

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI**

**ERKABOYEV OYBEK MUXAMMADJONOVICH**

**O'SMIRLARNI ARMIYA SAFIDA XIZMAT QILISHGA TAYYORLASH  
BOSQICHIDA JISMONIY TARBIYA VA CHAQIRUVGA QADAR  
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK INTEGRATSIYASI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv  
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi  
AVTOREFERATI**

**Chirchiq-2024**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati  
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich**

О'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi.....3

**Эркабоев Ойбек Мухаммаджонович**

Интеграция физического воспитания и начальной допризывной подготовки юношей на этапе к службе в армии.....31

**Erkaboev Oybek Mukhammadjonovich**

Integration of physical education and initial training before the call-up at the stage of preparing teenagers to serve in the army.....61

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....65

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI**

**ERKABOYEV OYBEK MUXAMMADJONOVICH**

**O'SMIRLARNI ARMIYA SAFIDA XIZMAT QILISHGA TAYYORLASH  
BOSQICHIDA JISMONIY TARBIYA VA CHAQIRUVGA QADAR  
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK INTEGRATSIYASI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv  
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi  
AVTOREFERATI**

**Chirchiq-2024**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.2.Phd/Ped7988 raqam bilan ro'yxatga olingan.**

Dissertatsiya Farg'ona davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining (www.uzdjtsu.uz) va "Ziyonet" axborot-ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:**

**Dadabayev Odiljon Jalolidinovich**  
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

**Rasmiy opponentlar:**

**Kochkarov Atabek Axmatvevich**  
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

**Yarashev Komil Dexkanovich**  
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Yetakchi tashkilot:**

**Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi Ilmiy darajalar beruvchi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ soat \_\_\_\_ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19- uy. Tel.: (0-370)717-17 79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti B-bino, 2-qavat Ilmiy kengash majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (\_\_\_\_ raqam bilan ro'yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19- uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ kuni tarqatilgan.

(2024-yil "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_dagi \_\_\_\_ raqamli reyestr bayonnomasi)

**F.A.Kerimov**  
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

**L.Z. Xolmurodov**  
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

**J.M.Ishtayev**  
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi, p.f.d.(DSc), dotsent

## KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Dunyoda globallashuv davrida har bir davlatlar o'z o'rnini keng miqyosda barchaga tanitish maqsadida siyosiy, ijtimoiy, madaniy, ma'rifiy, sport sohalarida olib borilayotgan islohotlarni amalga oshirish hamda zamon talablariga moslashish bo'yicha ko'plab chora-tadbirlar olib bormoqda. Shu jumladan, yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash negizida ularni vatan himoyasiga har tomonlama harbiy-texnik va jismoniy jihatdan tayyorlab borish birinchi darajali vazifaga aylanmoqda. Bugungi kunda yoshlarni jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish hamda jismonan sog'lom etib tarbiyalash dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Jahon miqiyosida, o'smir o'g'il bolalarni kelgusida Qurolli kuchlar safida xizmatga tayyorlash bosqichida jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini takomillashtirish bo'yicha ko'plab izlanishlar olib borilmoqda. Bu o'z navbatida, yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlashning samaradorligi, erishilgan yutuqlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fan dasturlari o'rtasida uzviy bog'liqlikni yuzaga keltirish zaruriyati borligi aniqlandi. Bugungi kunda harbiy-amaliy harakat ko'nikmalarini o'zlashtira olmagan aksariyat bitiruvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi pastligi, sog'lom shaxslar uchun ixtiyoriy va maxsus ishlab chiqilgan test sinov talablariga javob bera olmasligi, harbiy-sport test me'yorlarini bajarishga yetarli darajada tayyor emasligi yaqqol namoyon bo'lmoqda. Hozirgi kunda maktablarda harbiy-sport maydonlarini yetishmasligi, ularning davlat talabi standartlariga mos kelmasligi holatlari chaqiriqqa qadar boshlang'ich tayyorgarlik sifatini oshirishga, yuqori sinf o'quvchilarining zamonaviy talablarga mos ravishda harbiy xizmatga moslashuvchanligini yaxshilashga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun yangi usullarini izlab topishni taqozo etmoqda.

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida ko'plab farmon, qaror va qonunlar ishlab chiqilmoqda. "O'smirlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda armiya xizmati uchun kadrlar zahirasini shakllantirish tizimini takomillashtirish"<sup>1</sup> vazifasi belgilab berilgan. Ma'lumki mustaqillik yillaridan boshlab, mamlakatimizning mudofaa qudratini mustahkamlash, o'quvchi-yoshlarni harbiy xizmatga samarali tayyorlash va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha tizimli ravishda chora-tadbirlar olib borilmoqda. Bu borada amalga oshirilgan ishlar yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy va harbiy tayyorgarliklari bo'yicha maxsus sifatlarini rivojlantirish, armiya safida xizmat qilishga samarali tayyorlashning ilmiy asoslarini yaratish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Qurolli kuchlar safiga xizmatga chaqiriladigan yoshlarning asosiy qismini umumta'lim maktablarining bitiruvchilari tashkil qilganligi sababli, ta'limning ushbu tizimidagi chaqiriqqacha tayyorgarlik masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlari va davlat xizmati uchun kadrlar zahirasini tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida" PQ-344-son Qarori

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan PF-60-son “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2020-yil 24-yanvardagi PF-2924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari va 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari, hamda sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi.** Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I.“Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalish doirasida amalga oshirilgan.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi.** Respublikamiz olimlari I.A.Koshbaxtiyev, R.M.Matkarimov, Sh.X.Xankeldiyev, N.N.Azizxodjayeva K.K.Jabborov, D.R.Norkulov, A.T.Xasanov, F.A.Kerimov, S.R.Uraimov, E.J.Nurinbetovalar tomonidan o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayorgarligini oshirish, o‘qitish va armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaga innovatsion uslublarni takomillashtirish va joriy qilish bo‘yicha dissertatsiya ishlari bajarilgan<sup>2</sup>.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan L.P.Matveyev, N.E.Kachanov, V.V.Demochkin, A.V.Pachev, B.P.Tsplenkov, A.V.Naydin, L.A.Pashenko, YE.A.Melnikovalar tomonidan ta‘lim tizimida malakali mutaxassislarni tayyorlash muammosi yetarlicha keng o‘rganilgan<sup>3</sup>.

A.Benhaddad, D.Bouix, S.Khaled, V.Chomitz, M.Slining, R.McGowan, S.Mitchell, G.Dawson, K.Hacker, K.Cooper, D.Everett, J.Kloster, M.Meredich,

---

<sup>2</sup> Кошбахтиев И.А. Маткаримов Р.М. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф.дис...докт. пед. наук. -Т.- 1993. – С. 42-44.; Ханкельдиев Ш.Х. и др. Возможности повышения физической подготовленности молодежи, проживающих в условиях жаркого климата. Андижан. - Учебное пособие. - 1998. - С.44-46.; Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. (Учебное пособие для магистратуры всех специальностей) Ташкент. – 2003. - С. 87-89.; Жабборов К.К., Норкулов Д.Р. Спорт ўйинлари ҳакамликнинг назарий асослари. -Фарғона. -2016. –С. 49-51.; Хасанов.А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф. дис. док. философ. [PhD] по пед. наук. Чирчик 2018.56 с.; Керимов Ф.А. Спорта илмий тадқиқотлар. Дарслик.Т.: ИТА-PRESS. 2018.-348 б.; Ураимов С.Р. Харбий-техник лицейлари укучиларининг амалий жисмоний тайергарлигини педагогик хусусиятлари. Автореф. дисс...докт. философии (PhD) по пед. наук. - Т.- 2019. – С. 27-30.; Нурибетова Э.Ж. Социально-психологические особенности динамики профессионального становления сотрудников органов внутренних дел. дис. док философии по психол. наук. Ташкент-2020.-155 с.

<sup>3</sup> Матвеев Л.П. Физкультурное образование: проблемы и перспективы развития - Москва: РГАФК. 1996. - 37 с.; Качанов Н.Е. Формирование знаний и умений у курсантов военно-учебных заведений инженерного профиля по организации самостоятельной физической тренировки: Автореф. дис...канд. пед. наук. - СПб.: ВИФК. 1998. - 26 с.; Демочкин В.В. Физическая подготовка курсантовавтомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: Автореф. дис...канд. пед. наук. - СПб.: ВИФК. 1999.-26 с.; Пачев А.В. Управление физической подготовкой слушателей учебных заведений МВД РФ на основе применения компьютерных технологий: Автореф. дис... канд. пед. наук. - МАЙКОП.: ЛГУ. 1999. - 24 с.; Цыпленков Б.П. Двигательная активность, здоровье и работоспособность студентов. Л.- ЛГПИ, - 1999. – 171 с.; Найдин А.В. Решение специальных задач на практических занятиях по ППФП в Академии МВД Республики Беларусь. Материалы международной электронной научно-практической конференции. 26 июня. Иркутск. 2008.- С.180-182.; Пашенко Л.А., Мелникова Е.А. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 288 с.

M.Rathbone, K.Read, D.Mitchell, B.Davis, R.Lopezlar kabi xorijiy mamlakatlar olimlarning mavjud ilmiy adabiyotlarini tahlil qilish ma'lum darajada muammoga tuzatishlar kiritish va jismoniy tayyorgarlik hamda chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlikning yaqindan o'zaro integratsiyasini shakllantirish muammosi bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan pedagogik tadqiqotlar o'tkazish zaruratini aniqlashga imkonini berdi<sup>4</sup>.

**Dissertatsiya tadqiqotning bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqod muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi.** Dissertatsiya mavzusi Farg'ona davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasiga muvofiq U-23-024 "Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash boshqichida jismoniy qobiliyatlari, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari" mavzusidagi ilmiy yo'nalish doirasida amalga oshirilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik dasturlarini paralellogram tabaqalashtirish va tahlil qilish;

yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik uzliksizligini ta'minlash maqsadida fanlar dasturlarini uyg'unlashtirgan holda jismoniy mashqlar kompleksini ishlab chiqish;

umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlari integratsiyasi asosida ishlab chiqilgan dastur samaradorligini eksperimental asoslash;

umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashning fanlararo integratsiya qiluvchi modelini ishlab chiqish.

**Tadqiqotning ob'yekti** sifatida umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiriqqacha boshlang'ich tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayoni olingan.

**Tadqiqotning predmetini** yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida kasbiy-amaliy, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullarini zamonaviy uslublar asosida shakllantirishdan iborat.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so'rovnomalar, pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

---

<sup>4</sup> A.Benhaddad.A., Bouix.D., Khaled.S., Early Hemorheologic aspects of overstraining in elite athletes Clin. Hemorheol and Microcirc. - 1999. V 20. - P.1 17-125.; Chomitz.V., Slining.M., McGowan.R., Mitchell.S., Dawson.G., Hacker.K. Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States Journal of School Health.- 2008.-79(1).-P.30-37.; Cooper K., Everett.D., Kloster.J., Meredith M.D., Rathbone M., Read.K. Preface: Texas statewide assessment of youth fitness Research Quarterly for Exercise and Sport. -2010.-81pp.; Debby Mitchell, Barbara Davis, Raim Lopez "Teaching Fundamental Gymnastics Skills" 2022. - P. 199-220.

yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik dasturini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni barcha komponentlarni gormonik tarzda qo'shib olib borishga qaratilgan "KK+JT" (kuchli va kuchsiz jismoniy tayyorgarligini) paralellogram tabaqalashtirish hisobiga armiya safiga tayyorlash imkoniyatlari oshirilgan;

o'smirlarning akseleratsiya (o'smirlarning o'sish va jismoniy rivojlanishini tezlashish) jarayoni umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan (50/50) avtamat maketi va protivagaz bilan baland-past joylarda yugurishga qaratilgan yaqinlashtiruvchi ixtisoslashgan tezkorlikni talab etuvchi estafeta mashqlarini ko'plab muskul apparatlarini ishlatish orqali absolyut intensivligini barqaror o'zaro birlashtirib qo'llash hisobiga ularning jismoniy yuklamalar optimallashtirilgan;

o'smirlarning mentorlik (o'quvchilarni jismoniy salohiyatini maksimal darajada oshirish, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish va motivatsiya berish) qobiliyatlarini rivojlanish imkoniyatlarini oshirish uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich fanlarini (M+3) integrativ ma'lumotlarda majmuaviy vazifalar berish orqali tez o'zlashtirish va umumiy tayyorgarlik orientatsiyasini mentorlik qobiliyati ta'minlovchi integrativalangan mashg'ulotlarni rejalashtirish hisobiga harbiy-jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilangan;

yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlari o'rtasida o'zaro integratsiya qiluvchi jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan integratsiyalashgan modeli (o'smirlarni armiyaga tayyorlashda) yetakchi fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradigan innovatsion kombayn usulida to'lqinsimon qo'llash hisobiga jismoniy sifatlari takomillashtirilgan.

#### **Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

chaqiruvga qadar yoshdagi yuqori sinf o'quvchilarining aksariyat qismida jismoniy tayyorgarlik darajasining yaxshi emasligi aniqlangan bo'lib, u ko'pchilik harbiy kasblarni o'zlashtirish paytida inson organizmiga qo'yiladigan minimal talablarga mos kelmaydi, shu sababli umumiy o'rta ta'lim maktabida o'qish davrida harbiy xizmat qilishga majmuaviy tayyorgarlik ko'rish, jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslariga qo'yilgan talablarni bajarish zaruriyati belgilab berilgan;

yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlash bosqichida jismoniy tayyorgarlik dinamikasi CHQBN-2021 mashqlari orqali aniqlangan;

Qurolli kuchlar tomonidan qo'yiladigan talablarni bajarish maqsadida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** Olingan pedagogik tajriba natijalarining ishonchliligi, adekvatligi tadqiqot maqsadlari, mashg'ulotlar hajmi va uning representativligi, olingan ma'lumotlarning kompyuter texnikasi yordamida qayta ishlab chiqilganligi, tajriba davomida statistik ishonchli o'zgarish aniqlanganligi, tahlil natijalari mamlakatimiz va xorijiy olimlarning tajribaviy ma'lumotlari bilan taqqoslanganligi, taqdim etilgan xulosalar va amaliy



tavsiyalarning ishonchligi, ularning ilmiy asoslanganligi hamda olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqotda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanining nazariy va uslubiy asoslarini o'zaro bog'liqligini mashg'ulotlarda qo'llash, jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarini integrativ mashg'ulot dasturi orqali o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi me'yorlarini baholash mezonlari ishlab chiqilgan.

Tadqiqotlar natijasida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarini optimallashtirish orqali o'smirlarni jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlarini oshirish orqali innovatsion texnologiyalarni qo'llash imkoniyati kengaytirilgan.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** Umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqodlar davomida olingan ilmiy natijalar asosida:

umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik dasturini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni "KK+JT" (kuchli va kuchsiz jismoniy tayyorgarligini) parallelogram tabaqalashtirish mashg'ulotlarida integratsiyalangan holda qo'llashni Farg'ona shahar 3,4,6,10-sonli umumta'lim maktablarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etilgan va "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 25-avgustdagi 391-sonli buyrug'iga asosan 300237 raqamli guvohnoma) Natijada, o'quvchilar jismoniy sifatlarining rivojlantirish darajasi 11,5% ga yaxshilangan.

o'smirlarning akseleratsiya (o'smirlarning o'sish va jismoniy rivojlanishini tezlashish) jarayoni umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan (50/50) avtamat maketi va protivagaz bilan baland-past joylarda yugurishga qaratilgan yaqinlashtiruvchi ixtisoslashgan tezkorlikni talab etuvchi estafeta mashqlarni o'zaro birlashtirib qo'llash uslubi Farg'ona shahar 3,4,6,10-sonli umumta'lim maktablarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Respublika ta'lim markazining 2022-yil 23-noyabrdagi 01/11-01/11-1766-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi 18,4% ga oshirilgan;

o'smirlarning mentorlik (o'quvchilarni jismoniy salohiyatini maksimal darajada oshirish, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish va motivatsiya berish) qobiliyatlarini rivojlanish imkoniyatlarini oshirish uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarini (M+3) korrelyatsion tahlil (turli omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash) qilish metodi Farg'ona shahar 3,4,6,10-sonli umumta'lim maktablarining yuqori sinf oquvchilarni darsdan tashqari o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etilgan va "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 25-

avgustdagi 391-sonli buyrug'iga asosan 300237 raqamli guvohnoma) Natijada, integrativ ma'lumotlarni tez o'zlashtirish va umumiy tayyorgarlik orentatsiyasini ta'minlovchi integrativalangan mashg'ulotlar qo'llash orqali o'quvchilarining tezkor-kuch sifati 8,4% ga oshirishga erishilgan;

yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlari o'rtasida o'zaro integratsiya qiluvchi jismoniy tayyorgarlik uchun ishlab chiqilgan model (o'smirlarni armiyaga tayyorlashda) Andijon viloyati Marxamat tumanidagi 3-IDUMda hamda Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumanidagi 21-24-maktablar va Chust tumani 27-umumta'lim maktablarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llangan (O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Respublika ta'lim markazining 2022-yil 23-noyabrdagi 01/11-01/11-1766-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, mashqlarni innovatsion kombayn usulida to'lqinsimon qo'llash hisobiga chidamlilik jismoniy sifati 15,1% ga yaxshilangan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Tadqiqot materiallari 2 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokama qilingan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 8 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 4 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda) chop etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, 4 ta bob, 113 sahifa matn, 8 ta rasm, 11 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

## DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti aniqlanganligi, tadqiqotning usullari, ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi hamda dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarining nazariy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarini zamonaviy texnologiyalarga mos tarzda olib borilishi hamda ularni takomillashtirish bo'yicha o'rganilayotgan muammolar yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili bayon qilingan. Mahalliy olimlarimizdan S.R.Uraimov, Sh.X.Xankeldiyev, A.T.Xasanov, D.N.Raxmatova, M.M.Azizov, G.H.Salixova, A.A.Mamatqulov, J.M.Ishtayev, R.A.Hamroqulov, Z.N.Usmonov va boshqalar tomonidan o'quvchi yoshlarni jismoniy tayorgarligini oshirish, jismoniy sifatlarni

takomillashtirish, yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha ilmiy ishlar olib borilgan. Shuningdek, bir qator olimlar jismoniy tayyorgarlik va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarining o'zaro integratsiya qilinishi va uni shakllantirish muammolari, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan pedagogik tadqiqotlar va izlanishlar amalga oshirishgan.

Fanlararo integratsiya o'quvchilardagi mavjud bilimlar va malakalarni chuqurlashtirilishni, ularni bitta ilmiy soha doirasida yangi ma'lumotlar bilan to'ldirishni, tadqiqot muammolari bo'yicha bir nechta maxsus kurslarni birlashtirishni nazarda tutadi. Bu esa bilimlarni birmuncha yuqori darajada nazariy jihatdan umumlashtirishga, o'quvchilarning nazariy bilimlarini o'sishiga, ularda o'zini o'zi takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam beradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va amaliy tajribalar tahlili shuni ko'rsatadiki, fanlararo integratsiya o'quvchilar tomonidan fanlarini o'zlashtirish jarayonida egallangan bilim va malakalarni umumlashtirilishni emas, balki ularni o'zaro bir-biriga kirishib ketishini, o'zaro bir-birini to'ldirishini, yangi sharoitlarga moslashishni nazarda tutadi.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan V.V.Demochkin, N.Y.Kachanov, L.P.Matveyev, A.V.Naydin, A.V.Pachev va boshqalar tomonidan o'quvchi yoshlar va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish muammolari o'rganilgan. Zamonaviy pedagogikada integratsiyaning "Fanlararo aloqalar", "Fanlararo integratsiya" kabi tushunchalarni va ular anglatadigan pedagogik hodisalarning hayotiyiligini qo'llashga oid muammolar ilmiy asoslangan, lekin ushbu muammolarni hal qilishga oid yagona yondashuv ishlab chiqish bo'yicha masalalar yetarlicha yoritilmagan.

Mazkur muammolarni hal qilishda mamlakatimiz va xorij olimlari tomonidan e'tibor qaratilgan, integrativ yondashuv asosida ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalarni tadbiiq qilishning har-hil usullari ko'rib chiqilmoqda. Umumta'lim maktablarida integratsiyalangan dasturlar yaratilib, integratsiyalangan darslarni tuzish muammosi muhokama qilib borilmoqda. Mazkur masalalarni tadqiq etishni kengaytirish, nazariy asoslarini, integratsiya g'oyalarini pedagogik amaliyotga joriy qilish bo'yicha didaktik va uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Yuqorida bayon qilinganlar muhim pedagogik muammoni hal qilish mavjudligi to'g'risida asosli fikrni tuzish va "Jismoniy tarbiya" fanini umumta'lim maktablarining chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fani bo'yicha o'quv rejasi o'rtasidagi mavjud tafovutlar to'g'risida o'z tasavvurini shakllantirish imkonini beradi.

Dissertatsiyaning "**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi**" deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik statistika uslublari hamda tadqiqotning tashkil etilishi yuzasidan ma'lumotlar berilgan.

Ilmiy tadqiqot uch bosqichda olib borildi. Birinchi bosqichda 2019-2020-yillar davomida o'smir yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan olib borilgan maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi. Shuningdek, yuqori

sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslari bo'yicha ishlab chiqilgan o'quv rejalari, dasturlar tahlil qilindi va olingan xulosalar umumlashtirildi. Tadqiqotning birinchi bosqichida olib borilgan tadqiqotlar va tahlillar natijasida dissertatsiya ishimizning maqsadi va vazifalari belgilab olindi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichi davomida (2020-2021-yillar) Farg'ona viloyati umumta'lim maktablarining 10-11 sinflarida tahsil oluvchi o'smirlar orasidan jami 74 nafar o'quvchi nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tadqiqot ishlariga jalb qilingan yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarini integratsiya qilish maqsadida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kompleks testlar va 10-11 sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarini integratsiya qilishga yo'naltirilgan hamda tabaqalashtirilgan dastur ishlab chiqildi.

Tadqiqotning uchinchi bosqichi (2021-2022-yillar) umumlashtiruvchi bosqich bo'lib, tadqiqot natijalarini umumlashtirishga, nazariy xulosalarni shakllantirishga, amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy qilishga va dissertatsiya ishini rasmiylashtirishga bag'ishlandi.

Mazkur bosqichda pedagogik tajribalar o'tkazildi hamda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus testlar umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslari jarayoniga tatbiq etilib, olingan natijalar statistik tahlil qilindi, ishlab chiqilgan dasturni amaliyotga joriy etishimiz natijasida o'smir o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilandi, xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi.

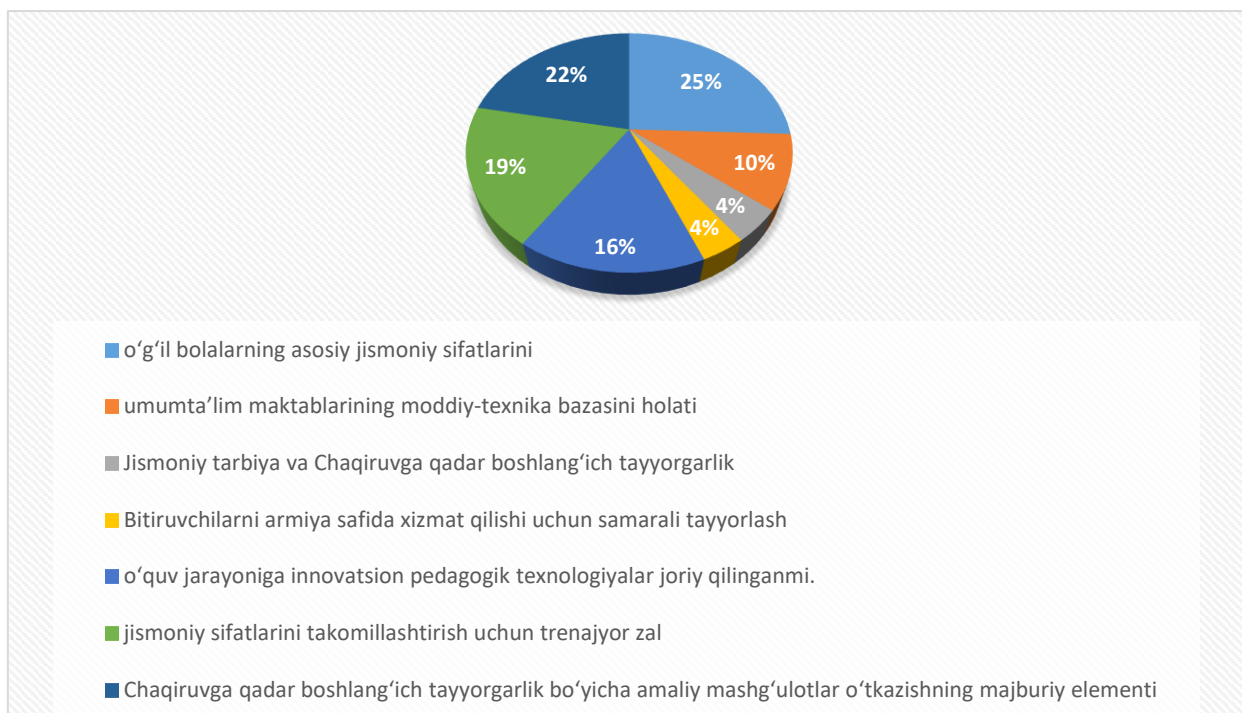
Dissertatsiyaning **“Chaqiruvga qadar o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirilgan holda baholash uslubi”** deb nomlangan uchinchi bobida umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma tahlillari, Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi 10-11 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun majmual testlar, Farg'ona viloyati Mudofaa ishlari boshqarmasining tibbiy komissiyasi tomonidan chaqiruvgacha yoshdagi o'smirlar orasida o'tkazilgan tibbiy ko'rik natijalari tahlili, yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlashda integratsiyalashgan pedagogik modeli va uning ishlash mexanizmi yoritib berilgan.

O'smir yoshlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada Farg'ona viloyati umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'yicha jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va yuqori sinf o'quvchilari ishtirok etdi. So'rovnomada ish staji 5 yildan 20 yilgacha bo'lgan 16 nafar o'qituvchi ishtirok etdi. Respondentlarning 10,8% o'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash uchun jismoniy tarbiya darslariga ajratilgan soatlar yetarli deb hisoblashdi. (1-rasmga qarang).

Respondentlarning 96,6% umumta'lim maktablarining yuqori sinflarida jismoniy tarbiya dars soatlarini ko'paytirish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi.

Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun tavsiya etilgan testlar majmuasi Farg'ona shahridagi 3-sonli, 6-sonli va 9-sonli umumta'lim

maktablarida tahsil oluvchi 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlariga tatbiq qilindi.



#### 1-rasm. Umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

Testlarni tanlash paytida, 10-11-sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi va armiya safida xizmat qilishning birinchi choragida harbiy xizmatchilar uchun mo'ljallangan CHQBTNM-2021da belgilangan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test mashqlaridan foydalanildi (1-jadvalga qarang).

Biz tomonimizdan yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan, pedagogik testlash natijalari shuni ko'rsatdiki, 10-sinf o'quvchilari 100 m. masofaga yugurish testida  $14,42 \pm 2,06$  natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib bu ko'rsatkich  $13,9 \pm 1,49$  ni tashkil etdi. Natijada bu guruhda tezkorlik sifati ko'rsatkichi 3,7% yaxshilandi, 11-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan 100 m. masofaga yugurish testi natijalari  $14,23 \pm 1,48$  ni tashkil etdi, tadqiqot yakunida esa bu ko'rsatkich  $13,6 \pm 1,05$  ni tashkil etdi. Natijada tezkorlik sifati ko'rsatkichi 4,6% yaxshilangandi.

Yuqori sinf o'quvchilarining chidamlilik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida o'tkazilgan 3000 metr masofaga yugurish testi natijalari bo'yicha olib borilgan dastlabki tajriba sinovida 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha natijasi  $14,53 \pm 2,94$  ni tashkil qildi, tadqiqot yakunida esa bu ko'rsatkich  $13,32 \pm 1,62$  ni tashkil qildi. Natijada ishonchlilik darajasi 9,0% yaxshilandi. Shuningdek, 3000 metr. masofaga yugurish testi bo'yicha 11-sinf o'quvchilarining natijalari  $14,80 \pm 2,34$  ni tashkil etdi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich  $12,50 \pm 1,88$  ni tashkil qildi, yani 8,6% ishonchlilik darajasi o'sdi. Egiluvchanlik sifatini oshirish maqsadida o'tkazilgan chalqancha yotgan holda 30 soniya davomida gavdani  $90^{\circ}$  ga ko'tarib-tushirish testida 10-sinf o'quvchilarining dastlabki ko'rsatkichi  $38 \pm 5,53$  ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich  $43,9 \pm 5,91$  ni tashkil etdi. Natijada mazkur guruhda egiluvchanlik korsatkichi 15,5% yaxshilandi. Mazkur test bo'yicha 11-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan dastlabki test natijalari bo'yicha ko'rsatkich  $35,5 \pm 4,49$  ni

tashkil etdi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 41,8±4,3 ni tashkil etdi. Natijada bu guruhda tezkorlik sifati ko'rsatkich 17,7% yaxshilangandi.

**1-jadval**

**Farg'ona shahar umumta'lim maktablari 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi holati (n=74)**

Testlar	2019-2020 y.y.		2020-2021y.y.		%	
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		%	
Sinflar	10-sinf	11- sinf	10- sinf	11-sinf	10-sinf	11-sinf
100 m yugurish (sek)	14,42±2,06	14,23 ±1,48	13,9±1,49	13,6±1,0 5	3,7	4,6
3000 m yugurish (min)	15,53±2,94	14,80 ±2,34	13,32 ±1,62	12,50 ±1,88	9,0	8,6
Turnikda tortilish, (marta)	10,1±1,66	11,2 ±2,1	12,2 ±1,94	13,3 ±2,09	20,7	18,7
Granata uloqtirish 700 gr (met)	28,9±4,65	33,7±4,75	32,37± 3,89	36,1±3,6	12,0	7,1
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	201,9±30,29	216,9 ±28,8	221 ±22,66	230,9±22 ,92	9,4	6,45
Polda tayanib qo'llarni bukib- yozish (marta)	29,7± 5,57	30,2± 5,58	35,40±5,8	37,1±6,3 5	19,19	22,8
Chalqancha yotgan holda 30 soniya davomida gavdani 90 ga ko'tarib- tushirish (marta)	38±5,53	35,5±4,49	43,9±5,91	41,8±4,3	15,5	17,7
To'siqlar osha yugurish, 100 m (sek)	17,8±18,44	16,5±19,1 6	15,8±17,32	15,5±18, 26	8,2	7,5

Harbiy-amaliy tayyorgarlik harbiylashtirilgan to'siqlardan oshib o'tish va qo'l jangi majmuasini bajarish orqali o'rganildi. To'siqlar yo'lkasini oshib o'tish faqatgina CHQBTNM-2021 talablari bo'yicha baholandi. Bunda yuqori sinf o'quvchilarining 54% me'yor talablarini bajara olishmagan.

Chaqiruvga qadar yoshlarni armiya safida xizmat qilishga yaroqliligini tahlil qilish uchun harbiy xizmatga chaqiruv komissiyalari hisobot xujjatlari va Farg'ona viloyatida oxirgi uch yil mobaynida o'tkazilgan tibbiy ko'rik natijalari o'rganildi. Ushbu chaqiriq komissiyalarini statistik hisobotlari bo'yicha chaqiriqqacha yoshdagilarning 36% umumta'lim maktablarini tugatgach armiya safida xizmat qilishga chaqiriladi va aynan shu yoshlar xizmat qilish jarayonida qiyinchiliklarga duch kelishi monitoring asosida aniqlandi.

Salomatligi holati bo'yicha armiya safida xizmat qilishga yaroqsiz bo'lganlar soni butun tadqiqot davomida stabil tarzda bir xil bo'lganligi aniqlangan va bu ko'rsatkich 0,4-0,5% ni tashkil qilgan. Salomatlik holati bo'yicha armiya safida xizmat qilishdan vaqtinchalik ozod qilinganlar sonining 2019 yilda 27% dan 2021 yilda 13,9% gacha kamayishi kuzatilgan.

Pedagogik tadqiqot jarayonida dastlabki ko'rsatkichlar quyidagicha bo'lgan: 10-sinf o'quvchilarining tana uzunligi o'rtacha  $165,2 \pm 24,31$  sm. ni tashkil qildi, bunda, variatsiya koeffitsiyenti - 14,72% ga mos bo'lgan, bu o'rganilayotgan kontingentning ma'lum darajadagi ishonchli zichligini ko'rsatadi. (2-rasmga qarang).

Ko'rikdan o'tkazish tavsiflari			
	2019	2020	2021
Chaqiriqqacha yoshdagilarning umumiy soni	15679	16869	16803
Xizmat qilishga yaroqlilari	9952	12757	11713
Tinchlik davrida salomatligi tufayli yaroqsiz bo'lganlar soni	1131	1066	1773
Salomatligi tufayli mustasno tariqasida yaroqsiz bo'lganlar soni	32	45	76
Salomatlik holati bo'yicha xizmat o'tashni qoldirilishi	4564	3001	2341
Boshqa sabablarga ko'ra xizmat o'tashning qoldirilishi	2701	2651	2512

**2-rasm. Farg'ona viloyati Mudofaa ishlari bo'limi tibbiy komissiyasining chaqiriqqacha yoshdagilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish natijalari (2019 – 2021 y.y.)**

11-sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan xuddi shunday tadqiqotlar, ularning bo'y ko'rsatkichlari tavsiflari o'rtacha ortish an'anasiga ega ekanligini ko'rsatdi, tana uzunligining o'rtacha ko'rsatkichi  $168,5 \pm 24,7$  sm.ni tashkil qildi,  $V=14,62\%$  ( $t=1,23$ ). Umumta'lim maktab tizimidagi ta'limning yillik siklida yuqori sinf o'quvchilarining bo'y ko'rsatkichlarini qiyosiy dinamikasi tadqiq qilinayotgan ko'rsatkichning o'rtacha 2,31%ga ishonchsiz ortganini ko'rsatgan.

Yuqori sinf o'quvchilari tana massasi ko'rsatkichlarini baholash ushbu ko'rsatkichni o'quv yillari bo'yicha sekin-asta ishonchli ortishini aniqlash imkonini berdi ( $t=6,5$ ). 10-sinf o'quvchilarining tana massasi o'rtacha  $58,40 \pm 6.76$  kg.ni tashkil qilgan, vazn ko'rsatkichlarining o'zgarish diapazoni 54 dan to 58 kg.gacha,  $V=11,98\%$ , bu variativ ko'rsatkichlarning bir xilligini ko'rsatadi. O'quvchilarida tana massasi yoshga oid ta'sir kuchi ostida o'rtacha  $62,5 \pm 6.90$  kg.gacha ( $V= 6,55\%$ ) ishonchli o'sdi (2-3-jadvallarga qarang).

Umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan chaqiriqqacha yoshdagi o'quvchilarning respirator ko'rsatkichlarini baholashda 10-sinf o'quvchilariga nisbatan tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichi o'rtacha  $79,1 \pm 9.12$  sm.ni ( $V=11,79$ ), o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichi esa o'rtacha  $3450 \pm 414$  ml ( $V=12,5$ )ni tashkil qildi. 11-sinf o'quvchilarida ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichi 4,4 sm.ga ishonchli o'sganligi kuzatilgan, farq 5,27%, o'rtacha qiymati  $83,5 \pm 7.66$  sm ( $V=12,6\%$ ), O'TS ko'rsatkichi o'rtacha  $3540 \pm 431$ ml ( $V= 8,7\%$ ), ( $t= 3,57$ ).

Qo'l panja dinamometriyasi bo'yicha ko'rsatkichlar, 10-sinf o'quvchilarida o'ng qo'li panja kuchi o'rtacha – 31,1±4.70 kg.ni (V= 16,89%), 11-sinf o'quvchilarida esa 33,2±3.36 kg.ni (V= 12,92%),(t= 3,72) tashkil qildi.

**2-jadval**

**10-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (n=74)**

T/p	Ko'rsatkichlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			T	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
1	Tana uzunligi (sm)	165,2	4,31	4,72	168,15	8,59	9,72	1,23	>0,05
2.	Tana vazni (kg)	58,4	6,76	11,98	60,5	6,90	11,10	2,46	<0,05
3.	KQA (sm)	79,1	9,32	11,79	81,49	9,79	8,54	1,83	>0,05
4.	Ko'krak qafasi ekskursiyasi	81, 5	6,44	15,98	84,16	10,1	7,4	3,19	>0,01
5.	Ko'krak qafasi (sm), (eks, keyin)	73,8	9,06	14,70	76,85	9,57	9,54	3,47	<0,001
6	O'TS (ml)	3450	414	12,5	3540	431	8,7	3,57	<0,001
7	O'ng qo'l dinamometriyasi (kg)	31,1	4,70	16,89	32,9	4,9	11,2	3,97	<0,001
8	Chap qo'l dinamometriyasi (kg)	27,1	3,41	13,97	30,14	3,6	9,57	4,33	<0,001
9	Bel kuchi (kg)	73,58	11,1	15,37	78,2	9,12	10,73	3,21	<0,01

Chaqiriqqacha yoshdagi o'quvchilarning kuch tayyorgarligini sezilarli omili gavda kuchi ko'rsatkichi hisoblanadi, bu ko'rsatkich 10-sinf o'quvchilarida o'rtacha 73,58±11,1kg.ni (V=15,37%) tashkil qildi, bu holat sinaluvchilarning kuch tayyorgarligi darajasi qoniqarli ekanligini bildiradi. Bunda 11-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichi 80,85±10,74 kg.ni (V=14,25%) tashkil qildi, natija 10-sinf o'quvchilarining ko'rsatkichlaridan 1,52 kg (2,03%) ko'p bo'ldi. Dastlabki pedagogik tajriba davomida umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha olingan natijalarining o'sishi ishonchsiz ekanligi aniqlandi. Bunday holat maktabdagi an'anaviy jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslari me'yorlarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi.

O'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun umumta'lim maktablari tizimida nazarda tutilgan jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy xujjatlarga asoslangan testlar saralab olindi va mashg'ulot jarayoniga joriy qilindi.

Ularning tarkibiga quyidagi testlar kirgan: 100 m yugurish, 300 m yugurish, turnikda tortilish, granata uloqtirish, joyidan turib uzunlikka sakrash, polda qo'llarni bukib-yozish, chalqancha yotgan holda 30 soniya davomida gavdani 90° ga ko'tarib tushirish, 100 m masofaga to'siqlar osha yugurish, o'mbaloq oshib ko'tarilish, 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash. Yuqori sinf o'quvchilarining tezkorlik imkoniyatlari natijalarini



baholashda quyidagilar aniqlandi: 100 metrga yugurish testida 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari  $14,42 \pm 2,07$  ni ( $V=6,31\%$ ), 11-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari esa  $14,23 \pm 1,48$  soniyani tashkil qildi, bu ko'rsatkich 10-sinfdagi tengdoshlarinikidan  $0,19$  soniyaga yaxshi bo'lib,  $1,32\%$ ni tashkil qildi, bunda variativ tarqoqlik  $V=5,27\%$ ni tashkil etdi. Chaqiruvga qadar yoshdagilarni 3000 metr masofaga yugurish testi natijalari quyidagicha: 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari  $14,65 \pm 3,91$  daqiqani ( $V=4,48\%$ ), 11-sinf o'quvchilarida esa  $13,80 \pm 2,34$  daqiqani tashkil qilgan, variatsiya ko'rsatkichi ishonchli tarzda –  $V=4,48\%$  bo'lgan.

### 3-jadval

#### 11-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, 2020-2021 o'quv yili (n=74)

T/p	Ko'rsatkichlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			T	P
		$\bar{X}$	$\Sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
1.	Tana uzunligi (sm)	168,5	24,73	14,62	$172,37$	17,72	9,17	1,21	>0,05
2.	Tana vazni (kg)	60,5	6,90	11,10	65,05	8,3	8,7	2,46	<0,05
3.	KQA (sm)	83,5	7,66	12,6	85,32	7,96	10,36	1,73	>0,05
4.	Ko'krak qafasi ekskursiyasi	84,16	6,00	15,67	86,15	6,50	9,67	2,36	<0,05
5.	Ko'krak qafasi (sm), (eks, keyin)	76,07	7,5	14,51	77,27	7,65	10,4	1,94	>0,05
6.	O'TS (ml)	3566	421	13,1	3670	425	8,27	3,6	<0,001
7.	O'ng qo'l dinamometriyasi (kg)	33,2	3,36	12,92	5,82	3,72	9,71	3,16	<0,001
8.	Chap qo'l dinamometriyasi (kg)	30,27	3,35	13,34	31,92	3,55	8,3	3,55	<0,001
9.	Bel kuchi (kg)	75,07	10,74	14,25	80,85	7,93	9,64	3,32	<0,001

Shuni aytish joizki, 11-sinf o'quvchilarining chidamlilik ko'rsatkichi o'rtacha natijasi 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlaridan  $0,73$  soniyaga, ya'ni ( $4,3\%$ ) ortiq bo'ldi, bunda sinflar o'rtasidagi qiyosiy farq ishonchliligi tasdiqlandi ( $t=2,96$ ),  $3 \times 10$  metrga mokisimon yugurish testida 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha natijalari  $7,9 \pm 1,02$  soniyani, 11-sinf o'quvchilariniki esa  $7,8 \pm 1,01$  soniyani tashkil qildi, tadqiq qilinayotgan ko'rsatkich bitiruvchi o'quvchilarda  $1,6$  soniyaga ishonchli yaxshilangan, bundagi farq  $5,48\%$ ni tashkil qilgan, progressiv ishonchlilik  $t=4,31$  ni tashkil qildi. (4-jadvalga qarang).

Yugurib kelib uzunlikka sakrash testi bo'yicha 10-sinf o'quvchilari natijasi o'rtacha  $381,4 \pm 25,9$  sm.ni, 11-sinf o'quvchilari natijalari esa  $395,1 \pm 29,4$  sm.ni, o'rtadagi farq –  $25$  sm.ni ( $6,69\%$ ,  $t=1,93$ ) tashkil qilganligini ko'rsatdi. Joyidan turib uzunlikka sakrash testida 10-sinf o'quvchilari natijasi o'rtacha  $203,9 \pm 20,3$

sm.ni, 11-sinf o'quvchilari ko'rsatkichi ishonchsiz 9 sm.ga (3,91%) yuqori bo'lib  $214,9 \pm 22,8$  sm.ni ( $t=4,55$ ) tashkil qildi.

O'rganilayotgan kontingentning kuch imkoniyatlari turnikda tortilish testi bo'yicha 10-sinf o'quvchilarining natijasi o'rtacha  $8,64 \pm 2,12$  martani ( $V=2,86\%$ ), 11-sinf o'quvchilari natijasi esa  $10,35 \pm 2,63$  martani ( $V=2,39\%$ ), o'rtadagi farq  $1,71$  martani, ya'ni (12.63%) ni tashkil qildi, ishonchliik darajasi yuqori  $t = 4,84$  ga teng.

Polda qo'llarni bukish va yozish testi bo'yicha 10-sinf o'quvchilarining natijasi o'rtacha  $10,6 \pm 1,66$  martani ( $V=11,65\%$ ), 11-sinf o'quvchilari natijasi  $11,2 \pm 1,9$  martani, o'rtadagi farq  $0,6$  martani (1,06%) ni tashkil qildi, ishonchlik darajasi yuqori -  $t = 1,50$  ga teng.

#### 4-jadval

#### Farg'ona shahar umumta'lim maktablari (10-11 sinflarni)

#### bitiruvchilarining jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari holati ( 2019-2020, 2020-2021 y.y.) (n= 74 )

Nazorat testlar	Tajribadan oldin		Tajribadan keyin		t	
	10-sinf	11-sinf	10-sinf	11-sinf	10	11
100 m. yugurish (sek)	$14,42 \pm 2,06$	$14,23 \pm 1,48$	$13,9 \pm 1,49$	$13,6 \pm 1,05$	3,7	4,6
3000 m. yugurish (min)	$15,53 \pm 2,94$	$14,80 \pm 2,34$	$13,32 \pm 1,62$	$12,50 \pm 1,88$	9,0	8,6
Turnikda tortilish, (marta)	$10,1 \pm 1,66$	$11,2 \pm 2,1$	$12,2 \pm 1,94$	$13,3 \pm 2,09$	0,7	8,7
Granata uloqtirish 700 gr. (m.)	$28,9 \pm 4,65$	$33,7 \pm 4,75$	$32,37 \pm 3,89$	$36,1 \pm 3,6$	12	7,1
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm.)	$201,9 \pm 30,29$	$216,9 \pm 28,8$	$221 \pm 22,66$	$230,9 \pm 22,92$	9,4	6,45
Polda qo'llarni bukib rostdash (marta)	$29,7 \pm 5,57$	$30,2 \pm 5,58$	$35,40 \pm 5,8$	$37,1 \pm 6,35$	9,19	2,8
Chalqancha yotgan holda, 30 soniya davomida gavnani $90^\circ$ ga ko'tarib tushirish (marta)	$38 \pm 5,53$	$35,5 \pm 4,49$	$43,9 \pm 5,91$	$41,8 \pm 4,3$	5,5	7,7
To'siqlar osha yugurish 100 (s.)	$170,8 \pm 18,44$	$169,5 \pm 19,16$	$157,8 \pm 17,32$	$155,5 \pm 18,26$	8,2	7,5
Yuib kelib uzunlikka sakrash, sm	$381,4 \pm 25,9$	$403,7 \pm 55,9$	2,95	$395,1 \pm 29,4$	$393 \pm 4,977$	2,87

Granata uloqtirish mashqlari, barcha umumta'lim maktablarining me'yoriy hujjatlariga asosiy kasbiy zarur bo'lgan test sifatida kiritilgan bo'lib, Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarida tezkor-kuch xarakteridagi sifatlar ushbu testni bajarish orqali o'rganilganda, 10-sinf o'quvchilarining natijasi o'rtacha  $28,7 \pm 2,65$  m.ni ( $V=14,98\%$ ), 11-sinf

o'quvchilarining natijasi esa  $33,4 \pm 2,75$  m.ni, o'rtadagi farq 4,7 m.ni (1,14%) ni tashkil etdi, ishonchlilik darajasi yuqori -  $t = 4,16$  ga teng.

Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining harakat tayyorgarligini aniqlash uchun pedagogik testlash jarayoni tashkil qilindi. Mazkur jarayonga umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darsi va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslari bo'yicha davlat ta'lim standartlarida belgilangan testlar tatbiq qilindi. O'quvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini belgilovchi testlar tarkibiga 100 m yugurish, 3000 m yugurish, 3x10 metrga mokisimon yugurish yugurib kelib uzunlikka sakrash, joyidan turib uzunlikka sakrash, polda qo'llarni bukish va yozish, turnikda tortilish, granata uloqtirish testlari kiritilgan (5-jadvalga qarang).

### 5-jadval

#### Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qiyosiy dinamikasi

Sinflar	10-sinf	11-sinf	Farqi, %
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (metr)	381	395	0,26%
100 m masofaga yugurish (s)	14,4	14,2	1,4%
Joyidan turib uzunlikka sakrash (metr)	203	214	7,4%
Turnikda tortilish (marta)	10,6	11,2	9,8%
3000 m masofaga yugurish	14,65	13,80	3,95%
Granata uloqtirish, 700gr (metr)	28,7	33,4	16,26%
Polda qo'llarni bukish va yozish (marta)	29,7	31,7	5,6%
3x10 m masofaga mokisimon yugurish	7,9	7,8	1,3%

Shunday qilib, 10-11 sinf o'quvchilarining tezkorlik imkoniyatlarini qiyosiy tahlil qilish amalga oshirilgan, unda progressiv siljishlar diapazoni 2,71% dan to 3,01% gacha variatsiya qildi, shunga o'xshash 1,08% dan to 3,91% gacha qoniqarli darajada bo'ldi.

Umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan tajribalar jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlari bo'yicha o'quv rejalariga tuzatishlar kiritish orqali yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda o'z samarasini berishi muqarrardir.

Ushbu dastur Farg'ona shahridagi 3-6-9-10-umumta'lim maktablarida amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlarida qo'shimcha mashg'ulotlarda qo'llanildi va yuqori sinf o'quvchilarni harbiy xizmatga tayyorlash bosqichida jismoniy rivojlanish darajasining sezilarli o'sishiga olib keldi.

Integratsiya nazariy va amaliy mashg'ulotlarda amalga oshirildi. Nazariy mashg'ulotlar didaktik material va chaqiriqqacha harbiy ta'limning texnik vositalarini qo'llash bilan hikoya va suhbat shaklida o'tkazildi, ularning tarkibiga ChQBTNM-2021 va jismoniy tarbiya kursidan nazariy mashg'ulotlarda va amaliy harakatlar kiritildi. Amaliy mashg'ulotlar qurollarni va harbiy-texnik jihozlarni, individual himoya vositalarini, chaqiriqqacha harbiy ta'limning uskunalari va boshqa jihozlarni qo'llash bilan o'rganilayotgan materialni mustahkamlashga yo'naltirildi; ChQBTNM-2021 va jismoniy tarbiya kursidan o'rganilayotgan mavzuning yetakchi holatlarini rivojlantirishga to'laqonli ko'maklashadigan vositalar qo'llanildi.

**Yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarligini "KK+JT" tabaqalashtirish dasturi**

Tanlangan mashqlar	Har bir test uchun tanlangan mashqlar mazmuni	Mashqni bajarishga ketadigan o'rtacha vaqt	Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	YUQS zarba/daq	Dam olish vaqti
<b>1- blok. Kuch sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi</b>					
Turnikda tortilish	Baland turnikda osilib turish	1-2 daqiqa	3 qismdan iborat, 3 marta takrorlanadi.	135-140	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 25-30 soniya
	Baland turnikda (belda yoki yelkada) og'irlik bilan tortilish	10-15 soniya	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	145-150	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
Polda qo'llarni bukib-yozish	Polda qo'llar va tizzalarga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish	1-2 daqiqa	2-3 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	135-140	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	Gantellarga qo'llar bilan tayangan holda gantellarni yuqoriga ko'tarib-tushirish	1-2 daqiqa	2-3 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.		Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 20-30 soniya
	Poldan 1 metr balandlikda turgan jihozga tayanib turgan holatda qo'llarni bukib-yozish	20-30 soniya	2-3 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.		Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 20-30 soniya
	Qo'llarni oldinga ko'tarib joyidan yugurish	1-2 daqiqa	6-8 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	155-162	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
<b>2-blok. Tezkorlik sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi</b>					
To'siqlar osha yugurish 100 m., sek.	50 metr masofaga yugurish (sherigi 40 metr masofaga yugurish)	5-8 soniya	6-10 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	160-175	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	100 metr masofaga to'siqlar osha yugurish (to'siqning balandligi 1,067 m masofada 10 ta to'siq bo'lib, ular orasidagi masofa 9,14 m.)	15-17 soniya	4-6 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	165-175	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 10-15 soniya
	60 metr masofaga yugurishda beliga kurash rezinkasini bog'lab startdan chiqish	2-5 soniya	20-25 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	170-175	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 5-8 soniya
100 metr masofaga yugurish	120 metr masofaga (beliga arqonning bir uchini bog'lab, ikkinchi uchiga yengil avtomobil baloni yoki shtanga diskini bog'lab) yugurish	12-14 soniya	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	175-180	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	50 metr masofaga o'tirgan holatda sakrab borish	1-2 daqiqa	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	165-170	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	O'z vazniga teng bo'lgan sherigini yelkalarida ko'tarib 120 metr masofaga yugurish	20-25 soniya	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	175-186	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.

<b>3-blok. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi</b>					
Umboloq oshib ko'tarilish	Uzoq masofaga umbaloq oshish	10-15 daqiqa	1-2 qismdan iborat, 1-2 marta takrorlanadi.	125-135	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	Kurash gilamida (oyoqlarni ikki yon tomonlarga cho'zgan holatda) oldinga yotish	1-2 daqiqa	10-15 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	110-120	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	Egiluvchanlik mashqlari	1-2 daqiqa	6-8 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	104-114	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
<b>4-blok. Chidamkorlik sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi</b>					
3000 metr masofaga yugurish	1000 metr masofaga vaqtsiz va vaqtga yugurish	8-11 daqiqa	1 marta takrorlanadi.	140-144	Mashqlar orasida 4.0 daq.
	2000 metr masofaga vaqtsiz va vaqtga yugurish	12-16 daqiqa	1 marta takrorlanadi.	142-145	Mashqlar orasida 4.0 daq.
	3000 metr masofaga vaqtsiz va vaqtga yugurish	16-20 daqiqa	1 marta takrorlanadi.	144-150	Mashqlar orasida 6.0 daq.
3x10 metrga mokisimon yugurish	100 metr masofaga yugurish	1-2 daqiqa	4-6 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	142-145	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	10 metr masofaga o'tirib sakrash	2-3 daqiqa	4-6 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	135-140	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	10 masofaga tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish	2-3 daqiqa	4-6 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	142-144	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
<b>5-blok. Chaqqonlik sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi</b>					
Granata uloqtirish 700 gr., m.	O'quv granatasini to'p bilan almashtirish va to'pni yerga uloqtirish va sakrashdan keyin uni ushlab olish	1-2 daqiqa	3-4 qismdan iborat, 10-15 marta takrorlanadi.	130-145	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	To'pni o'tirgan holda balandlikka sakrab uloqtirish	10-20 soniya	4-6 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	130-155	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 5 soniya
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	Bir oyoqda o'tirib-turish	1-2 daqiqa	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	145-158	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	Katta-katta qadamlar bilan yugurish	1-2 daqiqa	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	148-155	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.
	O'tirib yurish va sakrash	1-2 daqiqa	3-4 qismdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	135-155	Mashqlar orasida 1.0 daq. qismlar orasida 1.5-2.5 daq.

Quyida, taklif qilinayotgan ijtimoiy buyurtma konspekt asosida mashg'ulot uchun integratsiyani rejalashtirish varianti keltirilgan. Mashg'ulotga bog'liq holda, Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'yicha asosiy o'quv materialini va jismoniy tarbiya bo'yicha yordamchi o'quv materialini (50/50) strategik qo'llash orqali foizlardagi nisbatda ko'rsatilgan.

Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik va jismoniy tarbiyani integratsiyasini taklif qilinayotgan ijtimoiy buyurtma variantida, savollar va vazifalarni fanlararo mazmuni bilan ro'yxati va ta'lim vositalari to'liq qamrab olinmagan.

Ijtimoiy buyurtma konspekt asosida mashg'ulot uchun (50/50) integratsiyani qo'llash osqichi ma'lumotlarni tahlil qilish quyidagilarni ko'rsatdi:

1. O'quv mavzularining yetakchi g'oyasini maqsadga yo'naltirilgan ifodasi hisoblanadi;
2. Yetakchi holatlar o'quv mavzusidagi bilimlar va malakalarning asosini ifodalaydi, fanlararo asosda o'qitish aynan shular atrofida tashkil qilinadi;
3. "Jismoniy tarbiya kursidan jalb qilinadigan vositalar" grafasida faqatgina tayanch bilimlar va fanlararo amallar keltirilgan;
4. Majmuaviy uy vazifalari integratsiyalangan vazifalarga yakun yasaydi, jismoniy tarbiyadan bilimlarni va amaliy harakatlarni jalb qilish bo'yicha mustaqil ishlash amaliyotini beradi.

Dissertatsiyaning **"Yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlash metodikasini tajribada asoslash"** deb nomlangan to'rtinchi bobida umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining texnik-taktik faoliyatini oshirish maqsadida jismoniy tarbiya va chaqiriqqa qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslari uchun mo'ljallangan integratsiyasiyalangan mashg'ulot uchun korrelyatsion (M+3) tahlil metedi tavsiflari hamda o'smirlarni harbiy xizmatga tayyorlashda integratsiyalashgan pedagogik modeli va ularning ishlash mexanizmi yoritib berilgan. (4-rasmga qarang).

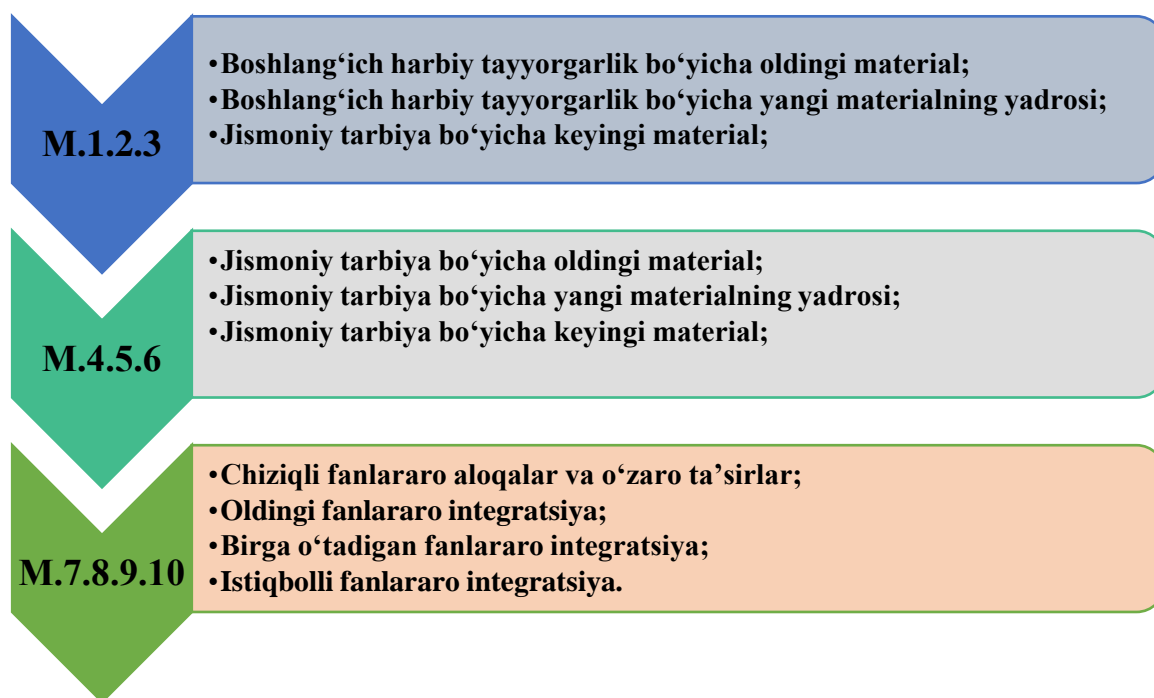
Integratsiyalangan darsda mashg'ulotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda, oltita asosiy mazmunli elementlar ajratiladi: integratsiya sohasini tanlash, muammoni qo'yilishi, uni hal qilish mexanizmini shakllantirish, muammoni optimal hal qilish yo'lini izlash, harakatni anglash, muammoni hal qilishni anglash.

Integratsiyalangan darslarni tayyorlashda materialni o'quv rejasining maqsadi va vazifalariga mos ravishda tanlashni amalga oshirish hamda materialni o'quv jarayonida keyinchalik qo'llash va qayta ishlash eng muhimi.

Integratsiyalangan darsga materialni tayyorlash paytida, biz, quyidagi rejani amalga oshirishga urindik:

- o'quvchilar dasturga mos ravishda olishi kerak bo'lgan asosiy umumiy o'quv bilim, malaka va ko'nikmalarini ajratish;
- sinfni idrok qilishga tayyorligi darajasi bilan mos bo'lgan qo'shimcha materialni tanlash;
- mavzu va mashg'ulotning asosiy holatlarini ajratish, integratsiyalangan dars strukturasi tuzish;
- darsga ko'rgazmali qurollar hamda ta'limning texnik vositalarini kiritish. Eng ahamiyatli dalillarni, g'oyalarni ixtiboslar va misollar, raqamlar, qo'shimcha materiallarni jalb qilish bilan mustahkamlash;
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatini va keyingi darsga tayyorlanish paytida undan foydalanish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqish;

- bir-biriga yaqin fanlar bo'yicha bilimlarga tayangan holda majmuaviy uy vazifasini belgilash.



#### **4-rasm. Integratsiyalangan mashg'ulot uchun ta'limning uzluksizlikni ta'minlashda (M+3) mentorlik qobiliyatlarini rivojlantirish ko'rsatgichi**

fanlararo dastur bo'yicha darslarni ishlab chiqish va o'tkazish paytida material tanlashning (M+3) mentorlik qobiliyatlari aniqlandi. Uning mazmuni, oldingi va keyingi mavzu bilan aloqasini puxta qayta ishlashdan iborat, bu, fanlararo aloqalarni chiziqli strukturasi belgilaydi, bilishning fazoviy sohasini kengaytiradi, dunyoni bilish imkoniyatini to'laqonlilikini va anglanishini shakllantiradi, mavzularni yuqori daraja anglash o'quvchining dunyoqarashini bir butunlikda va o'zaro aloqada shakllantirish imkonini beradi.

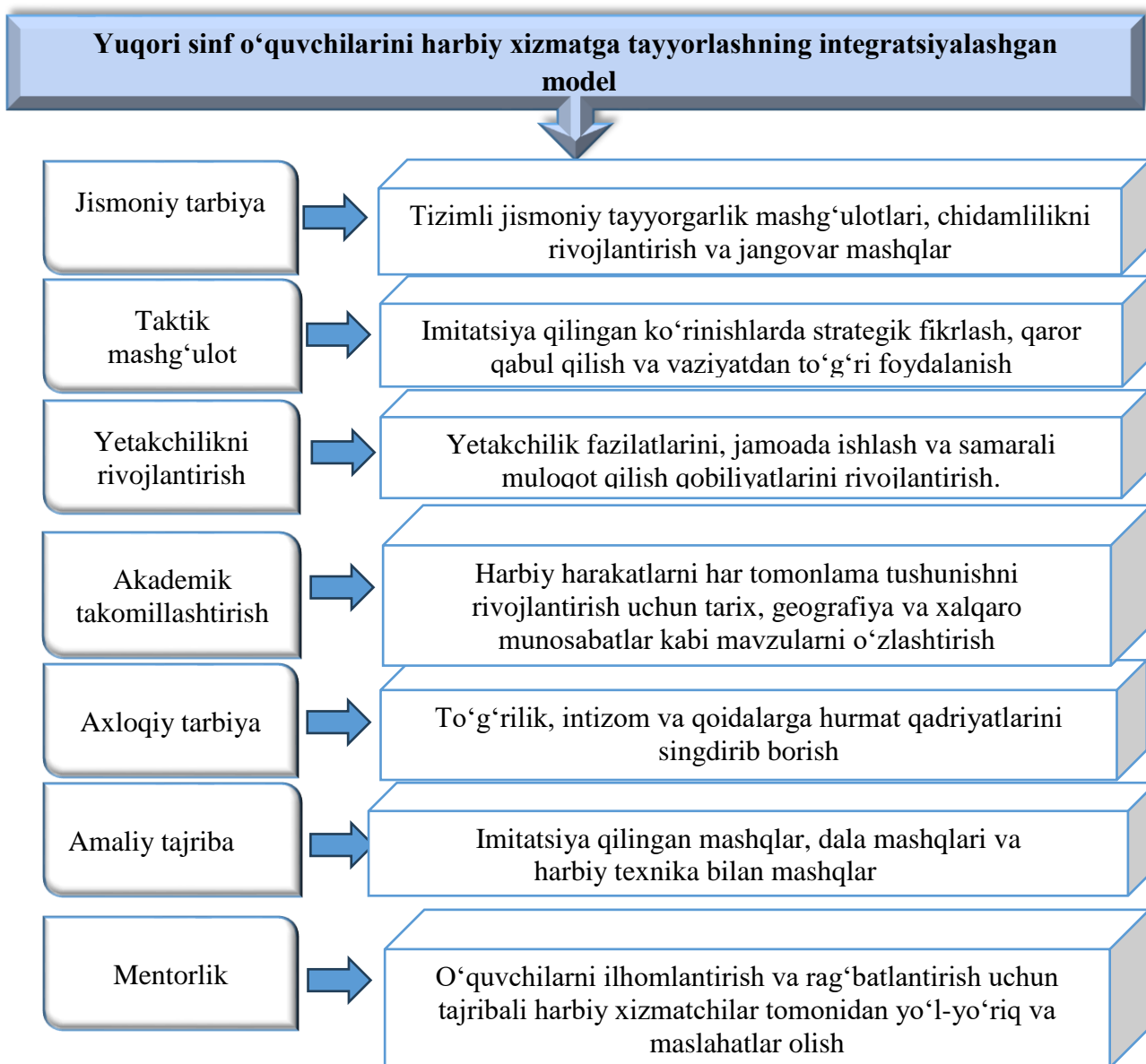
Har bir mashg'ulotdan oldin, biz, o'quvchilarni integrativ mavzu mazmunini o'rganishga tayyorligini umumiy oriyentatsiyasini ta'minlashga urindik. O'quvchilarni e'tibori mavzuning integrativ jihatlarini anglashga, uning yetakchi holatlarini ochib berishda jismoniy tarbiya va chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlikni o'rganishda olingan bilim va malakalarni qo'llash zaruratiga qaratildi.

O'quvchilarni armiya safida xizmat qilishga optimal harbiy-amaliy jismoniy tayyorlash maqsadida jismoniy tarbiya va chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik integratsiyasiga qaratilgan darslarning umumiy miqdori tajriba dasturida davlat ta'lim standartida chaqiriqqacha harbiy ta'limga ajratilgan umumiy soatlarning 40%ga teng bo'ldi.

Ushbu rasmda yaxlit pedagogik model tarkibidagi tarkibiy qismlarning umumiy ko'rinishi keltirilgan bo'lib, har bir jihat 10-11-sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlash, ularning tayyorgarligini oshirishga qanday hissa qo'shishini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan, Farg'ona shahardagi umumta'lim maktablari bazasida 10-11-sinf o'quvchilari tarkibidan ikkita guruh tashkil qilindi. Tajriba guruhiga 3-son umumta'lim maktabi, nazorat guruhiga esa 6-son umumta'lim maktab o'quvchilari kiritildi. Sinovdan o'quvchilar birinchi kuni turnikda osilgan holatda tortilishlarni,

qo'shpoyada tayanib qo'llarni bukish va yozish, to'siqlar osha yugurish mashqlarini bajarishdi.



**5-rasm. Yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlashning integratsiyalashgan model**

Testlashning ikkinchi kuni qo'l panja dinamometriyasi, 100 m va 3000 m yugurish hamda granata uloqtirish mashqlari yordamida o'smirlarning tayyorgarlik holati o'rganildi. Uchinchi kuni joyidan turib uzunlikka sakrash, tepping-test, Skryabin sinovi, Visotskiy testi, harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya qilish vaqti o'rganildi. Shu tarzda tajriba va nazorat guruhlarida barcha birgalikda keladigan omillar (yot omillar) imkoni boricha maksimal tarzda tenglashtirildi.

Dastlabki testlash bitriuvchilarning jismoniy va harakat tayyorgarliklari dastlabki darajalarini me'yoriy talablar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlash imkonini berdi. Undan tashqari, uning natijalari harbiy tayyorgarlik va jismoniy tarbiyaning asosiy vositalarini qo'llash hamda jismoniy yuklamalarga nisbatan tajriba uslubiyatini aniqlashtirishga yordam berdi.

Kuch va tezkor-kuch mashqlarida: pastki startdan 100 m yugurishda testlar me'yorlarida nazorat guruhida 29,3%, tajriba guruhida 28,5% ishtirokchilar bajarisha olmadi. CHQBTNM-2021 me'yorlarini nazorat guruhida 46,7%, tajriba guruhida 46,4%; granata (700 gr) uloqtirish



talablarini 41%, tajriba guruhida 42,9%; testlar me'yorlarini nazorat guruhida 31,5% tajriba guruhida – 32,1% ishtirokchilar bajarisha olmadi.

Umumiy chidamlilikni o'rganish testlarini bajarishda o'quv normativlarini nazorat guruhida 43,2%, tajriba guruhida 42,9% ishtirokchilar bajarisha olmagan. CHQBNM-2021 me'yorlari bo'yicha baholanganda boshqa ko'rinishni kuzatish mumkin – nazorat guruhida 78,9% va tajriba guruhida 85,7% o'quvchilar talablarni bajara olishmagan (CHQBNM-2021 testlari), turnikda tortilishda-nazorat guruhida 42,5%, tajriba guruhida 59,4% ishtirokchilar bajarisha olmadi.

## 7-jadval

### Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi (n=74)

	Testlar	Guruhlar	Boshida	Oxirida	t	P
1	Qo'l panja kuchi	(N = 39)	36,2±0,9	36,5±1,1	0,211	>0,05
		(T = 35)	36,9±1,2	39,9±1,0	1,923	>0,05
2	100 m yugurish	(N = 39)	14,4 ±0,48	14,8 ±0,4	0,645	>0,05
		(T = 35)	14,2±0,44	13,6±0,39	1,034	>0,05
3	3000 m yugurish	(N = 39)	887,0 ±16,54	899,2 ±13,48	0,571	>0,05
		(T = 35)	870,4±15,42	813,5±20,07	2,249	<0,05
4	Turnikda tortilish	(N = 39)	8,3 ±0,7	8,4 ±0,8	0,094	>0,05
		(T = 35)	9,1±0,9	12,0± 0,9	1,933	>0,05
5	Qo'shpoyada tayanib qo'llarni bukish-yozish	(N = 39)	9,2 ±1,0	8,7 ±0,9	0,373	>0,05
		(T = 35)	9,9±0,8	12,4±1,1	1,838	>0,05
6	Granata uloqtirish	(N = 39)	33,8 ±0,5	34,1 ±0,4	0,468	>0,05
		(T = 35)	34,9±0,8	37,2±0,7	2,169	<0,05
7	Joyidan turib uzunlikka sakrash	(N = 39)	190,0 ±3,4	189,0 ±3,2	0,214	>0,05
		(T = 35)	195,0±5,9	205,0±6,8	1,098	>0,05
8	Yagona to'siqlar yo'lagini yengib o'tish	(N = 39)	49,5 ±2,0	52,1 ±1,8	0,223	>0,05
		(T = 35)	47,8±2,2	43,5±1,7	2,266	<0,05

**Izoh:** N- nazorat guruhi; T- tajriba guruhi.

Tekshirish natijalariga ko'ra, qo'shpoyada tayanib qo'llarni bukish va yozish testini bajarish qiyin bo'lgan: nazorat guruhida mos ravishda 59,5% va 37,1%, tajriba guruhida – 62,5% va 37,5%. Mushak kuchini o'lchashda quyidagi natijalar ko'rsatilgan: joyidan turib uzunlikka sakrash talablari bo'yicha baholandi, natijalar nazorat guruhida 22% va tajriba guruhida 21,4% sinovdan o'tuvchilar belgilangan talabni bajara olishmadi; o'ng qo'l panja kuchini – o'rtacha ko'rsatkichi 37,2 kg, tajriba guruhida – 37 kg, chap qo'l panja kuchining o'rtacha ko'rsatkichi 36,1 kg, tajriba guruhida 35,3 kg ekanligi qayd etildi. Harbiy-amaliy tayyorgarlik bo'yicha testlar yagona to'siqlar yo'lagida yugurish orqali aniqlandi. Nazorat guruhida 95%, tajriba guruhida 100% ishtirokchilar yetarli miqdorda ballar to'play olmadi. Bu ko'pchilik maktablarda Yagona to'siqlar osha yugurish yo'lagi mavjud emasligi bilan tushuntiriladi. CHQBTNM-2021 talablari bo'yicha baholangan va undagi ko'rsatkichlarga ko'ra, nazorat guruhida 55% va tajriba guruhida 59,1% sinovdan o'tuvchilar me'yorlarini bajara olishmadi.

Olingan ma'lumotlar variativlikni yuqori darajada ekanligini va 60-75% sinovdan o'tuvchilarda dasturiy materialni o'zlashtirishda ortda qolishni ko'rsatdi. Shunga qaramay,

testdan o'tuvchilarning ayrimlari jismoniy rivojlanish va harakat qobiliyatlarini alohida ko'rsatkichlarida o'rtacha guruh qiymatlaridan yuqori bo'lgan individual natijalarni ko'rsatdi, variativligi 27-35%. ni tashkil qildi (7-jadvalga qarang)

Shunday qilib, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy va harakat tayyorgarliklarini oshirish metodikasi harbiy-amaliy xususiyatlarga ega xarakterdagi harakat amallarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam berdi va metodika samaradorligi tajribada asoslandi.

## XULOSALAR

Olib borilgan pedagogik tadqiqot natijalariga asoslangan holda quyidagi xulosalarni e'tirof etish mumkin:

1. Tanlangan mavzu bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili natijasida umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'yicha belgilangan meyor talablariga uyg'unlashtirish zaruriyatini belgilab berdi.

2. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fan dasturlarida ko'rsatilgan me'yoriy test sinovlari talablariga mutanosib emasligi va ular o'rtasida o'zaro integratsiya yo'qligi aniqlandi.

3. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy va maxsus harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Ishlab chiqilgan gimnastika va sport o'yinlari mashqlari kompleks dars jarayonlariga tatbiq etilishi natijasida 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi 8,6% ga oshdi.

4. Pedagogik tajriba o'tkazish davomida quyidagi yuklamalar variantlari va mashqlar bajarish orasida dam olish tanaffuslari qo'llanildi: tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun 20 dan 80 m gacha maksimal tezlikda yugurish, uni 10-20 soniyadandan so'ng 4-5 marta ikki-uch qismda, qismlar orasida 60-70 soniyadan dam olish oralig'ida bajarish; umumiy chidamlilik, va katta yuklamalarga bardoshlilikni rivojlantirish uchun 150-200 m 90-95% shiddat bilan yugurishni uch-to'rt marta takrorlash, takrorlashlar orasida 5-8 daqiqa dam olish tanaffusi va qismlar orasida 10-15 daqiqa dam olish bilan bajariladigan yuklama berildi.

5. O'tkazilgan so'rovnoma natijalari tahlillariga ko'ra, umumta'lim maktablari 10-11 sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya dars soatlarini oshirish zaruriyati borligini 99,2 foiz respondentlar tasdiqlagan. Shuningdek, so'rovnomada ishtirok etgan respondentlarning 96,6 foizi jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarini yanada takomillashtirish va tuzatishlar kiritish zarurligini bildirishgan.

6. Dastlabki o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida 10-sinf o'quvchilarining tana uzunligi o'rtacha  $165,2 \pm 24,31$  sm. ni tashkil qildi, bunda variatsiya koeffitsiyenti 14,72% ga mos keldi, bu o'rganilayotgan kontingentning darajasi ishonchli ekanligini bildiradi. Umumta'lim maktablari 11-sinf o'quvchilari tana uzunligining o'rtacha ko'rsatkichi  $168,5 \pm 24,7$  sm. ni tashkil qildi, bunda variatsiya koeffitsiyenti  $V=14,62\%$  ni, tana vazni ( $t=1,23$ ) ni tashkil etdi. Yuqori sinf o'quvchilarida tana vazni yoshga oid pubertat ta'sir kuchi ostida o'rtacha  $62,5 \pm 6,90$  kg.gacha ( $V=6,55\%$ ) ishonchli o'sganligi aniqlandi. Tadqiqot yakunlarida olingan natijalarga asosan chaqiruvga qadar yoshdagi

o'quvchilarning respirator ko'rsatkichlari 10-sinf o'quvchilariga nisbatan tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi  $79,1 \pm 9.12$  sm.ni, ( $V=11,79$ ), o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichi  $3450 \pm 414$  ml, ( $V=12,5$ ) ni tashkil qildi. 11-sinf o'quvchilarida ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichi 4,4 sm.ga ishonchli o'sganligi kuzatildi, farq 5,27%, o'rtacha qiymati  $83,5 \pm 7.66$  sm ( $V=12.6\%$ ), O'TS ko'rsatkichi o'rtacha  $3540 \pm 431$  ml ( $V= 8,7\%$ ), ( $t= 3,57$ ) ni tashkil etdi.

7. Umumta'lim maktabi 10-sinf o'quvchilarining o'ng qo'l panja kuchi o'rtacha  $31,1 \pm 4.70$  kg. ( $V= 16,89\%$ ) ni tashkil qilsa, 11- sinf o'quvchilarida bu ko'rsatkich  $33,2 \pm 3.36$  kg. ( $V=12,92\%$ ) ni tashkil qildi. Chaqiriqqacha yoshdagi o'quvchilarning kuch tayyorgarligi gavda kuchi bo'yicha baholanadi, bu ko'rsatkich 10-sinf o'quvchilarida  $73,58 \pm 11,1$ kg, ( $V=15,37\%$ )ni tashkil qilgan, bu tadqiqot olib borilgan kontingentning kuch tayyorgarligi qoniqarli ekanligini bildiradi. 11-sinf o'quvchilarining ko'rsatkichi  $80,85 \pm 10,74$  kg. ( $V=14,25\%$ )ni tashkil qildi va bu ko'rsatkich 10-sinf o'quvchilari ko'rsatkichlaridan 1,52 kg ya'ni (2,03%)ga ko'p bo'lgan. Bu holat jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarida kuch sifatiga alohida e'tibor qaratish zarurligini bildiradi.

8. Yuqori sinf o'quvchilarining tezkorlik imkoniyatlarini baholashda quyidagi natijalar olindi: 100 metrga yugurish testida 10-sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari  $14,42 \pm 2,07$  soniyani ( $V=6,31\%$ ), 11-sinf o'quvchilari ko'rsatkichlari esa  $14,23 \pm 1,48$  soniyani tashkil qilgan, bu ko'rsatkich 10-sinf o'quvchilari natijasidan 0,19 soniyaga yaxshi bo'lib, 1,32%ni tashkil qildi. Chaqiruvga qadar yoshdagi o'smirlarning chidamlilik sifatlarini aniqlash uchun o'tkazilgan 3000 metrga yugurish testida 10-sinf o'quvchilarining ko'rsatkichlari  $14,65 \pm 3,91$  daqiqani ( $V= 4,48\%$ ), 11-sinf o'quvchilarida esa  $13,80 \pm 2,34$  daqiqani tashkil qildi, variatsiya ko'rsatkichi ishonchli tarzda  $V=4,48\%$  ni tashkil qildi. Shuni ta'kidlashimiz joizki, 11-sinf o'quvchilarining chidamlilik ko'rsatkichi bo'yicha natijasi 10-sinf o'quvchilari ko'rsatkichlaridan 0,73 soniyaga, ya'ni (4,3%) ko'p bo'lgan.

9. Olib borilgan tadqiqot natijalariga asosan tajriba guruhida harakat tayyorgarligi bo'yicha natijalarning ishonchlilik ko'rsatkichi yaxshilandi ( $P<0,05$ ). Xususan, 100 metrga yugurish testida tajriba guruhidagi o'sish o'rtacha 1,2 soniya (11,6%), nazorat guruhida – 0,2 soniya (1,4%); granata uloqtirishda natijalar tajriba guruhida 14,8% (34,1 dan to 37,2 m. gacha), nazorat guruhida – 3,2% ni (33,8 dan to 34,9 m. gacha) tashkil qildi. Tajriba va nazorat guruhlardagi o'smir o'g'il bolalarda umumiy chidamlilik darajasini dastlabki bosqichdanoq past ekanligi kuzatildi. Pedagogik tajriba yakunida 3000 metrga yugurish testi bo'yicha natija tajriba guruhida 84,7 soniyaga (9,5%), nazorat guruhida 16,4 soniyaga ortganligi aniqlandi; turnikda tortilish testi bo'yicha tajriba guruhida 3,6 martaga (30%), nazorat guruhida 1,2 martaga (13,2%); qo'shpoyada tayanib qo'llarni bukish va yozishda tajriba guruhida 3,7 martaga (29%), nazorat guruhida 0,7 martaga (7,1%) oshdi. Joyidan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruhida 189 dan to 205 sm. gacha (7,8%), nazorat guruhida – 190 dan to 195 sm. gacha (2,6%) oshishiga erishildi; qo'l panja kuchi ko'rsatkichlari – tajriba guruhida o'ng qo'l kuchi 3,4 kg.gacha (8,5%), nazorat guruhida – 0,7 kg.gacha (1,9%) yaxshilandi.

10. Harbiy-amaliy tayyorgarlik bo'yicha quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi: to'siqlar yo'lagini yengib o'tish chaqiriqqacha yoshdagi o'smirlarning jismoniy sifatlarini majmuaviy rivojlanganligini tavsiflaydi, bunda, nazorat guruhidagi o'sish 1,7 soniyani (3,6%), tajriba guruhida esa 10,6 soniyani, ya'ni (25,2%) ni tashkil qildi; tepping-testda 18 ta harakatlar bo'yicha

ko'rsatkich o'rtacha (4,5%) ga ortdi. Dovyuraklik va qat'iylikni tavsiflovchi mashq hisoblangan Visotskiy testida 50 sm bo'lgan maydonchadan sakrashda tajriba guruhida 9 sm (17,6%), balandligi 100 sm bo'lgan maydonchadan sakrashda 8 sm (18,6%) ga hamda balandligi 150 sm bo'lgan maydonchadan sakrashda 10 sm (36,65) natijalar qayd qilindi; Skryabin sinovida tajriba guruhi o'quvchilari 1,49 soniya (30,4%) va nazorat guruhi o'quvchilari 0,1 soniya (3,1%) natija ko'rsatdi.

## AMALIY TAVSIYALAR

O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashda jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarining o'zaro integratsiyasi natijasida chaqiriqqacha qadar yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga erishish mumkin.

Chaqiruvga qadar yoshlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan baholash uslubiyatini dars mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilish orqali o'smirlarni armiya safida xizmat qilishga maqsadli yo'naltirish mumkin.

Umumta'lim maktablari 10-11 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun ishlab chiqilgan testlarni chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanining namunaviy meyoriy testlari bilan taqqoslanishi hamda uni takomillashtirilishi yoshlarni armiya xizmatiga tayyorlashda samarali dastur bo'lib xizmat qiladi.

Yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmatga tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan integratsiyalashgan pedagogik modelni dars jarayonlarida qo'llash o'quvchilarni harbiy xizmatga tayyorlashda muhim ahamiyatga egadir. Modelda ko'rsatilgan komponentlarning yoshlar ongiga singdirib borilishi hamda amaliyotda muntazam qo'llanilishi orqali ularni harbiy xizmatga tayyorlashda o'z Vataniga sodiqlik, jasurlik, vatanparvarlik, mardlik kabi fazilatlarini shakllantirishga erishiladi.

Umumta'lim maktablari 10-11 sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya fani va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarining integratsiyasi bo'yicha ishlab chiqilgan dasturni amaliyotga tatbiq etish orqali chaqiruvga qadar yoshdagi o'smirlarni armiya safiga tayyorlash tizimini takomillashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЁНЫХ СТЕПЕНИ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛСКОМ ИНСТИТУТЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

---

**ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ЭРКАБОЕВ ОЙБЕК МУХАММАДЖОНОВИЧ**

**ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ  
ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ НА ЭТАПЕ К СЛУЖБЕ В  
АРМИИ**

**13.00.04- Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

**Чирчик-2024**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за № В2024.2.PhD/Ped7988**

Диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском)(резюме) размещён на веб-сайте по адресу [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Научный руководитель:**

**Дадабаев Одилджон Жалололинович**  
доктор педагогических наук (DSc), доцент

**Официальные оппоненты:**

**Кочкаров Атабек Ахматваевич**  
доктор педагогических наук (DSc), доцент.

**Ярашев Комил Дехканович**  
доктор педагогических наук (DSc), профессор.

**Ведущая организация:**

**Ташкентский государственный педагогический университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2024 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физического воспитания и спорта по адресу: 111709, Ташкентская област, город Чирчик, улица Спортивная дом 19, тел: Тел.: (0-370)717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:[uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Б-здание, 2-й этаж зал заседаний Ученого совета).

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован по номеру\_\_\_\_\_). Адрес: 111709, Ташкентская област, г. Чирчик, ул. спортсменов, д. 19. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: .

Автореферат диссертации разослан “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024 года

(реестр протокола рассылки № \_\_\_ от “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024 года )

**Ф.А.Керимов**  
Председатель Научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д.п.н., профессор

**Х.Х.Курбанов**  
Ученый секретарь Научного совета по  
присуждению ученых степеней, д.ф.п.н.  
(PhD).

**Ж.М.Иштаев**  
Зам председателя научного семинара  
при  
Научном совете по присуждению  
ученых степеней, д.п.н., (DSc), доцент

## **Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В современном мире формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира, воспитание нового поколения кадров с высокой общей и профессиональной культурой, творческой и социальной активностью является основной задачей модернизации системы образования. Модернизация системы образования требует нового методического подхода к его организации и содержанию. В настоящее время интегрированное обучение является инновационным подходом к организации обучения и воспитания в системе образования. Стремление интеграции учебного материала является ведущей тенденцией всемирного и отечественного образовательного процесса.

В мире интеграция научных знаний предъявляет все более новые требования к будущим специалистам. Обществу нужны кадры, обладающие знаниями в области смежной со специальностью наук и умениями комплексно применять их при решении различных задач. Интегрированное обучение особенно в общеобразовательной школе может выразиться в виде интегрированных предметов и программ, основанных на знаниях и умениях из различных учебных дисциплин. Анализ ряда научно-исследовательских работ в мире показывает эффективность подготовки учащихся возраста начальной допрызывной подготовки к службе в армии и наряду с достигнутыми результатами, выявлена необходимость установления межпредметных связей между учебными дисциплинами по физическому воспитанию и начальной допрызывной подготовке. Обнаружено недостаточный уровень физической подготовленности, не способность выполнения требований выборочных и специальных требований (испытаний) и тестов для здоровых лиц, неготовность выполнять нормы военно-спортивного комплекса упражнений выпускников, многие из которых не смогли овладеть военно-прикладными двигательными навыками в период обучения в общеобразовательной школе. В результате проведённых исследований одной из причин такого положения является недостаточная обеспеченность военно-спортивными площадками и их несоответствие нормам государственных требований, что определяет необходимость значительного повышения уровня начальной допрызывной подготовки и улучшению адаптации к военной службе учащихся старших классов.

В последние годы в нашей республике разрабатывается множество указов, постановлений и законов о развитии физической воспитании и спорта. “Усовершенствование системы воспитания юношей в военно-патриотическом духе и формирования кадрового резерва для службы в армии”<sup>5</sup>. Важность обеспечения всестороннего физического развития современного молодого поколения определяется рядом факторов, в том числе подготовка к учебной, профессиональной и общественной деятельности и службе в Вооружённых Силах имеет особое значение.

---

<sup>5</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3-avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlari va davlat xizmati uchun kadrlar zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” PQ-344-son Qarori

В настоящее время в нашей стране проводится большая просветительская и научно-исследовательская работа в целях популяризации физической культуры и спорта, повышения уровня здоровья населения, что приводит к приобретению знаний о физическом воспитании и повышению интереса к спорту у населения. Организация многочисленных массовых спортивных соревнований может быть ярким примером. Эти соревнования охватывают население разных возрастов с целью организации здорового образа жизни, повышения интереса подрастающего поколения к спорту и подготовки к защите Родины.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере служит реализации задач, предусмотренных в Указах и Постановлениях Президента Республики Узбекистан за №УП-60 «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28 января 2022 года, за №УП-2924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года, и №УП-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта» от 3 ноября 2022 года, за №УП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 года, и в других нормативно-правовых документах в данной сфере.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики.** Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики «Формирование и пути реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства»

**Степень изученности проблемы.** Учеными нашей Республики И.А.Кошбахтиевым, Р.М.Маткаримовым, Ш.Х.Ханкелдиевым, Н.Азизходжаевой, К.К.Джаббаровым, Д.Р.Норкуловым А.Т.Хасановым, Ф.А. Керимовым, С.Р.Ураимовым, Э.Ж.Нуринбетовой выполнены диссертационные работы по совершенствованию и внедрению инновационных методов физического воспитания на этапе повышения физической подготовленности, обучения и подготовки юношей к службе в армии<sup>6</sup>.

Ученые стран СНГ Л.П.Матвеев, Н.Е.Качанов, В.В.Демочкин, А.В.Пачев, Б.П.Ципленков, А.В.Найдин, Л.А.Пашенко, Е.А.Мелниковой всесторонне изучали

---

<sup>6</sup> Кошбахтиев И.А. Маткаримов Р.М. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф.дис...докт. пед. наук. -Т.- 1993. – С. 42-44.; Ханкельдиев Ш.Х. и др. Возможности повышения физической подготовленности молодежи, проживающих в условиях жаркого климата. Андижан. - Учебное пособие. - 1998. - С.44-46.; Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. (Учебное пособие для магистратуры всех специальностей) Ташкент. – 2003. - С. 87-89.; Жаббаров К.К., Норкулов Д.Р. Спорт ўйинлари ҳакамликнинг назарий асослари. - Фарғона. -2016. –С. 49-51.; Хасанов.А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф. дис. док. философ. [PhD] по пед. наук. Чирчик 2018.56 с.; Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Дарслик.Т.: ИТА-PRESS. 2018.-348 б.; Ураимов С.Р. Харбий-техник лицейлари укувчиларининг амалий жисмоний тайергарлигини педагогик ҳусусятлари. Автореф. дисс...докт. философии (PhD) по пед. наук. - Т.- 2019. – С. 27-30.; Нуринбетова Э.Ж. Социально-психологические особенности динамики профессионального становления сотрудников органов внутренних дел. дис. док философии по психол. наук. Ташкент-2020.-155 с.



проблему подготовки квалифицированных специалистов в системе высшего образования<sup>7</sup>.

Анализ существующей научной литературы зарубежных ученых А.Бенхаддад, Д.Боуикс, С.Халед, В.Чомиц, М.Слининг, З.Ж.МакГован, С.Митчелл., Г.Даусон, Л.А.Хакер, Л.Лупер, Д.Эверетт, Ж.Клостер, М.Мередич, М.Ратбоне, К.Рид, Т.Декстер, Д.Митчелл, Б.Давис, Р.Лопез позволил в определенной мере скорректировать проблему и выявить необходимость целенаправленного педагогического исследования по проблеме формирования тесной взаимной интеграции физической подготовки с начальной допризывной подготовкой<sup>4</sup>.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертация выполнена в соответствии со стратегией и перспективным планом научно-исследовательских работ Ферганского государственного университета в рамках научного направления У-23-024 "Методы развития физических способностей и физических качеств у руководителей военно-патриотического воспитания молодежи."

**Цель исследования:** экспериментально обосновать эффективность интеграции физического воспитания и начальной допризывной подготовки на этапе подготовки учащихся старших классов общеобразовательных школ к службе в армии.

**Задачи исследования:**

Разработать классификацию и анализ программ по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовки учащихся старших классов;

разработать комплекс физических упражнений путем гармонизации научных программ в целях обеспечения непрерывности физического воспитания и начальной допризывной подготовки учащихся старших классов;

экспериментально обосновать эффективность программы, разработанной на основе интеграции предметов физического воспитания и начальной допризывной подготовки учащихся старших классов;

---

<sup>7</sup> Матвеев Л.П. Физкультурное образование: проблемы и перспективы развития - Москва.: РГАФК. 1996. - 37 с.; Качанов Н.Е. Формирование знаний и умений у курсантов военно-учебных заведений инженерного профиля по организации самостоятельной физической тренировки: Автореф. дис...канд. пед. наук. - СПб.: ВИФК. 1998. - 26 с.; Демочкин В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: Автореф. дис...канд. пед. наук. - СПб.: ВИФК. 1999.-26 с.; Пачев А.В. Управление физической подготовкой слушателей учебных заведений МВД РФ на основе применения компьютерных технологий: Автореф. дис... канд. пед. наук. - МАЙКОП.: ЛГУ. 1999. - 24 с.; Цыпленков Б.П. Двигательная активность, здоровье и работоспособность студентов. Л.- ЛГПИ, - 1999. – 171 с.; Найдин А.В. Решение специальных задач на практических занятиях по ППФП в Академии МВД Республики Беларусь. Материалы международной электронной научно-практической конференции. 26 июня. Иркутск. 2008.- С.180-182.; Пашенко Л.А., Мелникова Е.А. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 288 с.

<sup>4</sup> A.Benhaddad.A., Bouix.D., Khaled.S., Early Hemorrhoidal aspects of overtraining in elite athletes Clin. Hemorrhoid and Microcirc. - 1999. V 20. - P.1 17-125.; Chomitz.V., Slining.M., McGowan.R., Mitchell.S., Dawson.G., Hacker.K. Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States Journal of School Health.- 2008.-79(1).-P.30–37.; Cooper K., Everett.D., Kloster.J., Meredith M.D., Rathbone M., Read.K. Preface: Texas statewide assessment of youth fitness Research Quarterly for Exercise and Sport. -2010.-81pp.; Debby Mitchell, Barbara Davis, Raim Lopez "Teaching Fundamental Gymnastics Skills" 2022. - P. 199-220.

разработать междисциплинарной интегративной модели подготовки учащихся старших классов к службе в армии.

**Объект исследования:** процесс занятий по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовке учащихся старших классов общеобразовательных школ.

**Предмет исследования:** программа подготовки учащихся 10-11 классов к службе в армии, направленная на обеспечение интеграционной взаимосвязи предметов по физической культуре и начальной допризывной подготовке.

**Методы исследования.** В исследовании были использованы анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования заключается** в следующем:

повышены возможности подготовки учащихся старших классов к службе в армии за счет параллеллограммной дифференциации “СС+ФП” (сильная и слабая физическая подготовка), направленной на гармоническое сочетание всех компонентов специальных упражнений для совершенствования программы физической воспитания и начальной допризывной подготовки;

разработан метод ускорения учащихся старших классов (ускорения роста и физического развития подростков) ориентирован на повышение физической подготовленности учащихся старших классов в общеобразовательных школ (50/50), ориентирован бег по высоким и низким местности с противогазом;

планирование комплексного обучения, обеспечивающего быстрое усвоение интегративной информации и общую ориентацию подготовки на основе метода корреляционного анализа (выявления взаимосвязей между различными факторами) элементарных предметов физического воспитания и призыва (М+З) с целью повышения возможностей развития у подростков навыков наставничества (максимизации физических возможностей учащихся, руководства и мотивации) за счет повышения уровня военно-практической физической подготовки;

усовершенствованы физические качества старшеклассников за счет волнообразного применения инновационного комбайнового метода, позволяющего развивать ведущие качества интегрированной модели (подготовка подростков к армии), направленной на повышение физической подготовленности, взаимно интегрирующей предметы физической культуры и начальной допризывной подготовки при подготовке к службе в армии.

**Практические результаты исследования заключаются** в следующем:

у подавляющего большинства старшеклассников допризывного возраста обнаруживается недостаточный уровень физической подготовки, который не соответствует минимальным требованиям, предъявляемым к организму человека при освоении большинства военных профессий, в связи с чем в период обучения в общеобразовательной школе устанавливается необходимость комплексной подготовки к военной службе, выполнения требований к занятиям физической культуры допризывной начальной подготовкой; разработан комплекс информационных упражнений по подготовке учащихся старших классов

общеобразовательных школ к службе в армии, направленный на освоение учебных заданий по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовке;

динамика физической подготовленности учащихся старших классов на этапе подготовки к военной службе определялась с помощью упражнений ННДП-2021;

в целях выполнения требований, предъявляемых вооруженными силами, разработаны рекомендации по совершенствованию физических качеств учащихся старших классов.

**Достоверность результатов исследования.** Надежность полученных в ходе эксперимента результатов обосновывается целью исследования, объемом занятий и репрезентативностью исследования, обработкой полученных результатов с помощью компьютерной техники, выявлением статистических изменений в ходе исследования, сопоставлением результатов исследования с данными отечественных и зарубежных ученых, достоверностью сформулированных выводов и практических рекомендаций, их научной обоснованностью и подтверждением результатов исследования соответствующими организациями.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** В исследовании разработаны критерии оценки норм физической подготовленности подростков посредством применения на занятиях взаимосвязи теоретических и методических основ физической культуры и предмета начальной допризывной подготовки, интегративной программы занятий по физической культуре и предметам начальной допризывной подготовки.

В результате исследования расширены возможности применения инновационных технологий за счет повышения показателей физического развития подростков за счет оптимизации предметов физической культуры и начальной допризывной подготовки в общеобразовательных школах.

#### **Внедрение результатов исследования.**

На основе научных результатов, полученных в ходе исследования по повышению физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ на этапе подготовки их к службе в армии:

в целях совершенствования программы физической культуры и начальной допризывной подготовки старшеклассников общеобразовательных школ рекомендации по интегрированному обучению на занятиях параллелограммной дифференциации специальных упражнений "СС+ФП" (сильная и слабая физическая подготовка) включены в содержание учебного пособия "Легкая атлетика и методика ее преподавания" (справка Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 25 августа 2023 года);

процесс акселерации подростков (ускорение роста и физического развития подростков) метод комбинированного применения эстафетных упражнений, требующих приближающей специализированной скорости, направленных бег на высоких и низких местах с макетом автомата (50/50), направленный на повышение физической подготовленности старшеклассников общеобразовательных школ внедрен в учебно-тренировочный процесс общеобразовательных школ № 3, 4, 6, 10 города Ферганы (Справка № 01/11-01/11-1766 от 23 ноября 2022 года Республиканского центра образования при Министерстве народного образования

Республики Узбекистан). В результате физическая подготовленность учащихся повысилась на 18,4%;

наставничество подростков (максимизация физического потенциала учащихся, на основе метода проведения корреляционного анализа (выявления взаимосвязей между различными факторами) дисциплин физической культуры и допризывной подготовки (М+З) с целью повышения их потенциала в развитии способностей к обучению (ориентации и мотивации) предложения и рекомендации по проведению комплексной тренировки, обеспечивающей быстрое усвоение интегративной информации и общую направленность подготовки "легкая атлетика и методика его преподавания" (Республика Узбекистан, в соответствии с приказом Министерства науки и инноваций № 391 от 25 августа 2023 г. сертификат № 300237) в результате было достигнуто повышение быстроедействия своих учеников на 8,4% ;

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования прошли обсуждение на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации было опубликовано 8 научно-методических работ, 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных результатов докторских диссертаций, из них 3 в республиканских и 1 в зарубежном журналах.

**Структура и объём диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырёх глав, 6 рисунков, 11 таблиц, заключения, списка использованной литературы, практических рекомендаций и приложений. Объём диссертации составляет 126 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** диссертации представлены актуальность и востребованность темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, соответствие темы диссертации с планом научно-исследовательских работ образовательного учреждения, где выполнена диссертация, определены цели, задачи, объект и предмет исследования. Обоснованы методы исследования, даны сведения о научной новизне, достоверности результатов исследования, о научной и практической значимости, внедрении результатов исследования, об апробации, опубликованности, а также структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **Теоретические основы проведения уроков физического воспитания и допризывной начальной подготовки в общеобразовательных школах** изложен анализ научно-методической литературы старшеклассников общеобразовательных школ по вопросам проведения уроков физкультуры и допризывной начальной подготовки в соответствии с современными технологиями, и исследования по проблемам их совершенствования. Нашими отечественными учеными С.Р.Ураимов, Ш.Х.Ханкелдиев, А.Т.Хасанов, Д.Н.Рахматова, М.М.Азизов, Г.Н.Салихова, А.А.Маматкулов, Ж.М.Иштаев, Р.А.Хамракулов, З.Н.Усмановым и др. Была проведена научная работа по повышению физической подготовленности юношей, совершенствованию физических качеств, повышению физической и

психологической подготовленности старшеклассников к службе в армии. Также ряд ученых провели целенаправленные педагогические исследования и исследования по проблемам взаимной интеграции дисциплин физической воспитаня и допризывной подготовки и ее формирования, оптимизации физических нагрузок.

Междисциплинарная интеграция предполагает углубление имеющихся у обучающихся знаний и умений, наполнение их новой информацией в рамках одной научной области, объединение нескольких специализированных курсов по проблемам исследования. Это способствует несколько более высокому теоретическому обобщению знаний, росту теоретических знаний учащихся, формированию у них потребности в самосовершенствовании.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта показывает, что междисциплинарная интеграция предполагает не обобщение знаний и умений, приобретенных учащимися в процессе освоения ими предметов, а их взаимное проникновение, взаимодополняемость, адаптацию к новым условиям.

Учёными стран Содружества Независимых Государств: В.В.Демочкиным, Н.Е.Качановым, Л.П.Матвеевым, А.В.Найденым, А.В.Пачевым и др. исследованы проблемы повышения физической подготовленности юношей. Проблемы применения интеграции в современной педагогике таких понятий, как “междисциплинарные отношения”, “междисциплинарная интеграция” и жизнеспособность педагогических явлений, к которым они относятся, научно обоснованы, но недостаточно освещены вопросы разработки единого подхода к решению этих проблем.

Отечественными и зарубежными учеными рассматриваются различные способы внедрения инновационных технологий в образовательный процесс на основе комплексного подхода. Создаются интегрированные программы в общеобразовательных школах, обсуждается проблема структурирования интегрированных уроков. Расширяются исследования данных вопросов, разрабатывается дидактические и методические рекомендации по внедрению теоретических основ, идей интеграции в педагогическую практику. Изложенное позволяет сформулировать обоснованное мнение о существовании решения важной педагогической проблемы и сформировать собственное представление о существующих различиях между учебным планом общеобразовательных школ по предмету “физкультура” по предмету “начальная подготовка к армии”.

Во второй главе диссертации озаглавленной **Методы и организация исследования** представлен анализ научно-методической литературы, изложены сведения о проведении анкетного опроса, педагогических наблюдений, педагогического тестирования, педагогического эксперимента, о методах математической статистики и об организации экспериментальных работ.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2019-2020гг.) проводился анализ специальной научно-методической литературы по проблемам повышения физической подготовленности подростков. Анализировались учебные планы и программы, разработанные по предметам физического воспитания и начальной допризывной подготовки для учащихся старших классов. На первом этапе эксперимента в результате

проведенных исследований и анализов были определены цель и задачи диссертационной работы.

На втором этапе (2020-2021гг.) были сформированы контрольная и экспериментальная группы в общем количестве 74 ученика из числа подростков, обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ Ферганской области. В целях организации межпредметной организации уроков по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовке был разработан комплекс тестов для повышения физической подготовленности учащихся старших классов, привлеченных к исследовательским работам, а также дифференцированная программа, направленная на интеграцию уроков по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовке учащихся 10-11 классов к службе в армии.

Третий этап исследования (2021-2022г.г.) был обобщающим, здесь проводилось обобщение результатов исследования, формирование теоретических выводов, разработка практических рекомендаций, внедрение результатов исследования в практику и оформление диссертационной работы.

На данном этапе проводился педагогический эксперимент, разработанные нами специальные тесты были внедрены в процесс уроков физической культуры и начальной допризывной подготовки учащихся старших классов общеобразовательных школ, полученные результаты подверглись статистическому анализу, а в результате внедрения в практику разработанной программы улучшились показатели физической подготовленности подростков, также были сформулированы выводы и практические рекомендации.

В третьей главе диссертации озаглавленной **Дифференцированная методика оценки физической подготовленности подростков призывного возраста** представлен анализ результатов анкетирования, проведенного среди учащихся старших классов общеобразовательных школ, изложены результаты комплекса тестов для определения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ города Ферганы, анализ результатов медосмотра, проведенного врачебной комиссией управления по делам обороны Ферганской области среди подростков призывного возраста, представлена интеграционная педагогическая модель и механизмы её работы при подготовке учащихся старших классов к службе в армии.

Для определения уровня физической подготовленности подростков проводился анкетный опрос. В анкетировании принимали участие учителя физического воспитания и начальной допризывной подготовки, а также учащиеся старших классов общеобразовательных школ. В анкетном опросе принимали участие 16 учителей со стажем работы от 5 до 20 лет. 19,8% респондентов считают, что достаточно часов выделено уроков физической культуры для подготовки подростков к службе в рядах армии. 96,6% респондентов считают целесообразным увеличить количество часов, выделяемое на физическую культуру в старших классах общеобразовательных школ (см.рис.1)



**Рис.1.** Результаты опроса старшеклассников в общеобразовательных школах

Комплекс тестов, рекомендованный для повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов, был внедрён в процесс занятий по физической культуре учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ №3, №6, №9, №10 города Ферганы. При отборе тестов использовались учебная программа по физической подготовке для 10-11 классов и упражнения, входящие в нормативные требования по физической культуре, указанные в нормативах начальной допризывной подготовки-2021, характерные для военнослужащих во время первой четверти службы в рядах армии (см.табл.1).

**Таблица 1**

**Состояние физической подготовленности учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ города Ферганы (n=76)**

Тесты	X±σ					
	2019-2020		2020-2021		%	%
Классы	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
Бег на 100 м, (сек)	14,42±2,06	14,23 ±1,48	13,9±1,49	13,6±1,05	3,7	4,6
Бег на 3000 м, (мин)	15,53±2,94	14,80 ±2,34	13,32 ±1,62	12,50 ±1,88	9,0	8,6
Подтягивания на перекладине, (кол-во раз)	10,1±1,66	11,2 ±2,1	12,2 ±1,94	13,3 ±2,09	20,7	18,7
Метание гранаты, 700 гр (мет)	28,9±4,65	33,7±4,75	32,37± 3,89	36,1±3,6	12,0	7,1
Прыжок в длину с места (см)	201,9±30,29	216,9 ±28,8	221 ±22,66	230,9±22,92	9,4	6,45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29,7± 5,57	30,2± 5,58	35,40±5,8	37,1±6,35	19,19	22,8
Подъём туловища из положения лежа на спине на 90° за 30 секунд, кол-во раз	38±5,53	35,5±4,49	43,9±5,91	41,8±4,3	15,5	17,7
Барьерный бег 100 м., сек.	17,8±18,44	16,5±19,16	15,8±17,32	15,5±18,26	8,2	7.5

Военно-практическая подготовка изучалась путем преодоления военизированных препятствий и выполнения комплекса рукопашного боя. Преодоление полосы препятствий оценивалось только в соответствии с требованиями ННДП-2021. При этом 54% старшеклассников не смогли выполнить требования нормы.

Для анализа годности допризывной молодежи к службе в армии были изучены отчетные документы призывных комиссий и результаты медицинского свидетельствования, проведенного в Ферганской области за последние три года. Согласно статистическим отчетам этих призывных комиссий, 36% допризывного возраста призываются на службу в армию после окончания общеобразовательных школ, и на основе мониторинга было установлено, что именно эти юноши сталкиваются с трудностями в процессе службы.

Количество негодных к службе в рядах армии по состоянию здоровья в ходе всего исследования стабильно не изменилось и этот показатель составил 0,4-0,5%. Установлено, что количество лиц, временно освобожденных от службы в армии по состоянию здоровья, уменьшилось от 27% в 2019 году до 13,9% в 2021 году.

В процессе педагогического исследования выявлены следующие предварительные показатели: длина тела у учащихся 10 класса составила в среднем  $165,2 \pm 24,31$  см, здесь коэффициент вариации равен 14,72%, что свидетельствует о достоверной плотности изучаемого контингента.

Такие же исследования, проведенные с учащимися 11 классов, показали, что показатели длины тела имеет тенденцию к повышению, средний показатель длины тела составил  $168,5 \pm 24,7$  см,  $V=14,62\%$  ( $t=1,23$ ). Сравнительная динамика показателей роста у старшеклассников в годичном цикле образования в системе общеобразовательной школы выявила недостоверное повышение данного показателя в среднем на 2,31%.

Оценка показателей массы тела учащихся старших классов позволила выявить последовательное достоверное повышение данного показателя по годам обучения ( $t=6,5$ ). Масса тела учащихся 10-классов составила в среднем  $58,40 \pm 6,76$  кг, диапазон изменений весовых показателей - от 54 до 58 кг,  $V=11,98\%$ , что указывает на одинаковые значения вариативных показателей. Масса тела у учащихся имела достоверный рост, что в среднем составила  $62,5 \pm 6,90$  кг ( $V=6,55\%$ ) (см. таблицы 2 и 3)

Оценка респираторных показателей учащихся призывного возраста общеобразовательных школ выявила следующее: у учащихся 10 классов средний показатель окружности грудной клетки в покое составил  $79,1 \pm 9,12$  см ( $V=11,79\%$ ), ЖЕЛ –  $3450 \pm 414$  мл ( $V=12,5\%$ ). У учащихся 11 классов показатель окружности грудной клетки достоверно возрос на 4,4 см, разница составила 5,27%, среднее значение равно  $83,5 \pm 7,66$  см ( $V=12,6\%$ ), средний показатель ЖЕЛ составил  $3540 \pm 431$  мл, ( $V=8,7\%$ ), ( $t=3,57$ ).

Показатели кистевой динамометрии у учащихся 10 классов составили в среднем  $31,1 \pm 4,70$  кг ( $V=16,89\%$ ), а у учащихся 11 классов –  $33,2 \pm 3,36$  кг ( $V=12,92\%$ ), ( $t=3,72$ ).



**Таблица 2**

**Показатели физического развития учащихся 10 классов (n=74)**

№	Показатели	До эксперимента			После эксперимента			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
1	Длина тела (см)	165,2	4,31	4.72	168,15	8,59	9.72	1,23	>0.05
2.	Масса тела (кг)	58,4	,76	1.98	60,5	6,90	11.10	2,46	<0.05
3.	Окружность грудной клетки	79,1	9,32	11.79	81,49	9,79	8.54	1,83	>0.05
4.	Экскурсия грудной клетки на вдохе (см)	81, 5	6,44	15,98	84,16	8,6	10,21	3,19	<0.01
5.	Грудная клетка (после экс.)	73,8	9,06	14.70	76,85	9,57	9.54	3,47	<0.01
6	Жизненная емкость легких (мл)	3450	414	12,5	3540	431	8,7	3,57	<0.01
7	Динамометрия кисти правой руки (кг)	31,1	4,70	16,89	32,9	4,9	11,2	3,97	<0.01
8	Динамометрия кисти левой руки (кг)	27,1	3,41	13,97	30,14	3,6	9,57	4,33	<0.001
9	Становая сила (кг)	73,58	11,1	15.37	78,2	9,12	10.73	3,21	<0.01

Важным фактором силовой подготовленности учащихся призывного возраста является динамометрия, данный показатель у учащихся 10 классов составил в среднем  $73,58 \pm 11,1$  кг ( $V=15,37\%$ ), что показывает удовлетворительный уровень силовой подготовленности у испытуемых. Данный показатель был на 1,52 кг (2,03%) выше, чем у учащихся 11 классов. В предварительном педагогическом эксперименте прирост антропометрических показателей учащихся старших классов общеобразовательных школ оказался недостоверным. Такое положение требует пересмотреть нормативы, традиционно применяемые на уроках по физическому воспитанию и начальной допризывной подготовке.

**Таблица 3**

**Показатели физического развития учащихся 11 классов, 2020-2021 учебный год (n=74)**

№	Показатели	До эксперимента			После эксперимента			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
1.	Длина тела (см)	168,5	24,73	14,62	172,37	17,72	9,17	1,21	>0.05
2.	Масса тела (кг)	60,5	6,90	11,10	65,05	8,3	8.7	2,46	<0.05
3.	Окружность грудной клетки	83,5	7,66	12.6	85,32	7,96	10.36	1,73	>0.05
4.	Экскурсия грудной клетки	84,16	6,00	15.67	86,15	6,50	9.67	2,36	<0.05

	(см)								
5.	Грудная клетка (после экс.)	76,07	7.5	14.51	77,27	7,65	10.4	1,94	>0.05
6.	Жизненная емкость легких (мл)	3566	421	13.1	3670	425	8.27	3,6	<0.01
7	Динамометрия кисти правой руки (кг)	33,2	3,36	12.92	5,82	3,72	9.71	3,16	<0.01
8	Динамометрия кисти левой руки (кг)	30,27	3,35	13.34	31,92	3,55	8.3	3,55	<0.01
9	Становая сила (кг)	75,07	10,74	14.25	80,85	7,93	9.64	3,32	<0.01

Следует отметить, что средний результат показателя выносливости учащихся 11-х классов превысил средние показатели учащихся 10-х классов на 0,73 секунды, т.е. (4,3%), при этом была подтверждена достоверность сравнительной разницы между классами ( $t=2,96$ ), в тесте челночный бег 3x10 м средние результаты учащихся 10-х классов составили  $7,9 \pm 1,02$  секунды, а учащихся 11-х классов -  $7,8 \pm 1,01$  секунды (см.табл.4).

В прыжке в длину с разбега результаты учащихся 10 классов составил в среднем  $170,8 \pm 18,44$  см, а в 11 классе -  $169,1 \pm 19,16$  см, разница между двумя показателями составила 25 см. (6,69%,  $t=1,93$ ). В тесте “Прыжок в длину с места” средние показатели учащихся 10 классов были равны  $203,9 \pm 20,3$  см., а показатели учащихся 11 классов недостоверно выше на 9 см (3,91%), что составило  $214,4 \pm 22,8$  см. ( $t=4,55$ ).

Результаты учащихся 10-х классов по тесту силовых возможностей исследуемого контингента по подтягиванию на перекладине составил в среднем  $8,64 \pm 2,12$  раза ( $V=2,86\%$ ), а результаты учащихся 11-х классов -  $10,35 \pm 2,63$  раза ( $V=2,39\%$ ), разница составила 1,71 раза, т.е. ( $V=12,63\%$ ) с высоким уровнем достоверности  $t=4,84$ .

Результаты учащихся 10-х классов по тесту сгибание и разгибание рук на полу составил в среднем  $10,6 \pm 1,66$  раза ( $V=11,65\%$ ), результаты учащихся 11-х классов -  $11,2 \pm 1,9$  раза, разница составила 0,6 раза (1,06%) с высоким уровнем достоверности -  $t=1,50$ .

Упражнения по метанию гранаты включены в нормативные требования общеобразовательных школ как основной профессионально необходимый тест,

**Таблица 4**

**Состояние физической и специальной физической подготовки выпускников общеобразовательных школ города Ферганы (10-11 классов) (2019-2020, 2020-2021 гг.) (n= 148)**

Контрольные тесты	До эксперимента		После эксперимента		t	
	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс	10	11
Бег на 100 м(сек)	$14,42 \pm 2,06$	$14,23 \pm 1,48$	$13,9 \pm 1,49$	$13,6 \pm 1,05$	3,7	4,6

Бег на 3000 (мин)	13,43±2,94	12,52 ±2,34	12,11 ±1,62	12,7 ±1,88	9,0	8,6
Подтягивания на перекладине(раз)	10,1±1,66	11,2 ±2,1	12,2 ±1,94	13,3 ±2,09	0,7	8,7
Метание гранаты, 170 гр.,м	28,9±4,65	33,7±4,75	32,37± 3,89	36,1±3,6	12	7,1
Прыжок в длину с места (см)	201,9±30,29	216,9 ±28,8	221 ±22,66	230,9±22,9 2	9,4	6,45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	29,7± 5,57	30,2± 5,58	35,40±5,8	37,1±6,35	9,19	2,8
Подъем туловища из положения лежа на спине на градус 90 за 30 сек (кол-во, раз)	38±5,53	35,5±4,49	43,9±5,91	41,8±4,3	5,5	7,7
Барьерный бег на100 м (с)	17,8±18,44	16,5±19,16	15,8±17,32	15,5±18,26	8,2	7,5
Прыжок в длину с разбега 100 (см)	3,52±0,02	3,59±0,08	3,82±0,02	4,49±0,04	8,2	7,5

использование данного теста для оценки скоростно-силовых качеств учащихся старших классов выявило, что учащиеся 10 классов показали результат в среднем  $28,7 \pm 2,6$  м., а учащиеся 11 классов –  $33,4 \pm 2,75$  м., разница составила 4,7 м. (1,14), уровень достоверности равен  $t=4,16$ .

Для определения двигательной подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ города Ферганы было проведено педагогическое тестирование. В данный процесс были внедрены тесты из государственного образовательного стандарта по предметам физической культуры и начальной допризывной подготовки. В состав тестов, определяющих общую и специальную физическую подготовленность учащихся, вошли: бег 100 м., бег 3000 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, метание гранаты (см. табл.5).

**Таблица 5**

**Сравнительная динамика показателей физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ города Ферганы.**

Классы	10 класс	11 класс	Разница , %
Тесты			
Прыжок в длину с разбега (м)	381	395	0,26%
Бег на 100 м(сек)	14,4	14,2	1,4%
Прыжок в длину с места (м)	203	214	7,4%
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	10,6	11,2	9,8%
Бег на 3000 м (мин)	12,40	12,9	2,45%
Метание гранаты, 700г (мет)	28,7	33,4	16,26%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	29,7	31,7	5,6%
Челночный бег 3x10 м	7,9	7,8	1,3%

Таким образом, сравнительный анализ скоростных возможностей учащихся 10-11 классов показал, что диапазон прогрессивных сдвигов варировался от 2,7% до 3,01%, что имел удовлетворительный уровень от 1,08% до 3,91%.

Результаты исследования физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ показали положительное влияние разработанной программы, что позволило внести коррективы в учебные планы по предметам физической культуры, и начальной допризывной подготовки.

Данная программа была применена при дополнительной подготовке к научно-исследовательской работе в общеобразовательных школах № 3,6,9,10 г. Ферганы и привела к значительному повышению уровня физического культура старшеклассников на этапе подготовки к военной службе.

Интеграция проводилась на теоретических и практических занятиях. Теоретические занятия проводились в форме рассказов и бесед с применением дидактического материала, и технических средств допризывной подготовке состав вошли теоретические занятия и практические действия из курса ННДП-2021. Практическое обучение было направлено на закрепление изучаемого материала с применением вооружения и военно-технического оснащения, средств индивидуальной защиты, техники и другого оборудования допризывной подготовки; ННДП-2021, и из курса физического воспитания были использованы средства, которые в полной мере способствуют развитию ведущих состояний изучаемого предмета.

Таблица 6

**Программа дифференцирования уроков по физической культуре и начальной допризывной подготовке “СС+ФП” учащихся старших классов к службе в армии**

Тесты	Содержание упражнений, отобранных для каждого теста	Средний показатель времени на выполнение упражнения	При подготовке количество выполнения и повторения упражнения	ЧСС, уд/мин	Время отдыха
<b>1- блок. Комплекс упражнений для развития силовых качеств</b>					
Подтягивания на перекладине	Вис на высокой перекладине	1-2 мин	3 серии по 3 раза	135-140	Между упражнениями 1 мин, между сериями 25-30 сек
	Подтягивания на высокой перекладине с отягощением (на поясе или на плечах)	10-15 сек	3-4 серии по 3-4 раза	145-150	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре а на руки и колени	1-2 мин	2-3 серии по 3-4 раза	135-140	Между упражнениями 1 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Подъем и опускание рук с гантелями из положения упор лежа на гантелях	1-2 мин	2-3 серии по 3-4 раза	140-152	Между упражнениями 1 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Сгибание и разгибание рук из положения упор на предмет высотой 1 м от пола	20-30 сек	2-3 серии по 3-4 раза	130-147	Между упражнениями 1 мин, между сериями 20-30 сек
	Бег на месте с подниманием рук вперед	1-2 мин	6-8 серий по 3-4 раза	155-162	Между упражнениями 1 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
<b>2-блок. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств</b>					
Прыжки в длину или высоту с места	Прикрепив один конец борцовской резины на пояс, другой-на гимнастическую стенку, прыжок в длину с места	30-50 сек	3-4 серии по 3-4 раза	160-175	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 30-50 сек
	Прыжки через предметы с высотой 20-25 см и расстоянием между ними 60-70 см (с отягощением и без него)	30-50 сек	3-4 серии по 3-4 раза	150-165	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 30-50 сек
	Приседание, в конце прыжок в длину	2-3 мин	3-4 серии по 3-4 раза	155-160	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
Барьерный бег 100 м/ сек	Бег на 50 м	5-8 сек	6-10 серий по 3-4 раза	160-175	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 30-50 сек
	Барьерный бег 100 м(высота барьера-1,067 м, 10 барьеров на дистанции, расстояние между ними-9,14 м)	15-17 сек	4-6 серий по 3-4 раза	165-175	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 10-15 сек
	Бег на 60 м с выходом со старта с борцовской резиной на поясе	2-3 сек	20-25 серий по 3-4 раза	170-175	Между упражнениями 1 мин, между сериями 5-8 сек
Бег 100 м	Бег на 120 м с борцовской резинкой: один конец крепится на пояс, на второй конец крепится шина легкового автомобиля или диск для штанги	12-14 сек	3-4 серии по 3-4 раза	175-180	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин

**Продолжение таблицы 6**

	Прыжки на 150 м из положения приседа	1-2 мин	3-4 серии по 3-4 раза	165-170	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Бег на 120 м с партнером на плечах с одинаковым весом	20-25 сек	3-4 серии по 3-4 раза	175-186	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
<b>3- блок. Комплекс упражнений для развития гибкости</b>					
Подъем с кувырка	Кувырки на длинное расстояние	10-15 мин	1-2 серии по 1-2 раза	125-135	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Наклон на барцовском ковре широко расставане ноги	1-2 мин	10-15 серий по 3-4 раза	110-120	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	<b>Упражнения на гибкость</b>	1-2 мин	6-8 серий по 3-4 раза	104-114	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
<b>4 блок. Комплекс упражнений для развития выносливости</b>					
Бег 3000 м	Бег на 1000 м без учета и с учетом времени	8-11 мин	1 раз	140-144	Между упражнениями 4.0 мин, между сериями 3,5-4,5 мин
	Бег на 2000 м без учета и с учетом времени	12-16 мин	1 раз	142-145	Между упражнениями 4.0 мин, между сериями 3,5-4,5 мин
	Бег на 3000 м без учета и с учетом времени	16-20 мин	1 раз	144-150	Между упражнениями 4.0 мин, между сериями 3,5-4,5 мин
Челночный бег 3x10 м	Бег на 100 м	1-2 мин	4-6 серий, по 3-4 раза	142-145	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Прыжки на 10 м из положения глубокого приседа	2-3 мин	4-6 серий по 3-4 раза	135-140	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Бег на 10 м с высоким подниманием колен	2-3 мин	4-6 серий по 3-4 раза	142- 144	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
<b>5 блок. Комплекс упражнений для развития ловкости</b>					
Метание гранаты весом 700 гр	Замена учебной гранаты мячом и бросание мяча о землю и ловля двумя руками	1-2 мин	3-4 серий по 10-15 раза	130-145	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Метание мяча с выпрыгиванием вверх	10-12 сек	4-6 серий по 3-4 раза	130-155	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
Прыжок в длину с разбега	Приседания на одной ноге	1-2 мин	3-4 серий по 3-4 раза	145-158	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Бег толчкой с гигантскими шагами	1-2 мин	3-4 серий по 3-4 раза	148-155	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Ходба сидя и выполнение прыжка	1-2 мин	3-4 серий по 3-4 раза	135-155	Между упражнениями 1.0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин

Ниже представлен вариант планирования интеграции обучения на основе предлагаемого социального задания. В зависимости от подготовки указывается процентное соотношение стратегического использования основного учебного материала начальной подготовки перед созывом и вспомогательного учебного материала физического воспитания (50/50).

Перечень вопросов и задач с междисциплинарным содержанием и образовательные средства не полностью освещены в версии социального пакета, где до созыва предлагается интеграция начальной подготовки и физического воспитания.

Первый этап применения интеграции (50/50) для обучения на основе анализа.

1. Это целенаправленное выражение ведущей идеи учебной темы;
2. Ведущие кейсы представляют собой основу знаний и умений по изучаемому предмету, вокруг них организуется междисциплинарное обучение;
3. В графе «Инструменты, которые необходимо извлечь из курса физического воспитания» указаны только базовые знания и междисциплинарные практики;
4. Коллективное домашнее задание завершает комплексные задания, обеспечивает практику самостоятельной работы с использованием знаний и практических действий из физического воспитания.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **Экспериментальное обоснование методики подготовки старшекласников к службе в армии**, содержится описание методики корреляционного анализа интегрированного обучения, предназначенного для уроков физического воспитания и допризывной начальной подготовки старшекласников общеобразовательных школ с целью повышения технико-тактической активности, а также методики комплексного педагогического обучения подростков военной службе. (см. рис 5).

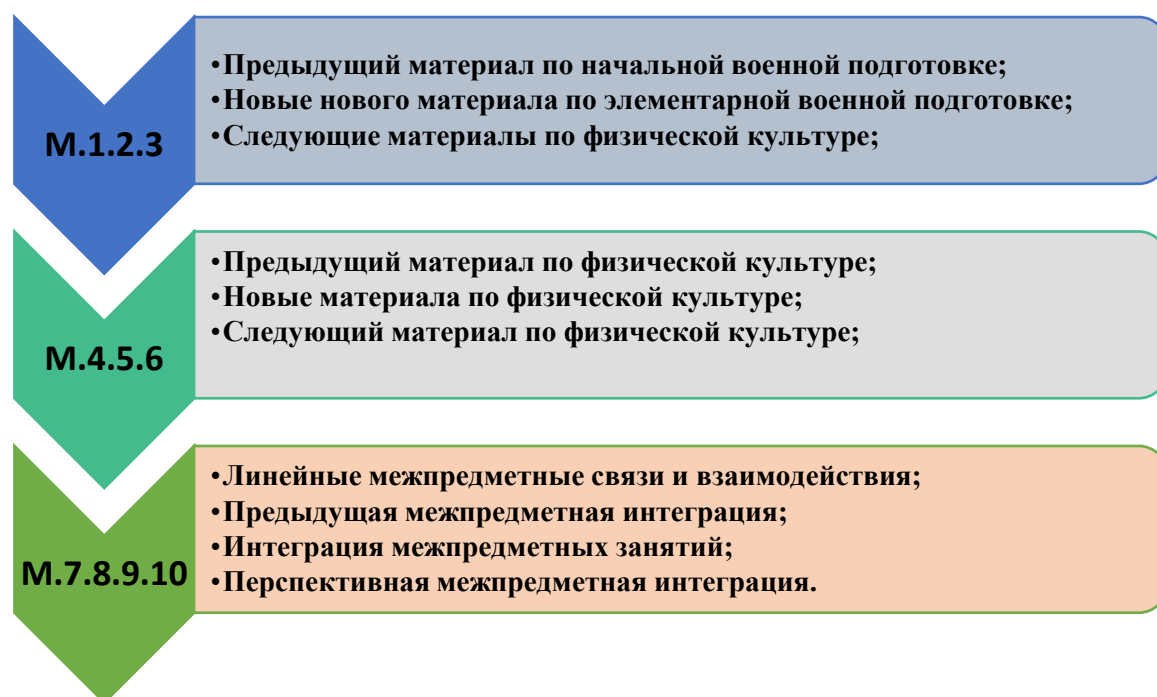
На интегрированном уроке, исходя из целей и задач обучения, выделяют шесть основных содержательных элементов: выбор сферы интеграции, постановка задачи, формирование механизма ее решения, поиск оптимального пути решения задачи, осознание действия, осознание решения задачи.

При подготовке интегрированных уроков важнейшее значение имеет осуществление подбора материала в соответствии с целями и задачами учебного плана, а также последующее применение и переработка материала в процессе обучения.

При подготовке материала к интегрированному уроку мы сделали реализовать следующий план:

- разделение основных общеобразовательных знаний умений навыков, которые учащиеся должны получить в соответствии с программой;
- выбор дополнительного материала, соответствующего уровню готовности учащихся;
- выделение основных ситуаций темы и обучения, построение интегрированной структуры урока;
- включить в урок наглядные пособия, а также технические средства обучения. Подкрепление наиболее значимых фактов, идей с привлечением специализаций и примеров, цифр, дополнительного материала;

- разработка перечня использованной литературы и рекомендаций по ее использованию при подготовке к следующему занятию;
- постановка комплексного домашнего задания с опорой на знания смежных дисциплин.



**Рисунок 5. Индикатор развития навыков наставничества в обеспечении непрерывности обучения (М + 3) для интегрированного обучения**

При разработке и проведении занятий по междисциплинарной программе выявлены наставнические способности подбора материала (М+3). Его содержание заключается в тщательной переработке связи предшествующего и последующего с предметом, что, в свою очередь, определяет линейную структуру междисциплинарных связей, расширяет пространственную сферу познания, формирует полноту и осмысление возможности познания мира в системе, высокий уровень осмысления предметов позволяет формировать мировоззрение читателя в целом и во взаимодействии.

Перед каждым занятием мы обеспечили общую ориентацию учащихся на готовность к изучению содержания интегративной темы. Внимание учащихся было обращено на осознание интегративного характера предмета, на необходимость применения знаний и умений, полученных при изучении предметов физической культуры и допризывной начальной подготовки.

В целях оптимальной военно-практической физической подготовки учащихся к службе в армии общий объем занятий, направленных на интеграцию физического воспитания и допризывной военной подготовки, в программе эксперимента составил 40% от общего количества часов, отведенных на допризывную начальную подготовку в государственном образовательном стандарте.

На рисунке 6 представлены компоненты состава целостной педагогической модели, где каждый компонент служит для повышения подготовленности учащихся 10-11 классов к военной службе.



На базе общеобразовательных школ города Ферганы проводили исследования с учащимися 10-11 классов, которых поделили на две группы. В экспериментальную группу вошли учащиеся общеобразовательной школы № 3, а в контрольную группу учащиеся школы №6.



**Рис.5.Интегрированная педагогическая модель подготовки учащихся старших классов к военной службе.**

Испытуемые в первый день выполняли следующие упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, бег барьерный. Во второй день тестирования изучалось физическое состояние подростков с применением таких тестов, как кистевая динамометрия, бег на 100 м, кросс 3000 м и метание гранаты. В третий день принимались тесты: прыжок в длину с места, теппинг-тест.

Предварительное тестирование позволило определить исходный уровень двигательной подготовленности выпускников и сравнит результаты с нормативными требованиями. Кроме того, результаты тестирования способствовали конкретизировать экспериментальную методику применения основных средств физической культуры и военной подготовки и физических нагрузок в подготовке учащихся старших классов к военной службе.

В беге на 100 м с низкого старта, оценивающим скоростно-силовые способности, нормативные требования не выполнили в контрольной группе 29,3%, а в экспериментальной -28,5% испытуемых. Требование ННДП-2021 не смогли выполнить в контрольной группе 46,7% учащихся, а в экспериментальной – 46,4%, нормативные требования в метании гранаты (700гр) не выполнили в контрольной группе 41%, а в экспериментальной 42,9% учащихся; тестовые нормативы в контрольной группе не выполнили 31,5% участников, а в экспериментальной 32,1%.

В тестах для определения общей выносливости учебные нормативы не выполнили в контрольной группе 43,2% испытуемых, а в экспериментальной -42,9%. Нормативные требования по ННДП-2021 не выполнили в контрольной группе 78,9%, а в экспериментальной -85,7% учащихся старших классов (тесты ННДП-2021). В тесте «Подтягивания на перекладине» нормативы не выполнили в контрольной группе 45% и 42,5% соответственно, а в экспериментальной -59,4% и 59,2% соответственно.

**Таблица 7**

**Динамика физической подготовленности учащихся старших классов (n=74)**

	Тесты	Группы	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	P
1	Кистевая динамометрия	(КГ = 39)	36.2±0.9	36.5±1.1	0,211	>0,05
		(ЭГ = 35)	36,9±1,2	39,9±1,0	1,923	>0,05
2	Бег 100 м	(КГ = 39)	14.4 ±0.48	14.8 ±0.4	0,645	>0.05
		(ЭГ = 35)	14,2±0,44	13,6±0,39	1,034	>0,05
3	Бег 3000 м	(КГ = 39)	887.0 ±16.54	899.2 ±13.48	0,571	>0,05
		(ЭГ = 35)	870,4±15,42	813,5±20,07	2,249	<0,05
4	Подтягивания на перекладине	(КГ = 39)	8.3 ±0.7	8.4 ±0.8	0,094	>0,05
		(ЭГ = 35)	9,1±0,9	12,0± 0.9	1,933	>0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусья	(КГ = 39)	9.2 ±1.0	8.7 ±0.9	0,373	>0,05
		(ЭГ = 35)	9,9±0,8	12,4±1,1	1,838	>0,05
6	Метание гранаты	(КГ = 39)	33.8 ±0.5	34.1 ±0.4	0,468	>0,05
		(ЭГ = 35)	34,9±0,8	37,2±0,7	2,169	<0,05
7	Прыжок в длину с места	(КГ = 39)	190.0 ±3.4	189.0 ±3.2	0,214	>0,05
		(ЭГ = 35)	195,0±5,9	205,0±6,8	1,098	>0,05
9	Преодоление полосы препятствий	(КГ = 39)	49.5 ±2.0	52.1 ±1.8	0,223	>0,05
		(ЭГ = 35)	47,8±2,2	43,5±1,7	2,266	<0,05

Примечание: КГ- контрольная группа, ЭГ- экспериментальная группа

По результатам обследования сложность выполнения теста сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях составила: в контрольной группе соответственно 59,5% и 37,1%, в экспериментальной – 62,5% и 37,5%. Измерение мышечной силы показало следующие результаты: прыжки в длину с места оценивались по требованиям, результаты показали, что 22% испытуемых в контрольной группе и 21,4% испытуемых в экспериментальной группе не смогли выполнить указанное требование; отмечено, что сила правой кисти – средний показатель 37,2 кг, в экспериментальной группе – 37 кг, средний показатель силы левой кисти-36,1 кг, в экспериментальной группе-35,3 кг. Тесты на военно-практическую подготовку определялись бегом по полосе препятствий. 95% участников в контрольной группе и 100% участников в экспериментальной группе не набрали достаточного количества баллов. Это объясняется тем, что в большинстве школ нет беговой дорожки, позволяющей преодолевать одиночные препятствия. Согласно требованиям ННДП-2021, оцененным и содержащимся в нем, 55% испытуемых в контрольной группе и 59,1% в экспериментальной группе не смогли выполнить свои стандарты.

Полученные данные показали высокий уровень вариативности и отставание в усвоении программного материала у 60-75% испытуемых. Тем не менее, некоторые из испытуемых показали индивидуальные результаты, превышающие средние групповые значения в отдельных показателях физического развития и двигательных способностей, с вариативностью 27-35%. (см. таблицу 7).

Таким образом, разработанная нами методика повышения физической и двигательной подготовленности старшеклассников при подготовке их к службе в армии способствовала успешному выполнению двигательных действий и её эффективность была обоснована на эксперименте.

## **ВЫВОДЫ**

На основании проведенных педагогических исследований можно сформулировать следующие выводы:

1. В результате анализа доступной научно-методической литературы по выбранной теме диссертационной работы выявлена необходимость развития уровня физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ с нормативными требованиями, до начальной допризывной подготовке.

2. Установлено, что уровень физической подготовленности учащихся старших классов не соответствует нормативным требованиям тестовых испытаний, указанных в учебных программах по начальной допризывной

подготовке и физической культуре, а также нет интеграции между учебными предметами.

3. Физическая подготовка учащейся молодежи включает упражнения, направленные на совершенствование физических качеств. В результате внедрения в учебный процесс разработанного комплекса упражнений из гимнастики и спортивных игр физическая подготовленность учащихся 10-11 классов повысилась на 8,6%.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента применялись следующие варианты нагрузок и интервалы отдыха между повторами упражнений: для развития быстроты применялись бег на максимальной скорости от 20 до 80 м, упражнение выполняется в 2-3 серии по 4-5 раза после каждой 10-20 секунд, интервал отдыха между сериями составил 60-70 секунд; для развития общей выносливости применялся бег на 150-200 м.с интенсивностью 90-95 % от максимальной возможности с повторением 3-4 раза, интервал отдыха между повторами составил 5-8 минут, отдых между сериями составил 10-15 минут.

5. Анализ результатов анкетирования показал, что 99,2% респондентов подтверждают необходимость увеличения количества учебных часов по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. Также 96,6% респондентов, принимавших участие в анкетировании, отметили необходимость дальнейшего совершенствования и внесения коррективов в процесс занятий по физической культуре и начальной допризывной подготовке.

6. В результате предварительных исследований длина тела учащихся 10 классов составила в среднем  $165,2 \pm 24,31$  см, здесь коэффициент вариации соответствовал 14,72%, что указывает на достоверность уровня исследуемого контингента. У учащихся 11 классов средний показатель массы тела составил  $t=1,23$ . Масса тела у учащихся старших классов имел достоверный прирост в среднем до  $62,5 \pm 6,90$  кг ( $V=6,55\%$ ), на что повлияло и возрастное развитие в пубертатный период. Результаты, полученные в конце эксперимента, показали следующее: респираторные показатели учащихся призывного возраста по сравнению с десятиклассниками при измерении окружности грудной клетки в покое результат составил  $79,1 \pm 9,12$  см ( $V=11,79$ ), жизненная емкость легких -  $3450 \pm 414$  мл, ( $V=12,5$ ). У учащихся 11 классов показатели ОГК достоверно повысились на 4,4 см, разница составила 5,27% среднее значение  $-83,5 \pm 7,66$  см ( $V=12,6\%$ ), показатель ЖЕЛ составил в среднем  $3540 \pm 431$  мл, ( $V= 8,7\%$ ), ( $t= 3,57$ ).

7. Динамометрия правой кисти у учащихся 10 классов составила в среднем  $31,1 \pm 4,70$  кг ( $V= 16,89\%$ ), а у учащихся 11 классов данный показатель составил  $33,2 \pm 3,36$  кг ( $V=12,92\%$ ). Силовая подготовка учащихся призывного возраста оценивалась по результатам становой динамометрии, данный показатель у учащихся 10 классов составил  $73,58 \pm 11,1$  кг, ( $V=15,37\%$ ), что указывает на удовлетворительный, уровень развития силовых возможностей исследуемого контингента. Показатели учащихся 11 классов составили  $80,85 \pm 10,74$  кг, ( $V=14,25\%$ ) и данный показатель составил выше на

1,52кг (2,03%) по сравнению с показателями учащихся 10 х классов. Данное положение означает, что необходимо больше внимания уделять развитию силовых качеств во время уроков физической культуры и начальной допризывной подготовки.

8. При оценке скоростных возможностей учащихся старших классов получены следующие результаты: в тесте бег 100 м средние показатели учащихся 10 классов составили  $14,42 \pm 2,07$  сек. ( $V=6,31\%$ ), а в 11 классе –  $14,23 \pm 1,48$  сек., что на 0,19 сек. (1,32%) лучше, чем у учащихся 10 х классов. В тесте “Бег 3000 м.” для оценки качества выносливости учащихся призывного возраста показатели десятиклассников составили  $14,65 \pm 3,91$  мин., ( $V= 4,48\%$ ), а у учащихся 11 х классов -  $13,80 \pm 2,34$  минут. Коэффициент вариации составил  $V=4,48\%$  . Следует отметить, что результаты теста на выносливость у учащихся 11 х классов оказались на 0,73 сек.(4,3%) лучше, чем у учащихся 10 х классов.

9. В результате проведенных исследований достоверный прирост показателей двигательной подготовленности выявлены у учащихся экспериментальной группы ( $P<0,05$ ). В частности, в беге 100 м. прирост в экспериментальной группе составил в среднем 1,2 сек. (11,6%), а в контрольной – 0,2 сек. (1,4%); в метании гранаты результат составил в экспериментальной группе 14,8% (от 34,1 м. до 37,2 м.), а в контрольной – 3,2% (от 33,8 м. до 34,9 м.). Уровень общей выносливости у подростков экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента был низкий. В конце педагогического эксперимента результат в тесте бег 3000 м улучшилось в экспериментальной группе на 9,5%, а в контрольной группе – 6,4%, прирост показателей обнаружены и в других тестах: в подтягиваниях на перекладине результаты повысились на 12,6% в тесте экспериментальной группы и на 1,2 раза (13,2%) – в контрольной; в сгибании и разгибании сгибание рук в упоре на брусьях в экспериментальной группе результаты улучшилось на 11,8%, а в контрольной группе улучшилась на 7,1%. В тесте прыжок в длину с места результаты в экспериментальной группе повысились от 189 см до 205 см (7,8%), а в контрольной группе от 190 см до 195 см (2,6%); показатели динамометрии правой кисти улучшились до 3,4 кг (8,5%) в экспериментальной группе и до 0,7 кг (1,9%) в контрольной.

10. По военно-прикладной подготовленности выявлены следующие результаты: преодоление полосы препятствий характеризует комплексное развитие физических качеств учащихся призывного возраста. При этом прирост показателей в контрольной группе составил 1,7 сек. (3,6%), а в экспериментальной – 10,6 сек. (25,2%); в теппинг-тесте показатели по 18 движениям возросли в среднем на 4,5%. В тесте Высоцкого, оценивающим решительность и смелость, были зафиксированы следующие результаты: в прыжках с площадки высотой 50 см в экспериментальной группе – 9 см (17,6%, с площадки высотой 100 м. – 8 см (18,6%/ и с площадки высотой 150 см – 10 см (36,65%); результаты пробы Скрыбина составили в экспериментальной группе 1,49 секунд. (30,4%), а в контрольной – 0,1 секунд. (3,1%).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Интеграция предметов по физической культуре и начальной допризывной подготовке учащихся старших классов общеобразовательных школ на этапе подготовки к службе в армии способствует повышению уровня физической подготовленности подростков призывного возраста.

Целенаправленную ориентацию учащихся старших классов на военную службу можно осуществлять путем внедрения в процесс занятий методику дифференцированной оценки физической подготовленности учащихся призывного возраста.

Сравнение тестов, разработанных для повышения физической подготовленности учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, с нормативными требованиями примерных тестов по начальной допризывной подготовке и их совершенствование позволяет разработать эффективную программу подготовки учащейся молодёжи к службе в армии.

Применение в процессе занятий интеграционной педагогической модели подготовки учащихся старших классов общеобразовательных школ к службе в армии имеет важное значение для подготовки старшеклассников к военной службе. Систематическое применение средств интеграционной модели способствует формированию чувств патриотизма, верности к Родине, а также таких качеств, как решительность, смелость, мужественность и др.

Внедрение в практику разработанной программы по интеграции учебных предметов по физической культуре и начальной допризывной подготовке для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ позволяет усовершенствовать систему подготовки подростков призывного возраста к службе в армии.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC  
RESEARCH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

---

**FERGANA STATE UNIVERSITY**

**ERKABOEV OYBEK MUKHAMMADJONOVICH**

**INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION AND INITIAL TRAINING  
BEFORE THE CALL-UP AT THE STAGE OF PREPARING TEENAGERS  
TO SERVE IN THE ARMY**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical, sports training, health and adaptive  
physical training**

**DISSERTATION ABSTRACT  
of the doctor philosophy degree (PhD) of pedagogical sciences**





**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme r Attestation Commission at the number B2024.2.PhD/Ped7988.**

The dissertation was completed at Fergana state university.

The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, English (resume) on the website of the Academic Council ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz))) and on the Information and Education Portal "ZiyoNET" ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Scientific supervisor:**

**Dadabaev Odiljon Dzhallolidinovich**  
doctor of pedagogical sciences (DSc)  
Associate professor.

**Official opponents:**

**Yarashev Komil Dekhkanovich**  
candidate of pedagogical sciences, professor  
**Muhammadiev Kamil Burkhanovich**  
doctor of pedagogical sciences (DSc)  
Associate professor

**Leading of organization:**

**Tashkent State Pedagogical University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Academic Council of DSC.33/01.02.2022.PED.146.01, awarding degrees at Scientific Research Institute of Physical Education and Sports, 2024 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ hours \_\_\_\_\_. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. 2<sup>st</sup> floor at the "B" building. Tel: (0-370)717-17 79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz )

The dissertation is available at the Information Resource Center of Scientific Research Institute of Physical Education and Sports (registered under the number \_\_\_\_\_). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. (0-370)717-17 79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2024.  
(2024“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ - digital register protocol)

**F.A.Kerimov**

Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees, doctor  
of pedagogical sciences, professor

**L.Z.Xomurodov**

Scientific secretary of the scientific  
council awarding scientific degrees,  
doctor of philosophy on pedagogical  
sciences (PhD), docent

**J.M.Ishtayev**

Chairman of the academic seminar  
under the scientific council awarding  
of scientific degrees, doctor of  
pedagogical sciences (DSc)  
Associate professor.

## INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

**The aim of the research:** integration and improvement of the subjects of physical education and initial training before the call-up and substantiation of their effectiveness in an experimental way at the stage of preparing students of grades 10-11 for service in the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan.

**The tasks of the research are:**

- development of physical education programs initial training before the call-up students of 10-11 grades;
- development of an interdisciplinary didactic model for preparing students of 10-11 grades for service in the Armed Forces;
- development of a complex of physical exercises for students of 10-11 grades aimed at mastering the concepts and skills of physical education and initial training before the call-up;
- assessment of the development and effectiveness of the physical training of young men using empirical methods.

**The object of the research:** The process of motor and military-applied training of students of 10-11 grades of secondary schools.

**The scientific novelty of the research is as follows:**

- Evidence-based programs of physical education and basic education for high school students have been developed, approaches and methods have been introduced to improve their physical fitness, motor skills and overall performance.
- An integrated pedagogical model has been developed using an interdisciplinary approach to prepare high school students for military service, improve their preparedness and skills.
- Conducted an experimental assessment of students of high schools on a comprehensive set of physical exercises aimed at mastering the concepts of physical education, skills and abilities, professional training.
- The pilot evaluation used scientific methods to develop and evaluate the effectiveness of physical training programs specifically designed for boys.

**Implementation of the research results.**

Based on studies aimed at determining the effectiveness of the methodology for integrating physical education and initial pre-conscription training of high school students for service in the Armed Forces:

Recommendations for making adjustments to the educational process to ensure integrated education in classes of primary pre-conscription training, taking into account physical education and intersubject relationships at the stage of preparing senior students of general education schools for service in the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, were included in the content of the textbook "The Importance of Physical Culture in the Training of Boys to military service" and were introduced in the following regions.

The results of the study conducted in secondary schools in the city of Fergana, Fergana region No. 3, 6, 9, 10, concerned the physical development of high school students at the stage of preparing them for military service, and, accordingly, the

following results were obtained. The developed methodological approach and tests designed to improve the physical fitness of students in preparation for military service have been put into practice, the physical qualities of the defenders of the Fatherland in the experimental group increased by 18.4%, and speed-strength abilities - by 8.4%.

The results of a study conducted in secondary schools No. 21-24 of the Torakorgan district and Chust district No. 27 of the Namangan region, dedicated to the physical development of high school students at the stage of preparing them for military service, are presented. The developed methodological approach and the introduction into the educational process of tests designed to increase physical fitness, and tests for the level of functional changes aimed at improving the physical fitness of students in preparation for military service, have been put into practice, the physical qualities of the defenders of the Fatherland show that in the experimental group the speed changed by 5.6%, the physical quality of endurance by 15.1%, the level of flexibility by 23.5%.

The results of the study conducted in the 3rd IDUM of the Markhamat district of the Andijan region concerned the physical development of high school students at the stage of preparing them for military service, in connection with which the following results were achieved. The developed methodological approach and the introduction into the educational process of tests designed to increase physical fitness, and tests for the level of functional changes aimed at improving the physical fitness of students in preparation for military service, have been put into practice, the physical qualities of the defenders of the Motherland have shown that the level of physical fitness in the experimental group increased by 9.8%, and the level of special physical fitness by 12.7%, (Certificate of the Republican Center for Education under the Ministry of Public Education No. institutions "Center for Intellectual Property" under the Ministry of Justice of the Republic of Uzbekistan).

**Publication of the research results.** A total of 8 scientific works on the topic of the dissertation, 4 articles in scientific publications recommended to be published by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan, including 3 in the republic and 1 in foreign journals.

**The structure and volume of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, 11 pictures, 12 tables, 139 pages of text, a list of references and appendices.

**E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I bo'lim (I chast; I part)**

1. Erkaboyev O. Experimental substantiation of integration means of physical culture and pre-conscription military education in the preparation of pre-conscription youth for service in the. *Jurnal of exercise physiology* – 2022:7,718. AQSh <https://doi.org/10.5281/zenodo.7457907> [13.00.00 №1].

2. Erkaboyev O. Jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik vositalarini integratsiyasini yuqori sinf o'quvchilarini harbiy xizmat qilishga tayyorlash natijalariga ta'siri. *Jurnal "Mug'allim h m yzliksiz bilimlendirio"* 2022.4.1. 4-tom 149-154 b. [13.00.00 № 20]

3. Erkaboyev O. X va XI sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik-2021 testlari bilan qiyosiy baholash. *Scienceproblems.uz* № 3 (3)-2023. 264-268 b. [13.00.00 № 121]

4. Erkaboyev O. Yuqori sinf o'quvchilarini armiya safida xizmat qilishga tayyorlash metodikasini tajribada asoslash. *International scientific and practical conference. 2023.-B. 95-110.*

5. Erkaboyev O. O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi. "Science and innovation ideas in modern education" mavzusidagi Xalqaro konferensiyasi. 2023.-B. 30-36.

6. Erkaboyev O. Jismoniy tarbiya va Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlari bo'yicha tajriba dasturini tuzish tamoyillari. "Ta'lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va yechimlar" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. 2022.-B. 4-8

7. Erkaboyev O. Chaqiriqqacha yoshdagi o'smirlarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan va individual yondashuv. "Ilm-fan va innovatsiya" ilmiy-amaliy konferensiya. 2023.-B. 84-89

**II bo'lim (II chast; II part)**

1. Erkaboyev O. O'quvchilarni harbiy xizmatga tayyorlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati., umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun o'quv-uslubiy qo'llanma. "F. Classic", 2022.-98 b.

2. Erkaboyev O., Uraimov S. The interrelation of the block-modular system of motor fitness of young men in the lessons of pre-conscription military education and physical culture. "Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka" 2022.4.11

3. Erkaboev O.M. Soderjaniya osnovnykh ponyatiy integratsii v otchestvennoy pedagogike *Jurnal "Mug'allim h m yzliksiz bilimlendirio"* 2022.4.1. 5-tom 99-102 b.

4. Erkaboyev O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati. "Ta'lim fidoyilari" 2022.-B. 138-141.

5. O.Erkaboyev. Determination of the physical status of secondary school students through sociological research. "Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities" 2022.-B 1-5.

6. Erkaboyev O.M. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari. PEDAGOGIK MAHORAT ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2023.-B 190-194.