy faoliyatga ham bevosita salbiy ta’sir etadi [2,3].

Total (umumiy) va porsial (qismiy) ko‘rsatkichlarning shakllanishi sog‘lom o‘sishning asosiy mezonlaridir. Total ko‘rsatkichlarga bo‘y uzunligi, tana vazni, ko‘krak qafasi o‘lchami, tana massasi indeksi (BMI) hamda umumiy tana proporsiyalari kiradi. Porsial ko‘rsatkichlarga esa tezkorlik, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik, harakat koordinatsiyasi, sakrash va yugurish ko‘rsatkichlari kiradi [4].

Adabiyot manbalariga ko‘ra, total ko‘rsatkichlar dinamikasida bo‘y o‘sishi I–II sinflarda yiliga o‘rtacha 4–5 sm, III–IV sinflarda esa yiliga 5–6 sm ni tashkil etadi. Tana vazni I sinfda o‘rtacha 22–24 kg, IV sinfda esa 30–35 kg ni tashkil etadi. Ko‘krak qafasi o‘lchamining I–IV sinflarda o‘rtacha 8–12 sm ga kengayishi kuzatilgan.

Porsial ko‘rsatkichlar dinamikasida 30 metrga yugurish natijalari I sinfda 7,5–8,2 soniya, IV sinfda 6,2–6,8 soniyani tashkil etadi. Qo‘l dinamometriyasi bo‘yicha kuch rivojlanishi yiliga 1–1,5 kg ga oshishi qayd etilgan. Moslashuvchanlik I–II sinflarda yuqori bo‘lib, III–IV sinflarda biroz pasayadi. Chidamlilikni baholovchi 6 daqiqalik yugurish testi I sinfda 550–650 m, IV sinfda esa 750–850 m ni tashkil etadi [5,6].

Demak, o‘quvchilar organizmining yuqori sur’atda morfologik va funksional rivojlanishi hozirgi davrdagi akseleratsiya jarayoni hamda murakkab harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya oldiga qo‘yilgan vazifalarni maqsadli hal etishda o‘qituvchidan samarali usul va vositalarni qo‘llashda kreativ yondashuv talab etiladi.

Umumiy biologik qonuniyatlar bilan bir qatorda insonning ontogenez rivojlanishiga uning faoliyati, ijtimoiy muhit va tarbiya sharoitlari ham muhim ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun insonning harakat funksiyalarini uning mehnat yoki sport faoliyati sharoitiga mos ravishda, nozologik yondashuv asosida shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot maqsadi I–IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishida total va porsial ko‘rsatkichlarni tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

-I–IV sinf o‘quvchilarining dastlabki jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlash.

-I–IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishida (bo‘y, vazn, ko‘krak qafasi kengligi, panja kuchi va boshqalar) total va porsial ko‘rsatkichlarning o‘rnini aniqlash.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, instrumental uslublar hamda olingan materiallarning matematik-statistik tahlili kabi uslublardan foydalanildi. Qo‘llanilgan uslublar tadqiqotning maqsadi, vazifalari va predmetiga mos keladi hamda amaliy tajriba yo‘li bilan tasdiqlangan.

Tadqiqot natijalari muhokamasi. Mazkur tadqiqotlar Sirdaryo viloyati Guliston shahri 15-son, Toshkent shahri Mirzo Ulug‘bek tumani 27-son, Samarqand viloyati Kattaqo‘rg‘on tumani 18-son, Xorazm viloyati Yangiariq tumani 4-son, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahri 14-son hamda Toshkent viloyati Pskent tumani 18-son umumta’lim maktablarida olib borilgan tajriba-sinov ishlari mobaynida olingan ma’lumotlarga asoslanib taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot davomida olingan ilmiy-amaliy natijalarga muvofiq I–IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish jarayonida notekis o‘sish holatlari aniqlandi. I–IV sinf o‘quvchilarining gavda uzunligi o‘sishi o‘g‘il bolalarda 13,1 sm ga, qiz bolalarda esa 17,3 sm ga yetgan.

I–II sinf o‘g‘il bolalarida gavda uzunligi farqi 8 sm ga teng bo‘lsa, II–III sinflarda 1 sm ga, III–IV sinflarda

5 sm ga o‘sganligi kuzatildi. Qiz bolalarda esa I–II sinflarda 1,2 sm ga, II–III sinflarda 1 sm ga, III–IV sinflarda 4,3 sm ga o‘sish kuzatildi.

O‘g‘il bolalar vazni bo‘yicha farq I–II sinflarda 4,2 kg ga, II–III sinflarda 0,5 kg ga, III–IV sinflarda 4,0 kg ga teng ekanligi aniqlandi. Qiz bolalarda esa I–II sinflarda 1,9 kg ga, II–III sinflarda 0,2 kg ga, III–IV sinflarda 1,3 kg ga tengligi qayd etildi.

O‘quvchilarning ko‘krak qafasi kengligi o‘lchanganda I–II sinf o‘g‘il bolalari orasidagi farq 4 sm ga, II–III sinflarda 0,8 sm ga teng bo‘lib, III–IV sinflarda sezilarli farq kuzatilmadi. I–IV sinflarda o‘g‘il va qiz bolalar o‘rtasidagi farq 3,2 sm ga teng ekanligi aniqlandi.

O‘quvchilarda o‘pkaning tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichi bo‘yicha I–II sinf o‘g‘il bolalarida farq aniqlanmadi, II–III sinflarda 0,1 ml ga, I–II sinf qiz bolalarida esa 0,2 ml ga teng o‘zgarish kuzatildi. I–II va III–IV sinf o‘quvchilari o‘rtasida sezilarli farq aniqlanmadi.

Berilgan ma’lumotlar asosida qiz va o‘g‘il bolalar o‘rtasidagi farq katta emasligi kuzatildi (1-jadval).

1- jadval

I -IV sinf o‘quvchilarining tajribagacha bo‘lgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

№	Testlar		Jinsi N	I sinflar					II sinflar				
				Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	N	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	
				X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Gavda uzunligi (sm)		O‘	67	122±0,63	121±1,51	0,06	>0,05	72	130±1,50	128±0,03	0,01	>0,05
			Q	68	117±1,0	118±134	0,2	>0,001	73	129±1,92	127±0,98	0,01	>0,05
2.	Vazni (kg)		O‘	67	23,9±0,64	25,1±0,82	1,2	>0,05	72	28,1±1,24	27,6±0,75	0,07	>0,05
			Q	68	24,2±0,52	23,4±1,92	0,4	>0,05	73	26,1±1,44	25,7±0,68	0,25	>0,05
3.	Ko‘krak qafasi kengligi (sm)		O‘	67	60,0±0,92	56,3±0,94	2,3	<0,05	72	64,0±1,20	62,5±0,81	1,1	>0,05
			Q	68	55,5±0,63	52,2±0,72	2,3	<0,05	73	59,9±1,28	57,5±0,90	1,5	>0,05
4.	O‘pkaning tiriklik sig‘imi(ml)		O‘	67	1,5±0,05	1,4±0,08	1,1	>0,05	72	1,5±0,06	1,4±0,04	1,4	>0,05
			Q	68	1,3±0,06	1,2±0,03	1,4	>0,05	73	1,5±0,06	1,4±0,04	1,4	>0,05
5.	Qo‘l kuchi (kg)	O‘ng qo‘l	O‘	67	11,4±0,85	10,0±0,35	1,5	72	22	12,8±0,43	11,30±0,25	2,0	>0,05
			Q	68	11,1±0,25	10,1±0,20	2,0	73	23	11,10±0,47	10,8±0,33	1	>0,05
		Chap qo‘l	O‘	67	11,5±0,40	11,0±0,35	1	72	22	13,4±0,38	13,2±0,38	0,3	>0,05
			Q	68	10,9±0,27	10,4±0,33	2,3	73	23	12,5±0,36	11,5±0,43	2	>0,05

1- jadval (davomi)

№	Testlar		Jinsi N	III sinflar					IV sinflar				
				Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	N	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	
				X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Gavda uzunligi (sm)		O‘	77	130±1,68	130±1,46	0,04	>0,05	73	135±1,76	133±3,03	0,6	>0,05
			Q	78	130±1,42	129±2,35	0,4	>0,05	74	134±1,29	132±2,1	0,7	>0,05
2.	Vazni (kg)		O‘	77	28,6±0,76	27,5±0,95	0,9	>0,05	73	32,6±1,21	32,3±1,1	0,2	>0,05
			Q	78	28,1±0,52	27,4±0,91	0,7	>0,05	74	31,1±0,99	30,4±0,99	0,4	>0,05
3.	Ko‘krak qafasi kengligi (sm)		O‘	77	63,2±0,97	60,7±0,90	2	>0,05	73	63,2±1,21	62,7±1,10	0,3	>0,05
			Q	78	60,0±1,32	58,7±1,28	0,7	>0,05	74	61,1±1,31	60,5±1,49	0,25	>0,05
4.	O‘pkaning tiriklik sig‘imi(ml)		O‘	77	1,6±0,04	1,5±0,10	1	>0,05	73	1,6±0,08	1,5±0,04	1	>0,05
			Q	78	1,5±0,04	1,4±0,03	2	>0,05	74	1,5±0,06	1,4±0,07	1	>0,05
5.	Qo‘l kuchi (kg)	O‘ng qo‘l	O‘	77	18,5±0,71	17,0±0,61	1,7	73	23	19,7±0,69	18,2±0,39	1,9	>0,05
			Q	78	17,5±0,50	16,2±0,43	2,2	74	24	18,0±0,52	17,2±0,57	1	>0,05
		Chap qo‘l	O‘	77	17,8±0,60	17,3±0,62	0,5	73	23	19,1±0,57	18,5±0,32	1	>0,05
			Q	78	16,7±0,47	15,5±0,58	1,7	74	24	18,1±0,38	17,6±0,46	0,8	>0,05

O‘ng qo‘l kuchi bo‘yicha I–IV sinf o‘g‘il bolalari o‘rtasidagi farq 8,3 kg ga, II–III sinflarda 5,7 kg ga, III–IV sinflarda esa 1,2 kg ga teng bo‘lgan. Qiz bolalarda esa I–II sinflarda farq kuzatilmagan, II–III sinflarda 6,4 kg ga, III–IV sinflarda esa 0,5 kg ga tengligi aniqlandi.

Chap qo‘l kuchi bo‘yicha I–II sinf o‘g‘il bolalari o‘rtasidagi farq 1,9 kg ga, II–III sinflarda 4,4 kg ga, III–IV sinflarda esa 1,3 kg ga teng bo‘lgan. Qiz bolalarda esa I–II sinflar o‘rtasida 1,6 kg ga, II–III sinflarda 4,2 kg ga, III–IV sinflarda esa 1,4 kg ga tengligi kuzatildi.

Boshlang‘ich sinflar uchun mo‘ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi yengil atletika turlari texnikasi asoslarini o‘rganishdan avval I–IV sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalari tajriba davomida olingan ma’lumotlar asosida, xususan tezkorlik mashqlarini bajarish imkoniyatlari o‘rganildi.

Tajriba davomida 30 metrga yuqori startdan chiqib yugurish natijalarida o‘g‘il bolalarda I–II sinflar o‘rtasidagi farq 0,2 soniyani tashkil etdi. II–III sinflar o‘rtasidagi farq 0,3 soniyaga oshgan (taxminan 1 %) va III–IV sinflar o‘rtasida esa 0,6 soniyaga tengligi kuzatildi. Qiz bolalarda mos ravishda 0,1; 0,3; 0,5 soniya farq aniqlangan. Bu natijalar boshlang‘ich sinf o‘quvchilari orasida tezkorlik mashqlarini bajarishda o‘g‘il va qiz bolalar ko‘rsatkichlari o‘rtasida katta tafovut yo‘qligini ko‘rsatadi.

Chaqqonlik sifatini belgilovchi 4×10 metrga mokisimon yugurish testida I–II sinf o‘g‘il bolalari o‘rtasidagi farq 0,2 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, II–III sinflarda 0,6 soniya va III–IV sinflar o‘rtasida 1,3 soniyaga tengligi kuzatildi. Qiz bolalarda esa mos ravishda 0,3; 0,1; 0,8 soniya farq qayd etildi.

Mushak kuchini aniqlash uchun turnikda tortilish testidan foydalanildi. Olingan natijalar tahliliga ko‘ra, I–IV sinf o‘g‘il bolalarida dastlabki holatga nisbatan mushak kuchi 2,5 barobar oshgan; I–II sinflar o‘rtasida 1 martaga, II–III sinflarda 1,5 martaga, III–IV sinflarda esa 0,4 martaga ortgan. Ayniqsa, II–III sinflarda kuchning jadal o‘sishi kuzatildi.

Qiz bolalarning gimnastika o‘rindig‘iga tayangan holda qo‘llarni bukib-yozish mashqlaridagi natijalari tahliliga ko‘ra, I–II sinflar o‘rtasida 2,0 martaga, II–III sinflarda 2,4 martaga va III–IV sinflarda 0,8 martaga oshganligi kuzatildi. Ushbu ma’lumotlar I–IV sinf qiz bolalarida mushak kuchi yildan-yilga ma’lum darajada oshib borayotganini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi natijalarga ko‘ra, tajriba o‘tkazilgan maktab o‘quvchilari testlar bo‘yicha “yaxshi” va “qoniqarli” darajada baholandi. I–IV sinf o‘quvchilarining tajribadan keyingi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari esa quyidagi ko‘rinishni aks ettirdi (2-jadval).

2- jadval

I -IV sinf o‘quvchilarining tajribadan keyingi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

№	Testlar		Jinsi n	I sinflar					II sinflar				
				Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P	
				X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Gavda uzunligi (sm)		O‘	67	126±1,37	124±0,51	1,6	>0,05	72	132±1,57	129±0,95	2,5	<0,05
	Q		68	122±1,49	120±1,08	0,9	>0,05	73	130±2,22	127±1,38	2,2	<0,05	
2.	Vazni (kg)		O‘	67	27,0±0,76	25,0±0,81	1,8	>0,05	72	28,6±0,56	27,7±0,59	1,1	>0,05
	Q		68	25,2±0,61	25,4±0,51	0,25	>0,05	73	27,6±0,81	26,0±0,46	1,8	>0,05	
3.	Ko‘krak qafasi kengligi (sm)		O‘	67	61,8±0,96	59,5±0,92	1,8	>0,05	72	64,5±0,70	61,5±0,71	3	<0,05
	Q		68	88,2±0,72	55,0±046	3,9	<0,05	73	62,6±0,66	60,6±1,23	2,4	<0,05	
4.	O‘pkaning tiriklik sig‘imi(ml)		O‘	67	1,6±0,10	1,5±0,45	0,2	>0,05	72	1,5±004	1,5±0,05	0	>0,01
	Q		68	1,5±0,08	1,4±057	0,2	>0,05	73	1,5±0,06	1,4±0,40	0,25	>0,05	
5.	Qo‘l kuchi (kg)	O‘ng qo‘l	O‘	67	13,6±0,70	12,0±0,58	1,8	72	22	14,9±0,45	14,9±0,45	1,8	>0,05
			Q	68	12,0±035	11,1±0,43	1,8	73	23	12,2±0,60	12,2±0,60	4,5	<0,05
		Chap qo‘l	O‘	67	13,0±0,68	11,5±6,43	0,2	72	22	14,5±0,42	14,5±0,42	1,9	>0,05
			Q	68	12,1±0,30	10,7±0,32	3,5	73	23	14,1±041	14,1±0,41	1,4	>0,05

2- jadval (davomi)

№	Testlar	Jinsi n	III sinflar					IV sinflar				
			Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	T	P	n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P	
			X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Gavda uzunligi (sm)	O‘	67	137±1,40	132±1,31	2,5	<0,05	73	141±2,23	138±0,95	1,4	>0,05
	Q	68	135±1,57	131±0,80	2,3	<0,05	74	140±2,00	140±1,53	0,2	>0,05	

2.	Vazni (kg)		O‘	67	29,2±0,77	28,0±0,89	1	>0,05	73	33,0±0,84	32,0±1,10	0,7	>0,05
			Q	68	28,1±0,43	28,5±0,71	0,5	>0,05	74	32,0±0,65	32,4±1,20	1	>0,05
3.	Ko‘krak qafasi kengligi (sm)		O‘	67	64,4±0,62	62,4±0,94	1,8	>0,05	73	66,8±1,23	63,3±0,98	0,3	>0,05
			Q	68	62,6±0,90	58,0±0,68	4,1	<0,01	74	64,9±0,97	63,2±0,95	1,3	>0,05
4.	O‘pkaning tiriklik sig‘imi(ml)		O‘	67	1,7±0,04	1,6±0,02	0,25	>0,05	73	1.9±0,08	1,6±0,67	0,4	>0,05
			Q	68	1,7±0,04	1,6±0,46	0,2	>0,05	74	1,8±0,08	1,6±065	0,3	>0,05
5.	Qo‘l kuchi (kg)	O‘ng qo‘l	O‘	67	18,9±0,44	18,6±0,34	0,6	73	23	21,6±0,46	19,9±0,38	2,8	<0,05
			Q	68	18,3±0,46	17,1±0,41	2	74	24	20,6±0,40	18,8±0,56	2,6	<0,05
		Chap qo‘l	O‘	67	18,3±0,48	17,5±0,42	1,3	73	23	20,6±0,48	19,2±0,43	3	<0,05
			Q	68	17,8±0,35	17,3±037	1	74	24	20,0±0,47	19,1±0,36	1,5	>0,05

Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarining somatometrik ko‘rsatkichlari ularning gavda o‘lchamlari o‘rtacha darajada o‘sganligini ko‘rsatdi.

I–IV sinf o‘quvchilarining tajribadan keyingi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari 2-jadvalda keltirilgan bo‘lib, unda tajriba va nazorat guruhi o‘quvchilari o‘rtasida pedagogik tajribadan so‘ng faqat II sinf tajriba guruhi o‘g‘il bolalarining gavda uzunligi ko‘rsatkichlari statistik jihatdan farqli ravishda ($t=2,0$; $P<0,01$) o‘sganligi aniqlandi. Boshqa sinflardagi o‘g‘il va qiz bolalar ko‘rsatkichlarida statistik ahamiyatga ega o‘sish kuzatilmadi.

Tajriba guruhidagi o‘g‘il va qiz bolalar vazni o‘quv yilining oxiriga kelib (I, III, IV sinflarda) statistik jihatdan farqli ravishda o‘sganligi kuzatildi.

Ko‘krak qafasi kengligi bo‘yicha tajriba guruhidagi o‘g‘il va qiz bolalar natijalari o‘quv yilining boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan farqli ravishda oshgan. Jumladan, I sinf qiz bolalarida ($t=3,9$; $P<0,05$), II sinf o‘g‘il bolalarida esa ($t=3,0$; $P<0,05$) o‘sish kuzatildi. Qolgan sinflarda o‘sish qayd etilgan bo‘lsa-da, statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi.

Tajriba guruhidagi o‘g‘il va qiz bolalarning qo‘l kuchi o‘quv yilining boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan statistik jihatdan farqli ravishda ($P<0,05$) oshdi. Nazorat guruhi o‘g‘il bolalarida ko‘rsatkichlar 12 kg ga (65,8 % ga), qiz bolalarda esa 11,1 kg ga (18,8 % ga) ko‘tarilgan bo‘lsa-da, statistik jihatdan ahamiyatli o‘sish ($P>0,05$) qayd etilmadi.

Mazkur yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi bo‘yicha olingan natijalar respublika miqyosidagi ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanganda sezilarli farq aniqlanmadi.

Xulosa

Har bir yosh davri ma’lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflanishi amaliyotda o‘z tasdig‘ini topdi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanadigan maktab o‘quvchilari o‘quv materialini muvaffaqiyatli o‘zlashtirishlari, darslarda kamroq charchashlari hamda shamollash holatlari kamroq kuzatilishi sababli darslarni kam qoldirishlari aniqlandi. Salomatlik va to‘g‘ri jismoniy faollik bolalarda o‘z kuchiga ishonchni oshirdi, ularni kuch-quvvat, optimizm va quvnoqlik bilan to‘ldirdi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022, May 11). “2022–2026 yillarda maktab ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida” PF-134-son Farmoni. https://lex.uz

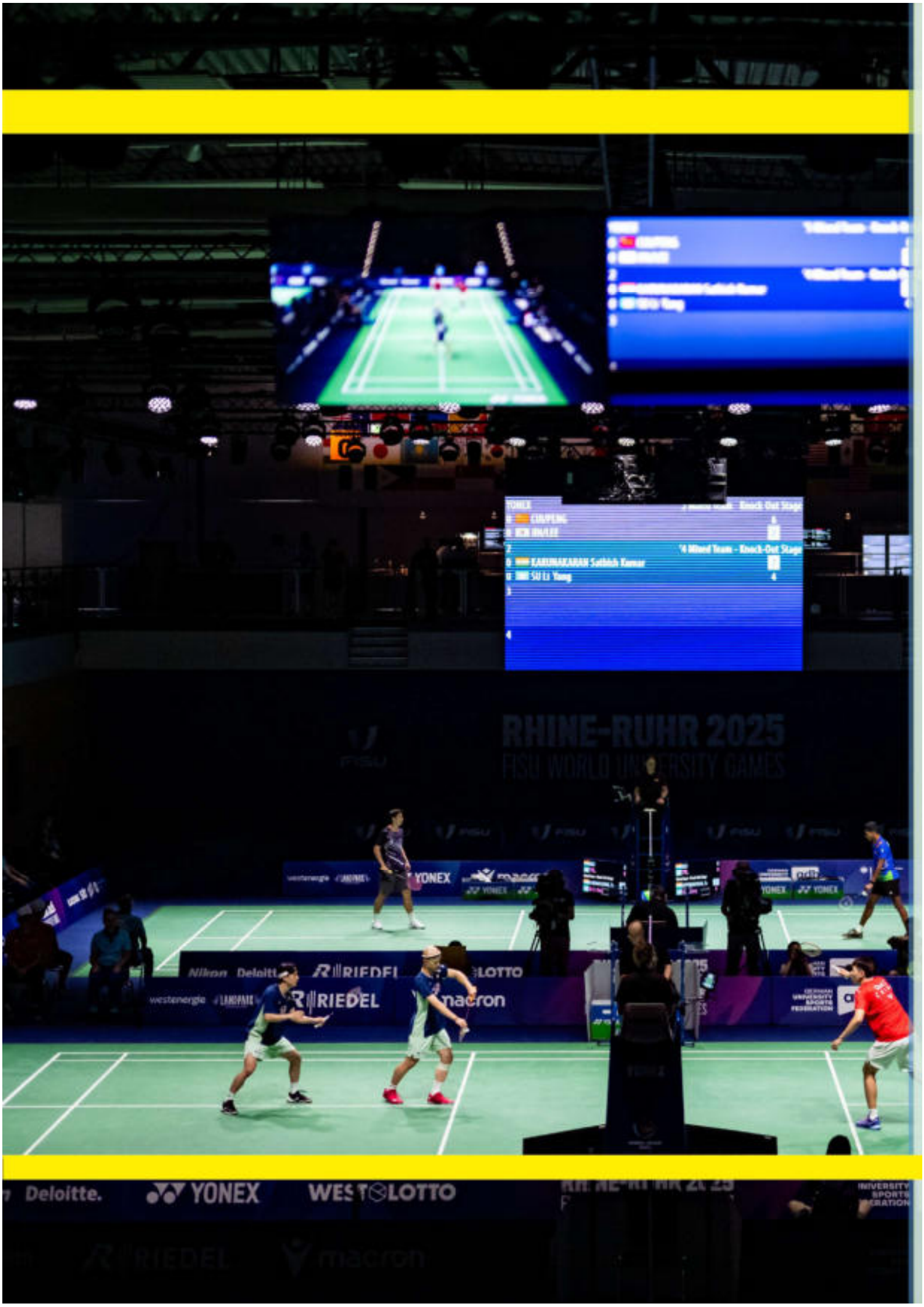
2. Abdel Razek, B. X. O. (2000). Otsenka fizicheskogo sostoyaniya uchashchikhsya mladshikh klassov (7–12 let) muzhskikh shkol Palestiny (Avtoreferat dissertatsii kandidata nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu). Kiev.

3. Gelashvili, O. A., Khisamov, R. R., & Shalneva, I. R. (2018). Fizicheskoye razvitiye detey i podrostkov. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya, (3).

4. Denisova, L. V., Khmelnitskaya, I. V., & Kharchenko, L. A. (2008). Izmereniya i metody matematicheskoy statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte: Uchebnoye posobiye dlya vuzov. Olimp. Literatura.

5. Komissarova, E. N., Abdiganiev, N., Sattarov, A. E., & Djoldosheva, G. T. (2012). Osobennosti rosta massy i dliny tela u shkolnikov v usloviyakh vysokogorya yuga Kirgizstana. Vestnik Oshskogo gosudarstvennogo universiteta, (3), 90–92.

6. Sazonova, O. V., Khamsova, R. V., Gavryushin, M. Yu., & Abdalova, S. R. (2022). Rol fizicheskogo razvitiya v otsenke shkolnoy zrelosti. Nauchnoye obozreniye. Meditsinskiye nauki, (6), 76–81.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO