

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМий
ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04 РАҚАМЛИ
ИЛМий КЕНГАШ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ШУКУРОВ РАҲИМ САЛИМОВИЧ

**ТАЛАБАЛАРДА ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА
СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Бухоро – 2022

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

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

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

Шукуров Раҳим Салимович

Талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини
ривожлантириш 5

Шукуров Раҳим Салимович

Развитие культуры здорового образа жизни у студентов посредством
единоборства Турон.....

Shukurov Rahim Salimovich

Development of a culture of healthy lifestyle among students through single
combat Turon

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of publications.....

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМий
ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04 РАҚАМЛИ
ИЛМий КЕНГАШ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ШУКУРОВ РАҲИМ САЛИМОВИЧ

**ТАЛАБАЛАРДА ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА
СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Бухоро – 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.3.PhD/Ped566 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Бухоро давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.buxdu.uz) ва “ZiyoNET” Ахборот-таълим порталида (www.ziynet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Кадилов Рашид Ҳамидович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Ахмедов Фурқат Қўлдошев
педагогика фанлари номзоди, профессор

Маъмуров Баходир Бахшуллаевич
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Етакчи ташкилот:

Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Диссертация ҳимояси Бухоро давлат университети ҳузуридаги илмий даражалар берувчи PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил « _____ » _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 200118, Бухоро шаҳри, М.Иқбол кўчаси, 11 – уй. Тел: (0365) 221-29-14, факс: (0365) 221-29-14, e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz Бухоро давлат университети зали,-қават, хона.

Диссертация билан Бухоро давлат университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 200118, Бухоро шаҳри, М.Иқбол кўчаси 11-уй. Тел.: (0365) 221-29-14; факс: (0365) 221-29-14).

Диссертация автореферати 2022 йил « _____ » _____ кун тарқатилди.
(2022 йил « _____ » _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

С.Қ.Қахҳоров

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

А.Р.Жўраев

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

Ҳ.О.Жўраев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д (DSc), доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё маконида кечаётган глобаллашув муҳити, инсон саломатлигини асрашга йўналтирувчи технологияларнинг кенг кўламда ривожланишига олиб келмоқда. Инновацион ўзгаришлар шароитида дунё мамлакатларининг барча соҳаларида, барқарор тараққиёт йўлида ўзларининг ўринларига эга бўлиб бормоқда. Албатта, бунда ҳар бир давлатнинг табиий ва иқтисодий омиллари билан бирга инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялашга оид шарт-шароитлар яратиш, уларнинг интеллектуал салоҳиятини ошириш долзарб вазифалардан бири саналади. Олий таълим жараёнида талаба-ёшларнинг жисмоний ва руҳий саломатлиги бўлажак кадрлар компетентлигини белгилаб, таълим ва тарбия жараёнининг сифат кўрсаткичини намоён этади. Инсон ўзининг саломатлигини асраши, ривожлантириб бориши касбий фаолиятнинг муҳим ижтимоий-маданий аҳамият мезони эканлиги билан таълим муассасаларида ўқитиш самарадорлигини оширишга қаратилган тадқиқотлар кўламининг ошиши кузатилмоқда.

Жаҳонда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний саломатлиги ҳар қандай халқнинг миллий қадрияти деб қаралиб, ушбу масала ҳам ижтимоий-педагогик вазифа сифатида фан ва таълим интеграциясини таъминловчи илмий тадқиқот ишларини олиб бориш зарурати намоён бўлмоқда. Таълим жараёнида талаба ёшларни соғломлаштиришга йўналтирувчи интеграл технологик моделларни татбиқ қилиш, уларнинг касбий фаолиятини оқилона ташкил этиш мазмунига инновацион ёндашувлар орқали педагогик жараённинг мазмунини такомиллаштириш масалалари алоҳида долзарб аҳамият касб этмоқда.

Вужудга келган пандемия даврига хос ҳар қандай хасталик - бевосита бўлажак мутахассис кадрларнинг касбий-педагогик ва ижтимоий-маданий фаолият самарадорлигини пасайиб бориш тенденцияси тўғрисида тажрибавий далиллар мавжуд¹. Ҳозирги даврда Ўзбекистон аҳолисининг тиббий-демографик маълумотларига кўра талаба-ёшларнинг саломатлик даражаси муҳим ижтимоий кўрсаткичлардан саналади. Республикамизда соғлиқни сақлаш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ислоҳ қилиш юзасидан қабул қилинган норматив-ҳуқуқий, меъёрий ҳужжатларда ушбу соҳаларни такомиллаштиришда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда миллий спорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида аҳамият қаратилмоқда².

¹Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. - М.: Медицина, 2002. - 416 с. - ISBN 5-225-04552-9.; Медик В.А. Университетское студенчество: Образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. - Москва: Логос, 2003. - 198, [2] с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 197-199. - 1000 экз. - ISBN 5-94010-154-2.

²Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. 2020 йил, 30 октябрь, ПФ-6099-сон, <https://lex.uz/docs/5077667>.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎзРҚ-394-сон, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 28 январь 2022 йилдаги ПФ-60-сон “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли фармонлари, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-330-сон “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 2021 йил 28 апрелдаги “«Соғлом турмуш тарзи» платформаси фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 253-сон қарорлари ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

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

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Республикамиз олимлари Ф.А. Керимов, М.Очилов, О.Мусурмонова, С.Нишоновна, У.Маҳкамов, У.Қорабоев, Ш.Ҳ.Хонкелдиев, Ф.К.Ахмедов, Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги олимларидан Н.А.Андреев, Г.Л.Анапасенко, Р.М.Баевский, К.В.Балсевич, В.П.Казначеев, А.П.Берсенева, Ф.З.Мерсон, П.А. Виноградов, В.В. Колбанов, С.Г. Сериков, Т.Ф.Орехова, Д.Н.Узнадзе ва хорижлик олимлар D.Clark, A.Picciano, C.Dziuban J.Bersin, V.Greney, T.Kellaghan, M.Katarinalar тадқиқотларида инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилишда жисмоний маданият кадриятлари билан ҳамоҳанг турли педагогик воситаларни амалга ошириш ўрганилган.

Миллий кураш турларининг кўп қирралиги махсус жисмоний машқлари ва уларни қўллаш методлари, мақсадга мувофиқ равишда олиб борилганда организмнинг асосий функцияларини ривожлантирувчи ва соғломлаштирувчи таъсир кўрсатиши, мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг оммавий воситаси сифатида хизмат қилиши, ёш авлодни камолотга етказишда курашнинг муҳим аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида А.Қ.Атоев, Ж.М.Нуршин, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, Н.Ш.Бобомуродовларнинг илмий тадқиқот ишларида ўз аксини топган.

Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний маданият ва спорт воситаларининг ўрни, жисмоний тарбия-педагогик жараён сифатида махсус машқлар (спорт турлари) воситасида инсонни ҳар томонлама жисмоний такомиллашуви ва ривожланишига тегишли таъсир хусусиятлари Р.С. Саломов, Т.С. Усмонхўжаев, А.Қ. Атоев, М.Н. Норқобилов, З.С. Мирходжаева, В.В. Махмудовлар томонидан олиб борилган тадқиқотларда ўз аксини топган.

Соғлом турмуш тарзи ва саломатлик маданиятини ривожлантириш, гигиеник тарбия, ёшлар тарбиясида валеологик тафаккур, талабалар саломатлигини сақлаш ҳамда тарғиб қилиш мотивлари, шахснинг психологик-педагогик даражаси бўйича В.Каримова, Э.Ғозиев, Н.Сафоев, З.Нишонов, О.Жамолиддинова, Э.Сейтхалилов, С.Ахмедова, М.Тоирова, Д.Шарипова, С.М.Абдиева, Н.Н.Азиходжаева, М.Т.Ахмедова, О.В.Гончарова, А.М.Усмонов, Ф.А.Керимов, Ж.Ш.Жамматовлар томонидан тадқиқ этилган.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Тадқиқот иши Бухоро давлат университети илмий-тадқиқот режасининг ОТ-Ф1-002 “Ёшларда миллий ғоя ва мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг психологик механизмлари” (2017-2020 йй.) мавзусидаги лойиҳаси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт-шароитларини назарий асослаш орқали таълим самарадорлигини оширишга йўналтирилган илмий-методик тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш долзарб педагогик муаммо сифатида соғломлаштиришнинг илмий-назарий асосларини аниқлаштириш;

турон яккакураш спорти воситасида талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг замонавий ахборот технологик “электив курс” дастурини, таълим шароитларидаги имкониятларини ҳамда педагогик шарт-шароитларини ишлаб чиқиш;

турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган ахборот технологияли таълим моделини такомиллаштириш;

“Электив курс” дастурига асосланиб талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологияли таълим компонентлари самарадорлиги тажрибавий асослаш ва амалиётга татбиқ қилишга доир методик тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида ахборот технологияли таълим муҳитида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган турон яккакурашига йўналтирилган педагогик жараён танлаб олинди.

Тадқиқотнинг предмети турон яккакураши воситасида талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг мазмуни, шакллари, методлари ва воситалари ҳисобланади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда мавзуга оид илмий манбалар, ўқув-меъёрий ҳужжатлар, ўқув ва методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, ижтимоий сўров, педагогик тест, моделлаштириш, педагогик тажриба-синов, тадқиқот натижаларини математик-статистик қайта ишлаш усулларида фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

олий таълимни ахборотлаштириш шароитида “Жисмоний маданият” йўналиши талабаларини масофавий таълим шароитига тайёрлаш, ҳамда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёни, турон яккакураши воситасида инновацион адаптив-мослашув компонентида устуворлик бериш орқали такомиллаштирилган;

олий таълимни ахборотлаштириш шароитида жисмоний маданият таълими йўналиши талабаларининг соғлом турмуш маданиятини ривожланиш даражасини баҳолаш жараёнига инновацион-технологик кўникмалар ва турон яккакураш фанидан инновацион-педагогик билимларни ўзлаштириш мезонларини киритиш асосида такомиллаштирилган;

ахборот технологияли таълим муҳитида талабаларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш мақсадида электив курс имкониятлари, ўқув-методик ва инновацион дидактик ресурслардан таркиб топган ахборот технологияли таълим модели мазмуни жараёнли, технологик, шахсга мўлжалланганлик ва аксиологик қадриятлар билан психологик, физиологик ва дидактик имкониятлар уйғунлигини ҳисобга олиш орқали такомиллаштирилган;

“Соғлом турмуш маданияти” номли электив курс дастурини ўқув жараёнига жорий этишда ахборот технологияли ўқитишнинг шакл ва методлари самарадорлиги асосланиб, турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш методикаси таклиф этилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантирувчи замонавий электив курс дастури ва электрон ресурслари ишлаб чиқилган ва амалиётга татбиқ этилган;

тадқиқот материаллари, хулоса ва тавсияларидан жисмоний маданият таълим йўналишларида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш тизимини ташкил этиш, фан дастурларини такомиллаштириш, дарслик, ўқув қўлланмаларини яратиш ҳамда ўқув-услугий мажмуаларни ишлаб чиқишда фойдаланилган;

турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг моделини такомиллаштириш асосида “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши)” номли ўқув қўлланма, “Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон)” номли дарслик ишлаб чиқилган ва жисмоний маданият таълим йўналишининг ўқув жараёнида фойдаланилган;

талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган модел такомиллаштирилиб, ўқув жараёнининг педагогик шарт-шароитлари ишлаб чиқилган ва moodle.buxdu.uz масофавий таълим платформаси орқали амалиётда жорий қилинган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги қўлланган ёндашув, усуллар ва назарий маълумотларнинг расмий манбалардан олингани, келтирилган таҳлиллар ва тажриба-синов ишлари самарадорлигининг математик-статистика усуллари таҳлили ёрдамида асослангани, хулоса,

таклиф ва тавсияларнинг амалиётга жорий этилгани, олинган натижаларнинг ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқлангани билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти: Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти талабаларни соғломлаштириш жараёнининг ўзига хос хусусиятлари тўғрисидаги тасаввурларнинг кенгайтирилганлиги, бу жараёнда турон яккакурашининг қўлланилиш имкониятлари ва талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш муаммосига инновацион назарий ёндашувларни шакллантириш имконини берди, талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган модели асосида жисмоний маданият таълим йўналиши ўқув дастурларини мазмунан оптималлаштириш имконияти яратилади ва ўз навбатида талабаларнинг олий таълим муҳитига тезкор мослашувчанлиги, касбий фаолияти самарадорлигини таъминлашга хизмат қилиши билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти электив курслардан фойдаланилганлиги, талабаларнинг “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фанини чуқур ўзлаштириш, касбий фаолиятини амалий жараён билан интеграциялашнинг инновацион усуллари, бўлажак мутахассисларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ва саломатлик даражасини ошириш бўйича ижобий натижаларга эришиш мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот хулосаларининг педагогик-психологик ва аксиологик ёндашувларга асосланган адекват бўлган мажмуавий усулларни қўллаб, тадқиқотнинг турли босқичларида олинган натижаларнинг репрезентативлиги ва тажриба-синов иши маълумотларининг статистик аҳамияга эга эканлиги, тадқиқот материалларида сон ва сифат таҳлилининг уйғунлиги билан ифодаланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш бўйича олинган илмий натижалар, тайёрланган илмий ва амалий тавсиялар асосида:

талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг устувор ёндашувлари, олий таълимни ахборотлаштириш шароитида фанни ўқитишнинг замонавий интеграл таъминот ресурслари, турон яккакураши воситасида инновацион адаптив-мослашув компонентларини такомиллаштиришга йўналтирилган хулосалар “Турон миллий яккакураши” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2012 йил 14 мартдаги 107-сон буйруғи асосида берилган 107-045 рақамли гувоҳномаси). Натижада, талабаларда соғлом турмуш маданиятига оид билим, амалий кўникмаларини ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, валеологик маданият, миллий кадрият, жисмоний саломатлик каби сифатларига устуворлик бериш орқали аниқланган бўлиб, жисмоний (адаптив) мослашувчанлигини тарбиялашнинг ўқув-услугий ва электрон ресурслар таъминотини такомиллаштиришга хизмат қилган; турон яккакураши воситасида жисмоний маданият таълим йўналиши

талабаларининг соғлом турмуш маданиятини ривожланиш даражасини баҳолашга, билим ва кўникмаларини шакллантиришга доир таклифлар “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси” номли ўқув қўлланмани ишлаб чиқишда фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 25 августдаги 355-сон буйруғи асосида берилган 335-035-рақамли гувоҳномаси) ва (Ўзбекистон турон яккакураши федерациясининг 2021 йил 18 июндаги 28-сон маълумотномаси). Натижада, талабалар соғлом турмуш маданиятини, турон яккакураш спорти воситасида ривожлантиришнинг дидактик имкониятлари ҳамда таълим самарадорлигини такомиллаштиришга хизмат қилган;

ахборот технологияли таълим муҳитида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган таълим модели, ўқув ресурслари, ташкилий ва методик усуллари “Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон)” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябридаги 862-сон буйруғи асосида берилган 892-089-рақамли гувоҳномаси). Натижада, турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган “Соғлом турмуш маданияти” номли электив курснинг мазмуни қулайлик, визуаллик, амалий йўналганлик асосида такомиллаштирилган;

талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган “Электив курс” ташкил этилган, электрон ресурслар, маъруза матнлари, амалий машғулот ишланмалари, назорат саволлари, тестлар, тақдимотлар, 3D анимациялар ва видео материаллари ишлаб чиқилган, хулоса ва таклифлардан ОТ-Ф-02-рақамли «Спорт маданиятини ривожлантириш орқали ёшларда рухий ва онгли чиниқишини шакллантириш» номли фундаментал лойиҳада (2017-2020 йй.) белгиланган вазифаларни бажаришда фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Инновацион ривожланиш вазирлигининг 2021 йил 9 сентябрдаги 02-15/5138-сон маълумотномаси). Натижада, турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг “Электив курс” тажрибалари амалиётга татбиқ этилиб, талабаларнинг мотивацион, кадриятли муносабатлар, жисмоний саломатлик, маънавий-ахлоқий сифатларини ривожлантиришга хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Диссертациянинг асосий натижалари 7 та халқаро ва 5 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси юзасидан жами 27 та илмий-услугий ишлар чоп этилган бўлиб, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг буйруғи асосида 1 та дарслик 2 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола, шундан, 3 таси хорижий журналларда 7 таси республика журналларида нашр этилган. Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги

хузуридаги Интеллектуал мулк агентлигининг 3 та муаллифлик гувоҳномаси олинган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, уч боб, 121 саҳифа матн, расмлар, жадваллар, хулоса ва тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловадан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Тадқиқотнинг **кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети тавсифланган, республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган, тадқиқотнинг илмий янгилиги ҳамда амалий натижалари баён қилинган, олинган натижаларнинг илмий ва амалий аҳамияти очиқ берилган, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий қилиш, нашр этилган ишлар ва диссертация тузилиши бўйича маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **“Турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг назарий асослари”** номли биринчи бобида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммосининг долзарблиги уни ҳал қилишнинг назарий ёндашувлари, педагогик воситалар ва технологияларнинг ишлаб чиқилганлик даражаси, инсон саломатлигини ҳисобга олиш тамойиллари, талаба шахсининг саломатлиги, талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда турон яккакураши воситасининг ўрни хусусида фикр баён этилган.

Талабаларни соғломлаштиришда қуйидаги имкониятларни инобатга олиш лозим:

- саломатликни қадрият сифатида тушуниш;
- машғулот жараёнида тенгдошлари, ўқитувчилар ва ижтимоий фаоллар билан мулоқотда бўлиш;
- талабаларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, муҳитнинг салбий таъсирларидан ҳимоя қилишга оид иммунитетини шакллантириш;
- талабаларнинг жисмоний маданият ва валеологик билим, кўникма ва ютуқлар, ўзини-ўзи намоён қилиш, ўзини-ўзи ривожлантиришдаги аҳамиятини англаш.

Турон яккакураши миллий қадриятларни сақлаб қолган ўзбек миллий спорт тури сифатида халқаро спорт майдонидан муносиб ўрин эгалламоқда. “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фани олий таълим муассасаларининг жисмоний маданият ҳамда спорт фаолияти (фаолият турлари) таълим йўналишларида тавлов фан сифатида ўқитилмоқда.

Турон яккакураши, шуғулланувчиларида соғлом турмуш тарзини, саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, тарбия жараёнида муҳим ўрин эгаллайди. Турон яккакураши соғломлаштирувчи восита сифатида ўзига хос жисмоний машқлар тизими мавжудлиги, инсонинг нафақат жисмоний, балки маънавий-ахлоқий жиҳатдан такомиллашиши учун имконият яратади. Турон яккакураши

воситасида талаба шахсининг саломатлигини ривожлантиришга - бу нафақат умумий қарорлар тизими, балки саломатлик ҳақидаги билим ва уни мустаҳкамлаш ўз-ўзини тарбиялашнинг махсус механизми ҳисобланади. Жисмоний маданият таълим йўналишида бу каби сифатларни ривожлантиришнинг потенциал имконияти ва педагогик бошқариш учун етарли даражада шарт-шароитлар мавжудлиги аниқланди.

Диссертациянинг **“Талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологияли таълим хусусиятлари”** деб номланган иккинчи бобида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик имкониятлари, электив курсларни ўқитиш хусусиятлари аниқланган ва турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологияли модели такомиллаштирилган.

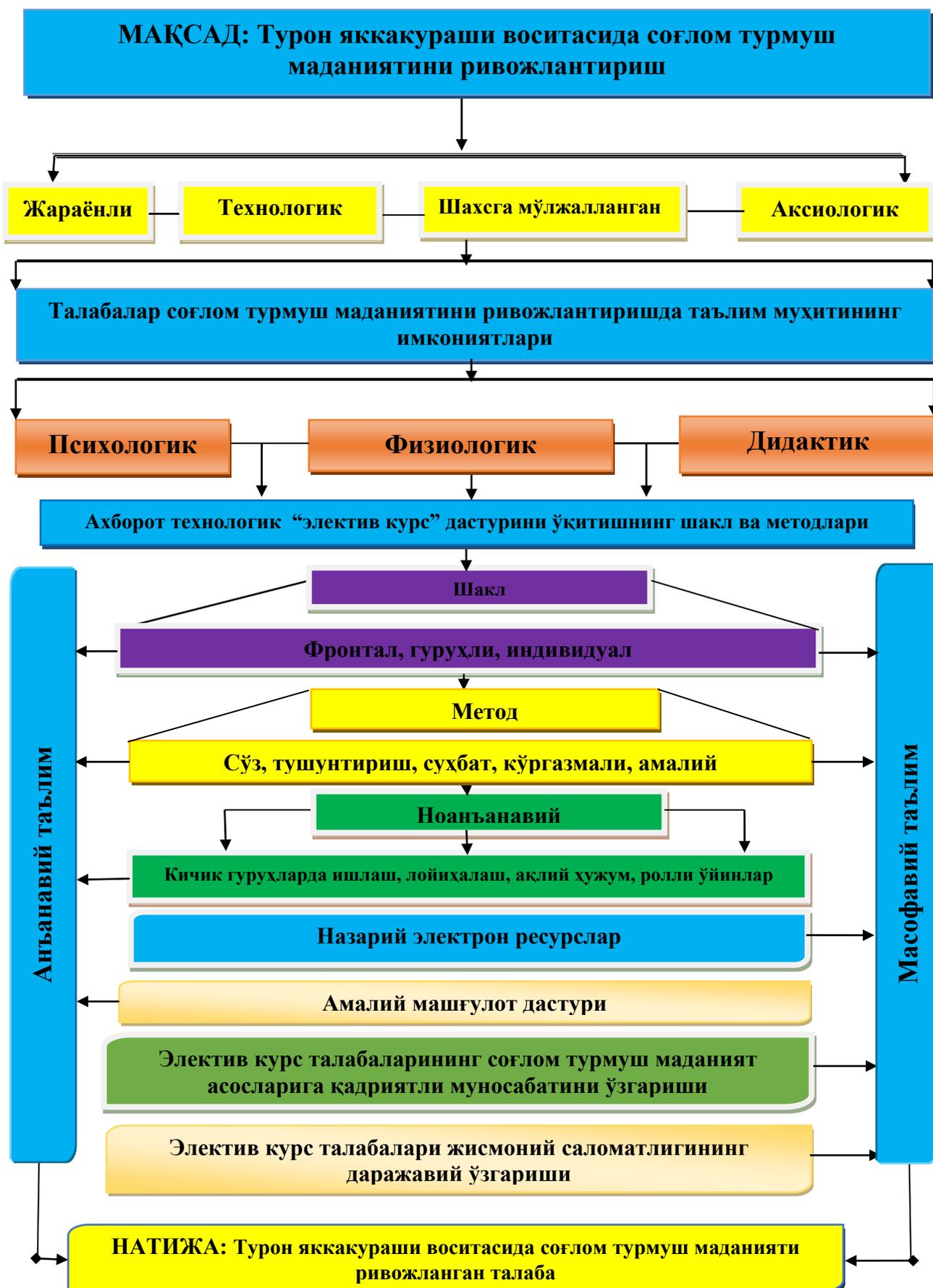
Олий таълим амалиёти анъанавий ва электрон таълим шакллариининг бирикмаси оммалашган даврда таълим дастурлари бўйича ўқитиладиган фаннинг мазмуни, мустақил таълим олиш ва индивидуал таълим траекториясини шакллантириш, таълим муассасасида ахборот технологияли таълим муҳитининг имкониятлари, ўқув-методик ва инновацион дидактик таъминоти асосида ўқув жараёнининг такомиллаштирилган модели назарий жиҳатдан асосланди.

Талабаларда соғлом турмуш маданият даражасини белгиловчи устувор шартлар қуйидагилардан иборат:

1. Фанларни ўзлаштириш жараёнида талабалар эътиборини мотивацион, қадриятли, ақлий фаолият компонентларини ривожлантиришга қаратишни таъминлаш.

2. Жисмоний маданият, спорт ва соғломлаштириш технологиялари орқали узлуксиз ўзини-ўзи ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг мақбул йўллари ва воситаларини аниқлаш мақсадида талабанинг рефлексив ҳаракатини ўз ичига олади.

Тадқиқот ишида таклиф этилаётган **“Талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим модели”**нинг асоси сифатида педагогик жараённинг ўзаро боғланган механизм мажмуаси назарда тутилиб, унинг тузилиши, бир томондан яхлит бирлаштирилган, иккинчи томондан мослашувчан, динамик бўлиб, бу жараённинг ҳар бир янги босқичида мақбул режимда интеграциялашни ҳисобга олади (1-расм)га қаранг.



1-расм. Талабаларда турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим модели

Диссертациянинг «Талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологияли таълим муҳитида тажрибавий асосланиши» номли учинчи бобида педагогик тажриба-синов ишларини ташкил этиш ва ўтказиш, олинган натижаларнинг таҳлили ва уларни қайта ишлаш билан боғлиқ маълумотлар келтирилган.

Тажриба-синов мақсадига кўра, талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган ахборот технологияли таълим моделини синовдан ўтказиш билан боғлиқ бўлиб, ўрганилаётган жараён самарадорлигини оширишни таъминлашга қаратилган. Шундан келиб чиқиб, асосий мақсадни белгилаб берувчи ва очиб берувчи тажриба ишининг вазифалари, асосий йўналишлари ва мазмунига аниқлик киритиш талаб этилади.

Тажриба-синов ишлари бўйича қуйидаги вазифалар илгари сурилди:

1. Олий таълим муассасасида турон яккакураши воситасида талабаларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган педагогик шарт-шароитларни ташкил этиш хусусиятларини ўрганиш ва аниқлаштириш.

2. Шахс жисмоний маданиятининг энг муҳим таркибий қисми сифатида талабаларни саломатликка мўлжаллаб йўналтириш орқали соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологик таълим (электив курс) моделини ишлаб чиқиш ва “Moodle LMS” масофавий таълим амалиётида жорий этиш.

3. Электив курс жараёнида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга эътиборни қаратиш, жумладан ўзини-ўзи ривожлантириш ва ўзини-ўзи такомиллаштиришнинг мақбул йўллари ва воситаларини аниқлаш учун талабанинг рефлексиясини жадаллаштириш, жисмоний маданият таълим йўналишининг ўқув ва дарсдан ташқари фаолият турлари, фанлараро интеграциясини таъминлаш.

4. Тажриба - синов ишларининг самарадорлигига ишончли баҳо бериш назоратларини аниқлаш ва амалда қўллаш:

- электив курс талабаларининг соғлом турмуш маданият асосларига бўлган қадриятли муносабатини ўрганиш ва статистик таҳлил қилиш;

- электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришлар индекси бўйича адаптив салоҳиятини баҳолаш.

5. Жисмоний маданият таълим йўналиши шароитларида ўтказиладиган тажриба-синов натижалари асосида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга доир хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тажриба-синов ишлари уч босқичда ташкил этилди.

Биринчи босқич - 2018-2019 йй., иккинчи босқич 2019-2020 йй., учинчи босқич 2020-2021 йй.ни ўз ичига олади.

Тажриба-синов ишлари жисмоний маданият таълим йўналиши талабаларининг амалий иш, электив курс ва дарсдан ташқари вақтини мазмунли ўтказишни самарали ташкил этишга қаратилди.

Педагогик тажриба-синов ишларидан кўзланган мақсад электив курс иштирокчиларининг соғлом турмуш маданиятига бўлган қадриятли муносабатини ўрганиш ва математик-статистик таҳлил қилиш.

Педагогик тажриба-синов жараёнида (сайланма тўпلام сифатида электив курс талабалари $n_1=72$ тажриба бошида; $n_2=77$ тажриба охирида) талабалар ўзининг саломатлигини асраши, тафаккури ва соғлом турмуш маданиятига бўлган муносабатини ўрганиш учун тайёрланган сўровномадан фойдаланилди. Сўровнома тўртта вариантдан иборат бўлиб, талабаларда ўтказилган сўровнома жавобларини статистик таҳлил қилиш учун “нол гипотезаси” ва χ^2 мезон қўлланилди. Эътироф этиш жоизки, махсус адабиётларда фақат икки категорияга мўлжалланган χ^2 жадвали ва формуласи мавжуд. Ўтказилган тадқиқот моҳиятига кўра сўровнома туркумлارининг уч категорияли (Ҳа, Йўқ, Билмайман) жавобларини математик-статистик таҳлил қилиш учун χ^2 жадвали ва формуласидан фойдаланилди (1-жадвал)га қаранг.

1-жадвал

Сўровнома вариантларининг χ^2 мезони бўйича натижалари

Тажриба гуруҳлари	Категория “Ҳа”	Категория “Йўқ”	Категория “Билмайман”	Жавоблар йиғиндиси
Тажриба бошида $n_1=72$	1300	2152	88	1300+2152+88 = 3540 (n_1)
Тажриба охирида $n_2=77$	3531	553	305	3553+553+305 = 4411 (n_2)
Жами:	4831	2705	393	$n_1 + n_2 = N$

Педагогик тадқиқотларда α нинг қийматини 0.05 га тенглиги чекланади. Иккинчидан, ишончлилик айирмаси ёки фарқи $1 - \alpha$ ҳисобланади. Мазкур тадқиқот ҳолатида $1 - 0.05 = 0.95$ (яъни 95 % ишончлилик даражаси). Барча сўровнома бўйича χ^2 нинг $\alpha = 0,05$ бўлгандаги критик қиймат 5,99 га тенг.

$$\chi^2_{emp} = \frac{N(B_{t.b.} \cdot K_{t.o.} - K_{t.b.} \cdot B_{t.o.} - K_{t.b.} \cdot C_{t.o.} - C_{t.b.} \cdot K_{t.o.} - \frac{N}{3})^2}{(n_1 - n_2) \cdot (B_{t.b.} + B_{t.o.}) \cdot (K_{t.b.} + K_{t.o.}) \cdot (C_{t.b.} + C_{t.o.})}$$

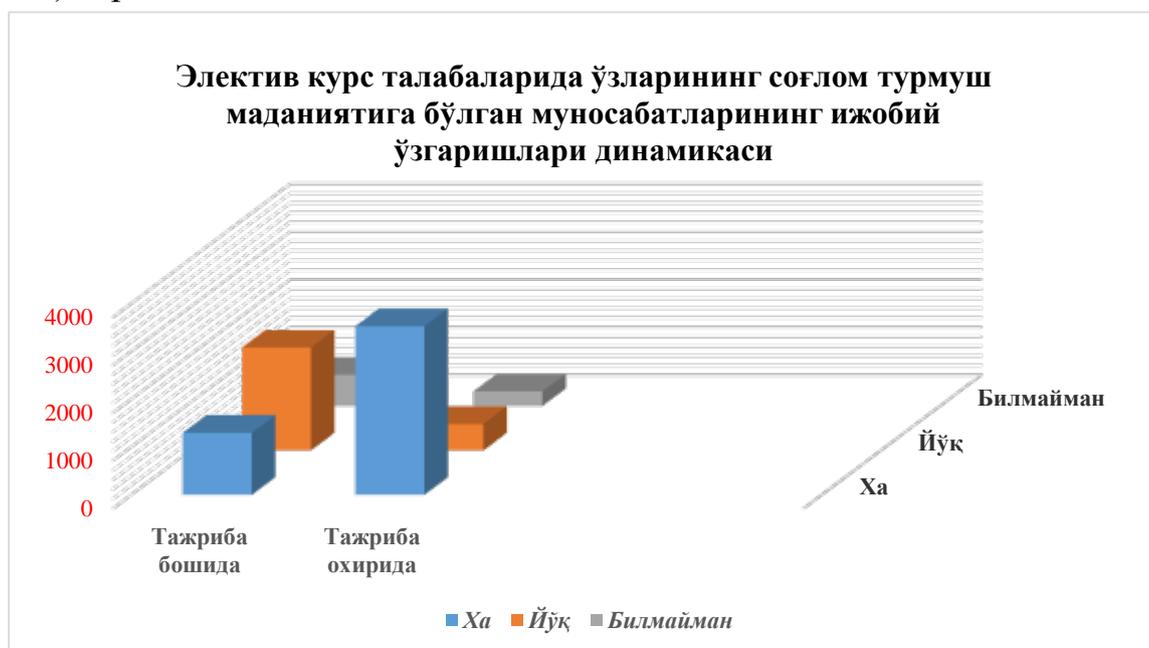
Бу ерда, n_1 - тажриба бошида талабалар сони, n_2 - тажриба охирида талабалар сони, жами $N=n_1+n_2$, $B_{t.b.}$ - “ҳа” тажриба бошида, $K_{t.b.}$ - “йўқ” тажриба бошида, $C_{t.b.}$ - “билмайман” тажриба бошида, $B_{t.o.}$ - “ҳа” тажриба охирида, $K_{t.o.}$ - “йўқ” тажриба охирида, $C_{t.o.}$ - “билмайман” тажриба охирида - каби шартли белгилар ҳосил қилинди (2-жадвал)га қаранг.

Сўровнома бўйича жавоб вариантларининг қиёсий таҳлили

Сўровнома туркумлари		Тажриба бошида $n_1=72$			Тажриба охирида $n_2=77$			Сўровнома туркумлари
		Ҳа	Йўқ	Билмай-ман	Ҳа	Йўқ	Билмай-ман	
1	$n_1=1224$	345	627	252	1075	82	152	$n_2=1309$
2	$n_1=1080$	265	727	88	821	307	27	$n_2=1155$
3	$n_1=1008$	330	458	220	932	70	76	$n_2=1078$
4	$n_1=792$	360	340	92	703	94	50	$n_2=847$
Жами: 4104		1300	2152	652	3531	553	305	Жами: 4389

Электив курс самарадорлигини тадқиқ этиш сўровнома бўйича талабалардан олинган алоҳида жавоб вариантларини статистик таҳлил қилиш натижасида ҳосил бўлган эмпирик кўрсаткичлар уларнинг қабул қилинган критик қийматидан катта.

Сўровнома бўйича жавоб вариантларининг қиёсий таҳлилига оид маълумотлар умумлаштирилиб диаграмма кўринишида акс эттирилди (2-расмга) қаранг.



2-расм. Электив курс талабаларида ўзларининг соғлом турмуш маданиятига бўлган муносабатларининг ижобий ўзгариши диаграммаси

Демак, илгари сурилган гипотезаларда (H_0) гипотеза рад этилади, (H_1) муқобил (альтернатив) гипотеза, яъни тажрибадан олдинги ва кейинги сўровнома натижалари ўртасида фарқнинг статистик мавжудлиги исботланди. Электив курс талабаларнинг соғлом турмуш маданияти асосларига муносабати, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш истагининг шаклланганлиги, ўқув фаолиятига бўлган муносабати, талабалар нигоҳида соғлом турмуш маданияти “электив курс” машғулотининг жозибадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган статистик таҳлил натижасига кўра ижобий ўзгаришлар қайд этилди.

Турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг ахборот технологияли таълим модели самарадорлигининг иккинчи шарти, талабалар организмнинг олий таълим жараёнига функционал (адаптив) мослашув имкониятларини текширишдан иборат.

Турон яккакураши воситасида соғломлаштириш машғулоти билан шуғулланадиган талабаларда мажмуавий назорат синовлари воситасида индивидуал саломатлик даражасини (Г.Л.Апанасенко)нинг экспрес баҳолаш усулидан фойдаланилди.

“Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фанидан соғлом турмуш маданияти номли электив курс, таълим соҳасида шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг муҳим компоненти сифатида қаралиб, талабаларнинг олий таълим муҳитига мослашувчанлигини, жисмоний саломатлик ҳолатини баҳолаш юзасидан ўтказилган тажриба-синов натижалари 3-жадвалда ўз аксини топган.

3-жадвал

Электив курс талабаларининг функционал ўлчов натижалари

	Назорат синовлари ва ўлчов бирликлари	Тажриба бошида n=63		Тажриба охирида n=60		Фарқи	%	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%				
	Тинч ҳолатда юрак томир қисқариш сони (бир дақиқали марта)	77,0 ± 4,59	5,9	68,3 ± 5,8	8,5	8,7	12,7	6,36	P < 0.05
	Юқори систолик қон босими (симоб устуни мм.)	132,5 ± 8,21	8,0	119,9 ± 5,67	4,7	11,6	10,5	3,37	P < 0.05
	Пастки диастолик қон босими (симоб устуни мм.)	83,4 ± 8,26	9,9	77,1 ± 5,17	6,7	6,3	8,1	1,72	P < 0.1
	Вазн ўлчаш (кг)	73,1 ± 9,78	17,1	68,9 ± 6,16	8,9	3,2	4,9	1,04	P < 0.1

	Бўй ўлчами (см)	171,7 ± 7,04	8,9	172.0 ± 6,9	4,9	0,3	1,7	0,09	P > 0.1
	Адаптив салоҳият индекси	2,5 ± 0,22	8,9	2,1 ± 0,13	6,2	0,4	19	5,86	P < 0.001

Адаптив салоҳият тажриба охирида $2,1 \pm 0,13$ индексни ташкил этди. Ҳар икки ҳолатда ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,9 % ва 6,2 % вариация коэффициентининг кичик қийматига тенг. Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 19 % фарқ билан ($P < 0.001$) ишончлиги аниқланди.

Тажриба-синов ишларига оид маълумотлар умумлаштирилиб диаграмма кўринишида акс эттирилди (3-расм)га қаранг.



3-расм. Тажриба гуруҳ талабаларида адаптив салоҳият индексининг ўзгариши диаграммаси

Тажриба охирида электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришлар индекси 2,1 баҳолаш мезонига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолатига томон ижобий силжиш билан тавсифланади.

Жисмоний маданият таълим йўналиши талабаларининг соғлом турмуш маданияти ва олий таълим муҳитига адаптив мослашувчанлигининг фаолият самарадорлиги муҳим шартлардан бири, тажриба охирида талаба шахсини саломатлигига мўлжаллаб йўналтиришнинг ахборот технологияли таълим модели самарадорлигини тасдиқлади ҳамда электив курсни ўқитишда талабаларнинг кўрсаткичлари ижобий ўзгаришининг ҳаққонийлигини кўрсатди.

ХУЛОСА

1. Бугунги кунинг глобаллашув муҳитдаги иқтисодий, сиёсий ва ижтимоий муносабатларнинг замонавий шарт-шароитларида рақобатбардош мутахассис кадрларга бўлган талабларни ҳисобга олиш ва таълим муассасаларида мавжуд имкониятлардан унумли фойдаланиб, талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим моделларини ишлаб чиқиш ва амалда қўллашни тақозо этади.

2. Ҳозирги олий таълим шароитида технологик ёндашувлардан фойдаланиб саломатликни муҳофаза қилиш технологиялари талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг энг таъсирчан воситаси бўлиб ҳисобланади.

3. Глобаллашув даврида олий таълим муассасаларининг таълим-тарбия жараёнида талабаларнинг саломатлигини индивидуал тажриба маҳсули бўлган, ўз-ўзини тарбиялаш, ўз-ўзини намоён қилишнинг махсус механизми сифатида тан олинган ахборот технологияларини кенг қўламда амалиётга тадбиқ этиш мақсадга мувофиқ.

4. Талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга бўлган кескин эҳтиёж, олий таълим муассасаларида мавжуд назарий ёндашувлар, педагогик восита ва инновацион таълим имкониятларини ривожлантириш, ёшларнинг ўз саломатлигини сақлаш ва соғломлаштириш жараёнларига муносабати, соғлиги, қизиқиши ва фаоллигини эътиборга олишни тақозо этади.

5. Талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантирувчи такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим модели самарадорлиги, таълим дастурлари бўйича ўқитиладиган фаннинг мазмуни, таълим олувчилар ёши, уларнинг мустақил таълим олишга тайёрлиги, таълим муассасасида ахборотли таълим муҳитининг ўқув-методик ва дидактик имкониятларининг таъминот даражаси билан боғлиқлик жиҳатларини назарда тутиш талаб этилади.

6. Олий таълим стратегияси асосида ўзини-ўзи бошқара олувчи субъект даражасида талаба шахсини ўзгартиришга йўналтирилганлиги, таълим йўналишларида ўқитиладиган асосий фанлар ва ушбу фанларни чуқур ўзлаштириш, саломатликни сақлаш воситаси сифатида замонавий ахборотлаштирилган “электив курс” машғулотларини ташкил этиш орқали талабаларда соғлом турмуш маданияти ва саломатлигини назорат қила олувчи шахс сифатларини юқори касбий тайёргарлигини интеграциялашни ривожлантириш муаммоларини ҳал қилишга хизмат қилади.

7. Электив курс талабаларининг индивидуал мослашув салоҳият қийматларини статистик таҳлил қилиш орқали талабаларда жисмоний саломатлик (адаптив салоҳият) ҳолатининг даражавий ўзгариш хусусиятларига кўра индивидуал пульс, систолик ва диастолик қон босими, вазн, бўй функционал ўлчовлари бўйича ижобий ўзгаришлар аниқланди.

8. Электив курс талабалари организмининг функционал ўлчовлари - пульс, қуйи ва юқори қон босими, вазн, бўй кўрсаткичларининг тажриба охирида ёшга хос умумқабул қилинган меъёр талабларига мослашгани ва функционал ўзгаришлар индексига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолати ижобий силжиш билан ишончли ўзгариш қайд этилди.

9. Тажриба-синов жараёнида ўтказилган статистик таҳлиллар, турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим модели самарадорлигини тасдиқлади ва таклиф этилган мезонлар ва кўрсаткичларнинг статистик ҳаққонийлигини кўрсатади.

ТАВСИЯЛАР

1. Жисмоний маданият таълим йўналиши (спорт фаолият турлари)нинг дарс машғулоти жараёнида, талабаларда жисмоний саломатликнинг қадрият мўлжалларини ривожлантиришда қуйидаги имкониятларини эътиборга олиш лозим: саломатликни қадрият сифатида тушуниш; тенгдошлари, ўқитувчилар, фаол инсонлар билан мулоқот; соғлом турмуш тарзи қўникмаларини ошириш, саломатликни мустаҳкамлаш, муҳитнинг салбий таъсирларига адаптив мослашув; жисмоний маданият ва валеологик билим, қўникма ва ютуқлар саломатликнинг ўз-ўзини намоён қилиш, ўз-ўзини ривожлантиришдаги ролини аниқлаш; талабаларнинг дарсдан ташқари фаолиятининг салбий таъсирини бартараф этиш (юмшатиш) ва уларнинг ҳаётий тажрибасининг ижобий манбаларини (масалан, жисмоний маданиятнинг муайян туридаги машғулоти билан шуғулланишнинг нуфузи ва фойдалилигини) ажратишни назарда тутиш.

2. Глобаллашув даврининг экологик, иқтисодий ва ахборот оқими, таълим дастурлари мазмуни талабалар ҳаётида юз бераётган фавқуллодда ва синовли вазиятлар стресс ва асабий тарангликни келтириб чиқариши сабабли жисмоний маданият таълим йўналиши (спорт фаолият турлари) ўқув режасининг мутахассислик фанлари таркибида танлов фан соатлари ҳисобидан турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятни ривожлантиришнинг замонавий такомиллаштирилган ахборот технологияли таълим модели олий таълим амалиётида йўлга қўйиш самарадорлик гарови саналади.

3. Жисмоний маданият таълим йўналиши, спорт фаолият турлари ўқув режасининг мутахассислик фанлари бўйича ахборот технологияли таълим моделини ва ўқув методик таъминоти (электрон ресурс)ни ишлаб чиқиш талаб этилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ
PhD.03/30. 12.2019.Ped.72.04 ПРИ БУХАРСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ШУКУРОВ РАХИМ САЛИМОВИЧ

**РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЕДИНОБОРСТВА ТУРОН**

13.00.01 – Теория педагогики. История педагогических учений

АВТОРЕФЕРАТ

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

БУХАРА – 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2020.3.PhD/Ped566.

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещён на веб-странице Научного совета (www.buxdu.uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Кадиров Рашид Хамидович

кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты:

Ахмедов Фуркат Кулдошевич

кандидат педагогических наук, профессор

Маъмуров Баходир Бахшуллаевич

доктор педагогических наук, (DSc), доцент

Ведущая организация:

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Защита диссертации состоится «___» _____ 2022 года в ___ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04 при Бухарском государственном университете. (Адрес: 200118, город Бухара, улица, М.Икбол. дом 11. Тел.: (65) 221-29-14; факс: (65) 221-29-14, email: buxdu_rektor@buxdu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована по № ___). (Адрес: 200118, город Бухара, улица, М.Икбол. дом 11. Тел.: (65) 221-29-14); факс: (65) 221-29-14).

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2022 года.

(реестр протокола рассылки № _____ от «___» _____ 2022 года).

С.К. Каххоров

Председатель Научного Совета по
присуждению учёных степеней,
д.п.н., профессор

А.Р.Жураев

Учёный секретарь Научного совета
по присуждению учёных степеней,
д.ф.п. н. (PhD), доцент

Х.О. Жураев

Председатель Научного семинара при
Научном Совете по присуждению
учёных степеней, д.п.н., (DSc), доцент.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация докторской диссертации)

Актуальность и востребованность темы диссертации. Процессы глобализации в мировом пространстве приводят к широкомасштабному развитию технологий, направленных на защиту здоровья человека. В условиях инновационных изменений всех сфер в странах мира на пути устойчивого развития они завоевывают своё место. Безусловно, наряду с природными и экономическими факторами каждой страны одними из актуальных задач являются укрепление здоровья человека, создание условий для всестороннего воспитания подрастающего поколения, повышения его интеллектуального потенциала. В процессе обретения высшего образования физическое и психическое здоровье студентов определяет компетентность будущих кадров и демонстрирует показатель качества учебно-воспитательного процесса. Поскольку сохранение и развитие здоровья человека является важным социокультурным критерием профессиональной деятельности, происходит увеличение масштабов исследований, направленных на повышение эффективности обучения в образовательных учреждениях.

Физическое здоровье подрастающего молодого поколения во всём мире рассматривается как национальная ценность каждого народа, и этот вопрос также показывает необходимость проведения научно-исследовательских работ, обеспечивающих интеграцию науки и образования как социально-педагогической задачи. В образовательном процессе особое значение приобретает внедрение интегральных технологических моделей, направленных на укрепление здоровья студенческой молодёжи, совершенствование содержания педагогического процесса посредством инновационных подходов к содержанию и рациональной организации их профессиональной деятельности.

Имеются экспериментальные данные о тенденции снижения эффективности профессионально-педагогической и социально-культурной деятельности будущих кадров-специалистов, характерной для любого заболевания в период пандемии¹. В настоящее время, согласно медико-демографическим данным населения Узбекистана, уровень здоровья студентов и молодёжи является одним из важных социальных показателей. В принятых в нашей республике нормативно-правовых документах по реформированию здравоохранения и физической культуры и спорта в процессе совершенствования этих направлений при развитии здорового образа жизни популяризация среди населения и развитие национальных видов спорта рассматриваются как одно из важных направлений государственной политики².

¹Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. - М.: Медицина, 2002. - 416 с. - ISBN 5-225-04552-9.; Медик В.А. Университетское студенчество: Образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. - Москва: Логос, 2003. - 198, [2] с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 197-199. - 1000 экз. - ISBN 5-94010-154-2.

² Указ Президента Республики Узбекистан № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», <https://lex.uz/uz/docs/5077669>.

Данное диссертационное исследование в определённой степени служит реализации задач, обозначенных в Законе Республики Узбекистан № 394 от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте», Указе Президента Республики Узбекистан № УП-60 от 28 января 2022 года «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», Указе Президента Республики Узбекистан № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановлении № ПП-330 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «Кураш», Постановлении № 253 от 28 апреля 2021 года «О мерах по организации деятельности платформы «Здоровый образ жизни», а также других нормативно-правовых документах, относящихся к данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением науки и технологий в республике I. «Формирование системы и инновационных идей и пути их внедрения в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В исследованиях учёных нашей республики Ф.А. Керимова, М.Очилова, О.Мусурмоновой, С.Нишоновой, У.Махкамова, Ю.Корабоева, Ш.Х.Хонкелдиева, Ф.К.Ахмедова, учёных Содружества Независимых Государств Н.А.Андреева, Г.Л.Анапасенко, Р.М.Баевского, К.В. Бальсевича, В.П. Казначеева, А.П. Берсеновой, Ф.З. Мерсон, П.А. Виноградова, В.В. Колбанова, С.Г. Серикова, Т.Ф.Ореховой, Д.Н.Узнадзе, также зарубежных учёных, таких, как D.Clark, A.Picciano, C.Dziuban J.Bersin, V.Greney, T.Kellaghan, M.Katarina было изучено применение различных педагогических средств в сочетании с ценностями физической культуры при укреплении и охране здоровья человека.

Идеи о многогранности видов национальной борьбы, специальных физических упражнениях и способах их применения, оказании развивающего и оздоровительного эффекта на основные функции организма при целесообразном их выполнении, выполнении функции массового средства физического воспитания в нашей стране, и важном значении борьбы кураш в гармоничном воспитании подрастающего поколения нашли своё отражение в научно-исследовательских работах А.К.Атоева, Ж.М.Нуршина, Р.С.Саломова, Ф.А.Керимова, Н.Ш.Бобомуродова.

Роль физической культуры и спорта в развитии культуры здорового образа жизни у студенческой молодёжи, особенности влияния специальных упражнений (видов спорта) в качестве физического воспитательно-педагогического процесса на всестороннее физическое совершенствование и развитие человека нашли своё отражение в исследованиях, проведённых

Р.С. Саломовым, Т.С. Усмонходжаевым, А.К. Атоевым, М.Н. Норкобиловым, З.С. Мирходжаевой, В.В. Махмудовым.

Проблемы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья, гигиенического воспитания, валеологического мышления в воспитании молодёжи, мотивов пропаганды сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи, психолого-педагогического уровня личности были исследованы В.Каримовой, Э.Гозиевым, Н.Сафоевым, З.Нишоновым, О. Жамолидиновой, Э.Сейтхалиловым, С.Ахмедовой, М.Тоировой, Д.Шариповой, С.М.Абдиевой, Н.Н.Азиходжаевой, М.Т.Ахмедовой, О.В.Гончаровой, А.М.Усмоновым, Ф.А.Керимовым, Ж.Ш.Жамматовым.

Связь исследования с планами исследовательских работ вуза, в котором выполнена диссертация. Диссертация выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Бухарского государственного университета в рамках проекта ОТ-Ф1-002 «Психологические механизмы формирования национальной идеи и идеологического иммунитета у молодёжи» (2017-2020 гг.).

Цель исследования - разработка научно-методических рекомендаций, направленных на повышение эффективности обучения путём теоретического обоснования педагогических условий развития культуры здорового образа жизни у студентов посредством единокорства Турон.

Задачи исследования:

уточнение научно-теоретических основ укрепления здоровья в качестве актуальной педагогической проблемы развития культуры здорового образа жизни у студентов;

разработка программы «элективного курса», базирующейся на современных информационных технологиях развития культуры здорового образа жизни у студентов посредством единокорства Турон, а также возможностей и педагогических условий в условиях образовательной среды;

совершенствование модели информационно-технологического образования, направленной на развитие культуры здорового образа жизни студентов посредством единокорства Турон;

разработка методических рекомендаций по экспериментальному обоснованию эффективности использования информационно-технологических образовательных компонентов развития культуры здорового образа жизни у студентов посредством единокорства Турон и практической реализации на основе программы «Элективный курс».

В качестве **объекта исследования** был выбран педагогический процесс, ориентированный на единокорство Турон и направленный на развитие культуры здорового образа жизни студентов в информационно-технологической образовательной среде.

Предметом исследования являются содержание, формы, методы и средства формирования культуры здорового образа жизни студентов посредством единокорства Турон.

Методы исследования. В исследовании были использованы такие методы, как изучение и анализ научных источников, учебных и нормативных документов, учебно-методической литературы, относящейся к теме исследования, педагогическое наблюдение, социальный опрос, педагогический тест, моделирование, педагогический эксперимент-тестирование, математико-статистическая обработка результатов исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

в условиях информатизации высшего образования усовершенствован процесс подготовки к дистанционному обучению студентов, обучающихся по направлению образования «Физическая культура», а также процесс развития культуры здорового образа жизни посредством единокорства Турон за счёт установления приоритетности инновационного адаптивного компонента;

в условиях информатизации высшего образования усовершенствовано направление образования «Физическая культура» на основе включения в процесс оценки уровня развития культуры здорового образа жизни студентов инновационно-технологических навыков и инновационно-педагогических критериев усвоения знаний по дисциплине «Единокорство Турон»;

в целях развития культуры здорового образа жизни студентов в информационно-технологической образовательной среде усовершенствовано содержание информационно-технологической образовательной модели, состоящей из возможностей элективного курса, учебно-методических и инновационных дидактических ресурсов посредством учёта сочетания процессуальных, технологических, лично-ориентированных и аксиологических ценностей с психологическими, физиологическими и дидактическими возможностями;

исходя из эффективности форм и методов информационно-технологического обучения, предложена методика развития культуры здорового образа жизни посредством единокорства Турон при внедрении в образовательный процесс программы элективного курса «Культура здорового образа жизни».

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработаны и внедрены в практику программа и электронные ресурсы современного элективного курса, развивающие здоровый образ жизни посредством единокорства Турон;

материалы исследований, выводы и рекомендации были использованы при организации системы развития культуры здорового образа жизни студентов по направлениям образования физической культуры, для совершенствования программ дисциплин, создания учебников, учебных пособий, а также разработки учебно-методических комплексов;

на основе совершенствования модели развития здорового образа жизни посредством единокорства Турон были разработаны и использованы в учебном процессе по направлению образования физической культуры учебно-методическое пособие «Виды национальной борьбы и методика её

преподавания (борьба Турон)» и учебник «Виды спортивной борьбы и методика её преподавания (Турон)»;

усовершенствована модель, направленная на формирование здорового образа жизни у студентов, разработаны и реализованы на практике педагогические условия образовательного процесса посредством платформы дистанционного обучения moodle.buxdu.uz.

Достоверность результатов исследования характеризуется тем, что использованные методы, подход и теоретические данные получены из официальных источников, приведённые анализы и эффективность опытно-экспериментальных работ обосновываются анализом математических и статистических методов, выводы, предложения и рекомендации внедрены в практику, а полученные результаты подтверждены уполномоченными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования: Научная значимость результатов исследования позволила расширить представления об особенностях процесса оздоровления студентов, возможностях применения в этом процессе единоборства Турон, сформировать инновационные теоретические подходы к проблеме укрепления здоровья студентов. На основе усовершенствованной модели формирования здорового образа жизни у студентов была создана возможность оптимизации содержания образовательных программ по направлению образования физической культуры, что, в свою очередь, определяется быстрой адаптируемостью студентов к среде высшего образования, что служит обеспечению эффективности их профессиональной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования характеризуется использованием элективных курсов возможностью достижения положительных результатов в плане углубленного освоения дисциплины «Борьба Турон и методика её преподавания», инновационных методов интеграции профессиональной деятельности с практическим процессом, развития культуры здорового образа жизни у будущих специалистов и улучшения состояния здоровья.

При использовании адекватных комплексных методов, основанных на педагогико-психологическом и аксиологическом подходах выводов исследования, репрезентативность результатов, полученных на разных этапах исследования, и статистическая значимость экспериментальных данных выражаются сочетанием количественного и качественного анализа в материалах исследования.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных научных результатов, подготовленных научно-практических рекомендаций по формированию здорового образа жизни у студентов посредством единоборства Турон:

выводы, направленные на совершенствование приоритетных подходов к развитию культуры здорового образа жизни студентов, современных интегральных ресурсов обеспечения преподавания дисциплины в условиях

информатизации высшего образования, инновационных адаптационных компонентов посредством единогоборства Турон, были включены в содержание учебного пособия «Национальное единоеборство Турон» (свидетельство № 107-045, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 107 от 14 марта 2012 года). В результате посредством установления приоритетности таких качеств, как валеологическая культура, национальные ценности, физическое здоровье были выявлены развитие знаний и практических навыков студентов по культуре здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья посредством физического воспитания и спортивных средств, что способствовало усовершенствованию обеспечения учебно-методическими и электронными ресурсами воспитания физической адаптивности;

предложения по оценке уровня формирования у студентов, обучающихся по направлению образования «Физическая культура», знаний и умений, а также развития у них культуры здорового образа жизни посредством единогоборства Турон были использованы при разработке учебного пособия «Виды национальной борьбы и методика её преподавания» (Свидетельство № 335-035, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 355 от 25 августа 2016 года) и (справка Федерации единогоборства Турон Узбекистана № 28 от 18 июня 2021 года). В результате дидактические возможности развития у студентов культуры здорового образа жизни посредством единогоборства Турон способствовали повышению эффективности обучения;

усовершенствованная образовательная модель, образовательные ресурсы, организационно-методические методы развития культуры здорового образа жизни у студентов в информационно-технологической образовательной среде включены в содержание учебника «Виды борьбы и методика её преподавания (Турон)» (Свидетельство № 892-089, выданное на основании Приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 862 от 4 октября 2019 года). В результате на основе принципов удобства, наглядности, практической направленности было усовершенствовано содержание элективного курса «Культура здорового образа жизни», ориентированного на развитие культуры здорового образа жизни студентов посредством единогоборства Турон;

организован «Элективный курс», ориентированный на развитие культуры здорового образа жизни у студентов посредством единогоборства Турон, разработаны электронные ресурсы, тексты лекций, разработки практических занятий, контрольные вопросы и тесты, презентации, 3D-анимации, видеоматериалы, выводы и предложения были применены при выполнении задач, обозначенных в фундаментальном проекте № ОТ-Ф-02 «Формирование духовно-сознательного закалывания молодёжи посредством развития спортивной культуры» (2017-2020 гг.) (справка Министерства

инновационного развития Республики Узбекистан № 02-15/5138 от 9 сентября 2021 года). В результате опыт проведения «Элективного курса» по формированию здорового образа жизни посредством единоборства Турон был внедрён в практику и послужил развитию у студентов мотивационных, духовно-нравственных качеств, ценностных отношений и физического здоровья.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертации обсуждены на 7 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликованы 27 научно-методических работ, в том числе 1 учебник, 2 учебных пособия на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, в научных журналах и изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации научных результатов докторских диссертаций опубликованы 10 статей, из них – 3 в зарубежных журналах, 7 – в республиканских журналах. Получено 3 авторских свидетельства Агентства интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений. Объём диссертации составляет 121 страницу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность и востребованность проведенного исследования, охарактеризованы цели, задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие темы исследования основным направлениям развития науки и технологий республики, изложены научная новизна и практические результаты исследования, раскрыта достоверность полученных результатов, научная и практическая значимость, приведены сведения о внедрении результатов исследования, опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Теоретические основы развития культуры здорового образа жизни посредством единоборства Турон**», раскрываются актуальность проблемы развития культуры здорового образа жизни, теоретические подходы к её решению, уровень разработанности педагогических средств и технологий, принципы учёта здоровья человека, высказывается мнение о роли единоборства Турон для здоровья личности студента при развитии культуры здорового образа жизни студентов.

При оздоровлении студентов следует учитывать следующие возможности:

- понимание здоровья как ценности;
- общение со сверстниками, учителями и общественными активистами в процессе обучения;

- развитие культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование у студентов иммунитета по защите от негативного воздействия окружающей среды;

- осознание студентами значимости знаний, умений и достижений в физической культуре и валеологии, самовыражении, саморазвитии.

Единоборство Турон – узбекский национальный вид спорта, сохраняющий национальные ценности и занимающий достойное место на международном спортивном поприще. Предмет «Борьба Турон и методика её преподавания» преподается в качестве факультативного предмета в направлениях образования физической культуры и спортивной деятельности (по видам деятельности) высших учебных заведений.

Единоборство Турон имеет большое значение в поддержании и укреплении здорового образа жизни и здоровья его участников, занимает важное место в образовательном процессе. Единоборство Турон как средство оздоровления обладает уникальной системы физических упражнений, создаёт возможность для совершенствования человека не только физически, но и духовно-нравственно. Развитие здоровья личности студента посредством единоборства Турон - это не только система общих решений, но и особый механизм самовоспитания, базирующийся на знаниях о здоровье и его укреплении. Определено, что имеются достаточные условия для педагогического управления и возможности потенциального развития таких качеств в направлениях образования физической культуры.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Особенности информационных образовательных технологий развития культуры здорового образа жизни студентов»**, выявлены педагогические возможности формирования культуры здорового образа жизни, особенности преподавания элективных курсов, и усовершенствована информационно-технологическая модель развития культуры здорового образа жизни посредством единоборства Турон.

В период, когда в практике высшего образования стало популярным сочетание традиционных и электронных форм обучения, усовершенствованная модель образовательного процесса была обоснована в теоретическом аспекте на базе формирования содержания предмета, преподаваемого в образовательных программах, траектории самостоятельного образования и индивидуального обучения, возможностей информационно-технологической образовательной среды в образовательном учреждении, учебно-методического и инновационного дидактического обеспечения.

Приоритетными условиями, определяющими уровень культуры здорового образа жизни у студентов, являются:

1. Обеспечение того, чтобы внимание студентов было направлено на развитие мотивационного, ценностного, мыслительно-деятельностного компонентов в процессе усвоения предметов.

2. Включает в себя рефлексивные действия студента по определению оптимальных путей и средств непрерывного саморазвития и совершенствования с помощью физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий.

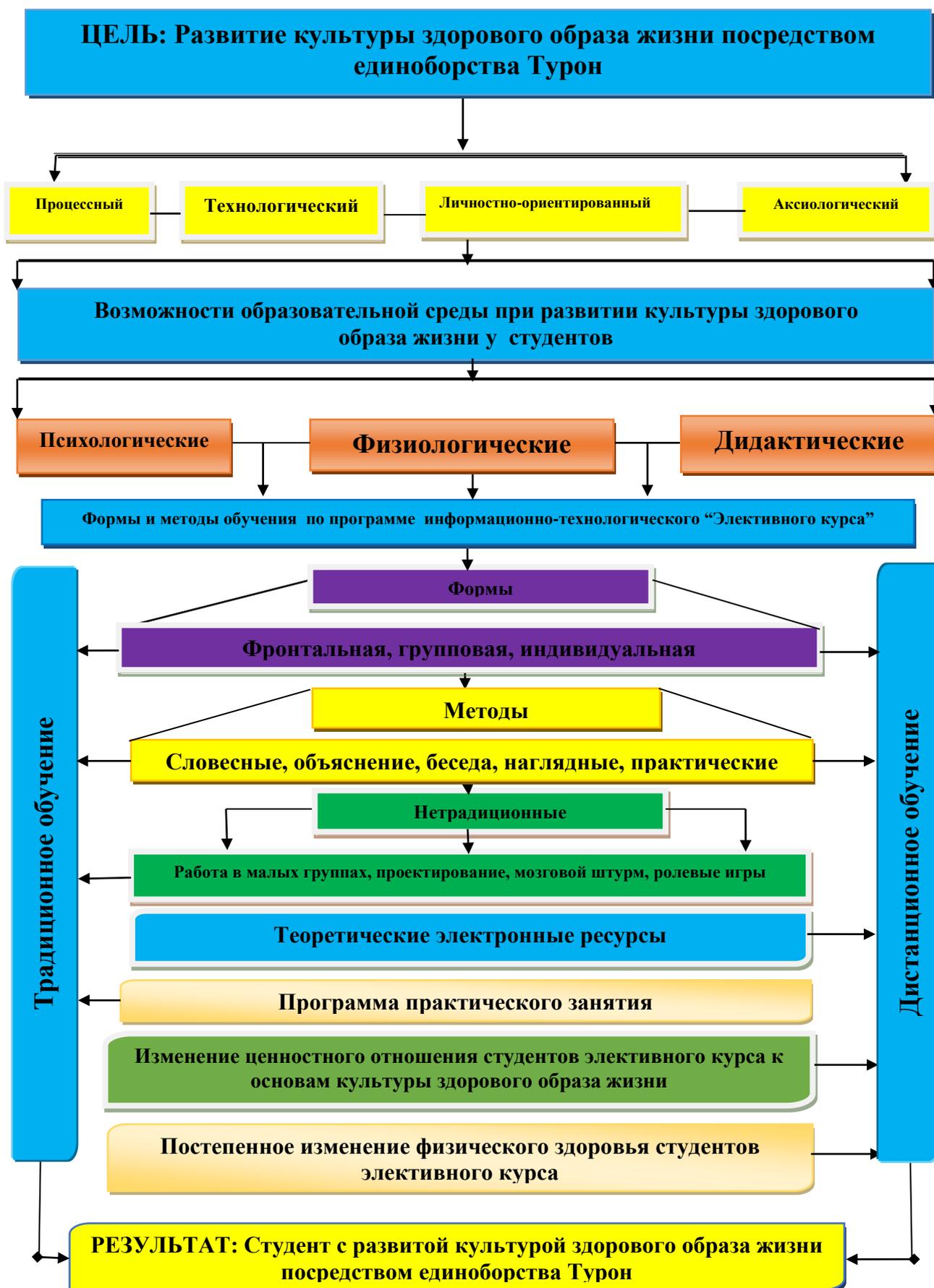


Рисунок 1. Усовершенствованная информационно-технологическая образовательная модель развития культуры здорового образа жизни студентов посредством единоробства Турон

Комплекс взаимосвязанных механизмов педагогического процесса рассматривается как основа предложенной в исследовательской работе «Усовершенствованной информационно-технологической модели обучения для развития у студентов культуры здорового образа жизни посредством единокорства Турон», её структура, с одной стороны, целостно интегрирована, с другой стороны, гибка, динамична, что позволяет учитывать интеграцию в оптимальном режиме на каждом новом этапе процесса (см. рис. 1).

В третьей главе диссертации, озаглавленной «**Экспериментальное обоснование развития культуры здорового образа жизни студентов в информационно-технологической образовательной среде**» содержится информация, связанная с организацией и проведением педагогических опытно-экспериментальных работ, анализом полученных результатов и их обработкой.

Согласно цели проведения опытно-экспериментальных работ эксперимент был связан с апробацией информационно-технологической образовательной модели развития культуры здорового образа жизни студентов и направлен на обеспечение повышения эффективности изучаемого процесса. Исходя из этого, необходимо уточнить задачи, основные направления и содержание опытно-экспериментальной работы, определяющей и раскрывающей главную цель.

По реализации опытно-экспериментальных работ были поставлены следующие задачи:

1. Изучение и уточнение особенностей организации педагогических условий, направленных на развитие культуры здорового образа жизни студентов посредством единокорства Турон в высшем учебном заведении.

2. Разработка информационно-технологической образовательной модели (элективного курса) развития культуры здорового образа жизни путём ориентации студентов к здоровью как важнейшего компонента физической культуры человека и её внедрение в практику дистанционного обучения «Moodle LMS».

3. Фокусирование внимания на развитии культуры здорового образа жизни студентов в ходе проведения элективного курса, в том числе ускорение рефлексии студентов с целью определения оптимальных путей и средств саморазвития и самосовершенствования, обеспечение интеграции учебной и внеучебной видов деятельности и междисциплинарной интеграции направлений образования физической культуры.

4. Определение и практическое применение средств контроля для достоверной оценки эффективности опытно-экспериментальных работ:

- изучение и статистический анализ ценностного отношения студентов элективного курса к основам культуры здорового образа жизни;

- оценка адаптивного потенциала организма студентов элективного курса по индексу функциональных изменений.

5. Разработка выводов и рекомендаций по развитию культуры здорового образа жизни студентов по результатам опытно-

экспериментальных работ, проведённых по направлениям образования физической культуры.

Опытно-экспериментальные работы были организованы в три этапа.

Первый этап включал 2018-2019 годы, второй этап - 2019-2020 годы и третий этап - 2020-2021 годы.

Опытно-экспериментальные работы были направлены на эффективную организацию практической работы, элективного курса и внеаудиторного времени студентов, обучающихся по направлениям образования физической культуры.

Целью педагогической опытно-экспериментальной работы является изучение ценностного отношения участников элективного курса к культуре здорового образа жизни и проведение математико-статистического анализа.

В ходе педагогических опытно-экспериментальных работ (студенты элективного курса в качестве отборочной группы $n_1=72$ в начале эксперимента; $n_2=77$ в конце эксперимента) с помощью анкеты изучалось отношение студентов к своему здоровью, мышлению и культуре здорового образа жизни. Анкета состояла из четырёх вариантов, а для статистического анализа ответов студентов были использованы «нулевая гипотеза» и критерий χ^2 . Следует признать, что в специальной литературе имеются таблицы и формулы χ^2 только для двух категорий. В соответствии с характером исследования были использованы таблица и формула χ^2 для математико-статистического анализа трёх категорий ответов сборника анкеты (Да, Нет, Не знаю) (см. табл. 1).

Таблица 1

Результаты вариантов опроса по критерию χ^2

Экспериментальные группы	Категория “Да”	Категория “Нет”	Категория “Не знаю”	Совокупность ответов
В начале эксперимента $n_1=72$	1300	2152	88	1300+2152+88 = 3540 (n_1)
В конце эксперимента $n_2=77$	3531	553	305	3553+553+305 = 4411 (n_2)
Всего:	4831	2705	393	$n_1 + n_2=N$

В педагогических исследованиях значение α ограничивается 0,05. Во-вторых, рассчитывается достоверная разность $1-\alpha$. В этом исследовании $1 - 0,05 = 0,95$ (т.е. 95% уровень достоверности). Критическое значение для χ^2 всех опросов $\alpha = 0,05$ составляет 5,99.

$$X^2_{emp} = \frac{N(B_{t.b.} \cdot K_{t.o.} - K_{t.b.} \cdot B_{t.o.} - K_{t.b.} \cdot C_{t.o.} - C_{t.b.} \cdot K_{t.o.} - \frac{N}{3})^2}{(n_1 - n_2) \cdot (B_{t.b.} + B_{t.o.}) \cdot (K_{t.b.} + K_{t.o.}) \cdot (C_{t.b.} + C_{t.o.})}$$

Здесь были сформированы условные знаки, такие, как n_1 - количество студентов в начале эксперимента, n_2 - количество студентов в конце эксперимента, всего $N=n_1+n_2$, $B_{t.b.}$ - «да» в начале эксперимента, $K_{t.b.}$ - «нет» в начале эксперимента, $C_{t.b.}$ - «не знаю» в начале эксперимента, $B_{t.o.}$ - «да» в конце эксперимента, $K_{t.o.}$ - «нет» в конце эксперимента, $C_{t.o.}$ - «не знаю» в конце эксперимента (см. табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ вариантов ответов на вопросы анкеты

Сборники анкет		В начале эксперимента $n_1=72$			В конце эксперимента $n_2=77$			Сборники анкет
		Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	
1	$n_1=1224$	345	627	252	1075	82	152	$n_2=1309$
2	$n_1=1080$	265	727	88	821	307	27	$n_2=1155$
3	$n_1=1008$	330	458	220	932	70	76	$n_2=1078$
4	$n_1=792$	360	340	92	703	94	50	$n_2=847$
Всего: 4104		1300	2152	652	3531	553	305	Всего: 4389

Исследование эффективности элективного курса является результатом статистического анализа индивидуальных вариантов ответа студентов на вопросы анкеты, эмпирические показатели превышают их предполагаемое критическое значение.

Данные сравнительного анализа вариантов ответов на вопросы анкеты были обобщены и отображены в виде диаграммы (см. рис. 2).

Так, в предложенных гипотезах гипотеза (H_0) была отвергнута, была принята альтернативная гипотеза (H_1), в которой доказывается статистическое существование разницы между результатами опросника до и после эксперимента. По результатам статистического анализа, проведенного для определения привлекательности для студентов «элективного курса» обучения культуре здорового образа жизни были отмечены положительные изменения отношения студентов элективного курса к основам культуры здорового образа жизни, формирования желания заниматься физической культурой и спортом.

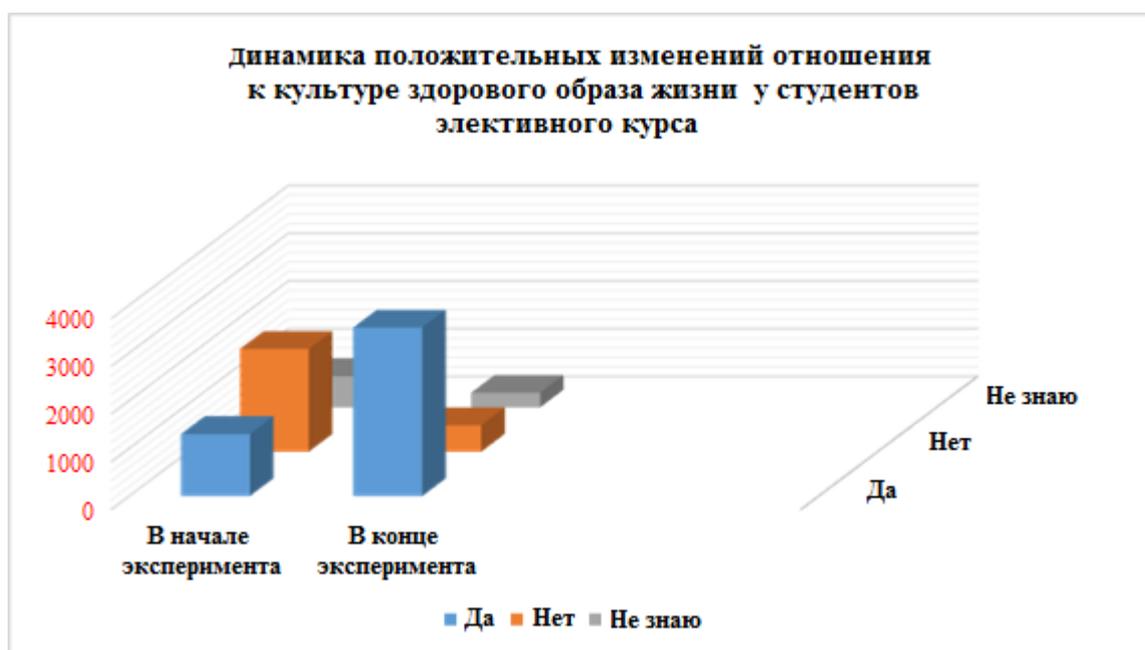


Рисунок 2. Диаграмма позитивного изменения отношения студентов элективного курса к культуре здорового образа жизни

Вторым условием эффективности информационно-технологической образовательной модели развития культуры здорового образа жизни студентов посредством единоборства Турон является проверка возможностей функциональной адаптации организма студентов к процессу высшего образования.

Был применён метод экспресс-оценки индивидуального здоровья (Апанасенко Г.Л.) посредством комплексных контрольных тестов у студентов, занимающихся оздоровительными тренировками с помощью единоборства Турон.

Элективный курс «Культура здорового образа жизни» по предмету «Борьба Турон и методика её преподавания» рассматривается как важная составляющая всестороннего развития личности в сфере образования. В таблице 3 представлены результаты опытно-экспериментальных работ, проведённых для оценки адаптивности студентов к среде вуза и состояния физического здоровья.

Таблица 3
Результаты функциональных измерений студентов элективного курса

Контрольные испытания и единицы измерения	В начале эксперимента n=63		В конце эксперимента n=60		Разность	%	t	p
	$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%				
Частота сердечных сокращений в покое (ударов в минуту)	77,0 ± 4,59	5,9	68,3 ± 5,8	8,5	8,7	12,7	6,36	P < 0.05

Высокое систолическое артериальное давление (мм ртутного столба)	132,5 ± 8,21	8,0	119,9 ± 5,67	4,7	11,6	10,5	3,37	P < 0,05
Нижнее диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	83,4 ± 8,26	9,9	77,1 ± 5,17	6,7	6,3	8,1	1,72	P < 0,1
Измерение веса (кг)	73,1 ± 9,78	17,1	68,9 ± 6,16	8,9	3,2	4,9	1,04	P < 0,1
Измерение роста (см)	171,7 ± 7,04	8,9	172,0 ± 6,9	4,9	0,3	1,7	0,09	P > 0,1
Индекс адаптивного потенциала	2,5 ± 0,22	8,9	2,1 ± 0,13	6,2	0,4	19	5,86	P < 0,001

Адаптивный потенциал к концу эксперимента составил индекс $2,1 \pm 0,13$. В обоих случаях флуктуация результатов измерений равна малому значению коэффициента вариации 8,9% и 6,2%. При сравнении результатов достоверность определена с разницей в 19% ($P < 0,001$).

Данные по опытно-экспериментальной работе были обобщены и отображены в виде диаграммы (см. рис. 3).



Рисунок 3. Диаграмма изменения индекса адаптивного потенциала у студентов экспериментальной группы

По окончании эксперимента показатель функциональных изменений организма студентов элективного курса характеризуется положительным

сдвигом в сторону пограничного состояния удовлетворительной адаптации по критерию оценки индекса 2.1.

Одним из важных условий эффективности деятельности студентов, обучающихся по направлениям образования физической культуры, является здоровый образ жизни и адаптационная приспособляемость к среде вуза. В конце эксперимента была подтверждена эффективность информационно-технологической образовательной модели, направленной на здоровье личности студента, и показана истинность положительных изменений в успеваемости студентов в процессе прохождения элективного курса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Принимая во внимание требования, предъявляемые к конкурентоспособным кадрам в современных условиях экономических, политических и социальных отношений глобализованной среды на современном этапе и эффективно используя возможности, имеющиеся в образовательных учреждениях, необходимо разработать и внедрить усовершенствованные информационно-технологические образовательные модели для развития культуры здорового образа жизни студентов.

2. В современных условиях высшего образования технологии здравоохранения с использованием технологических подходов являются наиболее действенным средством формирования культуры здорового образа жизни студентов.

3. В эпоху глобализации в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений целесообразно широко внедрять информационные технологии, признанные особым механизмом самообразования, самовыражения, и являющиеся продуктом индивидуального опыта здоровья студентов.

4. Острая необходимость развития культуры здорового образа жизни студентов требует учёта существующих теоретических подходов в высших учебных заведениях, разработки педагогического инструментария и развития инновационных образовательных возможностей, фокусирования внимания на отношении к сохранению своего здоровья и процессам оздоровления, интереса и активности молодёжи.

5. Необходимо принимать во внимание аспекты, связанные с эффективностью усовершенствованной информационно-технологической образовательной модели, развивающей культуру здорового образа жизни студентов, содержанием изучаемого предмета в образовательных программах, возрастом учащихся, их готовностью к самостоятельному обучению, уровнем обеспеченности учебно-методических и дидактических возможностей информационной образовательной среды в образовательном учреждении.

6. Направленность стратегии высшего образования на изменение личности студента на уровне самоуправляемого субъекта служит решению задач развития интеграции культуры здорового образа жизни и высокой профессиональной подготовки студентов, умеющих управлять своим

здоровьем, посредством организации занятий современного информационного «элективного курса» в качестве средства глубокого усвоения основных предметов, преподаваемых по направлениям образования физической культуры.

7. Посредством статистического анализа значений индивидуального адаптивного потенциала студентов элективного курса были выявлены положительные изменения индивидуальных показателей пульса, систолического и диастолического артериального давления, массы тела и функциональных показателей роста по характеристикам степени изменения состояния физического здоровья (адаптивного потенциала) студентов.

8. По окончании эксперимента были проведены функциональные измерения организма студентов элективного курса - пульс, верхнее и нижнее значения артериального давления, масса тела, рост, адаптированные к требованиям общепринятых возрастных норм, и было отмечено достоверное изменение с положительным сдвигом пограничных состояний удовлетворительной адаптации по индексу функциональных изменений.

9. Статистические анализы, проведённые в ходе опытно-экспериментальных работ, подтвердили эффективность усовершенствованной информационно-технологической образовательной модели развития культуры здорового образа жизни студентов посредством единоборства Турон и показали статистическую достоверность предложенных критериев и показателей.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе занятий физической культурой (видами спортивной деятельности) при развитии ценностей физического здоровья у студентов необходимо учитывать следующие возможности: восприятие здоровья как ценности; общение со сверстниками, учителями, активными людьми; совершенствование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, адаптивное приспособление к негативным воздействиям окружающей среды; определение роли физической культуры и валеологических знаний, умений и достижений в самовыражении и саморазвитии здоровья; устранение (смягчение) негативного влияния внеучебной деятельности студентов и принятие во внимание выделения положительных источников своего жизненного опыта (например, престижность и полезность занятий тем или иным видом физической культуры).

2. В связи с тем, что экологические, экономические и информационные потоки периода глобализации, содержание образовательных программ, обусловлены тем, что чрезвычайные и испытательные ситуации в жизни студентов вызывают стресс и нервное напряжение, внедрение в практику современной усовершенствованной информационно-технологической образовательной модели развития культуры здорового образа жизни посредством единоборства Турон за счёт факультативных учебных часов в программе обучения специальным дисциплинам по направлениям

образования физической культуры (виды спортивной деятельности) считается гарантией эффективности высшего образования.

3. Требуется разработать информационно-технологическую модель обучения и учебно-методическое обеспечение (электронный ресурс) учебной программы видов спортивной деятельности по специальным предметам для направлений образования физической культуры.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04. AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

SHUKUROV RAKHIM SALIMOVICH

**DEVELOPMENT OF A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE
AMONG STUDENTS THROUGH SINGLE COMBAT TURON**

13.00.01 – Theory of pedagogy. History of pedagogical studies

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

Bukhara – 2022

The theme of the dissertation of the doctor of Philosophy degree (PhD) is registered in the Higher Certifying Commission at the Cabinet of the Ministries of the Republic of Uzbekistan for № B2020.3.PhD/Ped566.

The dissertation has been accomplished at the Bukhara State University.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the Scientific Council website www.buxdu.uz and on the «ZiyoNet» Information and Educational portal website: www.ziynet.uz.

The scientific consultant: **Kadirov Rashid Hamidovich**
Candidate of Pedagogical Sciences, Docent

Official opponents: **Akhmedov Furkat Kuldoshevich**
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Mamurov Bakhodir Bakhshulloevich
Doctor of Pedagogical Sciences, (DSc), Docent

Leading organization: **Karakalpak State University named after Berdakh**

The defense of dissertation will be held on “____” _____2022 at ____ at the meeting of the Scientific Council for awarding Scientific degrees PhD.03/30.12.2019.Ped.72.04 at Bukhara State University (Address: 200118, Mukhammad Ikbol str., 11. Tel: (65) 221-29-14; fax: (65) 221-29-14; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

The dissertation was registered in the Information-Resource Center of Bukhara State University (registration number ____). Address: 200118, Mukhammad Ikbol str., 11. Tel: (65) 221-29-14.

The abstract of dissertation was distributed on “____” _____2022.
(Protocol at the register № ____ as of “____” _____2022).

S.K.Kakhkhorov
Chairman of the Scientific Degree
Awarding Scientific Council,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

A.R. Juraev
Scientific secretary of the scientific council
Awarding Scientific degrees, Doctor of
Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Docent

Kh.O.Juraev
The Chairman of the scientific seminar under
Scientific Degree Awarding Scientific Council,
Doctor of Pedagogical Sciences, (DSc), Docent

INTRODUCTION (Abstract of PhD thesis)

The aim of the research is development of scientific and methodological recommendations aimed at improving the effectiveness of training by theoretically substantiating the pedagogical conditions for the development of a culture of a healthy lifestyle among students through single combat Turon.

The object of research is the pedagogical process focused on single combat Turon and aimed at developing a culture of a healthy lifestyle for students in the information technology educational environment.

The scientific novelty of the research is as follows:

in the conditions of informatization of higher education, the process of preparing for distance learning of students studying in the direction of education "Physical culture", as well as the process of developing a culture of a healthy lifestyle through martial arts Turon, has been improved by establishing the priority of the innovative adaptive component;

in the conditions of informatization of higher education, the direction of education "Physical culture" has been improved on the basis of the inclusion in the process of assessing the level of development of the culture of a healthy lifestyle of students of innovative technological skills and innovative pedagogical criteria for mastering knowledge in the discipline "Single combat Turon";

in order to develop a culture of a healthy lifestyle for students in the information technology educational environment, the content of the information technology educational model has been improved, consisting of the possibilities of an elective course, educational, methodological and innovative didactic resources by taking into account a combination of procedural, technological, personality-oriented and axiological values with psychological, physiological and didactic possibilities;

Based on the effectiveness of the forms and methods of information technology training, a methodology for developing a culture of a healthy lifestyle through martial arts Turon is proposed when introducing the program of the elective course "Culture of a Healthy Lifestyle" into the educational process.

Implementation of research results. On the basis of the obtained scientific results, prepared scientific and practical recommendations for the formation of a healthy lifestyle among students through martial arts Turon:

conclusions aimed at improving the priority approaches to the development of a healthy lifestyle culture for students, modern integral resources for ensuring the teaching of discipline in the context of informatization of higher education, innovative adaptive components through martial arts Turon, were included in the content of the textbook "National martial arts Turon" (Certificate No. 107-045 issued on the basis of the order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 107 dated March 14, 2012). As a result, by establishing the priority of such qualities as valueological culture, national values, physical health, the development of knowledge and practical skills of students in the culture of a healthy lifestyle, the preservation and promotion of health through physical education and sports facilities were

identified, which contributed to the improvement of the provision of educational and methodological and electronic resources of education of physical adaptability;

proposals for assessing the level of formation of knowledge and skills among students studying in the direction of education "Physical culture", as well as the development of a culture of healthy lifestyle in them through martial arts Turon were used in the development of the textbook "Types of national wrestling and methods of teaching it" (Certificate No. 335-035, issued on the basis of the order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 355 dated August 25, 2016) and (Certificate of the Turon Martial Arts Federation of Uzbekistan No. 28 dated June 18, 2021). As a result, the didactic opportunities for developing a healthy lifestyle culture among students through martial arts Turon contributed to an increase in the effectiveness of training;

an improved educational model, educational resources, organizational and methodological methods for developing a healthy lifestyle culture among students in the information technology educational environment are included in the content of the textbook "Types of wrestling and methods of teaching it (Turon)" (Certificate No. 892-089 issued on the basis of the Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 862 dated October 4, 2019). As a result, on the basis of the principles of convenience, visibility, practical orientation, the content of the elective course "Culture of a healthy lifestyle" was improved, focused on the development of a culture of a healthy lifestyle of students through martial arts Turon;

an "Elective course" was organized, focused on the development of a culture of a healthy lifestyle among students through martial arts Turon, electronic resources, texts of lectures, development of practical exercises, control questions and tests, presentations, 3D animations, video materials were developed, conclusions and suggestions were applied in the performance of the tasks outlined in the fundamental project No. OT-Φ-02 "Formation of the spiritually conscious hardening of youth through the development of sports culture" (2017-2020) (Certificate of the Ministry of Innovative Development of the Republic of Uzbekistan No. 02-15/5138 dated September 9, 2021). As a result, the experience of conducting the "Elective Course" on the formation of a healthy lifestyle through martial arts Turon was put into practice and served to develop students' motivational, spiritual and moral qualities, value relationships and physical health.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusion, a list of used literature and applications. The volume of the thesis is 121 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Шукуров Р.С. Ҳаракатли ўйинлар орқали мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим омил сифатида. // “Педагогик маҳорат” илмий назарий ва методик журнал. Бухоро, 2019. 6-сонли 221-225 б. [ISSN 2181-6883].

2. Шукуров Р.С. Талабаларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш тизимини такомиллаштириш // Халқ таълими журнали Тошкент, 2020. 3-сонли 30-35 б.

3. Шукуров Р.С. Талаба – ёшларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спорт муҳим восита сифатида. // “Педагогик маҳорат” илмий назарий ва методик журнал. Бухоро, 2021. 1-сонли, 258-261 б [ISSN 2181-6883].

4. Shukurov R.S. Turon yakkakurashi bilan shug‘ullanuvchi talaba qizlarni musobaqa oldi psixologik tayyorlashning afzalliklari. // “Педагогик маҳорат” илмий назарий ва методик журнал. Бухоро, 2018. 3-сонли, 294-297 б [ISSN 2181-6883].

5. Шукуров Р.С. Электив курс талабаларида соғлом турмуш маданият асосларига бўлган муносабат ўзгаришларининг текшируви. // “Фан – спортга” илмий - назарий журнал. - Тошкент, 2021, № 2 .64-68 б.

6. Shukurov R.S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle // AJMR. Asian Journal of Multidimensional Research. Impact Faktor: SJIF2020/6.882.24-30 б. [10.59.58\2278-4853.2020.00152.4 (www: \ tarj.in)].

7. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students through turon wrestling. // Impact Faktor: 5.18. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences. 2020, 5(2) 04.06: 4-6 б. <http://www.theyogicjournal.com/>.

8. Shukurov R.S. The development of a healthy culture of living for students-youngstres through physical education and sports as a pedagogical problem. // Impact Faktor: 7.13 ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. 2020, 626-631 б. <https://good.thehostingserver.com:2096/>.

9. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students though turon wrestling. // Impact Faktor (2020): 7.572 EPRA International of Environmental Economics, Commerce and Educational Management. Journal [DOI:10.36713/epra0414\ISI I.F Value: 0.815/SJIF ISSN: 2348-814X. www.eprajournals.com. 19-22].

10. Shukurov R.S. Experimental Test Of Effectiveness Of Elektiv Courses In Higher Education. // Impact Faktor 7.625. International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT) 2021 International Journals of

Sciences and High Technologies <http://ijpsat.ijsh-t-journals.org> 1.25 No.1 February 2021, pp. 143-151.

11. Шукуров Р.С. Турон яккакураши воситасида талабалар соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш // Ҳозирги босқичда хотин – қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар. Халқаро илмий – амалий анжуман. Бухоро, 2020. 159-162 б.

12. Шукуров Р.С. Талабаларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари // Ҳозирги босқичда хотин – қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар. Халқаро илмий – амалий анжуман. Бухоро, 2020. 167-171 б.

13. Шукуров Р.С. Талабалар организмининг масофавий таълим шароитида функционал мослашув хусусиятлари. // “Таълим ва инновацион тадқиқотлар” Халқаро илмий – методик журнал. № 4. 2021, 141-153 б.

14. Shukurov R.S. Experimental Basis of Elective Subjects in the Context of Informatization of Modern Education. // Central Asian journal of theoretical and applied sciences.2021, COJOTAS, Central Asian Studies, All Rights Reserved. Volume: 02 Issue: 09 sep.2021 ISSN: 2660-5317.31-37. [37www.cajotas.centralasianstudies.org](http://www.cajotas.centralasianstudies.org)

15. Shukurov R.S. The development of a healthy culture of living for students-youngstres through physical education and sports as a pedagogical problem. //TECH-FEST-21International Multidisciplinary Conference Hosted from Boston, USA <https://conferencea.org> October 3rd 2021, p p 63-65.

16. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students through turon wrestling. //TECH-FEST-21International Multidisciplinary Conference Hosted from Boston, USA <https://conferencea.org> October 3rd 2021, p p 66-68.

II бўлим (II часть; II part)

17. Шукуров Р.С. Турон яккакураши //Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро.2010, 72 б.

18. Шукуров Р.С.Турон миллий яккакураши //Ўқув қўлланма. Бухоро.2012, 119 б.

19. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (миллий кураш) //Ўқув қўлланма. Бухоро.2020, 172 б.

20. Шукуров Р.С.Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон) //Дарслик. Бухоро.2020, 241 б.

21. Шукуров Р.С., Исломов Э.Ю., Афраймов А.А., Абитова Ж.Р. Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси //Электрон қўлланма. Электрон ҳисоблаш машиналари учун яратилган дастур [DGU 2020 0837].

22. Шукуров Р.С.Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятига бўлган муносабат ўзгаришларини аниқлаш методикаси //Электрон ҳисоблаш машиналари учун яратилган дастур [DGU 20211128].

23. Shukurov R.S. The features of the psychogical preparation process of turon fighters to competitions.//TECHNICAL SKIENCES.Toshkent, 2019. 3-sonli, 18-22 p.(2019) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-96-96-2019-3>.

24. Шукуров Р.С.,Акрамова Г.М. Ҳаракатли ўйинлар орқали мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш. //TECHNICAL SKIENCES.Toshkent, 2019. 3-sonli, 26-32 p.(2019) DOI [http:// dx.doi.org/10.26739 / 2181-96-96-2019-3](http://dx.doi.org/10.26739/2181-96-96-2019-3).

25. Шукуров Р.С.,Орипова М.Н. Турон яккакураши билан шуғулланувчи талаба қизларни мусобақаларга психологик жихатдан тайёрлашнинг афзалликлари. // Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар”. Республика илмий – амалий анжуман. Бухоро, 2018.165-168 б.

26. Шукуров Р.С., Ашурова Н. Олий таълим муассасаларининг хотин қизлар спорти йўналишларида тахсил олаётган талабаларни “Кураш” миллий спорт турига қизиқишини ошириш ва оммалаштириш. //Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар”. Республика илмий – амалий анжуман. Бухоро, 2018.179-180 б.

27. Кадиров Р.Х., Шукуров Р.С. Турон миллий кураши ва уни ўқитиш методикаси фанидан электив курс. // Научный журнал "Экономика и социум" №10(77) 2020 www.iupr.ru. <https://www.iupr.ru/teknomer>.

28. Шукуров Р.С.Турон миллий яккакураши, баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси сифатида//Баркамол авлод – буюк юрт истиқболи.Республика илмий – амалий анжумани материаллари. Бухоро. 2014. 483 б.

29. Шукуров Р.С., Абдулахатов А.Р. Жисмоний маданият таълим йўналиши аёллар спорти гуруҳ талабаларини баркамол бўлиб етишишида Турон яккакураши спорт машғулотларининг аҳамияти // Баркамол авлод – буюк юрт истиқболи. Республика илмий – амалий анжумани материаллари. Бухоро. 2014. 486 б.

30. Шукуров Р.С.К истории развития узбекской традиционной борьбы Турон // “Наука –Мысль”. Бухара – Волжский – Черногогорск, 2014. № 6. 13-16 с. ISSN 2224-0152.

31. Шукуров Р.С., Тухтаева Н.С. Школы подвижных игр как фактор формирования здорового образа жизни человека. //“Педагогическое образование и наука” научно – методический журнал. Москва, 2020. №1 97-100 с. ISSN 2072-25-24.

32. Шукуров Р.С., Болтаев С.Б. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов. // “Вестник интегративной психологии” научно – методический журнал. Бухара – Ярославль, 2021 № 22, 233-235 с.