

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
Dsc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

САЛИҲОВА ГУЛСАРА ХАСАНОВНА

**13-15 Ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний
тайёргарлигини дарсдан ташқари машғулотлар
жараёнида ривожлантириш методикаси**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

ЧИРЧИҚ- 2022

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати
мундарижаси**

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

Contents of the dissertation abstract of doctor of Philosophy (PhD) in pedagogical sciences

Салихова Гулсара Хасановна

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида ривожлантириш методикаси3

Салихова Гулсара Хасановна

Методика развития физической подготовленности школьников 13-15 лет в процессе внеклассных занятий29

Salikhova Gulsara Xasanovna

Methodology of development of physical preparation of 13-15 year-old school students in the process of extracurricular activities53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works57

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
Dsc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

САЛИҲОВА ГУЛСАРА ХАСАНОВНА

**13-15 Ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний
тайёргарлигини дарсдан ташқари машғулотлар
жараёнида ривожлантириш методикаси**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

ЧИРЧИҚ- 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2021.4.PhD/Ped/1479 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидан бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Умаров Джамшид Хасанович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Саломов Рахматилла Саломович
педагогика фанлари доктори, профессор

Саидов Иззатилло Истамович
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, доцент

Етакчи ташкилот:

Қарши давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли илмий кенгашнинг 2022 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76; веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети (“Б” бино, 2-қават, Илмий Кенгаш зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2022 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

М.Р.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси).

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда жамиятнинг ҳозирги замондаги ҳолати, унинг ривожланиш суръатлари ўсиб келаётган авлод ва унинг саломатлигига юқори талаблар қўймоқда. Ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни жамиятнинг тўлақонли фуқароси сифатида ижтимоий-иқтисодий, маданий ва сиёсий фаолиятда фаол иштирок этишга тайёрлаш жаҳон ҳамжамияти сиёсатининг устувор йўналиши ҳисобланади. Шу сабабли аҳоли, айниқса, ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш ҳамда такомиллаштириш барча давлатларда биринчи даражали вазифага айланмоқда. Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбиянинг аҳамияти ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, турли хил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш учун пойдевор яратишдан иборат.

Жаҳон мамлакатларида ўқувчиларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш ва саломатликларини мустаҳкамлаш учун дарсдан ташқари машғулотларни ташкил қилиш, ҳаракатга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Ҳозирги кундаги маълумотлар таълимнинг ўрта бўғини ўқувчилари ҳаракат фаоллигининг пасайиб бораётганлигидан далолат бермоқда. Бундай вазиятнинг асосий сабабларини хорижий мутахассислар мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия машғулотларига бўлган мотивациянинг йўқлиги, ўқув жараёнини ташкил қилишда методик ёндашувлар, жисмоний тайёргарлик воситалари ва услубларининг етарлича тадқиқ қилинмаганлиги билан изоҳлашади. Замонавий талабларга жавоб берадиган ўқувчиларни тарбиялаш учун жисмоний тарбия бўйича дарсдан ташқари фаолият шаклларида фойдаланишнинг янги восита ва услубларини излаб топишни талаб этмоқда.

Республикамизда охириги йилларда меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мувофиқ узлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва юқори малакали кадрлар тайёрлаш, таълим хизматларининг очиқлиги ва сифатига давлат томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. « ... Мактабда ўқитиш методикаси ўзгармаса, таълим сифати ҳам, мазмуни ҳам, муҳит ҳам ўзгармайди»¹. Бу борада жисмоний тарбия ҳам бошқа ўқув фанлари сингари, инновацион методикалардан кенг фойдаланиш асосида ўқувчиларнинг маълум бир сифатларини шакллантиришга қаратилган. Бугунги кунда умумий ўрта таълимни ривожлантириш, таълим жараёнини модернизациялаш ва мазмунини янгилаш мақсадида унинг ҳуқуқий базасини мустаҳкамлаш иқтидорли ёшларнинг халқаро ва республика олимпиадалари ҳамда танловларида салмоқли натижаларга эришишларида уларни манзилли

¹ Ш.М.Мирзиёевнинг таълим-тарбия тизимини такомиллаштириш, илм-фан соҳаси ривожини жадаллаштириш масалалари муҳокамаси бўйича видеоселектор йиғилишидаги нутқидан. 30.10.2021 й. Gazeta.uz.

қўллаб-қувватлаш бўйича қатор тизимли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2018 йил 25 январдаги ПФ-5313-сон «Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон «2019- 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги Қарорида ҳамда соҳадаги бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга ошириш учун ушбу диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий-ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналишига боғлиқ ҳолда бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Давлатимиз ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигига янада кўпроқ аҳамият қаратмоқда ва шу сабабли таълимнинг барча босқичларида жисмоний тарбия учун соатлар назарда тутилган. Замонавий таълимнинг асосий вазифаси мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш ҳисобланади. Мактаб ёшидаги жисмоний тарбия ҳаёт учун зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, уларни ҳаракат фаолиятининг турли шароитларида амалий қўллаш асосларини эгаллаш учун катта аҳамият касб этади. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этиш, замонавий жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситалари ҳамда услубларини излаб топиш ва уларни ўқув жараёнига татбиқ этиш масалалари ватанимиз ва хорижий олимлар томонидан тадқиқ қилинган. Бироқ ҳозирги замон шароитлари туфайли тадқиқотлар табора кенгайиб, чуқурлашиб бормоқда.

Таълим муассасалари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш масалалари Юнусов Т.Т., Махкамжонов К.М., Юнусова Ю.М., Халмухамедов Р.Д., Саломов Р.С., Кудратов Р.Қ. каби ватанимиз олимлари томонидан тадқиқ қилинган².

²Юнусов Т.Т., Ишмуратов Т. К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. Республика илмий амалий анжумани материаллари. Фарғона. 2003.- С.37-39. Махкамжонов К.М. Мактабгача таълим муассасаларида спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш. Методик қўлланма. Т.:Ўқитувчи. 2005.- Б.45-50. Юнусова Ю.М.Теория и методики физической культуры. Учебник. Т.:”Иқтисод-молия”. 2007. С.34-47. Холмухамедов Р.Д. ва б.

Ахматов М.С, Ханкельдиев Ш.Х., Сафарова Д.Д., Гончарова О.В., Керимов Ф.А. ишларида соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний тарбия машғулоти, соғлиқни сақлаш технологияларининг назарий ва услубий асослари ёритилган³.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш, уларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш, жисмоний саломатлиги кўрсаткичларини мониторинг қилиш масалалари хорижий олимлардан Годик М.А., Беспалько В.П., Ашмарин Б.А., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. томонидан тадқиқ қилинган⁴.

Кузнецов В.С. ва Лях В.И. каби олимлар умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида мактаб ўқувчиларини ҳаракатларга ўргатиш ва мотор тайёргарлигини ошириш муаммоларини ўрганганлар⁵.

Таълим муассасалари ўқувчилари билан соғломлаштиришга йўналтирилган машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш, ўқув жараёнида фитнес-дастурлар, инновацион ёндашувлардан фойдаланиш, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ташхислаш ва баҳолаш Туманян Г.С., Бернштейн Н.А., Матвеев Л.П., Железняк Ю.Д., Холодов Ж.К., Лях В.И., Курамшин Ю. ва бошқалар томонидан кенг ўрганилган⁶.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси масалалари мутахассислар томонидан ҳар томонлама тадқиқ қилинганлигига қарамай, айнан дарсдан ташқари вақтларда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини ташкил этишнинг назарий ва услубий жиҳатлари республикамизда етарлича тадқиқ қилинмаган. Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, дарсдан ташқари вақтда умумтаълим мактаблари ўрта синф ўқувчиларининг фаолиятини фаоллаштириш орқали ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш

Тестирование физической подготовленности абитуриентов. Т.:УзГИФК. 2010.- С.19-28. Саломов Р.С. ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. Т.:ИТА-PRESS. 2015.-Б.155-167. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. Дарслик.Т.: Ўқитувчи. 2012.- Б.187-198.

³Ахматов М.С.Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш Илмий монография.Т.:ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005.- 263 б. Ханкельдиев Ш.Х. ва б. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими.2005.-Б.173-182. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси.Дарслик. 1-жилд. Т.: ЎзДЖТИ. 2006.- Б.153-170. Гончарова О.В.Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма.Т.: ИТА-PRESS. 2015.Б.27-38. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар.Дарслик.Т.: ИТА-PRESS. 2018.-348 б.

⁴Годик М.А. Спортивная метрология.Учебник. М.: ФиС. 1988.-С.92-110. Беспалько В.П.Слагаемые педагогической технологии. Учебник. М.: Педагогика.1989.- С.101-112. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина. Учебник. М.: Просвещение. 1990.- С.226-235. Бальсевич В.К.Онтокинезиология человека. М.:Теория и практика физической культуры.2000.-205 с. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия. 2016.-202 с.

⁵Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус. 2016.- 201 с. Лях В.И.Физическая культура.8-9 классы. Учебник для общеоб.организаций. М.:Просвещение.2019.- 56 с.

⁶Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС.1991.-188 с. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. М.: ФиС.1991.- С.300-350. Железняк Ю.Д.,Петров П.К.Основы научно-методический деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. М.: Академия. 2002.- 264 с. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2003.-267 с. Курамшин Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.:Советский спорт. 2010.- 120 с. Туманян Г.С.Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. М.: Академия. 2006.-136 с. Лях В.И.Координационные способности:диагностика и развитие. М.:ТВТ Дивизион. 2006.- С.100-125.

методикасини такомиллаштириш муаммоси бугунги кунда долзарб ҳисобланади ва ўз ечимини тақозо этади.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ I. «Республика умумий ва ўрта таълим ўқувчиларининг махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг инновацион восита ва методларини ишлаб чиқиш» мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади 13-15 ёшли мактаб ўқувчилари учун дарсдан ташқари машғулотларда ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқларни танлаб йўналтириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолатидан келиб чиқиб, дарсдан ташқари машғулотларда мушакларнинг зўриқишини олдини олишга қаратилган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларини назорат меъёрларини топширишга тайёрлаш учун жисмоний тарбия бўйича дарсдан ташқари машғулот услубиятини такомиллаштириш;

ўқувчиларнинг аэроб ва анаэроб базавий функцияларини шакллантириш учун организмнинг муайян фаолиятга мослашиш имкониятини кенгайтириш;

гимнастика ва енгил атлетика воситаларидан фойдаланиш орқали 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Тошкент шаҳридаги 178-сонли ва 272-сонли умумтаълим мактабларининг ўқувчилари билан олиб бориладиган дарсдан ташқари машғулотлар жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети 13-15 ёшли умумтаълим муассасалари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини оширишга қаратилган воситалар ва услублар ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар ва даврий нашрларда чоп этилган мақолаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, антропометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, тадқиқотлар натижаларини ишлаб чиқишнинг математик-статистика усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида дарсдан ташқари машғулотларда мушакларнинг зўриқишини олдини олишга қаратилган юқори қисқариш тезлигини талаб қилувчи, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик, куч ва чидамлилиққа йўналтирилган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ҳисобига жисмоний сифатларни ривожлантириш имконияти оширилган;

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларини дарсдан ташқари машғулотларга жалб қилиш жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун сенситив даврларидан келиб чиқиб тананинг ҳаракат тезлиги ҳамда гавда мушакларининг статик мувозанатини оширишнинг ёш кўрсаткичлари (ўғил болаларда 13-ёшда чаққонлик; 13-14 ёшда эгилувчанлик; 15 ёшда тезкорлик; 13-14-15 ёшда куч, тезкор-куч, чидамлилиқ; қиз болаларда -13 ёшда чаққонлик; 13-14 ёшда куч, тезкор-куч; 15 ёшда- эгилувчанлик, куч, тезкор-куч) аниқлаш ҳисобига дарсдан ташқари машғулот услубияти такомиллаштирилган;

ўқувчиларнинг аэроб ва анаэроб базавий функцияларини шакллантириш учун критик тезлик билан бажариладиган (кислородга эҳтиёж аэроб имкониятларга тенг бўлган) танлаб олинган мажмуали яқинлаштирувчи (аналитик ва имитация) машқларни вариатив-оралиқли услубда машғулотга киритиш ҳисобига организмнинг муайян фаолиятга мослашиш имконияти кенгайтирилган;

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш даражасидан келиб чиқиб гимнастика ва енгил атлетика воситалари машғулотнинг мазмуни бўйича (машқнинг ички ва ташқи структураси) ва хусусиятларига кўра (ўйинлар ва машқлар миқдорини ҳамда бажариш суръатини ўзгартириб; ҳаракатлар амплитудасини кўпайтириб ёки камайтириб) организмнинг толиқиш ва қайта тикланиш вақтининг ўзгариши ҳисобига оптималлаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари. 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолатидан келиб чиқиб дарсдан ташқари машғулотларда мушакларнинг жиддий зўриқишини олдини олишга қаратилган махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

13-15 ёшли умумтаълим мактаблари мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикаси ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлар орқали аниқланган;

дарсдан ташқари машғулотларда 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш методикаси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги жами назарий ва услубий қоидалар, тадқиқот вазибаларига мос тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, педагогик тажрибанинг етарлича давомийлиги, сайланмаларнинг репрезентативлиги, бир-бирини тўлдирувчи тадқиқот услублари сифатида педагогик ва тиббий-биологик услубларнинг қўлланилганлиги, тадқиқот натижаларининг математик статистика услублари ёрдамида тўғри ишлаб чиқилганлиги билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, диссертация тадқиқотининг асосий ҳолатлари жисмоний тарбия бўйича дарсдан ташқари машғулотдан фойдаланиш йўли орқали умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг бўш вақтини самарали ташкил қилиш, махсус машқлар

мажмуаси ёрдамида ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатини коррекциялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва турли хил касалликларни олдини олиш масалаларида жисмоний тарбия назарияси ва услубияти мазмунини бойитади ва кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундаки, ишлаб чиқилган умумтаълим мактабларининг ўрта синф ўқувчилари билан ўтказиладиган дарсдан ташқари машғулотларда 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг ҳаракат тайёргарлигини ошириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш учун танлаб олинган махсус машқлар мажмуалари, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикаси, дарсдан ташқари машғулотда ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси мутахассислар ва умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан фойдаланилиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши. Дарсдан ташқари машғулотларда махсус машқлар мажмуаси ёрдамида 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишга қаратилган тадқиқотлар асосида:

жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга қаратилган дарсдан ташқари машғулотларда 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасини қўллаш бўйича таклифлар «Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти» (Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 31 майдаги 237-сон буйруғига асосан №237-263 рақамли гувоҳнома). Натижада умумтаълим мактабларида дарсдан ташқари машғулотларни ташкил қилиш соҳасида илмий-назарий базани тўлдириш ва кенгайтириш ҳисобига мактаб ўқувчиларининг дарсдан ташқари машғулотларга бўлган мотивацияси 12% га ошган;

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий таҳлилидан келиб чиқиб тананинг ҳаракат тезлиги ҳамда гавда мушакларининг статик мувозанатини оширишнинг ёш кўрсаткичлари бўйича тавсиялар Тошкент шаҳридаги 178-ва 272-сон умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия бўйича дарсдан ташқари машғулотларига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 29 декабрдаги 03.17-02/12621-сон маълумотномаси). Натижада ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги 9 % га ошган;

танлаб олинган мажмуали яқинлаштирувчи (аналитик ва имитация) машқларни вариатив-оралиқли услубда қўллаш бўйича тавсиялар «Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти» (Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 31 майдаги 237-сон буйруғига асосан №237-263 рақамли гувоҳнома).

Натижада 13-15 ёшли ўғил болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси тажриба гуруҳида: тезкорлик 5,8%, чаққонлик 5,4%, куч 11,4%, чидамлилиқ 5.11% га ошган. 13-15 ёшли қиз болаларда эса тезкорлик 5,8%, чаққонлик 6,1%, куч 6.27%, чидамлилиқ 4,16% га яхшиланган;

гимнастика ва енгил атлетика воситаларини машғулотнинг мазмуни бўйича ва хусусиятларига кўра организмнинг толиқиш ва қайта тикланиш вақти ўзгариши ҳисобига оптималлаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар 178- ва 272-сон умумтаълим мактабларининг дарсдан ташқари машғулотлар жараёнига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 29 декабрдаги 03.17-02/12621-сон маълумотномаси). Натижада тажриба гуруҳидаги мактаб ўқувчиларининг назорат меъёрларини топшириш самарадорлиги ўғил болаларда 12,3%, қиз болаларда эса 10,6% га ўсган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 3 та халқаро, 2 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда, шунингдек, “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедрасининг кенгайтирилган йиғилишида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 12 та илмий-услубий иш, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, 4 та бобдан иборат бўлиб, 150 саҳифали матн, 10 та расм, 10 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот услублари, тадқиқотнинг илмий янгилиги ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг амалиётга жорий қилиниши, шунингдек, тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги, ишнинг ҳажми ва тузилиши борасидаги маълумотлар акс эттирилган.

Диссертациянинг «**Умумтаълим мактаблари 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги муаммолари**» деб номланган биринчи бобида умумтаълим мактабларининг 13-15 ёшли ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия жараёнининг назарий ва илмий-услубий асослари баён қилинган бўлиб, 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг дарсдан ташқари вақтларда ўтказиладиган дарсдан ташқари машғулотнинг (факультатив машғулотлар) мақсад ва вазифалари, мазмуни, воситаларнинг қўлланилиши

ёритиб берилган. Шунингдек, 13-15 ёшдаги мактаб ўқувчилари жисмоний ривожланишининг ёшга хос хусусиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш воситалари ва услублари ҳамда тайёргарликни баҳолаш услублари баён қилинган.

Диссертация мавзусига оид адабиёт манбаларини таҳлил қила туриб, шуни гувоҳи бўлдики, кўпгина тадқиқотчилар ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний фаоллиги даражаси сўнгги пайтларда пасайиб бораётганлигини, мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний фаолликка бўлган эҳтиёжи талаб даражасида эмаслигини эътироф этишмоқда.

Амалиётнинг кўрсатишича, аксарият ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида назорат тестларини бажара олмайдилар, югуриш, улоқтириш ва сакрашларда юқори натижаларга эриша олмайдилар ва бунинг сабаби ҳаракат техникасининг ёмон ўзлаштирилганлиги эмас, балки кўпроқ ҳаракат сифатлари- куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгиловчанликнинг етарлича ривожланмаганлигидир. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчиларни нафақат ҳаракат амалларига ўргатишлари, яъни кўнима ва малакаларни шакллантиришлари, балки мақсадли тарзда мунтазам равишда уларни такомиллаштириб боришлари лозим. Шу мақсадда жисмоний тарбия дарсларига юқорида айтиб ўтилган ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун махсус машқлар киритилади.

Диссертациянинг «**Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши**» деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, педагогик тестлаш, антропометрия, педагогик тажриба, математик статистика услублари ҳамда тадқиқотнинг ташкил қилиниши борасида маълумотлар берилган.

Педагогик тажриба тўртта босқичда ташкил қилинди.

Тадқиқотнинг биринчи босқичида (2017-2018 ўқув йили) танланган диссертация мавзуси бўйича турли фан соҳаларида авваллари эълон қилинган ишларни батафсил таҳлил қилиб чиқиш ва мавжуд муаммони аниқлаш; тадқиқот мавзусини танлаш; унинг мақсад ва вазифаларини белгилаш; аниқланган муаммони ҳал этиш бўйича мавжуд амалиётни ўрганиш; жисмоний тарбия назарияси ва услубиятида мазкур муаммони ҳал этишга ёрдам берувчи назарий билимларни ўрганиш ва таҳлил қилиш; тадқиқот фаразини шакллантириш амалга оширилди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида (2018-2019 ўқув йиллари) тажриба тадқиқотларини ўтказиш билан боғлиқ масалалар ҳал этилди: зарур тадқиқот объектларини (ўқувчилар сонини) танлаш; ўтказиладиган тажрибанинг давомийлигини аниқлаш; танланган тадқиқот услубларининг ишончлилиги, қулайлиги (енгиллиги) ҳамда самарадорлигини кам сонли синалувчиларда синаб кўриш; педагогик таъсир оқибатида тадқиқот объектидаги ижобий ўзгаришлар хусусиятларини аниқлаш.

Мазкур босқичда ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги бўлимлар бўйича назорат синовларини топширишга бўлган

муносабатларини ўрганиш мақсадида анкета сўровномаси ишлаб чиқилди ва ўтказилди.

Тадқиқотнинг **учинчи босқичида** (2019-2020 ўқув йиллари) тадқиқот фаразини текшириш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Шу сабабдан дарсдан ташқари машғулотларга қатнашаётган 13-15 ёшли мактаб ўқувчилари билан дастлабки тажриба ўтказилиб, ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг бошланғич даражаси аниқланди.

Асосий педагогик тажрибани ўтказиш учун назорат ва тажриба гуруҳлари шакллантирилди. Тажриба гуруҳида машғулотлар махсус тест меъёрларини топшириш бўйича ишлаб чиқилган дарсдан ташқари машғулотнинг ўқув дастурига мувофиқ ўтказилди, назорат гуруҳида эса машғулотлар анъанавий услубият асосида олиб борилди.

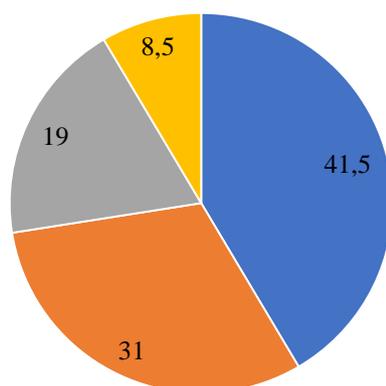
Биз тақлиф этаётган дастур ва махсус машқлар синовдан ўтказилди, натижалар таҳлили, уларнинг муҳокамаси ҳамда статистик ишлаб чиқилиши амалга оширилди.

Тадқиқотнинг **тўртинчи босқичида** (2020-2021 ўқув йили) тажриба тадқиқотларини яқунлаш амалга оширилди: ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг тажрибадан кейинги ҳолати даражаси, билим, малака ва кўникмаларнинг эгаллаганлик даражаси аниқланди ва статистик ишлаб чиқилди ҳамда жисмоний тарбия дастуридаги тест синовлари меъёрлари билан қиёсий таҳлил қилинди, шунингдек, педагогик тажриба давомида олинган маълумотлар диссертацияни ёзиш ва расмийлаштириш, иш натижаларини амалий тавсиялар ҳамда хулосалар шаклида умумлаштириш, уларни ўқув-машғулот жараёнига жорий этиш амалга оширилди.

Диссертациянинг **«Дарсдан ташқари машғулотларда 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш методикаси»** деб номланган учинчи бобида умумтаълим мактаблари ўқитувчилари ва ўқувчилари орасида ўтказилган анкета сўрови натижалари таҳлили, 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикаси, педагогик жараёнда ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуаларининг қўлланилиши тўғрисидаги маълумотлар баён қилинган.

Биз ўқувчилардан ўз саломатлигини баҳолашни сўрадик: 41,5% ўқувчилар ўз саломатликларини «қониқарли», 8,5% респондентлар «яхши эмас», 31% ўқувчилар эса «буткул соғломман» деб ҳисоблайдилар. Айтиш жоизки, 19% сўралганлар жавоб беришга қийналишларини эътироф этишган (1-расмга қаранг).

■ Қониқарли ■ Буткул соғломман ■ Жавоб беришга қийналаман ■ Яхши эмас



1-расм. 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг ўз саломатликларини баҳолашлари

Тадқиқот жараёнида умумтаълим мактабларининг 13-15 ёшли ўғил ва қиз болаларидан тажриба ва назорат гуруҳларида назорат тестлари бўйича дастлабки меъёрлар қабул қилинди.

Дастлабки натижаларга кўра, ёши ва жинси бўйича тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёслаганимизда гуруҳлар ўртасидаги тафовут аҳамиятли даражада ишончли эмаслиги, педагогик тадқиқот жараёнида иштирок этиш учун жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарлиги деярли бир хил бўлган ўқувчилар танлаб олинганлиги қайд этилди.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш амалиётида жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам берувчи турли-туман воситалар ва услублар қўлланилади. Ўқувчиларга мажмуали ёндашишда берилган воситалар ва услублар самарадорлигини баҳолаш асосан бир неча ўқув йили давомида педагогик тажриба доирасида амалга оширилди. Тадқиқот давомида тажриба ва назорат гуруҳларида ўқувчилар тайёргарлиги динамикаси қиёсий таҳлили ўтказилди. Асосий педагогик тажрибани ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳида махсус жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳар бир дарснинг зичлигини ошириш, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурдан фойдаланилди. Назорат гуруҳида ўқувчилар таълим муассасалари учун ишлаб чиқилган дастур асосида, яъни анъанавий дарс ўтказиш услублари бўйича шуғулланди.

13-15 ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун биз ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлардан иборат махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқдик ва дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида қўлладик. Уни жорий этиш учун биз мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини аниқладик. Кейин амалиётда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш учун ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлар мажмуасидан фойдаландик (1-жадвалга қаранг).

13-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун махсус машқлар мажмуаси		Услубий курсатмалар	
Машқлар	Такрорлаш сони	Дам олиш интервали	
Ривожлантирувчи машқлар (60 м югуриш /с/, тезкорликни ривожлантириш учун)			
1. Чалканча ётган ҳолатда максимал суръатда "велосипед" машқи.	15-30 с	30 с	2-3 та уриниш
2. 3x10 м га моксимон югуриш.	2-3 марта	30-40 с	Максимал тезликда
Яқинлаштирувчи машқлар			
1. Турди хил дастлабки ҳолатлардан /паст старт, ўтириб, ётиб, йўлгага орқа билан туриб ва бошқа/ 10 м.га тезланишлар	4-6 марта	20-30 с	Максимал тезликда
2. Юқори старт. Бир чизикда жойлаштирилган буюмлар орасидан илонизи шаклида югуриш	8-12 марта	20-30 с	10-20-30 м га, 3-5 та уриниш, максимум тезликда
Ривожлантирувчи машқлар (4x10 м моксимон югуриш /с/, чақонликни ривожлантириш учун)			
1. "Арчасимон югуриш"	4-6 марта	2-2,5 дақиқа	Волейбол майдони ярмида чизиклар кесилган нуқталарга фишқалар қўйилади ва пуғулланувчи ҳар бир фишқага қўлини теккзиши шарт.
2. Устунлар /тўшлар, байроқчалар/ орасидан югуриш	30-60 с	30 с	2-3 та уриниш
Яқинлаштирувчи машқлар			
1. Асосий тик туриш. Текис қўлларни айлантириш. Ўнг қўлни олдинга, чап қўлни орқага. Сўнг қўллар ҳаракати йўналишини алмаштириш.	6-8 марта	20 с	Ҳар бир қўл учун
2. А.Т.: қўлда теннис тўпи. 3-5-м масофадан туриб тўпни нишонга улоқтириш.	10-12 марта	30 с	Аввал ўнг, сўнгра чап қўлда бажариш
Ривожлантирувчи машқлар (чалканча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтариш, 30 сония давомида /марта/, эгилувчанликни ривожлантириш учун)			
1. Чалканча ётган ҳолда тиззаларни кўракка теккзиш ва ёзиш.	8-10 марта	1,5-2 дақиқа	Қўллар ёнда таянч вазифасини бажаради
2. Шерик билан қарама-қарши ўтириб, оёқлар ўзаро боғланган ҳолда гавдани кўтариб тўлдирма тўпни /1 кг/ шеригига узатиш ва қабул қилиш	4-6 марта	30 с	Тўпни ерга туширмаслик керак
Яқинлаштирувчи машқлар			
1. Ўтириб, бир оёқ олдинда, иккинчиси тиззадан букилган. Текис турган оёққа эгилишлар.	10-12 марта	60 с	Худди шунга оёқларни ўзгартиргандан кейин бошқа оёқда бажариш. Букилган оёқ тиззаси олдинга қаратилган
2. Асосий тик туриш, қўллар орқага узатилган. Қўллар билан ўнг оёқ болдирини ушлаб, уни максимал даражада орқага тортиш.	10-12 марта	30-40 с	Худди шунга чап оёқ учун ҳам бажариш
гимнастика ўриндинига таяниб, қўлларни букниб-ёзиш /қизлар/ марта, кучни ривожлантириш учун)			
1. Икки қўл билан тўлдирма тўпни /1-3-кг/ пастдан юқорига улоқтириш ва ялиб олиш.	6-8 марта	30-40 с	Тўп бошдан 1,5-2 метр юқори кўтарилиши лозим
2. Фақат қўлларга таянган ҳолда 15-20 м масофага эмакляб бориш.	4-6 марта	2,5-3 дақиқа	Оёқлар шериги томонидан кўтарилган

Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Турникда кўллар билан пасдан ушлаган ҳолда осилиб туриш, тортидишлар.	8-10 марта	30 с
2. Оёқларни баландликка кўйган ҳолда ётиб таяниш. Кўлларни буюк-ёзиш	10-12 марта	1,5-2 дакика
Ривожлантирувчи машқлар (2000 м га югуриш / дакика ва сония / чдамликликни ривожлантириш учун)		
1. Турли хил масофаларга эстафетали югуриш.	2-4 марта	1,5-2 дакика
2. 1000 м дан 3000 м гача ўрта ва узоқ масофаларда ўзгарувчан-суръатли югуриш.	1 марта	3-5 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Қисқа масофаларда- 100 м, 200 м, 300 м, 400 м- ўзгарувчан тезликда югуриш.	1-2 марта	1,5-2 дакика
2. Аркон билан сакраш.	2 марта	2,3-5 дакика
Ривожлантирувчи машқлар (тезлик-кучни ривожлантириш учун)		
1. Тўдирма тўпни /2 кг гача/ пасдан олдинга улоктириш.	6-8 марта	1,5-2 дакика
2. 3-5 метрга югуриш ва тўдирма тўпни /1 кг/ улоктириш.	6-8 марта	1,5-2 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Шерик билан ҳар хил бошлангич позициялардан узоққа кичик тўпни улоктириш.	6-8 марта	30 с
2. Тўпри чиққда 10-12 м га югуриш ва тўпни улоктириш.	8-10 марта	30 с
Ривожлантирувчи машқлар (турган жойдан узуликка сакраш /см/, поргловчи кучни ривожлантириш учун)		
1. 20-30 см ли тумбага оёқларни алмаштириб сакраш.	20 мартадан 5 марта	1-1,5 дакика
2. Оёқлар жуфт ҳолда, 40-50 см баландликдаги кетма-кет қўйилган тўсиқлардан сакраб ўтиш.	8-10 марта	2,5-3 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Оёқлар елка кенглигида, ярим эгилган ҳолда, кўлларга таяниб оёқларни алмаштириб сакраш.	10-12 марта	1 та уринишда 30 с
2. Унг, чап ва икки оёқда турган жойда ва ҳаракатда олдинга сакраш.	8-10 марта	1 та уринишда 30 с
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Турникда кўллар билан пасдан ушлаган ҳолда осилиб турилади	Икк турник тўсиқидан кўтарилади	
2. Оёқларни баландликка кўйган ҳолда ётиб таяниш. Кўлларни буюк-ёзиш	Кўллар тўпри бурчаккача буюкдади	
Ривожлантирувчи машқлар (тезлик-кучни ривожлантириш учун)		
1. Турли хил масофаларга эстафетали югуриш.	2-4 марта	1,5-2 дакика
2. 1000 м дан 3000 м гача ўрта ва узоқ масофаларда ўзгарувчан-суръатли югуриш.	1 марта	3-5 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Қисқа масофаларда- 100 м, 200 м, 300 м, 400 м- ўзгарувчан тезликда югуриш.	1-2 марта	1,5-2 дакика
2. Аркон билан сакраш.	2 марта	2,3-5 дакика
Ривожлантирувчи машқлар (тезлик-кучни ривожлантириш учун)		
1. Тўдирма тўпни /2 кг гача/ пасдан олдинга улоктириш.	6-8 марта	1,5-2 дакика
2. 3-5 метрга югуриш ва тўдирма тўпни /1 кг/ улоктириш.	6-8 марта	1,5-2 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Шерик билан ҳар хил бошлангич позициялардан узоққа кичик тўпни улоктириш.	6-8 марта	30 с
2. Тўпри чиққда 10-12 м га югуриш ва тўпни улоктириш.	8-10 марта	30 с
Ривожлантирувчи машқлар (турган жойдан узуликка сакраш /см/, поргловчи кучни ривожлантириш учун)		
1. 20-30 см ли тумбага оёқларни алмаштириб сакраш.	20 мартадан 5 марта	1-1,5 дакика
2. Оёқлар жуфт ҳолда, 40-50 см баландликдаги кетма-кет қўйилган тўсиқлардан сакраб ўтиш.	8-10 марта	2,5-3 дакика
Яқинлаштирувчи машқлар		
1. Оёқлар елка кенглигида, ярим эгилган ҳолда, кўлларга таяниб оёқларни алмаштириб сакраш.	10-12 марта	1 та уринишда 30 с
2. Унг, чап ва икки оёқда турган жойда ва ҳаракатда олдинга сакраш.	8-10 марта	1 та уринишда 30 с

Диссертация ишининг тўртинчи боби «Дарсдан ташқари машғулотларда 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш методикаси самарадорлигини асослаш» деб номланган. Унда ўтказилган тажрибада дастлабки олинган натижалар ва якуний натижалар умумлаштирилиб, қиёсий таҳлил қилинган. Тажриба давомида 13-15 ёшли мактаб ўқувчилари билан дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида махсус жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги текширилган ва болаларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга ёрдам берадиган услубий ёндашув аниқланган. Биз тажрибада юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ўғил ва қиз болаларга машғулотлар ўтдик. Тажрибадан кейин олинган натижалар уларда дастурдаги машқларни ўзлаштириш натижасида ҳаракат кўникма ва малакалар яхшиланганлиги ҳамда жисмоний сифатлар ривожланганлигини кўрсатди.

Асосий педагогик тажриба жараёнида ўқувчилар тайёргарлиги қиёсий баҳоланди. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш билан уларда ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтириш, восита ва услублар мажмуасидан фойдаланиб, хусусан, мажмуали ёндашиш орқали таъсир кўрсатиш ижобий натижаларга олиб келди.

Олти ой давом этган машғулотлардан сўнг тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қизлардан олинган натижалар орасида фарқ ишончли даражада ўсди (2-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳидаги 13 ёшли ўғил болаларда тадқиқотдан кейин 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич $10,40 \pm 0,68$ с дан $9,80 \pm 0,67$ с га ($P < 0,05$); 4x10 м га мокусимон югуришда $10,90 \pm 0,19$ с дан $10,60 \pm 0,22$ с га ($P < 0,05$); теннис тўпини улоқтиришда $34,19 \pm 2,58$ м дан $36,62 \pm 2,59$ м га ($P < 0,05$); турган жойдан узунликка сакрашда $166,90 \pm 5,30$ см дан $171,50 \pm 6,45$ см га ($P < 0,05$); 2000 м га югуришда бошида 60%, якунида эса 100% ўғил болалар масофани босиб ўтдилар; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда натижа $17,50 \pm 2,07$ мартадан $20,20 \pm 2,36$ мартага ($P < 0,05$); турникда тортилишда $4,10 \pm 0,74$ мартадан $5,20 \pm 1,08$ мартага, тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда $3,30 \pm 1,05$ см дан $4,40 \pm 0,99$ см га ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$).

Шунингдек, назорат гуруҳидаги 13 ёшли ўғил болаларда 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижалар $10,30 \pm 0,58$ с дан $10,20 \pm 0,57$ с гача ($P > 0,05$); теннис тўпини улоқтиришда $33,68 \pm 3,59$ м дан $35,22 \pm 3,76$ м га ($P > 0,05$); турган жойдан узунликка сакрашда $167,60 \pm 3,60$ см дан $168,70 \pm 3,44$ см га ($P > 0,05$); 2000 м га югуришда эса натижа 66,6% дан 73,3% га; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда натижа $17,90 \pm 1,92$ мартадан $18,80 \pm 2,01$ мартага, тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда $3,50 \pm 0,99$ смдан $4,10 \pm 0,99$ см га ошсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$).

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 13-15 ёшли ўғил болаларнинг кўрсаткичлари (тажрибадан олдин ва кейин)

№	Тестлар	Ешн	Тажриба гуруҳи (n=15)		t	P	Назорат гуруҳи (n=15)		t	P
			Тажрибадан олдин $\bar{x} \pm \sigma$	Тажрибадан кейин $\bar{x} \pm \sigma$			Тажрибадан олдин $\bar{x} \pm \sigma$	Тажрибадан кейин $\bar{x} \pm \sigma$		
1	60 м га югуриш /с/	13	10,40±0,68	9,80±0,67	2,35	<0,05	10,30±0,58	10,20±0,57	0,70	>0,05
		14	10,10±0,60	9,50±0,61	2,40	<0,05	10,20±0,77	10,01±0,78	0,68	>0,05
		15	9,79±0,71	9,15±0,55	2,76	<0,05	9,76±0,76	9,60±0,73	0,58	>0,05
2	4x10 м га моксимон югуриш	13	10,90±0,19	10,60±0,22	2,83	<0,05	11,10±0,21	10,80±0,24	2,50	<0,05
		14	10,80±0,26	10,40±0,33	2,88	<0,05	10,90±0,27	10,60±0,25	2,30	<0,05
		15	10,20±0,38	9,80±0,32	2,84	<0,05	10,30±0,40	9,90±0,37	2,09	>0,05
3	Теннис тўпини улоқтириш /м/	13	34,19±2,58	36,62±2,59	2,57	<0,05	33,68±3,59	35,22±3,76	1,14	>0,05
		14	33,99±5,60	38,14±5,36	2,08	>0,05	33,51±4,97	35,53±4,98	1,11	>0,05
		15	35,64±4,32	39,42±4,45	2,35	<0,05	35,76±3,84	37,80±3,88	1,45	>0,05
4	Турган жойдан узунликка сакраш /см/	13	166,90±5,30	171,50±6,45	2,27	<0,05	167,60±3,60	168,70±3,44	1,24	>0,05
		14	174,30±4,81	179,90±5,48	2,91	<0,05	175,40±4,84	177,30±4,59	1,66	>0,05
		15	185,10±6,53	190,30±6,20	2,20	<0,05	186,20±4,50	187,30±4,43	0,88	>0,05
5	2000 м,га югуриш /дақиқа ва сония/	13	9/ 60	15/100			9/ 66,6	11 /73,3		
		14	10/66,6	15/ 100			10/73,3	13/86,6		
		15	10,26±0,43	9,52±0,30	2,43	<0,05	10,34±0,51	10,05±0,42	1,41	>0,05
6	Чалқанча ётган холда гавдани 90° га кўтариш/30 с давомида марга/	13	17,50±2,07	20,20±2,36	2,90	<0,05	17,90±1,92	18,80±2,01	1,76	>0,05
		14	17,10±2,26	19,50±2,83	2,57	<0,05	17,50±1,70	17,90±1,80	1,15	>0,05
		15	19,10±1,85	22,10±1,91	2,46	<0,05	19,30±2,20	19,70±2,16	0,84	>0,05
7	Турникда тортилиш /марга/	13	4,10±0,74	5,20±1,08	2,80	<0,05	4,40±0,56	4,90±0,74	2,77	<0,05
		14	4,50±0,80	5,70±0,98	2,42	<0,05	4,70±0,99	5,30±1,11	2,08	>0,05
		15	4,80±1,15	6,30±1,30	2,23	<0,05	4,60±1,01	5,50±0,92	2,08	>0,05
8	Тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш /см/	13	3,30±1,05	4,40±0,99	2,87	<0,05	3,50±0,99	4,10±0,99	1,66	>0,05
		14	3,70±0,96	4,70±0,90	2,74	<0,05	3,90±0,92	4,30±0,82	1,47	>0,05
		15	4,30±0,96	5,20±0,94	2,69	<0,05	4,20±1,11	4,6±0,99	0,69	>0,05

Худди шу ёшдаги ўғил болаларда 4x10 м га моқисмон югуришда натижа $11,10 \pm 0,21$ с дан $10,80 \pm 0,24$ с га; турникда тортилишда эса $4,40 \pm 0,56$ мартадан $4,90 \pm 0,74$ мартага ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар кузатилди ($P < 0,05$).

Тажриба гуруҳидаги 14 ёшли ўғил болаларда 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижалар $10,10 \pm 0,60$ с дан $9,50 \pm 0,61$ с га ($P < 0,05$); 4x10 м га моқисмон югуришда $10,80 \pm 0,26$ с дан $10,40 \pm 0,33$ с га ($P < 0,05$); турган жойдан узунликка сакрашда $174,30 \pm 4,81$ см дан $179,90 \pm 5,48$ см га ($P < 0,05$); 2000 м га югуришда эса 66,6% дан 100% га; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа $17,10 \pm 2,26$ мартадан $19,50 \pm 2,83$ мартага ($P < 0,05$); турникда тортилишда $4,50 \pm 0,80$ мартадан $5,70 \pm 0,98$ мартага ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$). Шу ёшда теннис тўпини улоқтиришда $33,99 \pm 5,60$ м дан $38,14 \pm 5,36$ м га натижа яхшилансада, ишончли статистик фарқ намоён бўлмади ($P > 0,05$).

14 ёшли назорат гуруҳидаги ўғил болаларда 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижалар $10,20 \pm 0,77$ с дан $10,01 \pm 0,78$ с га ($P > 0,05$); теннис тўпини улоқтиришда $33,51 \pm 4,97$ м дан $35,53 \pm 4,98$ м га ($P > 0,05$); 2000 м га югуришда эса 73,3% дан 86,6% га, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа $17,50 \pm 1,70$ мартадан $17,90 \pm 1,80$ мартага ошсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$). Шунингдек, натижалар ушбу ёшда назорат гуруҳида 4x10 м га моқисмон югуришда $10,90 \pm 0,27$ с дан $10,60 \pm 0,25$ с га ошди ҳамда бунда статистик ишончли фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$). Турган жойдан узунликка сакрашда $175,40 \pm 4,84$ см дан $177,30 \pm 4,59$ см га ва турникка тортилишда $4,70 \pm 0,99$ мартадан $5,30 \pm 1,11$ мартага ошсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$).

15 ёшли ўғил болаларнинг тажриба гуруҳида 60 метрга югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижа $9,79 \pm 0,71$ с дан $9,15 \pm 0,55$ с га ($P < 0,05$); 4x10 м га моқисмон югуришда $10,20 \pm 0,38$ с дан $9,80 \pm 0,32$ с га; теннис тўпини улоқтиришда $35,64 \pm 4,32$ м дан $39,42 \pm 4,45$ м га ($P < 0,05$); турган жойдан узунликка сакрашда $185,10 \pm 6,53$ см дан $190,30 \pm 6,20$ см га ($P < 0,05$); 2000 м га югуришда эса $10,26 \pm 0,43$ дақиқадан $9,52 \pm 0,30$ дақиқага ($P < 0,05$); чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа $19,10 \pm 1,85$ мартадан $22,10 \pm 1,91$ мартага ($P < 0,05$); турникда тортилишда эса натижа $4,80 \pm 1,15$ мартадан $6,30 \pm 1,30$ мартага га, тик турган ҳолатда гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда $4,30 \pm 0,96$ см дан $5,20 \pm 0,94$ см га ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$).

15 ёшли назорат гуруҳининг ўғил болаларида 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижалар педагогик тажрибадан олдин $9,76 \pm 0,76$ с га, якунида эса $9,60 \pm 0,73$ с ўзгарди; 4x10 м га моқисмон югуришда $10,30 \pm 0,40$ с дан $9,90 \pm 0,37$ с га; турникда тортилишда ҳам натижа $4,60 \pm 1,01$ мартадан $5,50 \pm 0,92$ мартага яхшиланди, аммо натижаларда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$). Теннис тўпини улоқтиришда натижа $35,76 \pm 3,84$ м дан $37,80 \pm 3,88$ м га ($P > 0,05$); 2000 м га югуришда эса

10,34±0,51 дақиқадан 10,05±0,42 дақиқага ($P>0,05$); чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа 19,30±2,20 см дан 19,70±2,16 см га ($P>0,05$); турган жойдан узунликка сакрашда эса натижа бошида 186,20±4,50 см га, якунида эса 187,30±4,43 см га тенг бўлиб, сезиларли ўзгарди, тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда 4,20±1,11 мартадан 4,60±0,99 мартага натижа ошсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P>0,05$).

Тажриба гуруҳи ўғил болаларининг педагогик тажриба якунида олинган жисмоний тайёргарлик натижалари уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси жуда ҳам сезиларли ҳамда ишончли тарзда яхшиланганлигига яққол гувоҳлик беради. Тажриба гуруҳида 8 та тестланган кўрсаткичлардан 7 тасида аниқ ишончли натижалар кузатилди ($P<0,05$). Фақат 1 та ёш гуруҳида теннис тўпини улоқтириш тестида 14 ёшли ўғил болаларда натижаларнинг аҳамиятли ўсиши кузатилди, бироқ ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P>0,05$).

Педагогик тажрибадан кейинги тажриба гуруҳидаги қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини тавсифловчи назорат тестлари бўйича натижаларнинг ўртача катталикларини қиёсий таҳлил қилиш йўли билан олинган ёшлар бўйича ўртача кўрсаткичларни ҳам батафсил кўриб чиқамиз (3-жадвалга қаранг).

13 ёшли қизларда 60 м.га югуриш тестида тажриба гуруҳида ўртача натижалар 10,80±0,24 с дан 10,51±0,25 с. га ўсди ва статистик ишончли фарқ қайд этилди ($P<0,05$); назорат гуруҳи қизларида натижалар 10,90±0,19 с га, якунида эса 10,70±0,22 с. га ўсиб статистик ишончли кўрсаткичга эга бўлди ($P<0,05$). 4x10 м. га мокусимон югуришда тажриба гуруҳида натижа 11,20±0,21 с. дан 10,80±0,21 с. га ўсди, статистик ишончли фарқ кузатилди ($P<0,05$); назорат гуруҳи қизларида эса 11,35±0,29 с. дан 11,10±0,3 с. га ўзгариш қайд этилди, ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P>0,05$). Теннис тўпини улоқтиришда ҳам тажриба гуруҳида 18,05±1,93 м. дан 20,34±2,05 м. гача ўсиш кузатилиб, статистик ишончли фарқлар қайд этилди ($P<0,05$); назорат гуруҳида эса натижа 18,16±1,76 м дан 19,40±1,74 м га яхшиланди, аммо ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P>0,05$). Турган жойдан узунликка сакрашда тажриба гуруҳида натижалар 150,50±7,10 см дан 156,10±6,67 см. гача ўзгарди ($P<0,05$); 2000 м га югуришда эса натижа 60% дан 100% га ўсди; назорат гуруҳида эса ушбу кўрсаткичлар мос равишда 149,5±4,34 см дан 151,40±4,31 см гача яхшиланди ($P>0,05$) ва 2000 м га югуришда эса натижа 66,6% дан 73,3% га ошди ($P>0,05$). Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа тажриба гуруҳида 14,10±1,68 мартадан 16,30±2,06 мартагача ўсди ($P<0,05$); назорат гуруҳида эса чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш 14,25±1,10 мартадан 15,20±1,01 мартага ошди, бунда статистик фарқлар аниқланди ($P<0,05$). Гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда тажриба гуруҳида натижа 4,00±0,85 мартадан 5,30±0,96 мартага ошди; назорат

гуруҳида ҳам ўсиш $3,90 \pm 0,92$ мартадан $4,70 \pm 1,03$ мартани ташкил этди, натижалар статистик ишончли бўлди ($P < 0,05$).

14 ёшли тажриба гуруҳида 60 м га югуришда қизларнинг ўртача кўрсаткичлари тадқиқот бошида $10,38 \pm 0,19$ с, якунида эса $10,05 \pm 0,14$ с ни ташкил этди [$P < 0,05$]; назорат гуруҳида ҳам натижа $10,42 \pm 0,12$ с дан $10,31 \pm 0,15$ с га яхшиланди ва бунда ҳам ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$). 4x10 м га мокусимон югуришда тажриба гуруҳидаги қизларда натижа $10,90 \pm 0,21$ с дан $10,51 \pm 0,24$ с гача ўсди, назорат гуруҳидаги қизларда ҳам натижа яхшиланди: $10,86 \pm 0,36$ с дан $10,72 \pm 0,20$ с гача, ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$). Теннис тўпини улоқтиришда тажриба гуруҳида натижа $21,40 \pm 2,35$ м дан $23,95 \pm 2,30$ м гача ($P < 0,05$) ошди ва уларда ҳам ишончли статистик фарқлар кузатилди; назорат гуруҳида эса натижа $21,01 \pm 2,44$ м дан $22,45 \pm 2,28$ м га ошсада, ишончли статистик фарқлар кузатилмади ($P > 0,05$). Турган жойдан узунликка сакрашда тажриба гуруҳида натижалар ишончли даражада ўзгарди: $157,50 \pm 5,49$ смдан $162,11 \pm 5,10$ см гача ($P < 0,05$), назорат гуруҳида эса натижалар ўсишига қарамай, ишончли статистик фарқлар кузатилмади: $157,20 \pm 4,65$ см дан $159,70 \pm 4,73$ см гача ($P > 0,05$). 2000 м га югуришда эса тажриба гуруҳидаги қизларда натижа 66,6% дан 100% га яхшиланди.; назорат гуруҳида эса натижа 73,3% дан 80% га ўсди.

Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда тажриба гуруҳида натижа $13,20 \pm 2,34$ мартадан $15,90 \pm 2,61$ мартага; гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда эса натижа $4,40 \pm 0,90$ мартадан $5,95 \pm 1,39$ мартага ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди ($P < 0,05$). Тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда тажриба гуруҳи қизларида натижа $4,70 \pm 1,01$ см дан $5,40 \pm 0,99$ см га яхшилансада, аммо бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$). Назорат гуруҳи қизларида чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда натижа $13,00 \pm 2,20$ мартадан $13,90 \pm 2,25$ мартага ошди, гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда эса натижа $4,30 \pm 0,98$ мартадан $5,07 \pm 1,10$ мартага яхшиланди, аммо бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади ($P > 0,05$).

15 ёшли тажриба гуруҳининг қизларида 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич тадқиқот бошида $10,40 \pm 0,39$ с ни, якунида эса $10,01 \pm 0,38$ с ни ташкил қилди, 4x10 м га мокусимон югуришда натижа $10,68 \pm 0,18$ с дан $10,30 \pm 0,23$ с га яхшиланди ва бунда ишончли статистик фарқлар кузатилди ($P < 0,05$). Назорат гуруҳида эса 60 м га югуришда натижалар яхшилансада, ишончли статистик фарқлар кузатилмади: натижалар бошида $10,51 \pm 0,20$ с ни, тадқиқот охирида эса $10,42 \pm 0,21$ с ни ташкил қилди ($P > 0,05$).

Тажриба гуруҳининг қизларида теннис тўпини улоқтириш, турган жойдан узунликка сакраш, гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда кўрсаткичлар яхшиланди ва ишончли статистик фарқлар кузатилди ($P < 0,05$). Шунингдек, тажриба гуруҳининг қизларида 2000 м га югуришда натижа 66,6 % дан 100% яхшиланди.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 13-15 ёшли қиз болаларнинг кўрсаткичлари (тажрибадан олдин ва кейин)

Т / Р	Тестлар	Ёш		Тажриба гуруҳи (n=15)		t	P	Назорат гуруҳи (n=15)		t	P
		Тажрибадан олдин $\bar{x} \pm \sigma$	Тажрибадан кейин $\bar{x} \pm \sigma$	Тажрибадан олдин $\bar{x} \pm \sigma$	Тажрибадан кейин $\bar{x} \pm \sigma$						
1	60 м,га югуриш /с/	13	10,80±0,24	10,51±0,25	2,90	<0,05	10,90±0,19	10,70±0,22	2,57	<0,05	
		14	10,38±0,19	10,05±0,14	2,87	<0,05	10,42±0,12	10,31±0,15	2,23	<0,05	
		15	10,40±0,39	10,01±0,38	2,84	<0,05	10,51±0,20	10,42±0,21	2,05	>0,05	
2	4x10 м га моксимон югуриш	13	11,20±0,21	10,80±0,21	2,58	<0,05	11,35±0,29	11,10±0,30	1,43	>0,05	
		14	10,90±0,21	10,51±0,24	2,59	<0,05	10,86±0,36	10,72±0,20	2,36	<0,05	
		15	10,68±0,18	10,3±0,23	2,31	<0,05	10,71±0,28	10,59±0,29	1,81	>0,05	
3	Теннис гўпни улоқтириш /м/	13	18,05±1,93	20,34±2,05	2,90	<0,05	18,16±1,76	19,40±1,74	1,93	>0,05	
		14	21,40±2,35	23,95±2,30	2,88	<0,05	21,01±2,44	22,45±2,28	1,67	>0,05	
		15	23,16±1,81	25,09±1,89	2,84	<0,05	23,16±1,81	24,29±1,75	1,72	>0,05	
4	Турган жойдан узунликка сакраш /см/	13	150,50±7,10	156,10±6,67	2,22	<0,05	149,5±4,34	151,40±4,31	1,22	>0,05	
		14	157,50±5,49	162,11±5,10	2,31	<0,05	157,20±4,65	159,70±4,73	1,44	>0,05	
		15	157,30±4,42	163,40±5,49	2,94	<0,05	156,90±4,29	159,90±4,32	1,31	>0,05	
5	2000 м,га югуриш /дақиқа ва сония/	13	9/60	15/100			9/66,3	11/73,3			
		14	10/66,6	15/100			11/73,3	12/80			
		15	10/66,6	15/100			11/73,3	13/86,6			
6	Чалканча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтариш/30 с давомида марта/	13	14,1±1,68	16,30±2,06	2,85	<0,05	14,25±1,10	15,2±1,01	2,93	<0,05	
		14	13,20±2,34	15,9±2,61	2,81	<0,05	13,00±2,2	13,90±2,25	1,51	>0,05	
		15	16,50±2,49	19,8±2,81	2,90	<0,05	16,90±3,01	18,30±2,99	1,22	>0,05	
7	Гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб- ёзиш(марга)	13	4,00±0,85	5,30±0,96	2,89	<0,05	3,90±0,92	4,70±1,03	2,43	<0,05	
		14	4,40±0,90	5,95±1,39	2,58	<0,05	4,30±0,98	5,07±1,10	1,93	>0,05	
		15	5,40±1,18	7,07±1,53	2,89	<0,05	5,30±0,9	6,35±1,05	2,30	<0,05	
8	Тик турган ҳолатда гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш /см/	13	4,20±0,55	5,10±0,80	2,85	<0,05	4,11±0,86	4,3±0,90	0,41	>0,05	
		14	4,70±1,01	5,40±0,99	1,64	>0,05	4,81±1,01	5,10±0,69	0,74	>0,05	
		15	5,20±0,86	5,90±0,79	2,42	<0,05	5,34±0,80	5,50±0,63	0,89	>0,05	

Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш 16,50±2,49 мартадан 19,80±2,81 мартага; тик турган ҳолатда гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда эса натижа 5,20±0,86 мартадан 5,90±0,79 мартага ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди (P<0,05). 2000 м га югуришда назорат гуруҳи қизларида натижалар 73,3% дан 86,6% га яхшиланди. Назорат гуруҳидаги қизларда чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш 16,90±3,01 мартадан 18,30±2,99 мартага сезиларли ошсада, ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади (P>0,05). Тажриба гуруҳида барча ёш гуруҳлари бўйича 8 та тестланган кўрсаткичлардан 7 тасида аниқ ишончли натижалар кузатилди (P<0,05).

Назорат гуруҳи қизларидан олинган тестлар натижасига кўра, 8 та тестдан 4 тасида: 60 м га югуришда (13-14 ёш), 4x10 м га моқисимон югуришда (14 ёш), чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда (13 ёш), гимнастика ўриндигига таяниб, қўлларни букиб ёзишда (13,15 ёш) ишончли статистик фарқлар намоён бўлди (P<0,05), аммо тик турган ҳолатда гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилишда (13,15 ёш) натижаларнинг сезиларли ўсиши кузатилсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади (P>0,05).

Биз томонимиздан олиб борилган тадқиқотлардан олинган тажриба ва назорат гуруҳларидаги дастлабки натижалар асосида 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дастуридаги мажбурий тестлар талабларини бажаришга тайёргарлиги даражасини қиёсий таҳлил қилиш қўйидаги натижаларни кўрсатди.

Тадқиқотдан олдин 60 м га югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, теннис тўпини улоқтириш, 4x10 м га моқисимон югуриш, 2000 м га югуриш, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш ва турникка тортилиш тестлари бўйича 13 ёшли тажриба гуруҳи ўғил болалари паст тайёргарликка эга эканлиги қайд қилинди. Тадқиқотлардан сўнг 13 ёшли ўқувчиларда энг яхши натижа теннис тўпини улоқтиришда «5» баҳога 40%, «4» баҳога 60%; 60 м га югуришда «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 46.7%; «3» баҳога 20%; 4x10 м га моқисимон югуришда «5» баҳога 26,6%, «4» баҳога 60%; «3» баҳога 13.3%; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда «5» баҳога 40%, «4» баҳога 40%; «3» баҳога 20% кузатилди.

“Жисмоний тарбия” фани бўйича меъёр талабларини бажаришда 14 ёшли ўғил болалар 60 м га югуриш, 4x10 м га моқисимон югуриш ва чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда яхшироқ тайёргарликка эга эканликлари маълум бўлди.

14 ёшли ўғил болаларда 60 метрга югуришда тадқиқотдан сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 33.3%; «3» баҳога 33.4% га; 4x10 м га моқисимон югуришда сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 53.3%; «3» баҳога 13.4% , чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда эса «5» баҳога 40%, «4» баҳога 33.3%; «3» баҳога 26,7% топширишди.

Тадқиқотдан сўнг “Жисмоний тарбия” фани бўйича меъёр талабларини бажаришда 15 ёшли ўғил болалар 60 м га югуриш ва 4x10 м га моқисимон югуришда яхшироқ натижаларга эришишди. Улар 60 метрга югуришда

тадқиқотдан сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 33.3%; «3» баҳога 33.4% га; 4x10 м га мокусимон югуришда сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 53.3%; «3» баҳога 13.4% га топширишди.

13-15 ёшли назорат гуруҳидаги ўғил болаларнинг “Жисмоний тарбия” фани бўйича меъёр талабларини бажаришга жисмоний тайёргарлиги даражасининг қиёсий таҳлилига келсак, олинган 8 та тестлаш натижаларига кўра энг паст натижалар 4x10 м га мокусимон югуришда 13-14 ёш, турган жойдан узунликка сакрашда 13-14-15 ёш, теннис тўпини улоқтиришда 15 ёш, турган жойда узунликка сакрашда 13,14-15 ёш, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда 13,14-15 ёш, турникда тортилишда эса 13,14-15 ёшли ўқувчиларда кузатилди.

Олиб борилган тадқиқотлардан сўнг назорат гуруҳидаги энг яхши ўсиш натижалари қуйидаги ёшларда кузатилди: 4x10 м га мокусимон югуришда 15 ёшли ўғил болалар - «5» баҳога 20%, «4» баҳога 46.7%; «3» баҳога 33.3% га; теннис тўпини улоқтиришда 13 ёшли болалар «5» баҳога 13.3%, «4» баҳога 46.7%; «3» баҳога 40% га; 60 м га югуришда 13 ва 14 ёшли ўғил болалар «5» баҳога 20%, «4» баҳога 20%; «3» баҳога 46,6%; «5» баҳога 20%, «4» баҳога 13,3%; «3» баҳога 53,3% натижалар қайд этилди, турникда тортилишда эса 14 ёшли ўғил болаларнинг натижалари анча ўсди: «5» баҳога 6,7%, «4» баҳога 53.3%; «3» баҳога 40%.

ХУЛОСАЛАР

Мавзу йўналиши бўйича тўпланган библиографик манбалар, педагогик кузатув, сўровнома, илғор тажрибаларни ўрганиш, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Илмий-тадқиқот ва услубий адабиётлар таҳлили шуни аниқлаб бердики, умумтаълим мактаблари ўрта синф ўқувчиларининг саломатлик ҳолати ёмонлашиш тенденциясига эга бўлиб бормоқда. Шу билан бирга, дарсдан ташқари вақтларда 13-15 ёшли ўқувчилар жисмоний тарбиясининг дастурий ва услубий таъминотини ишлаб чиқишга йўналтирилган тадқиқотлар етарлича ўтказилмаяпти, ҳолат ушбу йўналишда тадқиқотлар олиб бориш заруриятини белгилаб берди.

2. Умумтаълим мактабларида мавжуд жисмоний тарбия тизими ўрта синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжларини тўлиқ қондирмаслиги ва «Жисмоний тарбия» дастуридаги тестлар меъёрлари талабларини топширишга ёрдам бермаслиги аниқланди. Дарсдан ташқари машғулотларнинг ўтказилиши бу муаммони ҳал этиши мумкин, бунинг учун дарсдан ташқари машғулотлар учун махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш тақозо этилади.

3. Мактабдаги жисмоний тарбия дарси самарадорлиги мактаб ўқувчиларининг жисмоний ҳолатини баҳолашга боғлиқлиги аниқланган бўлиб, мажмуали мониторинг шундай баҳолаш шакли ҳисобланади, у жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни (бўй, вазн, КҚК, панжа кучи, ЎТС, ЮҚС) назорат қилиш ҳамда жисмоний сифатларни (тезлик-куч, куч, тезкорлик,

эгилювчанлик, чидамлилики, чаққонликни) баҳолашни ўз ичига олади. У мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришлар хусусиятларини аниқлашга ва шунга асосан жисмоний тарбиянинг самарали шакллари, методлари ҳамда воситаларини ишлаб чиқишга имкон беради.

4.13-15 ёшли умумтаълим мактаблари ўқувчилари орасида ўтказилган анкета сўрови натижаларининг кўрсатишича, 92,8% ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларига қатнашади, 58,4% респондентларни дарсларнинг ўтказилиши қониқтиради, 22,2% сўралганлар спорт билан мунтазам шуғулланади. 48,8% ўқувчилар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланмайди, 35,6 % сўралувчилар ўз жисмоний ҳолатидан қониқади, 45,5% мунтазам жисмоний юклама олишни хоҳлайди. Респондентлар ўзларининг жисмоний ҳолатини қуйидагича баҳолашган: «қониқарли» -41,5%; «ёмон» - 8,5%; «мутлақо соғломман» - 31%; «жавоб беришга қийналаман» - 19%.

5. Ёшга хос анатомик ва функционал кўрсаткичларни инобатга олган ҳолда дарсдан ташқари машғулотнинг дастурий-услубий таъминоти ишлаб чиқилди. Қўшимча машғулотлар ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатида, жисмоний ривожланиш ва ҳаракат сифатлари кўрсаткичларида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқарди, бу уларни жисмоний тарбия ўқув жараёнида фойдаланиш учун тавсия этишга имкон яратди.

6. Дарсдан ташқари қўшимча машғулотларнинг мактаб ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсири аниқланди. 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини педагогик тестлаш ва жисмоний тарбия фани бўйича берилган амалдаги тестлар меъёрлари билан қиёсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, тадқиқотдан олдин 60 м га югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, теннис тўпини улоқтириш, 4x10 м га моқисимон югуриш, 2000 м га югуриш, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш ва турникда тортилиш тестлари бўйича 13-15 ёшли ўғил болалар паст тайёргарликка эга эканлиги қайд қилинди. Шунинг учун ҳам 13-15 ёшли мактаб ўқувчилари учун ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди ва амалиётда қўлланилди.

7. Дастлабки натижаларга кўра, ёши ва жинси бўйича тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёслаганимизда гуруҳлар ўртасида катта тафовут аҳамиятли даражада ишончли эмаслиги, педагогик тадқиқот жараёнида иштирок этиш учун жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарлиги деярли бир хил бўлган ўқувчилар танлаб олинганлиги қайд этилди. Олти ой давом этган машғулотлардан сўнг тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қизлардан олинган натижалар орасида фарқ ишончли даражада ўсди. Тажриба гуруҳидаги 13 ёшли ўғил болаларда тадқиқотдан кейин 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич $10,40 \pm 0,68$ с дан $9,80 \pm 0,67$ с га / $P < 0,05$ /; 4x10 м га моқисимон югуришда $10,90 \pm 0,19$ с дан $10,60 \pm 0,22$ с га / $P < 0,05$ /; теннис тўпини улоқтиришда $34,19 \pm 2,58$ м дан $36,62 \pm 2,59$ м га / $P < 0,05$ /; турган жойдан узунликка сакрашда $166,90 \pm 5,30$ см дан $171,50 \pm 6,45$ см га / $P < 0,05$ /; 2000 м га югуришда 60% бошида, якунида эса 100%; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда

натижа $17,50 \pm 2,07$ мартадан $20,20 \pm 2,36$ мартага $/P < 0,05/$; турникда тортилишда $4,10 \pm 0,74$ мартадан $5,20 \pm 1,08$ мартага ошди ва бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлди $/P < 0,05/$.

Шунингдек, назорат гуруҳидаги 13 ёшли ўғил болаларда 60 м га югуришда ўртача кўрсаткич бўйича натижалар $10,30 \pm 0,58$ с дан $10,20 \pm 0,57$ с гача $/P > 0,05/$; теннис тўпини улоқтиришда $33,68 \pm 3,59$ м дан $35,22 \pm 3,76$ м га $/P > 0,05/$; турган жойдан узунликка сакрашда $166,60 \pm 3,60$ см дан $168,70 \pm 3,44$ см га $/P > 0,05/$; 2000 м га югуришда эса натижа 60% дан 73,3% га; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда натижа $17,90 \pm 1,92$ мартадан $18,80 \pm 2,01$ мартага ошсада, бунда ишончли статистик фарқлар намоён бўлмади $/P > 0,05/$. Тажриба гуруҳи ўғил болаларининг педагогик тажриба якунида олинган жисмоний тайёргарлик натижалари уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси жуда ҳам сезиларли ҳамда ишончли тарзда яхшиланганлигига яққол гувоҳлик беради.

8. Тадқиқотлардан сўнг 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларидан қабул қилинган назорат тестлари амалдаги “Жисмоний тарбия” фани бўйича тест талаблари билан қиёсий таҳлил қилинди. 13 ёшли ўғил бола ўқувчиларда энг яхши натижа теннис тўпини улоқтиришда тажриба гуруҳида «5» баҳога 40%, «4» баҳога 60%; 60 м га югуришда «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 46.7%; «3» баҳога 20%; 4x10 м га мокусимон югуришда «5» баҳога 26.6%, «4» баҳога 60%; «3» баҳога 13.3%; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда «5» баҳога 40 %, «4» баҳога 40 %; «3» баҳога 20% да кузатилди.

Тадқиқотдан сўнг «Жисмоний тарбия» фани бўйича меъёр талабларини бажаришда 15 ёшли ўғил болалар 60 м га югуриш ва 4x10 м га мокусимон югуришда яхшироқ натижаларга эришдилар. 60 метрга югуришда тадқиқотдан сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 33.3%; «3» баҳога 33.4% га; 4x10 м га мокусимон югуришда «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 53.3%; «3» баҳога 13.4% ўқувчи топширди. Шунингдек, 13-15 ёшли ўқувчилар учун ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси амалиётда қўлланилиб, ўз самарасини берди.

13-15 ёшли тажриба гуруҳидаги қиз болаларнинг “Жисмоний тарбия” фани бўйича дастурдаги тестлар меъёрларини бажаришга жисмоний тайёргарлиги даражасининг қиёсий таҳлиliga келсак, тестлаш натижасида тадқиқотдан олдин энг паст натижалар 60 м га югуришда 13,14-15 ёшли, 4x10 м га мокусимон югуришда 13,15 ёшли, турган жойдан узунликка сакрашда 13,14-15 ёшли, теннис тўпини улоқтиришда 13,14-15 ёшли, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда 13,14-15 ёшли, гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда 13 ва 15 ёшли қиз болаларда қайд қилинди.

8. Олиб борилган тадқиқотлардан сўнг педагогик тажриба якунида тажриба гуруҳидаги қизларда қуйидаги кўрсаткичлар бўйича натижалар яхшиланганлигининг гувоҳи бўлди. 60 метрга югуришда 13 ёшли қизларнинг 20% «5» баҳога, 60% «4» баҳога, 20% «3» баҳога тенг натижани қайд этишди. 14 ёшли ўқувчи қизлар эса худди шу тестни 100% “4” баҳога, 15 ёшли қизлар эса «5» баҳога 20%, «4» баҳога 53,3%, 26,7% «3» баҳога топширишди.

4x10 м га мокусимон югуришда энг яхши натижалар 13 ва 14 ёшли ўқувчи қизларда кузатилди: 13 ёш- 46,6% - «5», 40%- «4», 13,4%- «3»; 14 ёш 60% «5», 40% “4” баҳо. Теннис тўпини улоқтиришда ишончли ўсишларга 14 ва 15 ёшли

ўқувчи қизлар эришишди. 14 ёшли 26,6% -«5», 66,7%- «4», 6,7%- «3»; 15 ёшли қизларнинг 26,7% - «5», 73,3%- «4». Турган жойдан узунликка сакрашда 14 ёшли ўқувчи қизлар яхши натижаларни қайд этишди- 20%- «5», 80%- «4». Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш тестида энг яхши натижани 13 ва 14 ёшли қизлар кўрсатишди: 20%- «5», 73,3%- «4» ва 6,7%- «3». Гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзиш тестида эса энг яхши натижа 14 ва 15 ёшли ўқувчи қизларда кузатилди: 14 ёш: 13,3%- «5», 46,6%- «4», 40%- «3»; 15 ёш: 13,3% -«5», 46,6%- «4», 40% -«3» баҳо.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Дарсдан ташқари машғулотлар дарслардан ташқари вақтларда УЖТ, энгил атлетика, туризм бўйича машғулотларда, секциялар, гуруҳлар жамоаларда ўтказилади. Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан олиб бориладиган дарсдан ташқари машғулотларнинг асосий мазмуни жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури материали бўлиб, у турли хил машқларни ҳам оддий, ҳам мураккаблаштирилган шароитларда бажаришда ўқувчиларнинг ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади.

2. Дарсдан ташқари машғулотларни ўтказишда қўлланилаётган материалнинг дарсларда ўрганилаётган ўқув материалига мос бўлишига алоҳида эътибор қаратилади, зеро ўқув ва дарсдан ташқари машғулотларнинг уйғунлаштирилиши ўқувчиларнинг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштиришга, ўқувчилар шахсининг жисмоний маданиятини шакллантиришга ёрдам бериши зарур.

3. Ўқувчилар билан амалий машғулотларни ўтказиш учун секциялар ташкил этиш мумкин. Биринчи навбатда, бутун ўқув йили давомида ишлайдиган умумий жисмоний тайёргарлик секцияси ташкил этилади, унда ўқув дастури асосида иш юритилади. Машғулотларда маҳаллий шароитлардан келиб чиқиб, спорт жиҳозларини бошқача ўрнатиш, янги элементларни киритиш орқали мураккаблаштирилган машқларни бажаришдаги зарур кўникма ва малакалар такомиллаштирилади. Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларига имкон қадар кўпроқ ўқувчиларни, жумладан, жисмоний ривожланишда ўз тенгдошларидан ортда қолаётганларни жалб қилиш лозим. Ўқув гуруҳларида 15-20 нафар ўқувчи бўлади. Гуруҳларни жамлашда ўқувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлиги инобатга олинади. Машғулотлар ҳафтада 1-2 марта, дарсдан ташқари вақтларда, мактаб директори томонидан тасдиқланган жадвал асосида ўтказилади. Машғулотларга ўқувчиларни танлов асосида қабул қилиш мақсадга мувофиқ эмас, чунки бу дарсдан ташқари машғулотларнинг асосий вазибаларига зид.

4. Дарсдан ташқари фаолият самарадорлиги қуйидаги шарт-шароитларга амал қилиш орқали таъминланади:

ўқув ишлари билан узвий боғлиқлик (мазмунининг изчиллиги, ташкилий-услубий усуллар ва ҳ.к.);

машғулотларнинг ҳаммабплиги ва кенг доирада ўқувчиларни жисмоний

тарбия-спорт фаолиятига жалб қилишни таъминловчи турли-туман шакллари;
мактаб жисмоний тарбия жамоаси фаолиятининг мактаб раҳбарияти ва ўқитувчилар томонидан аниқ бошқарилиши.

5. Умутаълим мактабларининг 13-15 ёшли ўқувчиларига дарсдан ташқари машғулотлар учун ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасини жисмоний тайёргарлик ва ёшга хос хусусиятларни инобатга олган ҳолда бошланғич ва юқори синф ўқувчиларига ҳам татбиқ қилиш мумкин.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

САЛИХОВА ГУЛСАРА ХАСАНОВНА

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

13.00.04– Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2021.4.PhD/Ped/1479.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.

Научный руководитель: **Умаров Джамшид Хасанович**
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Саломов Рахматилла Саломович**
доктор педагогических наук, профессор

Саидов Иззатилло Истамович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Ведущая организация: **Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2022 г. в ____ часов на заседании научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail: www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (здание «Б», 2 этаж, зал Ученого Совета).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки № «__» от «__» _____ 2022 года.)

М.Р.Болтабаев
Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней, д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов
Учёный секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н.(PhD), доцент

Ф.А.Керимов
Председатель научного семинара
при научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к подрастающему поколению и к его здоровью. Вопросы укрепления здоровья молодого поколения, подготовка его к активному участию в социально-экономической, культурной и политической деятельности как полноценного гражданина общества являются приоритетным направлением политики мирового сообщества. Поэтому пропаганда и совершенствование физической культуры и спорта среди населения, особенно среди молодежи приобретает первостепенное значение во всех странах. Значение физической культуры в общеобразовательной школе заключается в создании фундамента для гармонического физического развития учащейся молодёжи, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

В разных странах мира проводятся большое количество исследований по организации внеклассных занятий для укрепления здоровья и содержательного проведения свободного времени учащихся, формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств школьников. Современные данные свидетельствуют о снижении двигательной активности учащихся среднего звена образования. Главными причинами такого положения ученые называют отсутствие мотивации у школьников к занятиям физической культурой, недостаточную разработанность методических подходов к организации учебного процесса, средств и методов физической подготовки. Воспитание учащихся, отвечающих современным требованиям, требует поиска новых средств и методов использования форм внеклассной деятельности по физической культуре.

В Республике в последние годы в соответствии с современными требованиями со стороны государства особое внимание уделяется совершенствованию системы непрерывного образования и подготовки высококвалифицированных кадров, открытости и качеству образовательных услуг. «..... Если не изменить методику обучения в школах, не изменится ни качество образования, ни содержание, ни среда»¹. Физическая культура, как и остальные учебные предметы в образовательном процессе, нацелена на формирование определенных качеств учащихся на основе широкого использования инновационных методик. В настоящее время проводится ряд мер по укреплению правовой базы системы общего образования с целью ее развития, модернизации и обновления содержания процесса образования, адресной поддержки одаренной молодежи в достижении достойных результатов на международных и республиканских олимпиадах и конкурсах.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени будет способствовать реализации задач, поставленных в указах Президента

¹ Из выступления Ш.М.Мирзиёва на видеоселекторном совещании по вопросам совершенствования системы образования и воспитания, ускорения развития науки в стране. www.president.uz.

Республики Узбекистан № УП- 5924 от 24 января 2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», №УП-6099 от 30 октября 2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», №УП-5313 от 25 января 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы общего среднего, среднего специального и профессионального образования» и Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан №118 от 13 февраля 2019 г. «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы», а также в других нормативно-правовых документах в сфере воспитания здорового поколения и совершенствования физического воспитания в общеобразовательных школах.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Настоящее исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально–правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Государство все больше стало уделять внимания здоровью подрастающего поколения, и поэтому на всех этапах обучения предусмотрены часы на физическую культуру. Основной задачей современного образования является повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья школьников. Физическая культура в школьном возрасте имеет особенно большое значение в формировании необходимых в жизни двигательных умений и навыков, овладении основами их практического применения в разнообразных условиях двигательной деятельности. Вопросы организации физического воспитания учащейся молодёжи, поиска современных средств и методов физической культуры и спортивной тренировки и внедрения их в учебный процесс исследованы отечественными и зарубежными учеными. Однако в силу современных условий спектр исследований все расширяется и углубляется.

Вопросы повышения уровня физического развития и физической подготовленности учащихся образовательных учреждений исследованы отечественными учеными Р.С.Саламовым, Р.Д.Халмухамедовым, Т.Т.Юнусовым, Ю.М.Юнусовой, К.М.Махкамджановым, Р.К.Кудратовым².

²Юнусов Т.Т., Ишмуратов Т. К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. Республика илмий амалий анжумани материаллари. Фарғона. 2003.- С.37-39. Махкамжонов К.М. Мактабгача таълим муассасаларида спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш. Методик қўлланма. Т.:Ўқитувчи. 2005.- Б.45-50. Юнусова Ю.М.Теория и методики физической культуры. Учебник. Т.:”Иқтисод-молия”. 2007. С.34-47. Холмухамедов Р.Д. ва б. Тестирование физической подготовленности абитуриентов. Т.: УзГИФК. 2010.- С.19-28. Саломов Р.С. ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. Т.:ИТА-PRESS. 2015.-Б.155-167. Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Дарслик.Т.: Ўқитувчи. 2012.- Б.187-198.

В работах Ф.А.Керимова, Ш.Х.Ханкельдиева, Д.Д.Сафаровой, М.С.Ахматова, О.В.Гончаровой освещены теоретические и методические основы занятий физической культурой оздоровительной направленности и здоровьесберегающих технологий³.

Зарубежными учеными М.А.Годиком, В.П.Беспалько, В.А.Ашмариным, В.К.Бальсевичем, Л.И.Лубышевой исследованы вопросы определения уровня физической подготовленности обучающихся, повышения их двигательной подготовленности, мониторинга физического состояния учащихся⁴.

В.С.Кузнецовым, В.И.Ляхом изучены проблемы обучения школьников движениям и повышения двигательной подготовленности на уроках физической культуры в общеобразовательной школе⁵.

Вопросы организации и проведения занятий оздоровительной направленности с учащимися образовательных учреждений, использования фитнес-программ, инновационных подходов в построении учебного процесса, тестирования физического развития и физической подготовленности обучающихся исследованы такими специалистами и учеными, как Г.С.Туманян, Н.А.Бернштейн, Л.П.Матвеев., Ю.Д.Железняк, Ж.К.Холодов, В.И.Лях, Ю.Курамшин⁶.

Несмотря на то, что вопросы физического воспитания школьников исследованы специалистами достаточно широко, но теоретические и методические аспекты организации физического воспитания и спортивной деятельности учащихся в свободное от учебы время в нашей республике изучены недостаточно.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что проблема совершенствования методики физического воспитания учащихся средних классов общеобразовательных школ путем активизации их физкультурной

³ Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш Илмий монография. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005.- 263 б. Ханкелдиев Ш.Х. ва б. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005.- Б.173-182. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. Дарслик. 1-жилд. Т.: ЎзДЖТИ. 2006.- Б.153-170. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Т.: ИТА-PRESS. 2015. Б.27-38. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Дарслик. Т.: ИТА-PRESS. 2018.-348 б.

⁴ Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник. М.: ФиС. 1988.-С.92-110. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. Учебник. М.: Педагогика. 1989.- С.101-112. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина. Учебник. М.: Просвещение. 1990.- С.226-235. Бальсевич В.К. Онткинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры. 2000.-205 с. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия. 2016.-202 с.

⁵ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус. 2016.- 201 с. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общео. организаций. М.: Просвещение. 2019.- 56 с.

⁶ Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС. 1991.-188 с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. 1991.- С.300-350. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. М.: Академия. 2002.- 264 с. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2003.-267 с. Курамшин Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт. 2010.- 120 с. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. М.: Академия. 2006.-136 с. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион. 2006.- С.100-125.

деятельности во внеучебное время на сегодняшний день является актуальной и требует своего разрешения.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационная работа выполнена в соответствии с тематическим планом НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы: I. «Разработка инновационных средств и методов развития специальных физических качеств учащихся общего среднего образовательного учреждения Республики».

Цель исследования: разработать рекомендации по повышению физической подготовленности школьников 13-15 лет во внеклассных занятиях с использованием развивающих и подводящих упражнений избирательной направленности.

Задачи исследования:

разработать комплекс специальных упражнений, направленный на предупреждение мышечного напряжения во внеклассных занятиях, исходя из состояния физической подготовленности школьников 13-15 лет;

усовершенствовать методику внеклассных занятий по физическому воспитанию для подготовки школьников 13-15 лет к сдаче нормативных требований;

расширить возможности адаптации организма к конкретной деятельности с целью формирования основных аэробных и анаэробных функций школьников;

определить динамику физического развития и физической подготовленности школьников 13-15 лет с использованием средств гимнастики и легкой атлетики.

Объект исследования - процесс внеклассных занятий с учащимися общеобразовательных школ №178 и №272 г.Ташкента.

Предмет исследования: средства и методы повышения уровня физического развития и физической подготовленности школьников 13-15 лет общеобразовательных учреждений.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы и статей, опубликованных в периодической печати, анкетирование, педагогические наблюдения, антропометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

на основе показателей физической подготовленности школьников 13-15 лет расширены возможности развития физических качеств в процессе внеклассных занятий за счет разработки комплекса специальных упражнений, требующих высокой скорости мышечного сокращения и направленных на развитие ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы, а также на предупреждение мышечного напряжения;

усовершенствована методика внеклассных занятий за счет определения возрастных показателей повышения скорости движения и улучшения статического равновесия с учетом сенситивного периода развития основных физических качеств (мальчики: 13 лет – ловкость, 13-14 лет – гибкость, 15 лет – быстрота; 13-14-15 лет – сила, скоростно-силовые качества, выносливость; девочки: 13 лет – ловкость, 13-14 лет – сила, скоростно-силовые качества, 15 лет – гибкость, сила, скоростно-силовые качества) в процессе внеклассных занятий с учащимися 13-15 лет;

расширены возможности адаптации организма к конкретным деятельности за счет включения в процессе занятий вариативно-интервального метода выполнения комплексных подводящих (аналитических и имитационных) упражнений избирательной направленности, выполняемых с критической скоростью (потребность кислорода равна аэробным возможностям) для формирования основных аэробных и анаэробных функций школьников;

исходя из уровня физического развития школьников 13-15 лет, оптимизированы средства гимнастики и легкой атлетики по содержанию (внутренняя и внешняя структура упражнения) и характеристикам (с изменением количества и темпа выполнения игр и упражнений; с увеличением и с уменьшением амплитуды движения) за счет изменения времени утомления и восстановления организма.

Практические результаты исследования.

Разработан комплекс специальных упражнений, направленных на предупреждение сильного напряжения мышц в ходе внеклассных занятий, исходя из физической подготовленности школьников 13-15 лет;

определена динамика физического развития и физической подготовленности школьников 13-15 лет общеобразовательных школ путем применения развивающих и подводящих упражнений;

разработана методика совершенствования физической подготовленности школьников 13-15 лет во внеклассных занятиях.

Достоверность результатов исследования обеспечена совокупностью теоретических и методических положений, использованием методов исследования, адекватных задачам исследования, достаточной продолжительностью педагогического эксперимента, репрезентативностью выборки, применением педагогических и медико-биологических методов в качестве взаимодополняющих методов исследования, корректной обработкой результатов исследования методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость исследования заключается в том, что основные положения диссертационного исследования обогащают и расширяют содержание теории и методики физической культуры и спорта в вопросах эффективной организации свободного времени учащихся общеобразовательных школ путем использования внеклассной деятельности по физическому воспитанию, коррекции состояния здоровья обучающихся

средствами общей физической подготовки, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная авторская программа внеклассных занятий с учащимися средних классов общеобразовательных школ, подобранные комплексы специальных упражнений для развития физических качеств и повышения двигательной подготовленности школьников 13-15 лет, выявленная динамика показателей физического развития и физической подготовленности учащихся, разработанная методика совершенствования физической подготовленности школьников с использованием развивающих и подводящих упражнений во внеклассных занятиях могут быть использованы специалистами и учителями физического воспитания общеобразовательных школ.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных исследований по разработке и внедрению методики совершенствования физической подготовленности школьников 13-15 лет с использованием развивающих и подводящих упражнений во внеклассных занятиях:

предложения по применению комплекса специальных упражнений, разработанного для развития физических качеств учащихся 13-15 лет во внеклассных занятиях, направленных на совершенствование физической подготовленности, отражены в содержании учебного пособия «Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти» (Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси) (свидетельство №237-263 согласно приказу №237 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате за счёт дополнения и расширения научно-теоретической базы в сфере организации внеклассных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе у школьников повысилась мотивация к внеклассным занятиям на 12%;

исходя из сравнительного анализа показателей физического развития и физической подготовленности школьников 13-15 лет, разработанные рекомендации на основе возрастных показателей повышения скорости движения тела и статического равновесия мышц внедрены в процесс внеклассных занятий по физической культуре общеобразовательных школ №178 и №272 г.Ташкента (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан №03.17-02/12621 от 29 декабря 2021 года). В результате физическая подготовленность школьников повысилась на 9 %;

рекомендации по применению комплекса подводящих (аналитических и имитационных) упражнений избирательной направленности с использованием вариативно-интервального метода включены в содержание учебного пособия «Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти» (Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси) (свидетельство №237-263 согласно приказу №237 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате уровень развития физических качеств мальчиков 13-15 лет в

экспериментальной группе повысился: скоростные качества – на 5,8%, ловкость – на 5,4%, сила – на 11,4%, выносливость – на 5,11%. У девочек 13-15 лет показатели быстроты улучшились на 5,8%, ловкости – на 6,1%, силы – на 6,27% , выносливости – на 4,16%.

предложения и рекомендации по оптимизацию гимнастических и легкоатлетических средств по содержанию и структуре занятия за счёт изменение времени утомления и восстановления организма внедрены в процесс внеклассных занятий общеобразовательных школ №178 и №272 г.Ташкента (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан №03.17-02/12621 от 29 декабря 2021 года). В результате эффективность сдачи контрольных нормативов учащимися экспериментальных групп повысилась у мальчиков на 12,3%, у девочек – на 10,6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 3 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях, а также на расширенном заседании кафедры “Теории и методики физического воспитания, спорта”.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 12 научных работ, в том числе 1 учебное пособие, 3 статьи в научных журналах (2 в республиканских, 1 в зарубежном), утверждённых ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Общий объём диссертации составляет 150 страниц компьютерного текста, работа содержит 10 таблиц, 10 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении научно обоснована актуальность и востребованность выбранной темы исследования, даны сведения о степени изученности проблемы, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, связи темы диссертации с научно-исследовательскими работами образовательного учреждения, обоснованы цель, задачи, объект и предмет исследования, указаны научные методы исследования, практические результаты исследования, достоверность и внедрение результатов исследования в практику, изложены сведения о структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Проблемы физического развития и физической подготовленности учащихся 13-15 лет общеобразовательных школ»**, раскрываются теоретические и научно-методические основы процесса физического воспитания в общеобразовательных школах с учащимися 13-15 лет. Описаны цели и задачи, содержание, использование средств внеклассной деятельности (факультативных занятий) при организации физического воспитания школьников 13-15 лет. Также изложены возрастные особенности

физического развития школьников 13-15 лет, средства и методы развития физической подготовленности, а также методы оценки их подготовленности.

Анализируя литературные источники по теме диссертации, мы увидели, что многие исследователи признают, что уровень физической активности подрастающего поколения в последнее время снижается, а потребность в физической активности детей школьного возраста находится не на должном уровне.

Практика показала, что большинство школьников не в состоянии выполнять контрольные испытания на занятиях по физическому воспитанию, достигать высоких результатов в беге, метании и прыжках, и это связано не с плохим владением техникой движения, а скорее с недостаточным развитием двигательных навыков - силы, скоростных качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Учителя физической культуры должны не только обучать школьников двигательным навыкам, то есть формировать у них навыки и умения, но также и целенаправленно их улучшать на регулярной основе. С этой целью в уроки физической культуры включены специальные упражнения, развивающие вышеупомянутые двигательные качества.

Вторая глава диссертации, озаглавленная **«Методы и организация исследования»**, содержит информацию по анализу научно-методической литературы, педагогическому наблюдению, анкетированию, педагогическому тестированию, антропометрии, педагогическому эксперименту, методам математической статистики и организации исследования.

Педагогический эксперимент проводился в четыре этапа.

На **первом этапе** исследования (2017-2018 учебный год) детально проанализированы ранее опубликованные работы в различных областях по выбранной теме диссертации и выявлены существующие проблемы; осуществлялся выбор темы исследования; определение его цели и задач; изучение существующей практики для решения выявленной проблемы; изучение и анализ теоретических знаний по теории и методике физического воспитания, которые помогут решить эту проблему; проведено формулирование исследовательской гипотезы.

На **втором этапе** исследования (2018-2019 уч.г.) решались вопросы, связанные с проведением экспериментальных исследований: выбор необходимого количества объектов исследования (учащихся); определение продолжительности эксперимента; проверка надежности, доступности и эффективности выбранных методов исследования на небольшом количестве испытуемых; выявление особенностей положительных изменений объекта исследования в результате педагогического воздействия.

На этом этапе была разработана и проведена анкета для изучения отношения учителей и учащихся к сдаче контрольных тестов по физическому воспитанию.

На **третьем этапе** исследования (2019-2020 уч. г.) был проведен педагогический эксперимент для проверки гипотезы исследования. По этой

причине был проведен предварительный эксперимент с учащимися 13-15 лет, участвующими во внеклассных занятиях, по определению исходного уровня их физической подготовленности.

Для проведения основного педагогического эксперимента сформированы контрольная и экспериментальная группы. В экспериментальной группе занятия проводились в соответствии с учебным планом внеклассных занятий, разработанным для сдачи специальных нормативов тестирования, а в контрольной группе занятия проводились по традиционной методике.

Предложенные нами программа и специальные упражнения были протестированы, результаты проанализированы, обсуждены и статистически обработаны.

На **четвертом этапе** исследования (2020-2021 уч. г.) было завершено экспериментальное исследование: определялся уровень состояния физической подготовленности учащихся после эксперимента, уровень знаний, умений и навыков и проведено их сравнение с тестовыми нормативами, указанными в программе физического воспитания. Также информация, полученная в ходе педагогического эксперимента, была использована при оформлении диссертации, результаты работы обобщены в виде практических рекомендаций и выводов для внедрения их в учебный процесс.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Методика формирования физической подготовленности школьников 13-15 лет во внеклассных занятиях»**, анализируются результаты анкетирования, проведенного среди учителей и учащихся общеобразовательных школ, динамика физического развития и физического подготовленности школьников 13-15-лет. Представлены сведения о применении специальных комплексов упражнений в педагогическом процессе .

Мы попросили школьников оценить свое здоровье: 41,5% учащихся считают свое здоровье «удовлетворительным», 8,5% респондентов считают его «плохим», а 31% учащихся считают себя «полностью здоровым». Следует отметить, что 19% респондентов признались, что затруднились с ответом (см. рис. 1).

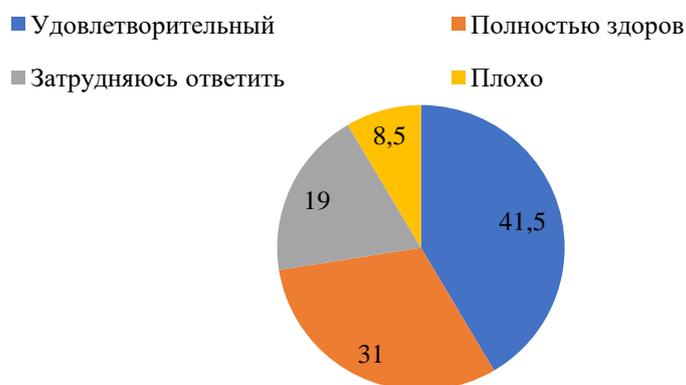


Рис.1. Оценка состояния своего здоровья школьниками 13-15 лет

В ходе исследования были взяты контрольные тесты в экспериментальной и контрольной группах мальчиков и девочек 13-15-лет общеобразовательных школ.

Предварительные результаты показали, что при сравнении физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп по возрасту и полу различия между группами не были достоверными и для участия в педагогическом эксперименте отбирались учащиеся с одинаковым физическим развитием и функциональной подготовленностью.

В практике физического воспитания школьников используются самые различные средства и методы, способствующие совершенствованию физических качеств. Оценка эффективности средств и методов, примененных для учащихся с использованием комплексного подхода, проводилась в основном в рамках педагогического эксперимента в течение нескольких учебных лет. В ходе эксперимента был проведен сравнительный анализ динамики физической подготовленности учащихся экспериментальных и контрольных групп. В ходе проведения основного педагогического эксперимента в экспериментальной группе нами использовалась программа обучения специальным физическим упражнениям и повышения плотности каждого занятия. Контрольная группа занималась по разработанной для образовательных учреждений программе, то есть традиционными методами обучения.

В практике физического воспитания школьников используются самые различные средства и методы, способствующие совершенствованию физических качеств. Нами была разработана программа внеклассных занятий по подготовке учащихся 13-15 лет общеобразовательных школ к сдаче контрольных нормативов на основе комплекса развивающих и подводящих упражнений. Для ее внедрения мы определяли физическую подготовленность школьников. Затем мы использовали на практике комплекс развивающих и подводящих упражнений для повышения уровня физической подготовленности учащихся (см. табл. 1).

Четвертая глава диссертации озаглавлена **«Обоснование эффективности методики формирования физической подготовленности школьников 13-15 лет во внеклассных занятиях»**. В нем обобщены исходные и итоговые результаты, а на основе сравнительного анализа на практике проверена эффективность специальных упражнений для школьников 13-15 лет, используемых во внеклассных занятиях, а также выявлен методический подход к совершенствованию физической подготовленности детей.

В процессе эксперимента мы проводили занятия для мальчиков и девочек по развитию их физических качеств. Результаты, полученные после эксперимента, показали, что у них улучшились двигательные навыки и умения в освоении упражнений программы, а также улучшились физические качества. В процессе основного педагогического эксперимента проводилась сравнительная оценка подготовленности школьников.

Таблица 1

Комплекс специальных упражнений для повышения физической подготовленности школьников 13-15 лет

Упражнения	Кол-во повторений	Интервалы отдыха	Методические указания
Развивающие упражнения (бег 60 м/с, на развитие быстроты)			
1. И.п.- лежа на спине, «велосипед» на максимальной скорости.	15-30 с	30 с	2-3 попытки
2. Челночный бег 3x10 м	2-3 раза	30-40 с	На максимальной скорости
Подводящие упражнения			
1. Ускорения на 10 м из различных исходных положений /низкий старт, сидя, лежа, стоя спиной к дорожке и др./	4-6 раз	20-30 с	На максимальной скорости
2. Высокий старт. Бег змейкой между предметами, расположенными на одной линии	8-12 раз	20-30 с	На 10-20-30 м, 3-5 попыток, на максимальной скорости
Развивающие упражнения (челночный бег 4x10 м/с, на развитие ловкости)			
1. Бег "ёлочкой"	4-6 раз	2-2,5 мин.	На половине волейбольной площадки расставляются фишки в точках пересечения линий и занимающийся должен коснуться каждой фишки.
2. Бег между стойками /шарами, флажками/	30-60 с	30 с	2-3 попытки
Подводящие упражнения			
1. Основная стойка: вращение прямых рук: правая рука вперед, левая назад. Затем меняется направление движения рук.	6-8 раз	20 с	Для каждой руки
2. О.с.: в руке теннисный мяч. Метание мяча в цель с расстояния 3-5 м.	10-12 раз	30 с	Выполнять сначала правой, затем левой рукой
Развивающие упражнения (лежа на спине подьем туловища на 90° за 30 сек/кол-во раз, на развитие гибкости)			
1. Лежа на спине, коснуться коленями груди и выпрямить ноги.	8-10 раз	1,5-2 мин.	Руки служат опорой сбоку
2. Сидя лицом к партнеру, подьем корпуса со скрещенными ногами, передача и прием набивного мяча /1 кг/ партнеру	4-6 раз	30 с	Мяч не должен упасть на землю
Подводящие упражнения			
1. Сидя, одна нога впереди, другая согнута в колене. Наклоны на прямую ногу	10-12 раз	60 с	То же самое на другой ноге после смены ног.
2. Основная стойка, руки вытянуты назад. Удерживая руками голень правой ноги, тянуть ее максимально назад	10-12 раз	30-40 с	Колено согнутой ноги вытянуто вперед То же самое с левой ногой
Развивающие упражнения (подтягивания на перекладине /раз/мальчики/;			

отжимания с опорой на гимнастическую скамейку /девушки / раз (на развитие силы)			
1. Бросок двумя руками, снизу вверх и ловля набивного мяча /1-3 кг/	6-8 раз	30-40 с	Мяч должен подняться над головой на 1,5-2 метра
2. Опираясь только на руки, ползком пройти расстояние 15-20 м.	4-6 раз	2,5-3 мин.	Партнер держать за ноги
Подводящие упражнения			
1. Вис на перекладине хватом снизу, подтягивания.	8-10 раз	30 с	Подбородок касается перекладины
2. И.п.: упор лежа, ноги на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук.	10-12 раз	1,5-2 мин.	Руки согнуть под прямым углом
Развивающие упражнения (бег на 2000 м /мин. и сек./, на развитие выносливости)			
1. Эстафетный бег на разные дистанции.	2-4 раза	1,5-2 мин.	На 10-20 м с применением разных предметов
2. Бег с переменной скоростью на средние и длинные дистанции от 1000 до 3000 м	1 раз	3-5 мин.	3 мин. быстрый, 10 мин. легкий бег, отдых и т.д.
Подводящие упражнения			
1. Переменный бег на короткие дистанции: 100 м, 200 м, 300 м, 400 м	1-2 раза	1,5-2 мин.	100 м быстрый, 100 м. легкий бег и отдых, потом 200 м быстрый, 200 м. легкий бег и отдых.
2. Прыжки на скакалке	2 раза	2,3-5 мин.	Начинать с 15 мин., смена ног, время постепенно увеличивается
Развивающие упражнения (метание теннисного мяча на дальность /м/, на развитие скоростно-силовых способностей)			
1. Бросок набивного мяча / до 2 кг / снизу- вперед.	6-8 раз	1,5-2 мин.	2-4 попытки, выполнять упражнение до появления чувства усталости
2. Бег на 3-5 метров и бросок набивного мяча /1 кг/.	6-8 раз	1,5-2 мин.	2-4 попытки, выполнять упражнение до появления чувства усталости
Подводящие упражнения			
1. Бросок теннисного мяча партнеру из разных исходных положений	6-8 раз	30 с	Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются на расстоянии 5 метров друг от друга
2. Бег на 10-12 м по прямой линии и метание мяча	8-10 раз	30 с	Высота подъема руки индивидуальная
Развивающие упражнения (прыжки в длину с места /см/, на развитие взрывной силы)			
1. Нашагивания на тумбу высотой 20-30 см с чередованием ног.	5 раз по 20 раз	1-1,5 мин.	Упражнение выполняется в среднем темпе
2. Прыжки на двух ногах через препятствия высотой 40-50 см.	8-10 раз	2,5-3 мин.	Количество барьеров – 10-12
Подводящие упражнения			
1. Ноги на ширине плеч, с опорой на руки в полусогнутом положении, прыжки с чередованием ног.	10-12 раз	30 с за одну попытку	2-4 попытки
2. Прыжки на правой, на левой ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	8-10 раз	30 с за одну попытку	Прыгать максимально высоко

В процессе физического воспитания формирование двигательных навыков и умений с одновременным развитием физических качеств, использование средств и методов посредством комплексного подхода дали положительный результат.

После шести месяцев занятий разница между результатами, полученными у мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп, достоверно увеличилась (см. табл. 2).

У 13-летних мальчиков экспериментальной группы среднее значение в беге на 60 м после эксперимента повысилось от $10,40 \pm 0,68$ с до $9,80 \pm 0,67$ с ($P < 0,05$); в челночном беге на 4×10 м - от $10,90 \pm 0,19$ с до $10,60 \pm 0,22$ с ($P < 0,05$); в метании теннисного мяча - от $34,19 \pm 2,58$ м до $36,62 \pm 2,59$ м ($P < 0,05$); в прыжке в длину с места - от $166,90 \pm 5,30$ см до $171,50 \pm 6,45$ см ($P < 0,05$); в беге на 2000 м дистанцию преодолели до эксперимента 60%, после - 100% мальчиков; в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине - от $17,50 \pm 2,07$ раза до $20,20 \pm 2,36$ раз / $P < 0,05$ /; в подтягивании на перекладине - от $3,30 \pm 1,05$ раза до $4,40 \pm 0,99$ раз, при этом наблюдались достоверные статистические различия ($P < 0,05$).

Также у 13-летних мальчиков контрольной группы средние результаты в беге на 60 м увеличились от $10,30 \pm 0,58$ с до $10,20 \pm 0,57$ с / $P > 0,05$ /; в метании теннисного мяча - от $33,68 \pm 3,59$ м до $35,22 \pm 3,76$ м / $P > 0,05$ /; в прыжке в длину с места - от $167,60 \pm 3,60$ см до $168,70 \pm 3,44$ см / $P > 0,05$ /; в беге на 2000 м результат увеличился от 66,6% до 73,3%; несмотря на то, что в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине результат увеличился от $17,90 \pm 1,92$ раза до $18,80 \pm 2,01$ раза, достоверных статистических различий не обнаружено / $P > 0,05$ /. У мальчиков того же возраста результат в челночном беге 4×10 м составил от $11,10 \pm 0,21$ с до $10,80 \pm 0,24$ с; в подтягивании на перекладине увеличилась от $4,40 \pm 0,56$ раз до $4,90 \pm 0,74$ раз с достоверными статистическими различиями / $P < 0,05$ /.

У 14-летних мальчиков экспериментальной группы средние результаты в беге на 60 м повысились от $10,10 \pm 0,60$ с до $9,50 \pm 0,61$ с / $P < 0,05$ /; в челночном беге 4×10 м - от $10,80 \pm 0,26$ с до $10,40 \pm 0,33$ с / $P < 0,05$ /; в прыжке в длину с места - от $174,30 \pm 4,81$ см до $179,90 \pm 5,48$ см / $P < 0,05$ /; в беге на 2000 м - от 66,6% до 100%; в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине - от $17,10 \pm 2,26$ раз до $19,50 \pm 2,83$ раз / $P < 0,05$ /; в подтягивании на перекладине - от $4,50 \pm 0,80$ раз до $5,70 \pm 0,98$ раз, при этом наблюдались достоверные статистические различия / $P < 0,05$ /. В том же возрасте, хотя результат броска теннисного мяча улучшился от $33,99 \pm 5,60$ м до $38,14 \pm 5,36$ м, достоверной статистической разницы не было выявлено / $P > 0,05$ /.

У 14-летних мальчиков контрольной группы среднее значение в беге на 60 м повысилась от $10,20 \pm 0,77$ до $10,01 \pm 0,78$ / $P > 0,05$ /; метание теннисного мяча - от $33,51 \pm 4,97$ м до $35,53 \pm 4,98$ м / $P > 0,05$ /. Также в контрольной группе мальчиков того же возраста в челночном беге 4×10 м. результаты повысились от $10,90 \pm 0,27$ с до $10,60 \pm 0,25$ с., где показатели имели статически достоверную разницу / $P < 0,05$ /. В прыжках в длину с места показатели после

эксперимента повысились от $175,40 \pm 4,84$ см до $177,30 \pm 4,59$ с., а в подтягивании на перекладине - от $4,70 \pm 0,99$ раз до $5,30 \pm 1,11$ раз, но результаты оказались статистически недостоверными $/P > 0,05/$.

У 15-летних мальчиков экспериментальной группы средние показатели в беге на 60 м. повысились от $9,79 \pm 0,71$ с до $9,15 \pm 0,55$ с $/P < 0,05/$; в челночном беге 4x10 м – от $10,20 \pm 0,38$ с до $9,80 \pm 0,32$ с.; в метании теннисного мяча – от $35,64 \pm 4,32$ м до $39,42 \pm 4,45$ м $/P < 0,05/$; в прыжках длину с места – от $185,10 \pm 6,53$ см до $190,30 \pm 6,2$ см $/P < 0,05/$; в беге на 2000 м – от $10,26 \pm 0,43$ мин до $9,52 \pm 0,30$ мин. $/P < 0,05/$; в подъеме туловища на 90° лежа на спине – от $19,10 \pm 1,85$ раз до $22,10 \pm 1,91$ раза $/P < 0,05/$; в подтягивании на перекладине – от $4,80 \pm 1,15$ раз до $6,30 \pm 1,30$ раза, в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке – от $4,30 \pm 0,96$ см до $5,20 \pm 0,94$ см. Результаты по всем тестам имели статистически достоверную значимость при $/P < 0,05/$.

У 15-летних мальчиков контрольной группы после педагогического эксперимента рост результатов в беге на 60 м составил от $9,76 \pm 0,76$ с до $9,60 \pm 0,73$ с.; в челночном беге 4x10 м показатели повысились от $10,30 \pm 0,40$ с до $9,90 \pm 0,37$ с.; в подтягивании на перекладине – от $4,60 \pm 1,01$ раза до $5,50 \pm 0,92$ раза, но результаты оказались статистически недостоверными $/P > 0,05/$. В метании теннисного мяча результат повысился от $35,76 \pm 3,84$ м до $37,80 \pm 3,88$ м. $/P > 0,05/$; в беге на 2000 м – от $10,34 \pm 0,51$ мин. до $10,05 \pm 0,42$ мин. $/P > 0,05/$; в подъеме туловища на 90° лежа на спине – от $19,30 \pm 2,20$ см до $19,70 \pm 2,16$ см $/P > 0,05/$; в прыжках в длину с места – от $186,20 \pm 4,5$ до $187,30 \pm 4,43$ см.; в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке – от $4,20 \pm 1,11$ раза до $4,60 \pm 0,99$ раз, но выявленные показатели не имели достоверной статистической разницы $/P > 0,05/$.

Результаты физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы, полученные по окончании педагогического эксперимента, наглядно показывают, что их уровень физической подготовленности значительно повысился и достоверно улучшился. В экспериментальной группе достоверные результаты наблюдались по 7 показателям из 8 $/P < 0,05/$.

Только в возрастной группе у 14-летних мальчиков наблюдалось увеличение результатов в тесте метание теннисного мяча, но достоверных статистических различий не наблюдалось $/P > 0,05/$.

Подробно рассмотрим средние значения по возрастным группам, полученные путем сравнительного анализа средней величины результатов контрольных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности девочек после эксперимента /см. табл. 3/.

У 13-летних девочек экспериментальной группы средние результаты в беге на 60 м повысились от $10,80 \pm 0,24$ с до $10,51 \pm 0,25$ с., показатели имели статистическую достоверную разницу $/P < 0,05/$; в контрольной группе результат изменился от $10,90 \pm 0,19$ с до $10,70 \pm 0,22$ с. $/P < 0,05/$. В челночном беге 4x10 м в экспериментальной группе результаты изменились от $11,20 \pm 0,21$ до $10,80 \pm 0,21$ с. $/P < 0,05/$, а в контрольной – от $11,35 \pm 0,29$ с до $11,10 \pm 0,30$ с; здесь результаты не имели статистической разницы $/P > 0,05/$.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков 13-15 лет экспериментальной и контрольной групп (до и после эксперимента)

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели ЭГ (n=15)		t	P	Показатели КГ (n=15)		t	P
			До эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$			До эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бег 60 м (с)	13	10,40±0,68	9,80±0,67	2,35	<0,05	10,30±0,58	10,20±0,57	0,70	>0,05
		14	10,10±0,60	9,50±0,61	2,40	<0,05	10,20±0,77	10,01±0,78	0,68	>0,05
		15	9,79±0,71	9,15±0,55	2,76	<0,05	9,76±0,76	9,60±0,73	0,58	>0,05
2	Челночный бег 4x10 м (с)	13	10,90±0,19	10,60±0,22	2,83	<0,05	11,10±0,21	10,80±0,24	2,50	<0,05
		14	10,80±0,26	10,40±0,33	2,88	<0,05	10,90±0,27	10,60±0,25	2,30	<0,05
		15	10,20±0,38	9,80±0,32	2,84	<0,05	10,30±0,40	9,90±0,37	2,09	>0,05
3	Метание теннисного мяча (м)	13	34,19±2,58	36,62±2,59	2,57	<0,05	33,68±3,59	35,22±3,76	1,14	>0,05
		14	33,99±5,60	38,14±5,36	2,08	>0,05	33,51±4,97	35,53±4,98	1,11	>0,05
		15	35,64±4,32	39,42±4,45	2,35	<0,05	35,76±3,84	37,80±3,88	1,45	>0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	13	166,90±5,30	171,50±6,45	2,27	<0,05	167,60±3,60	168,70±3,44	1,24	>0,05
		14	174,30±4,81	179,90±5,48	2,91	<0,05	175,40±4,84	177,30±4,59	1,66	>0,05
		15	185,10±6,53	190,30±6,20	2,20	<0,05	186,20±4,50	187,30±4,43	0,88	>0,05
5	Бег 2000 м, (%) в мин/сек).	13	9/60	15/100			9/66,6	11/73,3		
		14	10/66,6	15/100			10/73,3	13/86,6		
		15	10,26±0,43	9,52±0,30	2,43	<0,05	10,34±0,51	10,05±0,42	1,41	>0,05
6	Подъём туловища на 90° из положения лежа на спине (в теч.30 с. кол-во раз).	13	17,50±2,07	20,20±2,36	2,90	<0,05	17,90±1,92	18,80±2,01	1,76	>0,05
		14	17,10±2,26	19,50±2,83	2,57	<0,05	17,50±1,70	17,90±1,80	1,15	>0,05
		15	19,10±1,85	22,10±1,91	2,46	<0,05	19,30±2,20	19,70±2,16	0,84	>0,05
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	4,10±0,74	5,20±1,08	2,80	<0,05	4,40±0,56	4,90±0,74	2,77	<0,05
		14	4,50±0,80	5,70±0,98	2,42	<0,05	4,70±0,99	5,30±1,11	2,08	>0,05
		15	4,80±1,15	6,30±1,30	2,23	<0,05	4,60±1,01	5,50±0,92	2,08	>0,05
8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая колен	13	3,30±1,05	4,40±0,99	2,87	<0,05	3,50±0,99	4,10±0,99	1,66	>0,05
		14	3,70±0,96	4,70±0,90	2,74	<0,05	3,90±0,92	4,30±0,82	1,47	>0,05
		15	4,30±0,96	5,20±0,94	2,69	<0,05	4,20±1,11	4,6±0,99	0,69	>0,05

В метании теннисного мяча в экспериментальной группе результаты повысились от $18,05 \pm 1,93$ м до $20,34 \pm 2,05$ м. и обнаружены статистически достоверные различия $/P < 0,05/$, а в контрольной группе показатели улучшились от $18,16 \pm 1,76$ м. до $19,40 \pm 1,74$ м, но статистических различий не имели $/P > 0,05/$. В прыжках в длину с места в экспериментальной группе результаты возросли от $150,50 \pm 7,10$ см до $156,10 \pm 6,67$ см. $/P < 0,05/$; в беге на 2000 м результаты повысились от 60% до 100%; а в контрольной группе показатели изменились от $149,5 \pm 4,34$ см до $151,40 \pm 4,31$ см $/P > 0,05/$ и от 66,6% до 73,3% соответственно $/P > 0,05/$. В подъёме туловища на 90° лежа на спине в экспериментальной группе результат повысился от $14,1 \pm 1,68$ раз до $16,30 \pm 2,06$ раз $/P < 0,05/$, а в контрольной – $14,25 \pm 1,10$ раза до $15,20 \pm 1,01$ раза, где показатели оказались статистически достоверными $/P < 0,05/$. В сгибании-разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке в экспериментальной группе результаты возросли от $4,00 \pm 0,85$ до $5,30 \pm 0,96$ раз, а в контрольной группе – от $3,90 \pm 0,92$ раза до $4,70 \pm 1,03$ раза, показатели имели статистически достоверную разницу $/P < 0,05/$.

У 14-летних девочек экспериментальной группы средние результаты в беге на 60 м повысились от $10,38 \pm 0,19$ с до $10,05 \pm 0,14$ с. $/P < 0,05/$, а в контрольной группе результат изменился от $10,42 \pm 0,12$ с до $10,31 \pm 0,15$ с и показатели имели статистически достоверную разницу $/P < 0,05/$. В челночном беге 4×10 м. в экспериментальной группе результаты изменились от $10,90 \pm 0,21$ с до $10,51 \pm 0,24$ с., а в контрольной – от $10,86 \pm 0,36$ с до $10,72 \pm 0,20$ с., показатели имели достоверную разницу $/P < 0,05/$.

В метании теннисного мяча в экспериментальной группе результаты повысились от $21,40 \pm 2,35$ м до $23,95 \pm 2,30$ м. $/P < 0,05/$, а в контрольной группе – $21,01 \pm 2,44$ м до $22,45 \pm 2,28$ м, данный показатель статистически недостоверный $/P > 0,05/$. В прыжках в длину с места в экспериментальной группе результаты повысились от $157,50 \pm 5,49$ см до $162,11 \pm 5,10$ см и имели статистически достоверную значимость $/P < 0,05/$, а в контрольной группе изменения оказались статистически недостоверными: от $157,20 \pm 4,65$ м до $159,70 \pm 4,73$ см $/P > 0,05/$. В беге на 2000 м в экспериментальной группе девочек результат улучшился от 66,6% до 100%, а в контрольной – от 73,3% до 80%. В подъёме туловища на 90° из положения лежа на спине в экспериментальной группе результаты повысились от $13,20 \pm 2,34$ до $15,90 \pm 2,61$; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – от $4,40 \pm 0,90$ до $5,95 \pm 1,39$, где результаты имели статистическую достоверность $/P < 0,05/$. В наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке в экспериментальной группе результаты улучшились от $4,70 \pm 1,01$ до $5,40 \pm 0,99$ см, но не имели достоверной разницы $/P > 0,05/$. У девочек контрольной группы в тесте подъём туловища на 90° из положения лежа на спине результаты повысились от $13,00 \pm 2,2$ до $13,90 \pm 2,25$; в сгибании и разгибании рук – от $4,30 \pm 0,98$ до $5,07 \pm 1,10$ раз, но показатели не имели статистической разницы $/P > 0,05/$.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девочек 13-15 лет экспериментальный и контрольный групп
(до и после эксперимента)

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели /ЭГ/ (n=15)		t	P	Показатели /КТ/ (n=15)		t	P
			До эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$			До эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бег 60 м (с)	13	10,80±0,24	10,51±0,25	2,90	<0,05	10,90±0,19	10,70±0,22	2,57	<0,05
		14	10,38±0,19	10,05±0,14	2,87	<0,05	10,42±0,12	10,31±0,15	2,23	<0,05
		15	10,40±0,39	10,01±0,38	2,84	<0,05	10,51±0,20	10,42±0,21	2,05	>0,05
2	Челночный бег 4x10 м (с)	13	11,20±0,21	10,80±0,21	2,58	<0,05	11,35±0,29	11,10±0,30	1,43	>0,05
		14	10,90±0,21	10,51±0,24	2,59	<0,05	10,86±0,36	10,72±0,20	2,36	<0,05
		15	10,68±0,18	10,3±0,23	2,31	<0,05	10,71±0,28	10,59±0,29	1,81	>0,05
3	Метание теннисного мяча (м)	13	18,05±1,93	20,34±2,05	2,90	<0,05	18,16±1,76	19,40±1,74	1,93	>0,05
		14	21,40±2,35	23,95±2,30	2,88	<0,05	21,01±2,44	22,45±2,28	1,67	>0,05
		15	23,16±1,81	25,09±1,89	2,84	<0,05	23,16±1,81	24,29±1,75	1,72	>0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	13	150,50±7,10	156,10±6,67	2,22	<0,05	149,5±4,34	151,40±4,31	1,22	>0,05
		14	157,50±5,49	162,11±5,10	2,31	<0,05	157,20±4,65	159,70±4,73	1,44	>0,05
		15	157,30±4,42	163,40±5,49	2,94	<0,05	156,90±4,29	159,90±4,32	1,31	>0,05
5	Бег 2000 м (%) и мин/сек).	13	9/60	15/100			9/66,3	11/73,3		
		14	10/66,6	15/100			11/73,3	12/80		
		15	10/66,6	15/100			11/73,3	13/86,6		
6	Подъём туловища на 90° из положения лежа на спине (в теч. 30 с. кол-во раз).	13	14,1±1,68	16,30±2,06	2,85	<0,05	14,25±1,10	15,2±1,01	2,93	<0,05
		14	13,20±2,34	15,9±2,61	2,81	<0,05	13,00±2,2	13,90±2,25	1,51	>0,05
		15	16,50±2,49	19,8±2,81	2,90	<0,05	16,90±3,01	18,30±2,99	1,22	>0,05
7	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	13	4,00±0,85	5,30±0,96	2,89	<0,05	3,90±0,92	4,70±1,03	2,43	<0,05
		14	4,40±0,90	5,95±1,39	2,58	<0,05	4,30±0,98	5,07±1,10	1,93	>0,05
		15	5,40±1,18	7,07±1,53	2,89	<0,05	5,30±0,9	6,35±1,05	2,30	<0,05
8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая колен	13	4,20±0,55	5,10±0,80	2,85	<0,05	4,11±0,86	4,30±0,90	0,41	>0,05
		14	4,70±1,01	5,40±0,99	1,64	>0,05	4,81±1,01	5,10±0,69	0,74	>0,05
		15	5,20±0,86	5,90±0,79	2,42	<0,05	5,34±0,80	5,50±0,63	0,89	>0,05

У 15-летних девочек экспериментальной группы в беге на 60 м результаты повысились от $10,4 \pm 0,39$ с до $10,01 \pm 0,38$ с.; в челночном беге 4×10 м – от $10,7 \pm 0,18$ с. До $10,3 \pm 0,23$ с., здесь результаты имели статистическую разницу $P < 0,05$ /. В контрольной группе в беге на 60 м. изменения оказались статистически недостоверными $P > 0,05$ /: $10,5 \pm 0,2$ с в начале, $10,4 \pm 0,21$ с. В конце эксперимента.

В экспериментальной группе девочек в тестах: метание теннисного мяча, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке показатели улучшились и имели статистически достоверные различия $P < 0,05$ /. Также в экспериментальной группе в беге на 2000 м результат улучшился от 66,6% до 100%. В подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине показатели изменились от $16,50 \pm 2,49$ до $19,80 \pm 2,81$ раза; в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке от $5,20 \pm 0,86$ до $5,90 \pm 0,79$ раз и результаты оказались статистически достоверными $P < 0,05$ /. В контрольной группе девочек в тесте бег на 2000 м результаты улучшились от 73,3% до 86,6%. В подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине результаты изменились от $16,90 \pm 3,01$ до $18,30 \pm 2,99$, но не имели статистическую значимость $P > 0,05$ /.

В экспериментальной группе достоверные результаты наблюдались по всем показателям тестовых испытаний для всех возрастных групп $P < 0,05$ /.

По результатам тестов, взятых у девочек контрольной группы, в 4 из 8 тестов: в беге на 60 м (13-14 лет), в челночном беге 4×10 м (14 лет), в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине (13 лет), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (13,15 лет) выявлены достоверные статистические различия $P < 0,05$ /, однако несмотря на то, что в наклоне туловища, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая колен (13, 15 лет) наблюдался значительный прирост результатов, они не имели статистически достоверной разницы $P > 0,05$ /.

13-летние мальчики экспериментальной группы до эксперимента имели низкий уровень подготовленности по следующим тестам: бег на 60 м, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, челночный бег 4×10 м, бег на 2000 м, подъем туловища на 90° из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине. После эксперимента лучшие результаты у 13-летних учеников составили: в метании теннисного мяча на «5» 40% и «4» 60%; в беге на 60 м на «5» - 33,3%, «4» - 46,7%; «3» - 20%; в челночном беге 4×10 м на «5» - 33,4%, «4» - 53,3%; «3» - 13,3%, в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине на «5» - 53,3%, «4» - 26,7%, «3» - 20%.

У 14-летних мальчиков в беге на 60 м после эксперимента результаты составили: на «5» - 33,3%, «4» - 33,3%, «3» - 33,4%; в челночном беге 4×10 м - на «5» - 33,3%, «4» - 53,3%, «3» - 13,4%; в подъеме туловища на 90° из положения лежа на спине – на «5» - 40%, «4» - 33,3%, «3» - 26,7%.

Выяснилось, что 15-летние мальчики лучше подготовлены в беге на 60 м, челночном беге 4×10 м и в подтягивании на перекладине для сдачи контрольных нормативов по предмету «Физическая культура». У них обнаружены лучшие результаты после эксперимента: в беге на 60 метров на «5» сдали 33,3%, «4» - 33,3%; «3» - до 33,4%; в челночном беге 4×10 м на «5» - 33,3%, «4» - 53,3% ;

«3» - 13,4%; в подтягивании на перекладине на «5» - 33,3% , на «4» - 46,7% ; «3» - 20% .

Что касается сравнительного анализа уровня физической подготовленности мальчиков 13-15 лет контрольной группы к выполнению нормативных требований по предмету «Физическая культура», то по результатам 8 тестов самые низкие результаты составили у школьников 13,14, 15 лет в беге на 60 м и у учащихся 13, 14-15 лет в прыжках в длину с места, в метании теннисного мяча в возрасте 15, в возрасте 13,14-15 лет в подъеме туловища на 90 ° из положения лежа на спине. У учащихся 13–14 лет в беге на 2000 м и у мальчиков 13–15 лет в подтягивании на перекладине выявлен низкий уровень подготовленности.

После проведенных исследований наибольший прирост результатов в контрольной группе наблюдался в следующих возрастных группах: у мальчиков 13 и 15 лет в челночном беге 4x10 м- на «5»- 20%, «4»- 46,7%, «3»- 33,3%; в метании теннисного мяча у 13- летних мальчиков на «5»- 13,3%, «4»- 46,7%, «3»- 40%; у мальчиков 13 и 14 лет в беге на 60 м – на «5»- 20%, «4»- 13,3, «3»- 53,3%; у мальчиков 14 лет в подтягивании на перекладине - на «5»- 6,7%, «4»- 53,3%, «3»- 40%.

ВЫВОДЫ

На основании собранных библиографических материалов, педагогических наблюдений, анкетного опроса, изучения передовой практики, сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-исследовательской и методической литературы выявил, что состояние здоровья учащихся общеобразовательных школ имеет тенденцию к ухудшению. В то же время отсутствуют исследования, направленные на разработку программного и методического обеспечения физического воспитания учащихся 13-15 лет во внеурочное время, что подчеркивает необходимость исследований в этой области.

2. Выявлено, что существующая система физического воспитания в общеобразовательных школах не в полной мере обеспечивает потребности учащихся средних школ в физических нагрузках и не способствует выполнению требований контрольных тестов по программе «Физическая культура». Решить эту проблему может проведение внеклассных занятий, для чего требуется разработать комплекс специальных упражнений для внеклассных занятий.

3. Выявлено, что эффективность занятий по физической культуре в школе зависит от оценки физического состояния школьников, формой такой оценки является комплексный мониторинг, который отслеживает физическое развитие и физическую подготовленность (рост, вес, ОГК, сила кистей рук, ЖЕЛ, ЧСС) и развитие физических качеств (скоростно-силовые, сила, ловкость, гибкость, выносливость). Это позволило выявить особенности изменения физического развития и физической подготовленности школьников и на основе этого разработать эффективные формы, методы и средства физического воспитания.

4. По результатам опроса школьников в возрасте 13-15 лет 92,8% учащихся

посещают уроки физкультуры, уроками довольны 58,4% респондентов, регулярно занимаются спортом 22,2% респондента. 48,8% школьников не занимаются самостоятельно, 35,6% респондентов довольны своим физическим состоянием, 45,5% хотят регулярно заниматься физическими упражнениями. Респонденты оценили свое физическое состояние следующим образом: «удовлетворительно» -41,5%; «плохо» - 8,5%; «абсолютно здоровый» - 31%; «затрудняюсь ответить» - 19%.

5. Разработано программно-методическое обеспечение внеклассной деятельности с учетом возрастных анатомо-функциональных показателей. В результате проведения дополнительных занятий произошли положительные изменения в показателях физического развития и развития двигательных качеств и в состоянии здоровья школьников, что позволило рекомендовать их для использования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

6. Выявлено влияние внеклассных занятий на физическую подготовленность школьников. Педагогическое тестирование двигательных качеств школьников 13–15 лет и сравнительный анализ с действующими контрольными нормативами по физической культуре показал, что до эксперимента в тестах бег на 60 м, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, челночный бег 4x10 м, бег на 2000 м., подъем туловища на 90 ° из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине мальчики в возрасте 13-15 лет имели низкий уровень подготовленности. Поэтому разработан и внедрен в практику комплекс развивающих и подводящих упражнений для школьников 13-15 лет.

7. Предварительные результаты показывают, что при сравнении физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп по возрасту и полу различия между группами не были значимыми и для участия в педагогическом эксперименте отбирались учащиеся практически с одинаковыми показателями физического развития и функциональной подготовленности. После шести месяцев занятий разница между результатами, полученными у мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп, значительно увеличилась. У 13-летних мальчиков экспериментальной группы среднее значение в беге на 60 м после эксперимента повысилось от $10,40 \pm 0,68$ с до $9,80 \pm 0,67$ с /P <0,05/; в челночном беге на 4x10 м - от $10,90 \pm 0,19$ с до $10,60 \pm 0,22$ с /P <0,05/ ; в метании теннисного мяча - от $34,19 \pm 2,58$ м до $36,62 \pm 2,59$ м /P <0,05/; в прыжке в длину с места – от $166,90 \pm 5,30$ см до $171,50 \pm 6,45$ см /P <0,05 /; в беге на 2000 м дистанцию преодолели до эксперимента 60% , после - 100% мальчиков; в подъеме туловища на 90 ° из положения лежа на спине – от $17,50 \pm 2,07$ раза до $20,20 \pm 2,36$ раза / P <0,05 /; в подтягивании на перекладине – от $3,30 \pm 1,05$ раза до $4,40 \pm 0,99$ раз, при этом наблюдались достоверные статистические различия /P <0,05/.

Также у 13-летних мальчиков контрольной группы средние результаты в беге на 60 м увеличились от $10,30 \pm 0,58$ с до $10,20 \pm 0,57$ с /P >0,05/; в метании теннисного мяча - от $33,68 \pm 3,59$ м до $35,22 \pm 3,76$ м /P >0,05/; в прыжке в длину с места - от $167,60 \pm 3,60$ см до $168,70 \pm 3,44$ см /P >0,05 /; в беге на 2000 м результат увеличился от 73,3% до 86,6%; несмотря на то, что в подъеме туловища на 90 ° из положения лежа на спине результат увеличился от $17,90 \pm 1,92$ раза до $18,80 \pm 2,01$

раза, достоверных статистических различий не обнаружено $P > 0,05$. Результаты физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы, полученные по окончании педагогического эксперимента, наглядно показывают, что их уровень физической подготовленности значительно повысился и достоверно улучшился.

8. После исследования контрольные тесты, взятые у школьников 13-15 лет, сравнивались с действующими нормативными требованиями к выполнению тестов по предмету «Физическая культура». Лучшие результаты у 13-летних учеников составили: в метании теннисного мяча на «5» 40% и на «4» 60% ; в беге на 60 м на «5» - 33,3% , «4» - 46,7%; «3» -20%; в челночном беге 4x10 м на «5» - 33,4% , «4» - 53,3%; «3» - 13,3%, в подъеме туловища на 90 ° из положения лежа на спине на «5» - 53,3%, «4» - 26,7% , «3» - 20%. Сенситивный период также повлиял на улучшение результатов у 13-летних школьников в тесте подъем туловища на 90 ° из положения лежа на спине.

Выяснилось, что 15-летние мальчики лучше подготовлены в беге на 60 м, в челночном беге 4x10 м и в подтягивании на перекладине для сдачи контрольных нормативов по предмету «Физическая культура». У них обнаружены лучшие результаты после эксперимента: в беге на 60 метров на «5» сдали 33,3% , «4» - 33,3%; «3» до 33,4%; в челночном беге 4x10 м на «5» - 33,3%, «4» - 53,3% ; «3» - 13,4%; в подтягивании на перекладине на «5» - 33,3% , «4» - 46,7% ; «3» - 20% . Также применение разработанных специальных комплексов упражнений для учащихся 13-15 лет показали свою эффективность.

Что касается сравнительного анализа уровня физической подготовленности девочек 13-15 лет экспериментальной группы к выполнению контрольных нормативов по программе «Физическая культура», то самые низкие результаты до эксперимента были у школьниц 13,14-15 лет в беге на 60 м, 13-15 лет - в челночном беге 4x10 м , 13-14,15 лет - в прыжках в длину с места, 13,14-15 лет- в метании теннисного мяча, 13,14-15 лет - в подъеме туловища на 90 ° из положения лежа на спине, 13 и 15 лет – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

9. После проведенных исследований по окончании педагогического эксперимента выявили улучшение результатов у девочек экспериментальной группы по следующим показателям: 13-летние девочки в беге на 60 м сдали тест на «5»- 20%, «4»- 60%, «3»- 20%. 14-летние девочки данный тест сдали на «4»- 100%; и 15-летние девочки на «5»- 20% , "4" – 53,3%, "3" -26,7%.

Наилучшие результаты в челночном беге 4x10 м наблюдались у школьниц 13 и 14 лет: 13 лет - на «5» 46,6%, «4» - 40%, «3»- 13,4%; в возрасте 14 лет 60% сдали на «5», 40% - «4». Достоверных улучшений в метании теннисного мяча добились школьницы 14-15 лет. У 14-летних на «5» сдали 26,7%, 66,7% - «4», 6,6% - «3»; 15-летние : 26,7% - «5», 73,3% - «4». 14-летние школьницы показали хорошие результаты в прыжках в длину с места - 20% - «5», 80% - «4». Девочки 13-14 лет показали лучшие результаты в тесте подъем туловища на 90° из положения лежа на спине: 20% - «5», 73,3% - «4» и 6,7% - «3». Наилучшие результаты в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке наблюдались у школьниц 14-15 лет: 14 лет – 13,3% - «5», 46,6% - «4», 40% - «3», 15 лет – 13,3% - «5», 46,6% - «4», 40%- «3».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по ОФП, легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах. Основным содержанием внеклассных занятий с учащимися средних классов является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных, так и в усложнённых условиях.

2. При проведении внеклассных занятий особое внимание уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию физической культуры личности учащихся.

3. Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь, создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников. В учебных группах секции 15-20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. Занятия учебных групп проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы.

4. Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преимущество содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры.

5. Комплекс специальных упражнений для внеклассных занятий для школьников 13-15 лет общеобразовательных школ можно внедрить и для учащихся младших и старших классов с учетом возраста и физической подготовленности детей.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SALIKHOVA GULSARA XASANOVNA

**METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPARATION
OF 13-15 YEAR-OLD SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2022

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2021.4.PhD/Ped/1479 .

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted into three languages (Uzbek, Russian, English (summary) on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Umarov Jamshid Khasanovich**
candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Salomov Rakhmatilla Salomovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Saidov Izzatilla Istamovich
doctor of philosophy on Pedagogy (PhD), docent

Leading organization: **Qarshi State University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2022 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport (Building B, 2nd floor Academic Council hall).

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered with the number _____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on "___" _____.

(Register Protocol No. _____ dated on "_____" _____, 2022)

M.R.Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy, docent

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of Philosophy (PhD))

The purpose of the study: to develop recommendations for improving the physical fitness of schoolchildren aged 13-15 in extracurricular activities using selective developmental and lead-up exercises.

Research objectives:

develop a set of special exercises aimed at preventing muscle tension in extracurricular activities, based on the state of physical fitness of schoolchildren aged 13-15:

to improve the methodology of extra-curricular activities in physical education to prepare schoolchildren aged 13-15 to pass the regulatory requirements;

expand the possibilities of adaptation of the organism to a specific activity in order to form the basic aerobic and anaerobic functions of schoolchildren;

to determine the dynamics of physical development and physical fitness of schoolchildren aged 13-15 using the means of gymnastics and athletics.

The object of the study is the process of extracurricular activities with students of secondary schools No. 178 and No. 272 in Tashkent.

The scientific novelty of the research is as follows:

Based on the indicators of physical fitness of schoolchildren aged 13-15 years, the possibilities for developing physical qualities in the process of extracurricular activities were expanded by developing a set of special exercises that require a high speed of muscle contraction and are aimed at developing dexterity, flexibility, endurance, speed and strength, as well as at encouraging muscle voltage;

The method of extracurricular activities has been improved by determining age indicators for increasing the speed of movement and improving static balance, taking into account the sensitive period of development of basic physical qualities (boys - 13 years old - dexterity, 13-14 years old - flexibility, 15 years old – speed;

13-14-15 years old - strength , speed-strength qualities, endurance; girls - 13 years old - dexterity, 13-14 years old - strength, speed-strength qualities, 15 years old - flexibility, strength, speed-strength qualities) in the process of extracurricular activities with students aged 13-15;

the possibilities of adapting the body to a specific activity are expanded by including in the process of training a variable-interval method of performing complex leading (analytical and simulation) exercises of selective orientation, performed at a critical speed (oxygen demand is equal to aerobic capacity) to form the basic aerobic and anaerobic functions of schoolchildren;

based on the level of physical development of schoolchildren aged 13-15 years, the means of gymnastics and athletics are optimized in terms of content (internal and external structure of the exercise) and characteristics (with a change in the number and pace of the games and exercises; with an increase with a decrease in the amplitude of movement) due to a change in time fatigue and recovery.

Implementation of the research results. Based on the research on the development and implementation of a methodology for improving the physical

fitness of schoolchildren aged 13-15 using developing and leading exercises in extracurricular activities.

the developed set of special exercises for the development of physical qualities of schoolchildren aged 13-15 years in extracurricular activities aimed at improving physical fitness, introduced into the process of extracurricular activities of secondary schools No. 272 and No. 178 of the city of Tashkent and covered in the textbook / "Physical Education, Sports Theory and Methodology" / Physical Education of Schoolchildren / (certificate No. 237 in accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 237-263 dated May 31, 2021). As a result, students' motivation for physical education increased by 12%, the scientific and theoretical base in the field of organizing extracurricular activities in physical education in a secondary school was supplemented and expanded;

the developed complex of special exercises and the applied means and methods are introduced into the process of extracurricular activities of secondary schools No. 272 and No. 178 of the city of Tashkent and are set out in the content of the textbook / "Physical Education, Sports Theory and Methodology" / Physical Education of Schoolchildren // Permission to publish in accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated May 31, 2021 No. 237 /. As a result, the "Curriculum for the development of physical fitness of schoolchildren in the process of extracurricular activities" was introduced into the extracurricular activities of schools 178 and 272 in Tashkent.

the developed methodological recommendations, based on the results of a comparative analysis of indicators of physical development and physical fitness of schoolchildren aged 13-15, have been introduced into the practice of physical education teachers in general education schools (certificate of the Ministry of Tourism and Sports No. 78 of 03.12.2021). As a result, the physical fitness of schoolchildren increased by 5.8%, dexterity - by 6.1%, strength - by 6.27%, endurance - by 4.16%;

the developed methodology for the development of physical fitness of schoolchildren aged 13-15 years with the help of developing and leading exercises was introduced into the process of extracurricular activities of secondary schools (certificate of the Ministry of Tourism and Sports No. 78 of 03.12.2021). As a result, the effectiveness of passing the control standards for physical culture among schoolchildren aged 13-15 increased by 12.3% for boys and by 10.6% for girls.

Publication of research results. On the topic of the dissertation, 12 scientific papers were published, including 1 textbook, 3 articles in scientific journals (2 in republican, 1 in foreign), approved by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation work consists of an introduction, four chapters, a conclusion, conclusions, practical recommendations and a list of references. The total volume of the dissertation is 150 pages of computer text, the work contains 10 tables, 10 figures.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Methodology for the development of physical fitness of schoolchildren aged 13-15 years in the process of extracurricular schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science 2021; 1(2)P. 201-206. [13.00.00.№14].

2. Салихова Г.Х. Умутаълим мактаблари тизимида дарс ва дарсдан ташқари машғулотларда ўқувчиларни “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини топширишга тайёрлаш. ”Fan-sportga” илмий-назарий журнал. Чирчиқ, 2020. №5. Б.72-75. [13.00.00.№16].

3. Салихова Г.Х. Дарсдан ташқари машғулотларда умумий жисмоний тайёргарлик воситалари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш. ”Fan-sportga” илмий-назарий журнал. Чирчиқ, 2021. №6. Б.48-51. [13.00.00.№16].

4. Салихова Г.Х. Подготовка учащихся 13-15 лет общеобразовательных школ к выполнению норм специальных тестов “Алпомиш” и “Барчиной”. Международный научный конгресс “Олимпийский спорт и спорт для всех”. С.358-361. Казань, Россия, 2020.

5. Салихова Г.Х. “Соғлом турмуш тарзи- ҳаётимиз мазмуни”. “Олимпия спортида замонавий илм-фан”. Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. Тошкент, ноябрь 2020. Б.111-113.

6. Салихова Г.Х. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини текшириш ва баҳолаш. Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Чирчиқ шаҳри. 25-26 сентябрь 2020 йил. Б.218-221.

7. Салихова Г.Х. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мажмуаси меъёрларини топширишга тайёргарлик кўриш шароитида кун тартибидини тўғри ташкил қилиш воситалари ёрдамида мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни тарбиялаш. Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Чирчиқ шаҳри. 25-26 сентябрь 2020 йил. Б. 221-223.

8. Салихова Г.Х. Ўрта мактаб ёшидаги болаларни “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрларини топширишга тайёрлашда тажриба дастурининг самарадорлиги. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион ёндашувлар” мавзусидаги халқаро онлайн илмий-амалий анжуман. Чирчиқ. Ўзбекистон. 24.04.2021. Б.344-346.

II бўлим (II часть; II part)

9.Салихова Г.Х. Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти (Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси). Ўқув қўлланма. ЎзР Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 31.05.даги 237-сонли буйруғи. Р.237-263.

10.Салихова Г.Х., Қодиров А.А. Методика развития физических качеств учащихся. “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар”. Халқаро илмий конференция. Т. 2017 й. 25 май. Б.233-234.

11.Салихова Г.Х., Бобомуродов А.Э. Умумтаълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар. Халқаро илмий конференция. Т. 2017 й. 25 май. Б.367-368.

12.Салихова Г.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” фанини ўқитишда инновацион технологиялардан фойдаланиш. Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2017 й. №4. Б.41-46. [13.00.00.№16].

13.Салихова Г.Х. Применение нетрадиционных эстафет на уроках физической культуры в 1-2 классах. Актуальные проблемы физической культуры и спорта/ Материалы IX международной научно-практической конференции. Чебоксары, 14 ноября 2019 г. С. 618-623.

14.Салихова Г.Х. Подготовка учащихся 13-15 лет общеобразовательных школ к выполнению норм специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта”. Сборник научных статей. 1-я Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. 27-28 февраля 2020 г. г.Воронеж. С.779-782.

15.Салихова Г.Х. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” республика илмий анжумани. 2019 йил 12 декабрь. Б.155-157.

16.Салихова Г.Х. Мактаб ўқувчиларини “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрий талабларини бажаришга табақали тайёрлашда ҳаракатли ўйин ва эстафеталардан фойдаланиш. 2020 йилда ўтказилadиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжуман. Чирчиқ ш. 2020 йил 27-28 март. Б.533-535.

17.Салихова Г.Х. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрларини топшириш жараёнининг услубий-амалий таъминоти. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари. 2020 йил 6 май. Б.21-23.

Автореферат «Фан-спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босмахона лицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.

Рақамли босма усулда босилди.

Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100 дона. Буюртма № 38/22.

Гувоҳнома № 851684.

«Tipograff» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.

Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.