



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**ADPI**  
**Ilmiy xabarnomasi**



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

## Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy  
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan  
2022-yil 25-oktyabrda  
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan  
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi  
Oliy attestatsiya komissiyasi  
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi  
№354-sonli qarori bilan  
**Pedagogika fanlari** bo'yicha Oliy attestatsiya  
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy  
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar  
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,  
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.  
Electron manzil: info@adpi.uz  
Telegram: ADPI\_Ilmiy\_xabarnomasi  
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

**BOSH MUHARRIR:**  
**B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**Mas'ul muharrir:**  
**B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**

### TAHRIR KENGASHI

**S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi**  
**I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor**  
**Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor**  
**A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor**  
**B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor**  
**Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor**  
**Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor**  
**T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor**  
**U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor**  
**M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor**  
**L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor**  
**Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**N.T. Mo'yidinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**  
**M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Muharrirlar:**  
**O.Karimov,**  
**U.Malikova,**  
**B. Mashrabova.**

## MUNDARIJA

## PEDAGOGIKA

<b>Hasanov Sh.A.</b> Adabiyot fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalari talqini .....	4
<b>Qoraboyev J.B.</b> "Giperbola konseptual semantikasi"ni voqelantiruvchi til birliklarining lingvokognitiv, psixolingvistik, sotsiolingvistik va lingvostilistik tavsifi .....	8
<b>Umurzaqova N.S.</b> Bo'lajak farmaseftlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi .....	13
<b>Камалходжаева С.С.</b> Язык как объект лингвистического исследования .....	16
<b>Абдуллаева А.Э.</b> Современные и передовые педагогические технологии в преподавании иностранных языков .....	19
<b>Karimov O.T., Mirzayev O.X.</b> Talabalarni iqtidorli o'quvchilar bilan "lumiyera" metodi asosida ishlashga tayyorlashning didaktik imkoniyatlari .....	23
<b>Jo'rayeva M.A.</b> Kasbiy tayyorgarlikni integrativ yondashuv asosida shakllantirish .....	29
<b>Ikromov M.X., Abduraimova M.A.</b> Talabalarga muhandislik kompyuter grafikasidan foydalanib o'qitishning mazmuni .....	33
<b>Ikromov M.X., G'ulomova M.N.</b> Rangtasvir darslarida axborot-kommunikatsiya va vizual texnologiyalardan foydalanish .....	37
<b>Mamatisaqova G.A.</b> Farmasevtika ishi yo'nalishida kompetensiyaga asoslangan ta'limni rivojlantirishda xorij tajribasi .....	41
<b>Mamadaliyev B.K.</b> Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilar uchun kreativ fikrlashni rivojlantiruvchi amaliy mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish .....	45
<b>Axmedova D.X.</b> Boshlang'ich ta'limda ijodiy yozuv ko'nikmalarini shakllantirishning yangi metodlari .....	48
<b>Kosimova G.M.</b> Yangi pedagogik texnologiyalar vositasida darsliklar bilan ishlash bo'yicha o'quv jarayonini loyihalash .....	53
<b>Xoldarova M.Q., Tairova M.B.</b> Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida nutq o'stirish darslari orqali "soft skills" ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi .....	57
<b>Abdurahmonova H.V.</b> Saniye Benjik Kanganing o'yin pedagogikasi va rivojlantiruvchi muhit haqidagi qarashlari .....	61
<b>Xurshidbekov A.M.</b> Erkin kurashchilarda tezlik sifatining shakllanishi va rivojlanishining uslubiy asoslari .....	67
<b>Olimjonov O.O.</b> Integratsiyalashgan tarbiya: talabalarda jismoniy salohiyat va ma'naviy immunitetni shakllantirish usullari .....	71
<b>Usarov M.M.</b> Talabalar estetik kompetensiyalarini rivojlantirishda milliy xalq o'yinlaridan foydalanining dolzarbligi .....	75
<b>Karimova F.Z.</b> Integrativ yondashuv asosida bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning nazariy -metodologik asoslari .....	80
<b>Xakimov Sh.T.</b> Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlari .....	83
<b>O'rinboyev L.X.</b> Farmakodinamikaning fan sifatida farmakologiyada tutgan o'rni .....	89
<b>Sobirjonov I.T.</b> Farmakokopetentlik tushunchasi va uning asosiy komponentlari .....	95
<b>No'monova G.D.</b> Klinik farmakologiya fani o'qitish tizimining amalyotdagi holatini kredit-modul tizimi asosida tashkil etish .....	100
<b>Xodjayev M.K.</b> Oliy ta'lim muassasalarida futbol murabbiylarini tayyorlashning pedagogik aspektlari .....	105
<b>Kodirov M.A., Otashev D.R.</b> Basketbolda sportchilarni jaroxatlanishni oldini olish va tiklash usullari .....	110
<b>Samatov D.T., Abdullaev G'A.</b> Umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida rivojlantirishning pedagogik modeli .....	114
<b>Samatov D.T., Abdullaev G'A.</b> Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari mashg'ulotlarni innovatsion yondashuv asosida tashkil etish metodikasi .....	118
<b>Mullajonov Sh.I.</b> Sport turlarining tavsifi va sportchi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning roli .....	124
<b>Otashev D.R., Otasheva O.H.</b> O'smirlarnigh psixologik munosabatlari shakllantirishda jismoniy tarbiyani o'rni .....	129

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI DARS DAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI**

<https://zenodo.org/records/18754749>

**Samatov Dilshodbek Toxirjonovich  
Abdullaev G'ayratjon Akbarali o'g'li**  
*Andijon davlat pedagogika instituti*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada umumta'lim maktablari 10–11-sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari rivojlantirishga xizmat qiluvchi integrativ pedagogik model taklif etilgan bo'lib, uning tarkibiga metodik, mazmuniy, tashkiliy-pedagogik va diagnostik-baholash komponentlari kiritilgan. Tajriba jarayonida "SAN.GAY-1" sport jihozi asosidagi mashg'ulotlar majmuasi qo'llanilib, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etildi. Olingan natijalar mazkur metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi va darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishning zarurligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** maxsus jismoniy tayyorgarlik, darsdan tashqari mashg'ulotlar, pedagogik model, jismoniy sifatlari, monitoring, SAN.GAY-1, metodika, yuqori sinf o'quvchilari.

**Аннотация.** Статья раскрываются научно-методические основы развития специальной физической подготовленности учащихся 10–11-х классов общеобразовательных школ на основе внеурочных занятий. Предложена интегративная педагогическая модель, включающая методический, содержательный, организационно-педагогический и диагностико-оценочный компоненты. В ходе эксперимента применялся комплекс упражнений на базе спортивного тренажера "SAN.GAY-1", что обеспечило статистически достоверный рост показателей физической подготовленности учащихся. Полученные результаты подтверждают практическую эффективность методики и необходимость научно обоснованной организации внеурочной спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовленность, внеурочная деятельность, педагогическая модель, физические качества, мониторинг, SAN.GAY-1, методика, старшеклассники.

**Abstract.** This article examines the scientific and methodological foundations for improving the special physical preparedness of 10th–11th grade students in general education schools through extracurricular training. An integrative pedagogical model consisting of methodological, content-related, organizational-pedagogical, and diagnostic-assessment components was proposed. During the experiment, a training complex based on the "SAN.GAY-1" sports device was applied, resulting in a statistically significant improvement in students' physical preparedness indicators. The findings confirm the practical effectiveness of the proposed methodology and highlight the necessity of scientifically grounded extracurricular sports activities.

**Keywords:** special physical preparedness, extracurricular activities, pedagogical model, physical qualities, monitoring, SAN.GAY-1, methodology, high school students.

So'nggi yillarda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sog'lom turmush tarziga munosabati va jismoniy faolligi masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5847-son va PF-6099-son farmonlarida yoshlar salomatligini mustahkamlash, ommaviy sportni rivojlantirish va jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish bo'yicha bir qator vazifalar belgilab berilgan. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini nafaqat dars shaklida, balki darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali ham metodik jihatdan ta'minlashni talab etmoqda. Ilmiy manbalarda o'quvchilarda jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik) rivojlanishi yosh davri fiziologiyasi bilan chambarchas bog'liqligi ta'kidlanadi. Xususan, 15–17 yoshlar jismoniy rivojlanishning eng sezgir davri hisoblanib, bu davrda to'g'ri tashkillashtirilgan jismoniy

yuklamalar orqali funksional imkoniyatlar va sport ko'rsatkichlarida sezilarli o'sishga erishish mumkin. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida darsdan tashqari mashg'ulotlar ko'pincha epizodik xarakterga ega bo'lib, tizimlilik, monitoring, individual yuklama, xavfsizlik va metodik ta'minot elementlari yetishmaydi. Ayrim tadqiqotlarda darsdan tashqari sport mashg'ulotlarining yuqori sinf o'quvchilari uchun motivatsion omil sifatida ahamiyati alohida qayd etilgan bo'lsada, maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shu boisdan yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni tatbiq etish dolzarb vazifalardan biridir. Mazkur vazifalarning maqsadi — umumta'lim maktablari 10–11-sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan darsdan tashqari sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish, uning tarkibiy-komponent tuzilmasini belgilash, yuklamalarni individual va differensial boshqarish mexanizmini shakllantirish, monitoring va baholash tizimini yaratish hamda mazkur metodikaning amaliy samaradorligini tajriba yo'li bilan isbotlashdan iborat.

Mazkur maqsadni amalga oshirish o'z navbatida quyidagi dolzarblik omillari bilan izohlanadi:

— yuqori sinf o'quvchilarining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng sezgir (senzitiv) davrga to'g'ri kelishi;

— dars jarayonidan tashqari mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilmagani tufayli jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining pasayib borayotgan tendensiyasi;

— umumta'lim maktablarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik ta'minot, sport jihozlari va baholash tizimining yetarli darajada shakllanmaganligi;

— oliy ta'limdagi kasbiy (ijodiy) imtihonlar uchun talab qilinadigan tayyorgarlik mezonlariga moslashuvning pastligi;

— yoshlar salomatligi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha davlat siyosatining mavjudligi.

Shu bois tadqiqot nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki ta'lim tizimining yuqori bo'g'inida sog'lom turmush madaniyatining shakllanishiga xizmat qiluvchi ahamiyatga ega.

Umumta'lim maktablari 10–11-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali rivojlantirish metodikasi maxsus ishlab chiqilgan integrativ pedagogik model asosida tashkil etildi. Mazkur modelning maqsadi — darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asoslangan, xavfsiz va samarali tarzda rivojlantirish hamda mazkur jarayonni amaliyotga joriy etishdan iborat.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun model tarkibida quyidagi vazifalar belgilandi: o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatining boshlang'ich diagnostikasini o'tkazish; darsdan tashqari mashg'ulotlar tizimini tashkil qilish; jismoniy yuklamalarni individual va differensial tarzda boshqarish; zamonaviy sport vosita va jihozlaridan foydalanishga asoslangan mashg'ulotlarni joriy qilish; jismoniy sifatlarni baholash, monitoring qilish va natijalarni tahlil qilish.

Metodik model to'rtta asosiy komponentdan tashkil topgan:

1. Metodik komponent.

Mazkur komponent darsdan tashqari mashg'ulotlarning ilmiy-metodik yo'nalishini belgilaydi. Bunda kompleksli va tizimli yondashuvlarni qo'llash, individual va differensial yondashuv, xavfsizlik va gigiyena tamoyillari, murakkablashtirilgan mashqlar ketma-ketligi, motivatsion yondashuv hamda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar aks etadi.

## 2. Mazmuniy komponent.

Mazkur komponent mashg'ulotlarning amaliy mazmunini tashkil qiladi. Unda darsdan tashqari mashg'ulotlarning trening dasturlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar, funksional tayyorlov mashqlari, koordinatsion murakkablikka ega topshiriqlar, aylanma mashg'ulotlar va zamonaviy sport jihozlaridan ("SAN.GAY-1" jihozi kabi) foydalanishga asoslangan vositalar qo'llanadi.

## 3. Tashkiliy-pedagogik komponent.

Mazkur tarkibiy qism mashg'ulot jarayonining tashkiliy shakllarini, vaqtni rejalashtirishni, yuklama dinamikasini, o'quvchilarni guruhlash, differensial taqsimlash, rag'batlantirish, xavfsizlikni ta'minlash hamda ota-onalar va maktab ma'muriyati bilan hamkorlik mexanizmini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marotaba, 45-60 daqiqalik trening bloklarida amalga oshiriladi.

## 4. Diagnostik-baholash komponenti.

Modelning ushbu qismi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va monitoring qilish tizimini belgilaydi. Baholashda 1000 m yugurish, 100 m tez yugurish, o'tishlar, sakrashlar, chidamlilik testlari, "Chiniqish indeksi", yurak-qon tomir funksional ko'rsatkichlari, tiklanish dinamikasi va boshqalar qo'llanadi. Test natijalari ballik mezonlar orqali qayd etilib, oraliq va yakuniy monitoring asosida tahlil qilinadi. Metodik modelni amaliyotda samarali qo'llash uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlar zarur: jismoniy tarbiya o'qituvchisining metodik tayyorgarligi, xavfsiz va zamonaviy sport jihozlarining mavjudligi, ota-onalar va maktab ma'muriyati bilan hamkorlik, muntazam monitoring va natijalarni tahlil qilish. Modelni qo'llash natijasida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida 15-25% oralig'ida o'sish, sportga nisbatan qiziqish va motivatsiyaning oshishi, sog'lom turmush tarziga oid jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali rivojlantirishning amaliy jihatdan samarali hamda ilmiy asoslangan mexanizmini taqdim etadi.

### Jadval №1

#### "SAN.GAY-1" trenajyorida bajariladigan maxsus aylanma mashqlar dasturi (haftalik mashqlar kompleksi)

t/r	Mashq turi	Bajarilish hajmi
1	Rezinka qarshiligida joyida yugurish	30 soniya
2	Tumba ustiga tana og'irligi bilan sakrash	15 marta
3	To'siq orqali joyida tizzalarni ko'tarib sakrash	30 soniya
4	Girya bilan yarim o'tirgan holda yuqoriga sakrash	30 soniya
5	20 sm li tumbada almashinib oyoq bilan sakrash	30 soniya
6	Bitta oyoqda turgan holda shtanga bilan platformaga chiqish	15 marta
7	To'ldirilgan to'p bilan joyida tez-tez yuqoriga sakrash (qo'lga to'p ushlab)	30 soniya
8	Turnikda osilib oyoqlarni ko'tarib press mashqi	15 marta
9	Bir oyoqni "SAN.GAY-1" zinasiga qo'yib, qo'llarni orqada ushlab joyida sakrash	30 soniya
10	Turnikda tortilish	30 soniya

Amalga oshirilayotgan tadqiqotning vazifalari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali oshirishga qaratilgan tashkiliy-pedagogik metodikani ishlab chiqish orqali haftalik qo'shimcha mashg'ulotlar jadvalini tuzish, maxsus mashqlar majmuini yaratish;

ishlab chiqilgan SAN.GAY-1” qurilmasi yaratilib, u asosida tajriba-sinov mashg’ulotlarini tashkil qilish va o’tkazish, mashg’ulotlar olib borish, belgilangan dastur bo’yicha o’quvchilarni jismoniy tayyorgarligiga yaxshilandi;

mashg’ulotlar davomida olingan ko’rsatkichlarni (yugurish vaqtlari, sakrash masofasi, kuch mashqlari soni va boshqalar) oldingi nazorat natijalari bilan qiyosiy tahlil qilib, yangi metodikaning samaradorligini baholash yordamida tajriba va nazorat guruhlarini natijalaridagi farqning ishonchlik darajasini aniqlash;

sport mashg’ulotlarini yo’lga qo’yish bo’yicha uslubiy ko’rsatmalar tayyorlash, jismoniy tarbiya o’qituvchilari malakasini odatlarning shakllanishi, jarohatlanish xavfining kamayishi hamda jismoniy faollikning barqaror tizimga aylanishi kutiladi. Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodik model yuqori sinf o’quvchilarining maxsus oshirish dasturlariga tadqiqot natijalarini kiritish hamda yaratilgan trenajyor va test tizimini amaliyotga joriy etish bo’yicha takliflar tayyorlash.

O’tkazilgan tadqiqot jarayonida yuqori sinf o’quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi turli ko’rsatkichlar orqali baholandi. Olingan natijalar nazorat va tajriba guruhlarini kesimida solishtirildi hamda dinamik o’zgarishlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatdiki, o’quvchilarda jismoniy sifatlar, ayniqsa chaqqonlik va tezkorlik ko’rsatkichlarida sezilarli ijobiy o’sish kuzatildi. Tajriba guruhida bu o’sish nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo’lib, qo’llangan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

1 yil davomida yuqori sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari sezilarli yaxshilandi. Barcha testlarda o’sish kuzatildi, lekin tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga qaraganda yuqoriroq bo’ldi.

Har ikki guruhda ijobiy o’zgarishlar qayd etildi, ammo tajriba guruhidagi natijalar ko’proq va statistik jihatdan ahamiyatliroq bo’ldi.

1 yil davomida barcha test ko’rsatkichlari ijobiy o’sdi. Nazorat guruhida o’sish mavjud bo’lsa-da, tajriba guruhi natijalari ancha yuqori chiqdi. Masalan:

- 1- 100 m yugurish: nazorat guruxi +5,6%, tajriba guruxi +7,3%.
- 2- 1000 m yugurish: nazorat guruxi +7,5%, tajriba guruxi +11,9%.
- 3- Oldinga egilish: nazorat guruxi +8,2%, tajriba guruxi +10,8%.
- 4- Arqon bilan sakrash: nazorat guruxi +6,6%, tajriba guruxi +9,7%.
- 5- Gavda ko’tarish: nazorat guruxi +6,7%, tajriba guruxi +9,6%.

Statistik tahlil natijalari har ikki guruhda ham ishonchli ( $P < 0,05$  va  $P < 0,01$ ) o’zgarishlarni ko’rsatdi, biroq tajriba guruhidagi natijalar ko’pincha 2-3 baravar yuqori bo’ldi.

Qizlar o’rtasida barcha jismoniy sifatlar yaxshilandi. Biroq, tajriba guruhida natijalar sezilarli darajada ustun bo’lib, qo’llanilgan metodikaning samaradorligini isbotladi.

## Jadval №2

### Nazorat va Tajriba guruhlarini natijalari taqqoslanishi (1 yil davomida)

№	Ko’rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshi → oxiri)	O’zgarish %	Tajriba guruhi (boshi → oxiri)	O’zgarish %
1	100 m yugurish (s)	14,58 → 13,8	-5,3%	14,58 → 13,1	-10,2%
2	1000 m yugurish (min)	4,52 → 4,08	-9,7%	4,52 → 3,89	-13,9%
3	Uzunlikka sakrash (sm)	200,5 → 209	+4,3%	200,5 → 218	+8,7%
4	Turnikda tortilish (marta)	11,3 → 12	+6,2%	11,3 → 12,6	+11,5%
5	4×10 m yugurish (s)	12,7 → 12,0	-5,5%	12,7 → 11,3	-11,0%
6	Oldinga egilish (sm)	6,03 → 6,49	+7,5%	6,03 → 7,19	+19,2%
7	Arqon bilan sakrash (marta)	78,1 → 81,4	+4,2%	78,1 → 85,3	+9,2%
8	Gavda ko’tarish (30 s)	19,5 → 20,4	+4,6%	19,5 → 21,4	+9,7%

Taqdim etilgan metodika amaliyotda sinovdan o'tkazilib, eksperimental va nazorat guruhlari natijalari 6 oy va 1 yil davomida taqqoslandi. Birinchi yarim yilda tajriba guruhida chidamlilik, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlari ancha yaxshilandi (oyoqlarda kuch ~12,8%, tezkor chidamlilik ~13,6%). Antropometrik o'zgarishlar (bo'y, vazn) esa nazorat guruhiga o'xshash bo'lib, ijobiy natijalar maxsus mashg'ulotlar ta'siri bilan bog'liq edi. Eng muhim yutuq – qo'shimcha mashg'ulotlar va trenajyorlar sport OTM-lariga kirish samaradorligini oshirdi (masalan, Andijonda 50% → 80%). Umumiy natijalar bo'yicha tajriba guruhida  $P < 0,05$  darajasida sezilarli o'sish qayd etildi. "Ring-trening" mashqlari 1000 m yugurish va boshqa testlarda ~11,8% yaxshilanish berdi, qatnashuv 61% dan 89% gacha ko'tarildi. SAN.GAY-1 trenajyoridan foydalanish portlovchi kuch va chidamlilikni 10–12% ga oshirdi. Yaratilgan baholash tizimi esa sog'ligi past guruhdagi o'quvchilarning 27% ini yuqori darajaga olib chiqdi. Xulosa qilib, metodika yuqori sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirib, oliy ta'limga kirish muvaffaqiyatini sezilarli oshirdi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. 320-b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. 280-b.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Балсевич В.К. Физическая подготовка школьников. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 256 с.
5. Nazarov A.Sh. Yuqori sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 190 b.
6. Abdullayev. G.A. "Umumta'lim maktablarida jismoniy tayyorgarlik darajalarini rivojlantirishda xorijiy tajribalar taxlili" // Ta'limda istiqbolli izlanishlar-xalqaro ilmiy-metodik jurnal // №9/2025. 374-b.

UO'K 373.5:796

### UMUMIY O'RTA TA'LIM O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA DARS DAN TASHQARI MASHG'ULOTLARNI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH METODIKASI

<https://zenodo.org/records/18754755>

**Samatov Dilshodbek Toxirjonovich**  
**Abdullaev G'ayratjon Akbarali o'g'li**  
Andijon davlat pedagogika instituti

**Annotatsiya.** Maqolada umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari mashg'ulotlarni innovatsion yondashuv asosida tashkil etish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida darsdan tashqari mashg'ulotlarni rejalashtirish, tashkil etish va baholashning samarali usullari ishlab chiqilgan. Mashg'ulotlar mazmuniga individuallashtirilgan yuklama, funksional tayyorgarlikni baholash va monitoring elementlari joriy etilgan. Pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari taklif etilgan metodikaning o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirish, harakat faolligini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirishda samarali ekanini ko'rsatdi. Maqolada keltirilgan xulosalar umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** umumiy o'rta ta'lim, jismoniy tayyorgarlik, darsdan tashqari mashg'ulotlar, innovatsion yondashuv, jismoniy tarbiya metodikasi, harakat faolligi, sog'lom turmush tarzi, pedagogik texnologiya.

