

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

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

MENGLIQULOV XAYRULLA ALIQULOVICH

**TA'LIM JARAYONIDA 9-10 YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI
(suzish o'quv mashg'ulotlari misolida)**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.01 – Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi**

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

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

**Оглавление диссертации доктора философских наук (PhD) по
педагогическим наукам**

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

Mengliqulov Xayrulla Aliqulovich

Ta'lim jarayonida 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi 3

Менгликулов Хайрулла Аликулович

Методика формирование физической подготовленности школьников 9-10 лет в процессе обучения 25

Menglikulov Khayrulla Alikulovich

Formation of physical fitness of schoolchildren under 9-10 years in the learning process. 49

E'lon qilingan ishlar ro'yhati

Список опубликованных работ

List of published works 53

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

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

MENGLIQULOV XAYRULLA ALIQULOVICH

**TA'LIM JARAYONIDA 9-10 YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI
(suzish o'quv mashg'ulotlari misolida)**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.01 – Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi**

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

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.1.PhD/Ped7087 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Termiz davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifacida (www.tersu.uz) va «ZiyoNet» axborot-ta’lim portalida (www.ziynet.uz) manzillariga joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Komil Burxanovich Muxammadiev
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Xudoyqulov Xol Jumayevich
pedagogika fanlari doktori, professor
Yakubov Fazliddin Muxitdinovich
pedagogika fanlari bo‘icha falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat pedagogika instituti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil “_____” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.v.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jism oniy tarbiya va sport universiteti “B” binosi, 2-qavat, Ilmiy Kengash majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jism oniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “_____” kuni tarqatildi.

(2024-yil «_____» _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

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

X.X. Qurbonov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

O.J. Dadaboyev
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi,
p.f.d. (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda ta'lim tizimi sub'ektlari faoliyatini zamonaviy talablar asosida tashkil etish, ularni intellektual jihatdan taraqqiy etgan, ma'naviy barkamol, jismonan sog'lom shaxs sifatida voyaga yetkazish muammosiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy ta'lim-tarbiya jarayoni natijaviyligiga aloqador bo'lgan modellarni (functional education, competence-based approach, competence model, health education) texnologik rivojlanish g'oyalari bilan integratsiyalash hamda ularning samaradorligini ta'minlash birlamchi amaliy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Shu jihatdan, inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashtirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish orqali valeologik madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik faoliyat mexanizmlarini takomillashtirish zaruriyati ortmoqda.

Dunyoda maktab ta'limining tobora rivojlanib borayotganligi maktab ta'lim jarayonida 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasiga kiritilayotgan o'zgartirishlar va o'quvchilarning raqobatbardoshligini kuchayishi ularning dastlabki jismoniy tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati bosqichigacha bo'lgan tayyorgarlik jarayonini boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatlarini tadqiq qilish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tuzish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topishni talab etmoqda. Suzish sporti orqali o'quvchilardan yuqori sport natijalariga erishishlarining o'sib borishi asosiy omillaridan biri suzush sporti bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichlarini optimal tuzish va uni tizimli boshqarish hisoblanadi. Darhaqiqat, suzush sporti bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bilan birga, ularning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash, sportda erishgan natijalari faoliyatini nazorat qilish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borish katta ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois suzush bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda tayyorgarlik jarayonini tuzish uslublarini ishlab chiqish, tajribalar o'tkazish va mashg'ulot jarayonini samarali tashkillashtirish, tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini optimal rejalashtirish yuzasidan tadqiqotlar olib borish dolzarbligicha qolmoqda.

Mamlakatimizda Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida ham "yoshlarning ma'naviy, intellektual, jismoniy va axloqiy jihatdan kamol topishiga ko'maklashish, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida, zararli ta'sirlar va oqimlarga qarshi tura oladigan, hayotga bo'lgan qat'iy ishonch va qarashlarga ega shaxs sifatida tarbiyalash"¹ maqsad qilinganligi ham mamlakatimizda o'quvchilarni aqliy va ruhiy salohiyatidan oqilona foydalanish zaruratini asoslaydi. Bu borada maktab ta'limida o'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish asosida ularning jismoniy irodasi, matonati, sabri va shijoatini ijtimoiy rivojlanish uchun yo'naltirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Buning uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilar

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2022 yil 28 yanvar «2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida”gi PF-60-son Farmmi. // lex.uz.

ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilimlarni rivojlantirish yo'naltirilgan innovatsion metodikalarni kiritish ehtiyoji yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni², O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030- yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", 2018-yil 22-yanvardagi PF-5308-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, 2019-yil 31-dekabrda VM-1059-son "Uzluksiz ma'naviy tarbiya Konsepsiyasini tashkil etishga doir chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qarorlari hamda boshqa me'yyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti ma'lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Bolalarning shaxs sifatida shakllanishi hamda o'sishidagi muhim vositalardan biri sifatida jismoniy tayyorgarlik ko'nikmasining ahamiyati barcha millat va davrning buyuk siymolari va mutafakkirlarining monografik asarlaridalarida alohida ta'kidlab kelingan. Zamonaviy pedagogikada jismoniy tayyorgarlik malakaning shakllanish muammosini O'zbekistonda F. Xo'jaev, O'. Matnazarov, A.G'. Sodiqov, M. Mo'minova, M. Bekqulova, M.J. Abdullaev, F.A. Tashpulatov, I.S. Islomov, R.R. Salimgarieva, B.O. Rustamovlarning³ tadqiqot ishlrida o'z ifodasini topgan.

MDH davlatlari olimlari D.A.Kiknadze, N.D.Levitov, V.A.Rodionova, A.I.Kochetov, A.G.Kovalev, B.A.Ashmarin, M.S.Taychinov, N.A.Fomin, V.P.Guba, V.A.Bikov, E.N.Stepanov, L.M.Luzina, I.S.Barchukovlar⁴ o'rgananganlar.

² O'zbekiston Respublikasining 2020 -yil 23-sentyabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020-y., 06/20/6099/1450-son).

³ Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. – Toshkent, 1997. – 183 b. Matnazarov O'. Suzish va uni o'qitish metodikasi. – UrDU noshirlik bo'limi, 2010. – 72 b. Sodiqov A. G'. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 202 b. Mo'minova M., Bekqulova M. Yurishdan avval suzish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Yangi asr avlod nashriyoti, 2015. – 88 b. Abdullayev M. J., Tashpulatov F. A. Suzish va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: Sano-standart nashriyoti, 2018. – 202 b. Abdullayev M. J., Tashpulatov F. A. Suzish va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: Sano-standart nashriyoti, 2018. – 202 b. Islomov I.S., Salimgarieva R.R. Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turi (suzish). O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 232 b. Sodiqov A.G', Rustamov B.O. Suvi polosi. O'quv dasturi. – Toshkent, 2019. – 68 b.

⁴ Кикнадзе Д.А. Потребности. Поведение. Воспитание. – М.: Знание, 1968. – С. 46-56. Левитов Н.Д. Психология подростка и воспитание его в семье. – М.: 1968. – 47 с. Родионова В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 110 с. Кочетов А.И. Педагогические основы физической подготовки. – М.: Знание, 1974. – 164 с. Ковалев А.Г. Воспитание характера. – Минск: Народная асвета, 1976, – 126 с. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с. Тайчинов М.С. Самовоспитание школьников: Книга для учителей. - М.: Просвещение, 1982. – 84 с. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991. – 224 с. Губа В.П., Быков В.А. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на

Xorijiy davlatlarda, R.Granit, M.H.Frick, R.J.Moffatt, I.I.Joseph, P.M.Ribisi, J.F.Sallis, T.L.Mckenzie, A.Kiloran, T.J.Cooper⁵ va boshqalar suzishning inson hayotidagi ahamiyati bo'yicha tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Jismoniy tayyorgarlik – ta'lim-tarbiya natijasi va uning samaradorligi muhimligiga oid talaygina olimlarning izlanish natijalari L.M. Kulikov, V.I. Xaritonov hamda xorijlik tadqiqotchi R.J. Moffatt ishlarida jismoniy ko'nikmani shakllantirish, darsdan keyingi mashg'ulot jarayonlarini jismoniy tarbiya darslari vaqtidagina emas, balki darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida bajarish eng to'g'ri yo'l deb topildi.

Mazkur ilmiy - tadqiqot ishlarida, asosan, 9-10 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga imkoniyat yaratadi. Ammo umumta'lim maktablarining 3-4 sinf o'quvchilari jismoniy sifatlarini shakllantirish muammosi tadqiq qilinmagan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Termiz davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari muvofiq AI-XT-O-92997 "Yoshlarda umuminsoniy, milliy va tarixiy qadriyatlar uyg'unligi asosida ma'naviy-axloqiy tarbiyalash muammolari" mavzusidagi ilmiy-tadqiqot loyihasi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini suzish sporti orqali shakllantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi mazmun-mohiyatini ta'minlaydigan pedagogik omillarni aniqlash;

umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida 9-10 yoshli o'quvchilarga suzishni o'rgatish bo'yicha o'quv jarayonining imkoniyatlarini tavsiflash;

suzishga o'rgatish jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga yordam beruvchi omillar va ularni tahlil qilish;

suzish sporti bilan shug'ullanuvchi 9-10 yoshli qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda funksional ko'rsatkichlarini tahlil qilish.

Tadqiqotning obyektini sifatida 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayoni belgilanib, tajriba-sinov ishlarida Surxondaryo, Navoiy, Buxoro viloyatlarida joylashgan beshta umumta'lim maktablarining 9-10 yoshdagi jami 565 nafar o'quvchilari ishtirok etdi.

Tadqiqotning predmetini 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil etadi.

примере плавания) // Теория и практика Ф.К. -№9. 2001. – С. 28-30. Степанов Э.Х., Лузина Л.М., Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: Сфера, 2002. – 160 с. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: Юнити-Дана, 2009. – 432 с.

⁵ Granit R. The basis of motor control. – London and New York: Academic Press, 1970. – 368 p. Frick M.H. Long-term excess physical activity and control haemodynamics in man / M.H. Frick // In: Physical activity and coronary heart disease / eds:V. Manninen, P.I. Halonen. – Basel, New York: Karger, 1976. –Advances in cardiology, Vol. 18. – R. 135-143, – P.167. Moffatt R.J. Placement of triweekly training sessions:importance regarding enhancement of aerobic capacity // R.J. Moffatt, B.A. Stamford, R.D. Neill // Research Quarterly. 1977. Vol. 48 (3). – P. 583-591. Joseph I.I. Cholesterol reduction a long-term intense exercise program // I.I. Joseph, L.L. Bona // J. of Sports Medicine. 1977. Vol. 17 (2). – P. 163-168. Ribisi P.M. Diurnal variation in exercise prescription. In: Abstracts of the 24th annual meeting of the American College / P.M. Ribisi, H.S. Miller, R. Mazzeo // Medicine and Science in Sports. 1989. Vol. 9 (1). – P. 68. Sallis J.F., Mc Kenzie T.L. Physical educations Role in Public Health // Research Quarterly for exerciseand Sport. -№ 62(2). -1991. – P. 124-137. Kiloran A. Moving on international perspectives on promoting physical activity – London, 1995. – 126 p. Cooper T.J. Crossfit Training for Law enforcement. // CrossFit Journal Article. -№ 61. -2007. – P. 7.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda muammoga doir adabiyotlarni qiyosiy-tanqidiy o'rganish va tahlil qilish; dinamometriya, kuchlanish dinamografiyasi, elektromiografiya, xronometraj, spidografiya, kuzatish, sotsiometrik metodlar (suhbat, anketa, so'rovnoma, intervyu, test); modellashtirish, pedagogik eksperiment; natijalarni matematik va statistik tahlil etish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

9-10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanadigan qizlarda jismoniy sifatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlanish dinamikasi, motor reaksiyasining latent davrida qo'l-oyoq harakat chastotasi o'zgarishlari suzish jarayonida "qadam" va tempning yuqori qiymatlarini namoyon qilish qobiliyati takomillashtirilgan;

9-10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanadigan qizlarda tezlik qobiliyatining maksimal namoyon bo'lishini ta'minlaydigan optimal vositalar va metodik usullarni tanlash va qo'llash o'larda asosiy dinamik va kinematik xususiyatlarining samaradorligini takomillashtirilgan;

o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayonining fiziologik va pedagogik xususiyatlari namoyon bo'lish darajalariga ustivorlik berish orqali faoliyatning intellektual (bilish, tushunish, anglash), psixologik (ruhiy salomatlik, hissiy-ekspressiv sifatlarni o'stirish), faoliyatga doir (o'z-o'zini bilish, o'zini o'zi boshqarish va nazorat qilish) hamda ma'naviy-axloqiy (jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirishga niasbatan qadriyatli munosabat va dunyoqarash) kabi tarkibiy komponentlari aniqlashtirilgan;

9-10 yoshdagi o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning metodik tizimi qo'shimcha va dinamik ta'lim tamoyillariga ustivorlik berish, ya'ni jismoniy tayyorgarlik samaradorligini belgilaydigan shaxs xususiyatlari (maqsadlilik, ishonchlilik, halollik, mustaqillik, faollik, shaxsning yo'nalganligi), jismoniy tayyorlanish qonuniyatlari (tanani rejalashtirilgan tarzda chiniqtirish, jismoniy tayyorlanishning elementlarini kamol toptirish) bilan sport ta'limining diagnostik, yo'naltiruvchi, prognostik, konstruktiv, loyihalash, tashkiliy-tezkor, nazorat, boshqaruv kabi yo'nalishlarining o'zaro aloqadorligini ta'minlash hamda suzishni o'rgatish usullari (og'zaki, ko'rgazmali, amaliy) va metodlari (parallel, ketma-ket)ning produktivligini oshirish orqali takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

9-10 yoshdagi o'quvchilarning suzish sporti bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirganlik darajasini aniqlashga doir diagnostik vositalar tizimi ishlab chiqilgan;

o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish bilan bog'liqlikda jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

"Suzish nazariyasi va metodikasi" nomli darslik nashr ettirilgan (5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun, mualliflik guvohnomasi № 237-309).

"Водные виды спорта" nomli o'quv qo'llanma nashr etilgan (5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun, mualliflik guvohnomasi № 388-012).

Tadqiqot natijalarining ishonchligi asosiy metodologik tamoyillarga asoslanganligi, qo‘llanilgan yondashuvlar, usullar va nazariy ma‘lumotlarning rasmiy manbalardan olinganligi, pedagogik tajriba-sinov ishlarining tahlili va samradorligi matematik-statistik metodlar vositasida asoslanganligi, tadqiqot maqsadi va vazifalarining adekvatligi, xulosa, taklif va tavsiyalarning amaliyotga joriy etilganligi hamda olingan natijalarning vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish bilan bog‘liqlikda “jismoniy tarbiya”, “jismoniy tayyorgarlik”, “suzish sporti” kabi tushunchalar mazmunining ilmiy ta‘riflanganligi; o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoniga ta‘sir etuvchi omillar va metodik yondashuvlarning nazariy tahlil etilganligi; suzish sporti bo‘yicha 9-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini belgilash ko‘rsatkichlari va mezonlarining aniqlashtirilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik modelning ishlab chiqilganligi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga doir diagnostik vositalar tizimi va uslubiy tavsiyalarning ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalaridan umumiy o‘rta ta‘lim maktablari uchun o‘quv dastur, darslik va o‘quv qo‘llanmalarni ishlab chiqishda, “Jismoniy tarbiya” fani bo‘yicha tashkil etiladigan o‘quv jarayonining metodik asoslarini boyitishda, shuningdek, pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish kurslarida foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Ta‘lim jarayonida 9-10 yoshli o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga doir tadqiqot natijalari asosida:

o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayonining fiziologik va pedagogik xususiyatlari namoyon bo‘lish darajalariga ustivorlik berish orqali faoliyatning intellektual (bilish, tushunish, anglash), psixologik (ruhiy salomatlik, hissiy-ekspressiv sifatlarni o‘stirish), faoliyatga doir (o‘z-o‘zini bilish, o‘zini o‘zi boshqarish va nazorat qilish) hamda ma‘naviy-axloqiy (jismoniy tayyorgarlikni o‘zlashtirishga niasbatan qadriyatli munosabat va dunyoqarash) kabi tarkibiy komponentlarni aniqlashtirish, shuningdek, 9-10 yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashning quyi (bilimlarning kamligi, ehtiyojning yo‘qligi, harakatlanishda taqlidchanlik), o‘rta (jismoniy tayyorgarlikka oid va jismoniy rivojlanishga nisbatan shaxsiy motiv mavjud, faoliyat usullarini mustqail o‘zlashtirish) va yuqori (nazariy bilim, shaxsiy motiv va ehtiyojning yorqinligi, mustaqil, improvizatsiyali) darajalari suzishni o‘rgatish usullari, bosqichlari hamda shaxsiy ahamiyatga ega bo‘lgan faoliyatga munosabat shakllarining barqarorligini hisobga olish asosida aniqlashga oid taklif va tavsiyalardan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 22-yanvardagi PF-5308-son farmonida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda foydalanilgan (Respublika ta‘lim markazining 2023-yil 8-maydagi 01/11-01/11-325-son ma‘lumotnomasi). Natijada, 9-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularga suzishni o‘rgatish jarayonining pedagogik vazifalari asoslangan;

jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish usul (ogʻzaki, koʻrgazmali, amaliy) va bosqichlari (boshlangʻich, chuqurlashtirish, takomillashtirish)ning umumiy xarakteristikasini hisobga olish, shuningdek, suzishni zarur hayotiy koʻnikma sifatida oʻzlashtirish, antropometriya, xronometraj, matematik metodlar, modellashtirish kabi tarkibiy qismlarning oʻzaro ichki integratsiyasini taʼminlash orqali 9-10 yoshli oʻquvchilarda suzishga oid jismoniy harakat koʻnikmalarini shakllantirishning tadqiqot modelini ishlab chiqishga doir amaliy taklif va tavsiyalardan 9-10 yoshdagi oʻquvchilar organizmiga optimal yuklama berish va jismoniy tayyorgarligini baholash asosida dasturiy majmualarni tayyorlash hamda “Водные виды спорта” nomli oʻquv qoʻllanmani shakllantirishda foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2022-yil 25-noyabrdagi 388-son buyrugʻi; T.N.Qori Niyoziy nomidagi Oʻzbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti Qoraqalpogʻiston filialining 2023-yil 31-maydagi 259-son maʼlumotnomasi). Natijada, bolalarning jismoniy xususiyatlari, suzishga oid mashqlar jamlanmasi hamda 9-10 yoshli oʻquvchilarning suzishga boʻlgan ishtiyoq va qiziqishlarining oshishiga xizmat qilgan, shuningdek, umumtaʼlim maktablari 9-10 yoshdagi oʻquvchilarining suzish qobiliyatlari rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligi takomillashuvi taʼminlangan;

Termiz shahridagi bolalar va oʻsmirlar sport maktabining 9-10 yoshli suzish sporti bilan shugʻillanadigan oʻquvchilari jismoniy va funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan darsdan tashkari qoʻshimcha mashgʻulotlarda umumjismoniy va maxsus jismoniy mashqlar oʻquvchilarning biologik yoshini xisobga olgan xolda induviduallashtirib qoʻllangan (Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-son buyrugʻi; Respublika taʼlim markazining 2023-yil 8-maydagi 01/11-01/11-325-son maʼlumotnomasi). Natijada ularining chaqqonlik sifati 3,6 %, chidamlilik sifati 3,4 %, egiluvchanlik sifati 2,8 %, tezkorlik sifati 3,5 %, kuch sifati 3,2 % ga, umumjismoniy xolati 3% ga, funksional xolati esa 3,2% ga yaxshilangan.

9-10 yoshdagi oʻquvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning metodik tizimi qoʻshimcha va dinamik taʼlim tamoyillariga ustivorlik berish, yaʼni jismoniy tayyorgarlik samaradorligini belgilaydigan shaxs xususiyatlari (maqsadlilik, ishonchlilik, halollik, mustaqillik, faollik, shaxsning yoʻnalganligi), jismoniy tayyorlanish qonuniyatlari (tanani rejalashtirilgan tarzda chiniqtirish, jismoniy tayyorlanishning elementlarini kamol toptirish) bilan sport taʼlimining diagnostik, yoʻnaltiruvchi, prognostik, konstruktiv, loyihalash, tashkiliy-tezkor, nazorat, boshqaruv kabi yoʻnalishlarining oʻzaro aloqadorligini taʼminlash hamda suzishni oʻrgatish usullari (ogʻzaki, koʻrgazmali, amaliy) va metodlari (parallel, ketma-ket)ning produktivligini oshirish orqali takomillashtirishga oid taklif va tavsiyalar “Suzish va uni oʻqitish metodikasi” nomli darslik mazmuniga singdirilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-son buyrugʻi; Respublika taʼlim markazining 2023-yil 8-maydagi 01/11-01/11-325-son maʼlumotnomasi). Natijada, boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarini oʻquvchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish bilan bogʻliq kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari jami 12 ta, shu jumladan, 9 tasi xalqaro va 3 tasi respublika miqyosidagi konferensiyalarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiyani tayyorlash va himoya qilish jarayonida dissertatsiya mavzusi yuzasidan jami 14 ta ilmiy ish nashr qilingan. Jumladan, 1 ta darslik, 1 ta o'quv qo'llanma, Oliy attestatsiya komissiyasi doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 12 ta maqola, jumladan, 7 tasi respublika va 5 tasi xorijiy jurnallarda nashr qilingan. Dissertatsiya natijalari asosida 1 ta "Suzish nazariyasi va metodikasi" nomli darsligiga O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligining mualliflik guvohnomasi olingan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya uchta bob, xulosa, taklif va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Ishning umumiy hajmi 162 sahifani tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi asoslangan, muammoning o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqot ishining maqsad, vazifalari, ob'ekti va predmeti aniqlangan, tadqiqotning fan va texnologiyalarni rivojlantirishning muhim yo'nalishlarga mosligi va tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchligi, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, e'lon qilinganligi, tadqiqot ishining tuzilishi haqida ma'lumotlar kiritilgan.

Dissertatsiyaning **"9-10 yoshdagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning nazariy asoslari"** deb nomlangan birinchi bobida tarbiya nazariyasi va amaliyotida 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik asoslari, ta'lim muassasalarida 9-10 yoshdagi o'quvchilarni suzishga o'rgatishdagi o'quv jarayonining ta'limiy xususiyatlari va imkoniyatlari, qo'shimcha ta'lim muassasalarida 9-10 yoshli o'quvchilarni suzishga o'rgatishda o'quv jarayonining tarbiyaviy salohiyati yoritilgan.

Umumiy va qo'shimcha ta'lim sohasida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini shakllantirish muammolari bo'yicha ilmiy ishlarning keng ko'lami taqdim etilgan. Turli yosh davrlarida jismoniy tayyorgarlik jarayonini tavsiflovchi umumiy nazariy qoidalar, jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish qonuniyati va harakatlantiruvchi omillari va ushbu jarayonni pedagogik tashkil etishning asosiy talablari va shartlari ko'rib chiqilgan. Shu bilan birga o'smirlik davrida jismoniy tayyorgarlik masalalariga etarlicha e'tibor berilmayotgani qayd etilgan. Umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarining o'quv yili davomida kuchli omil bo'lgan shaxs rivojlanishi va o'z jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga qodir bo'lgan o'smirning jismoniy madaniyatini shakllantirish masalalari to'g'ri aks ettirilmagan. Olimlarning ko'plab tadqiqot ishlari aynan 9-10 yoshda jismoniy tayyorgarlikni to'liq shakllantirish va tarbiyalash mumkinligini e'tirof etadi (B.A. Ashmarin, A.I. Kochetov, L.I. Pogrebnoy, V.A. Suxomlinskiy, V.I. Xaritonov). Qo'shimcha ta'lim

muassasalari o'quv jarayonini tashkil etish va amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, ushbu muammoni eng samarali hal qila oladi.

Dissertatsiyaning **“Pedagogik tajriba-sinovni tashkil qilish va uni o'tkazish usullari”** deb nomlangan ikkinchi bobida, tadqiqotda muammoga doir adabiyotlarni qiyosiy-tanqidiy o'rganish va tahlil qilish, dinamometriya, kuchlanish dinamografiyasi, elektromiografiya, xronometraj, spidografiya, kuzatish, sotsiometrik metodlar (suhbat, anketa, so'rovnoma, intervyu, test), modellashtirish, pedagogik eksperiment, natijalarni matematik va statistik tahlil etish kabi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Tajriba-sinov ishlari quyidagi uch bosqichda amalga oshirilgan.

Asoslovchi tajriba bosqichida o'quvchilarda suzish bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalarni rivojlanganlik darajasining mavjud holatini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat tashkil etildi. Ko'zda tutilgan maqsadga erishishda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilarning faoliyatini pedagogik kuzatish, suhbat, anketa so'rovlari, shuningdek, o'quv va ma'naviy-ma'rifiy ishlar mohiyatini yorituvchi hujjatlarni o'rganish kabi metodlardan foydalanildi. Bularning barchasi tadqiqotning asosiy yo'nalishi va dasturini muayyan darajada aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot mavzusiga oid yetakchi olimlar, pedagoglarning ilmiy-tadqiqot ishlari tahlil qilingan.

Shakllantiruvchi tajriba bosqichida suzish bilan bog'liq jismoniy tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantirishning tadqiqot modeli hamda mazkur model asosida ishlab chiqilgan maxsus kurs-dasturlariga binoan ta'limiy tajriba-sinov ishlari olib borildi. Bunda maktab o'qituvchilari va o'quvchilar faoliyatini bevosita va bilvosita pedagogik kuzatish, ular ishtirokida jismoniy mashqlarni bajarish, hamkorlikda o'qitish, o'z-o'zini baholash kabi metodlar yordamida o'quvchilarda jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga katta ahamiyat qaratildi. Nazariy tadqiqotlar natijasida aniqlangan ilmiy yechimlar modulli ishlanmalar yaratishda amaliy qo'llanildi hamda ular asosida ta'limiy tajriba-sinov mashg'ulotlari olib borildi. Tajriba-sinov ishlarining ikkinchi bosqichida amalga oshirilishi rejalashtirilgan ishlar qatorida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot modelining mazmuni takomillashtirildi.

Tajriba-sinov ishlarining birinchi (2020-2021) – asoslovchi tadqiqot bosqichida quyidagi vazifalar belgilab olindi:

o'quvchilarda suzish bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalar rivojlanganligining mavjud holatini tashxis etish;

o'quvchilarda suzish bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishning o'quv-metodik imkoniyatlarini aniqlashtirish;

o'quv jarayoni natijalari asosida o'quvchilarda suzish bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi muammolarni aniqlash va ularni tahlil qilish.

Asoslovchi tadqiqotni o'tkazishda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi hamda mazkur fanga oid bilimlarning o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilish darajasiga, shuningdek, ularning guruhdan tashqari amaliy faoliyat turlari mazmuniga e'tibor qaratildi. Chunki ushbu jarayonlar o'quvchilarda ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka oid ko'nikmalarning rivojlanganligi haqidagi tasavvurga ega bo'lish imkonini beradi.

Tajriba-sinov ishlari ishlab chiqilgan tadqiqot dasturi asosida olib borildi. Pedagogik tajriba-sinov ishlari asosan 2020–2022-yillarda tashkil etilib, tadqiqot maqsadi umumiy oʻrta taʼlim maktablarining 3-4 sinf oʻquvchilarida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni belgilandi. Tajriba-sinov ishlarida Buxoro, Navoiy, Surxondaryo viloyatlarida joylashgan umumiy oʻrta taʼlim maktablarining 3-4-guruh oʻquvchilaridan jami 565 nafari ishtirok etdi. Shundan 278 nafari tajriba guruhiga, 287 nafari nazorat guruhiga biriktirildi.

Tajriba tadqiqot maʼlumotlarini qayta ishlash va tahlil qilishda matematik statistika usullaridan foydalanildi. Matematik statistikaning maxsus adabiyotlarda yoritilgan umumiy qabul qilingan metodlari qoʻllanildi.

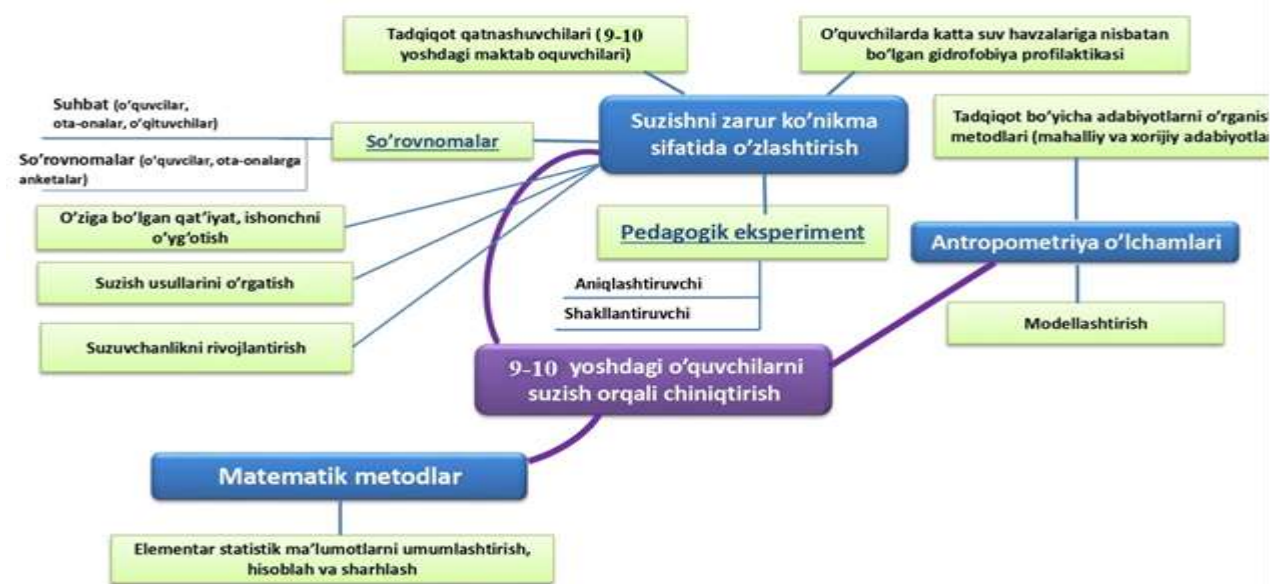
Quyidagilar hisoblab chiqarildi: - oʻrtacha qiymat (\bar{X}); - oʻrtacha standart ogʻish (σ); - variatsiya koeffitsienti (V); - umumiy tekshirilayotgan guruhlarda tanlangan oʻrtacha qiymatlarning farqlar ishonchliligini aniqlash uchun Student t-mezeni qoʻllanildi.

Ikkala yosh guruhlari oʻrtasidagi koʻrsatkichlarining oʻrtacha qiymatlari farqlarining ishonchliligini baholash uchun Studentning T-mezeni qoʻllanildi.

Har bir oʻrganilayotgan yosh guruhida tezlik tuzilmasining omili imkoniyatlari tahlil qilindi. Yuklamalarining koʻrsatkichlarni baholashda 1% ahamiyatlilik darajasi qabul qilindi. Tahlil standart dasturlar boʻyicha “Pentimn-100” kompyuterida oʻtkazildi.

Dissertatsiyaning **“Suzish sporti bilan shugʻullanuvchi 9-10 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi”** deb nomlangan uchunchi bobida suzish bilan shugʻullanadigan 9-10 yoshli oʻquvchilarda jismoniy tayyorgarlikni tahlil qilish va tavsiflash, jismoniy tarbiya yoʻnalishidagi taʼlim muassasalarining oʻquv jarayonida 9-10 yoshli oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini shakllantirish boʻyicha taklif va tavsiyalar, suzish sporti bilan shugʻullanuvchi 9-10 yoshli qizlarning suzish texnikasini oʻrgatish va takomillashtirish metodikasi haqida ilmiy fikrlar yoritib oʻtilgan.

9-10 yoshdagi oʻquvchilarni suzishga oʻrgatishning oʻquv jarayoni pedagogik tizim sifatida koʻrib chiqilib, uning suzishni oʻrgatish tizimini belgilovchi asosiy bloklari: diagnostik, yoʻnaltiruvchi va prognostik, konstruktiv va loyihalash, tashkiliy-faoliyat va nazorat, boshqaruv bloklari kiritilgan. Suzish mashgʻulotlarida 9-10 yoshli oʻquvchilarning jismoniy oʻzini oʻzi tarbiyalashga tayyorligini shakllantirish uchun oʻquv jarayoni texnologiyasining ishlashi pedagogik tizimning barcha bloklarini ularning oʻziga xos munosabatlari va organik oʻzaro taʼsirida izchil amalga oshirish bilan taʼminlandi (1-rasm).



1-rasm. 9-10 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayonining tadqiqot modeli

Taklif etilayotgan eksperimental dastur jismoniy tarbiya va sport birlashmalari, ta'lim muassasalarida o'quv jarayonining an'anaviy tuzilishi bilan bir qatorda jiddiy farqlarga ega edi. Ular bilimlarning o'zgaruvchanligini ta'minlash, maxsus bilimlar tizimiga jalb qilinganlarni qurollantirish, zaruriy bilim va mustaqil ta'lim metodologiyasini o'rgatish, jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga munosabatni shakllantirishdan iborat edi. Yosh o'smirlar bilan maxsus ishlab chiqilgan mavzularda ma'ruzalar, suhbatlar o'tkazildi, mustaqil ta'lim ko'nikmalariga o'rgatildi. "O'zingni tekshir" jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish metodikasi, o'zini nazorat qilish kundaliklarini yuritish, o'quvchilarning o'zini nazorat qila bilish ko'nikmalarini puxta egallashga, kelgusida mustaqil foydalanishga imkon berdi. Eksperimental guruhlardagi mashg'ulotlar umumiy jismoniy, nazariy, suzish mashg'ulotlari bo'limlarini o'z ichiga oldi.

Dissertatsiyaning "9-10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanadigan qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini tajribada asoslash hamda uning matematik statistik tahlili" deb nomlangan to'rtinchi bobida suzish usullarini o'rgatish metodikasini takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanishni pedagogik asoslash, 9-10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanadigan qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi natijalarining shakllanish dinamikasining pedagogik tahlili, pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhi suzuvchi qizlarining jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili qayd etilgan.

Pedagogik tajriba-sinov biz tomonimizdan ishlab chiqilgan Termiz shahridagi bolalar sport maktabining suzish havzasida bolalarni suzishga o'rgatish maqsadida kichik yoshdagi o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan eksperimental dasturga muvofiq tashkil etildi. Ushbu dasturning asosiy qoidalari quyidagilar bo'ldi:

yosh o'smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy omil sifatida jismoniy tarbiya bilan o'zaro aloqada jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish imkoniyatlarini organik ravishda o'z ichiga olgan dastur mazmunining nazariy qismini dolzarblashtirish;

har bir o'quvchi shaxsining ma'naviy va axloqiy qadriyatlariga e'tiborni kuchaytirishda ifodalangan o'quv jarayonini insonparvarlashtirish, uning jismoniy tarbiyaga bo'lgan ichki ehtiyojlarini jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya qadriyatlari orqali yangilash va amalga oshirish, bolaning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi sohasidagi o'z maqsadini belgilash;

o'quv va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya va sport orqali yosh o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishdagi faolligini rag'batlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish.

Pedagogik tajriba sinov davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini aniqlash maqsadida dastlabki sinov testlari o'quv yili boshida sentyabr oyida va yakuniy testlar o'quv yil oxiri iyun oyining birinchi yarmida o'tkazildi. Testlar, asosan, suzish mashg'ulotlari jarayonida o'tkazildi. Yuklamali mashqlar yengil chigalyozdi mashqlaridan keyin amalga oshirildi. TGda esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika bo'yicha, NGda esa bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun mo'ljallangan an'anaviy suzish mashg'ulotlari dasturdan kelib chiqib olib borildi.

TG 9 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining pedagogik tajribaning boshida va yakunidagi test sinov natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadvalda TGdagi 9 yoshli sportchi qizlarning pedagogik tajribaning boshida va yakunidagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining tahlili berilgan bo'lib, bunda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash bo'yicha qo'llanilgan testlarning natijalari: 30 m. masofaga yugurish bo'yicha natija tajriba boshida $6,1 \pm 0,6$ soniyani, tajriba yakunida esa $5,2 \pm 0,7$ s.ni, variatsiya koefitsenti esa $V=9,8\%$, tashkil qildi ($t=3,7$; $P<0,01$) va ishonchli statistik farqlar aniqlandi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida va yakunida tajriba guruhidagi 9 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining test sinov ko'satkillar tahlili

T/r	Testlar	Tajriba boshida n=15		Tajriba yakunida n=15		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1.	30 m masofaga yugurish, s.	6,65±1,02	9,8	6,10±1,4	12,1	3,7	<0,01
2.	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	129,6±15,6	10,2	135,20±11,3	10,5	4,1	<0,01
3.	Joydan turib o'ng qo'lda basketbol to'pini uloqtirish, m.	4,95±0,2	9,8	6,10±0,6	13,7	5,8	<0,005
4.	Joydan turib chap qo'lda basketbol to'pini uloqtirish, m.	4,33±1,7	13,8	5,91±1,4	13,1	4,3	<0,05
5.	3×10 metr masofaga mokismon yugurish s.	10,87±1,1	11,9	9,72±1,3	10,4	4,7	<0,01

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
6.	Qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda oldinga aylantirish, (10 s. davomida)	6,8±1,0	13,7	10,5±0,7	11,5	3,4	<0,05
7.	Qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, (10 s. davomida)	6,1±1,1	12,3	9,7±1,2	10,2	4,2	<0,05
8.	Rezina amortizator bilan qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda oldinga aylantirish, (10 s. davomida)	5,9±0,9	12,6	7,3±0,8	10,9	4,4	<0,01
9.	Rezina amortizator bilan qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, (10 s. marta)	5,2±1,4	11,9	6,4±1,5	11,4	3,1	<0,05
10.	Gimnastik o'rindiqqa o'tirgan xolda qo'llarga tayanib, tizzalarni bukmasdan oyoqlarni harakatlantirish (10 s. marta)	13,8±0,5	13,1	16,6±1,3	13,9	3,1	<0,05

Joydan turib uzunlikka sakrash bo'yicha natija tajriba boshida 129,6±15,6 sm. ni, tajriba yakunida esa 135,2±11,3 sm. ni, variatsiya koefitsenti esa V-10,5 %, tashkil qildi (t=4,1; P<0,01). Joydan turib o'ng qo'lda basketbol to'pini uloqtirish bo'yicha natija tajriba boshida 4,95±0,2 m. ni, variatsiya koefitsenti esa V-9,8%, tajriba yakunida esa 6,10±0,6 m. ni, V-13,7 % tashkil qildi (t=5,8; P<0,005). Qolgan test bo'yicha natijalarda ham ijobiy o'sish kuzatildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan test natijalarining ko'rsatkichlar. Xususan, tajriba boshida qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda oldinga aylantirish 6,8±1,0-martani, V-13,7 % ni, tajriba oxirida esa 10,5±0,7-martani, V-11,5 % ni tashkil qildi (t=3,4; P<0,01). Qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, (10 s. davomida) bo'yicha tajriba boshidagi natijalar 6,1±1,1-martani, V-12,3 % ni, tajriba yakunida esa 9,7±1,2-martani, variatsiya koefitsenti esa V-10,2 % ni, (t=4,2; P<0,05) tashkil qildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha ham, tajriba boshida va oxirida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. Demak, biz tomonimizdan qo'llanilgan metodika samarador ekanligini isbotladi.

Tajriba guruhi 10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining pedagogik tajribaning boshida va yakunidagi test sinov natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Pedagogik tadqiqot boshida va yakunida tajriba guruhidagi 10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining ko'satkillar tahlili

T/r	Testlar	Tajriba boshida n=15		Tajriba akunida n=15		t	P
		$\bar{X}\pm\sigma$	V%	$\bar{X}\pm\sigma$	V%		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1.	30 m masofaga yugurish, s.	6,45±0,79	11,3	6,10±1,1	12,1	4,5	<0,01
2.	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	135,2±7,7	12,94	144,9±9,2	13,4	5,3	<0,001
3.	Joydan turib o'ng qo'lda basketbol to'pini uloqtirish, m.	5,20±1,1	10,61	5,70±1,9	7,6	3,2	<0,01

4.	Joydan turib chap qo'lda basketbol to'pini uloqtirish, m.	4,61±0,6	9,10	5,10±1,8	11,6	3,6	<0,01
5.	3×10 metr masofaga mokismon yugurish s.	10,12±0,4	13,7	9,50±0,5	13,2	4,4	<0,01
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar							
6.	Qo'llarni to'g'ri tutgan holda maksimal tezlikda oldinga aylantirish, (10 s. davomida)	7,3±0,4	14,32	8,9±1,7	14,7	4,1	<0,01
7.	Qo'llarni to'g'ri tutgan holda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, (10 s. davomida)	6,9±0,6	8,95	7,3±1,4	13,2	5,7	<0,001
8.	Rezina amortizator bilan qo'llarni to'g'ri tutgan holda maksimal tezlikda oldinga aylantirish, (10 s. davomida)	6,8±0,8	9,83	7,1±1,9	12,1	4,3	<0,01
9.	Rezina amortizator bilan qo'llarni to'g'ri tutgan holda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, (10 s. marta)	6,1±1,5	11,4	6,6±1,3	10,8	3,5	<0,01
10.	Gimnastik o'rindiqqa o'tirgan holda qo'llarga tayanib, tizzalarni bukmasdan oyoqlarni harakatlantirish (10 s. marta)	15,1±0,5	12,1	16,8±0,8	11,4	4,7	<0,01

2-jadvalda TGdagi 10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining pedagogik tajribaning boshida va yakunidagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining tahlili berilgan, chunonchi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash bo'yicha qo'llanilgan 30 m. masofaga yugurish bo'yicha natija tajriba boshida $6,45 \pm 0,79$ s.ni, variatsiya koefitsenti V-11,3 % ni, tajriba yakunida esa $6,10 \pm 1,1$ s.ni, V-12,1 % bo'lib ($t=4,5$; $P<0,01$) statistik farqlarning ishonchli aniqlandi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik testlarining qolganlarida ham ko'rsatkichlarning o'sishiga erishilgan. Masalan, 3- test bo'yicha $5,20 \pm 1,1$ -martani, V-10,61 % ni, tajriba yakunida $5,70 \pm 1,9$ -martani, V-7,6 % ni tashkil qildi ($t=3,2$; $P<0,001$). 4- test bo'yicha $4,61 \pm 0,6$ -martani, V-9,10 % ni, tajriba yakunida $5,10 \pm 1,8$ -martani, V-11,6 % bo'lib ($t=3,6$; $P<0,001$) ni tashkil qildi 5-test 3×10 metr masofaga mokismon yugurish bo'yicha $10,12 \pm 0,4$ s.ni, V-14,32 % ni, tajriba yakunida $8,9 \pm 1,7$ s.ni, V-14,7 % bo'lib ($t=3,2$; $P<0,001$) ni tashkil qildi. Demak, umumiy jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha, tajriba boshida va yakunidagi natijalarda ishonchli statistik farqlar aniqlandi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Chunonchi, tajriba boshida qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda oldinga aylantirish $7,3 \pm 0,4$ -martani, V-14,3 % ni, tajriba oxirida esa $8,9 \pm 1,7$ -martani, V-14,7% ni tashkil qildi ($t=4,1$; $P<0,01$). Qo'llarni to'g'ri tutgan xolda maksimal tezlikda orqaga aylantirish, bo'yicha tajriba boshidagi natijalar $6,9 \pm 0,6$ -martani, V-8,95 % ni, tajriba yakunida esa $7,3 \pm 1,4$ -martani, variatsiya koefitsenti esa V-13,2 % ni, tashkil qildi. 8- test bo'yicha $6,8 \pm 0,8$; V-9,83 %; $7,1 \pm 1,9$; V-12,1; V-8,95 % ni, tajriba yakunida esa $7,3 \pm 1,4$ martani, variatsiya koefitsenti esa V-13,2 % ni, tashkil qildi. 8- test bo'yicha $6,8 \pm 0,8$; V-9,83 %; $7,1 \pm 1,9$; V-12,1; ($t=4,3$; $P<0,001$). 9-test bo'yicha $6,1 \pm 1,5$; V-11,4 %; $6,6 \pm 1,3$; V-10,8; ($t=3,5$; $P<0,001$). 10-test bo'yicha $15,1 \pm 0,5$; V-12,1 %; $16,8 \pm 0,8$; V-11,4; ($t=4,7$; $P<0,001$) qayd etildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha

ham, tajriba boshida va oxirida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ham yuqori ishonchli statistik farqlar aniqlandi. Bu, biz tomonimizdan qo'llanilgan metodikasi o'z samarador ekanligidan dalolat beradi.

3-jadvalda 9-10 yoshli suzish sporti bilan shug'illanuvchi qizlarning funksional ko'rsatkichlarining pedagogik tahlili quyidagi ko'rinishda bo'ldi. TGdagi 9 yoshli suzish sporti bilan shug'illanadigan qizlarning bo'yi o'rtacha arifmetik va standart og'ishi qiymatlari $(\bar{X}) \pm \sigma = 136,67 \pm 13,61$ sm. dan ($V=11,32$ %). 10 yoshlilarda $(\bar{X}) \pm \sigma = 143,31 \pm 18,25$ sm. gacha ($V=12,36$ %) o'sganligi, ya'ni bir yillik davr davomida bo'yniing absolyut o'sishi 3,64 sm. ga (9-10 yoshidagilardagi mos 5,43 sm. ko'rsatkichdan 1,12 sm.ga ortiq o'sgan), nisbiy o'sish esa 5,12 % ga (9-10 yoshidagilardagi mos 4,17 % ko'rsatkichdan 0,95 % ga ortiq) teng bo'lib, ushbu o'sish yaxshi ($t=2,95$ va $P<0,01$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ekanligi aniqlandi. 9 yoshli NG dagi qizlarda bo' ko'rsatkich, $(\bar{X}) \pm \sigma = 133,83 \pm 14,67$ sm.dan ($V=10,23$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 133,31 \pm 16,27$ sm.ga ($V=11,35$ %) o'sganligi ($t=2,89$ va $P<0,01$) aniqlandi. KQA bo'yichaa 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 72,96 \pm 8,2967$ sm. dan ($V=12,53$ %) ga, 10 yoshli qizlarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 78,11 \pm 8,58$ sm.ga ($V=12,98$ %) ga ($t=2,14$ va $P<0,05$) o'sgan. Tana vazni ko'rsatkichlari 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 29,74 \pm 4,63$ sm.ga, ($V=19,71$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 32,16 \pm 4,96$ sm.ga, ($V=12,95$ %). 9 yoshli NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 27,72 \pm 4,64$ sm.ga, ($V=18,65$ %) ga ($t=3,45$ va $P<0,001$), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 30,18 \pm 4,96$ sm.ga, ($V=13,45$ %) ga ($t=2,97$ va $P<0,001$) o'sgan. O'TS 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 1897,8 \pm 329,24$ ml.ga, ($V=15,72$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 1998,6 \pm 328,93$ ml.ga, ($V=15,33$ %) ga ($t=2,67$ va $P<0,01$) o'sgan. 9 yoshli NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 1745,2 \pm 329,27$ ml.ga, ($V=14,85\%$) ga 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 2211,67 \pm 314,91$ ml.ga, ($V=14,32\%$) ga ($t=2,15$ va $P<0,01$) bo'ldi. NOCh 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 14,8 \pm 1,0$ (marta/daq), ($V=13,55$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 13,2 \pm 1,0$ (marta/daq), ($V=12,30$ %), 9 yoshli NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 17,8 \pm 2,4$ (marta/daq), ($V=12,61\%$) ga 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 16,4 \pm 1,6$ (marta/daq), ($V=11,56$ %) ga ($t=2,86$ va $P<0,05$) o'sgan. Genchi sinovi 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 37,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=12,24$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 40,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=13,21$ %). 9 yoshli NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 30,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=13,75$ %) ga, 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 34,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=12,10$ %) ga ($t=2,31$ va $P<0,01$) o'sgan. Shtange sinovi 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 34,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=13,18$ %), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 38,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=14,26$ %) ga ($t=2,55$ va $P<0,01$), shu yoshdagi NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 29,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=12,27$ %) 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 31,2 \pm 4,2$ s.ga, ($V=12,45$ %) ga ($t=2,32$ va $P<0,01$) o'sgan. YuQCh 9 yoshli TG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 75,4 \pm 4,4$ marta/daq, ($V=12,30\%$), 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 72,4 \pm 4,4$ marta/daq, ($V=11,50$ %) ga ($t=2,15$ va $P<0,005$) o'sgan. 9 yoshli NG qizlarida $(\bar{X}) \pm \sigma = 76,4 \pm 4,4$ marta/daq, ($V=13,45$ %) ga, 10 yoshlilarda esa $(\bar{X}) \pm \sigma = 74,1 \pm 4,4$ marta/daq, ($V=14,36$ %) ga ($t=2,37$ va $P<0,005$) o'sgan (3-jadvalga qarang).

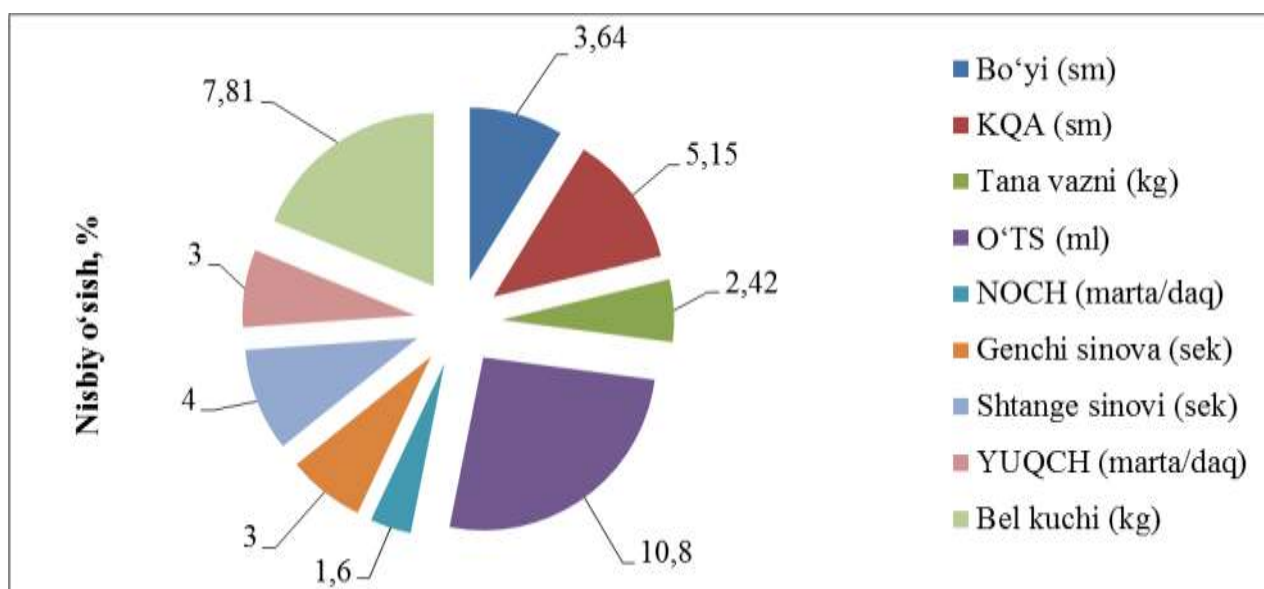
3-jadval

Suzish sport bilan shug'illanadigan 9-10 yoshli qizlardagi funksional ko'rsatkichlarining o'sishi dinamikasi (n=30)

T/r	Ko'rsatkichlar	9 yosh	10 yosh	t	P
-----	----------------	--------	---------	---	---

			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		
1.	Bo'yi	TG	136,67±13,61	11,32	140,31±18,25	12,36	3,81	<0,01
2.		NG	133,83±14,67	10,23	134,31±16,27	11,35	2,89	<0,01
3.	KQA (sm)	TG	72,96±8,29	12,53	78,11±8,58	12,98	2,14	<0,05
4.		NG	66,56±7,23	11,54	67,88±8,44	11,33	2,08	<0,05
5.	Tana vazni (kg)	TG	29,74±4,63	19,71	32,16±4,96	12,95	3,45	<0,001
6.		NG	27,72±4,64	18,65	30,18±4,96	13,45	2,97	<0,001
7.	O'TS (ml)	TG	1897,8±329,24	15,72	1998,6±328,93	15,33	2,67	<0,01
8.		NG	1745,2±329,27	14,85	2211,67±314,91	14,32	2,15	<0,01
9.	NOCH (marta/daq)	TG	14,8 ±1,0	13,55	13,2 ±1,0	12,30	3,25	<0,05
10.		NG	17,8±2,4	12,61	16,4±1,6	11,56	2,86	<0,05
11.	Genchi sinova (sek)	TG	37,2±4,2	12,24	40,2±4,2	13,21	2,67	<0,01
12.		NG	30,2±4,2	13,75	34,2±4,2	12,10	2,31	<0,01
13.	Shtange sinovi (sek)	TG	34,2±4,2	13,18	38,2±4,2	14,26	2,55	<0,01
14.		NG	29,2±4,2	12,27	31,2±4,2	12,45	2,32	<0,01
15.	YUQCH (marta/daq)	TG	75,4±4,4	12,30	72,4±4,4	11,50	2,15	<0,05
16.		NG	76,4±4,4	13,45	74,1±4,4	14,36	2,37	<0,05
17.	Bel kuchi (kg)	TG	45,14±5,30	13,75	52,95±6,86	13,37	2,76	<0,01
18.		NG	40,19±6,31	12,72	42,58±5,57	12,34	2,94	<0,01

Izoh 1.: KQA - ko'krak qafasi aylanasi (sm), NOCH – nafas olish chastotasi, Genchi sinovi(sek) – chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turish, Shtange sinovi (sek) – chuqur nafas olib, nafasni saqlab turish, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, YUQCH – yurak qisqarish chastotasi, NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi.



2-rasm. Suzish sporti bilan shug'illanadigan TGdagi 9 va 10 yoshli qizlarning jismoniy va funksional rivojlanishi ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqi (foizlarda).

Pedagogik tajriba sinov davomida suzish sporti bilan shug'illanadigan TGdagi 9 va 10 yoshli qizlarning jismoniy va funksional rivojlanishi ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqi (foizlarda) o'rganib chiqildi. Ushbu diagrammada

keltirilgan variatsiya koeffitsiyenti qiymatlarining ko'rsatkichlar orasida eng katta farq foizlar xisobida O'TS – V=10,8 % ni, eng kichigi tana vaznida V=2,42 % ni tashkil etdi. Qolgan ko'rsatkichlardagi nisbiy o'sish ham mos ravishdagi ko'rinishga ega bo'ldi. Demak, pedagogik tajriba davomidagi o'rganilgan barcha nazorat testlari natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarida o'rtacha nisbiy o'sishga erishilgan deb xulosa chiqarishimiz mumkin.

Suzish sporti bilan shug'illanadigan TGdagi 9 va 10 yoshli qizlardagi jismoniy va funksional rivojlanishining ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari farqining ishonchliligi to'g'risida xulosalar chiqarish maqsadida t–kritik nuqtalarida qayd etilgan erkinlik va R ahamiyatlilik darajasi bo'yicha nazariy hisoblangan t–kritik mezonlari qiymatlari bilan taqqoslash natijalariga ko'ra o'rganilgan 9 ta ko'rsatkichlarning barchasida, ya'ni Bo'yi – t=3,81 va R<0,01; KQA – t=2,89 va R<0,01; tana vazni (kg) – t=3,45 va R<0,01; O'TS (ml) – t=2,67 va R<0,01; NOCH (marta/daq) – t=3,25 va R <0,05; Genchi sinovi – t=2,67 va R<0,01 va Shtange sinovida – t=2,55 va R<0,1; YUQCH (marta/daq) – t=2,15 va R<0,05; bel kuchi (kg) – t=2,76 va R<0,01 ni tashkil etib statistik ishonchli farqlar kuzatildi (2-rasm).

Taklif etilayotgan eksperimental dastur jismoniy tarbiya va sport birlashmalari, ta'lim muassasalarida o'quv jarayonining an'anaviy tuzilishi bilan bir qatorda jiddiy farqlarga ega edi. Ular bilimlarning o'zgaruvchanligini ta'minlash, maxsus bilimlar tizimiga jalb qilinganlarni qurollantirish, zaruriy bilim va mustaqil ta'lim metodologiyasini o'rgatish, jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga munosabatni shakllantirishdan iborat edi. Yosh o'smirlar bilan maxsus ishlab chiqilgan mavzularda ma'ruzalar, suhbatlar o'tkazildi, mustaqil ta'lim ko'nikmalariga o'rgatildi. "O'zingni tekshir" jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish metodikasi, o'zini nazorat qilish kundaliklarini yuritish, o'quvchilarning o'zini nazorat qila bilish ko'nikmalarini puxta egallashga, kelgusida mustaqil foydalanishga imkon berdi. Eksperimental guruhlardagi mashg'ulotlar umumiy jismoniy, nazariy, suzish mashg'ulotlari bo'limlarini o'z ichiga oldi.

Eksperimental dasturga turli darajadagi musobaqalarda qatnashish va hakamlik qilish, sport sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlari, ishtirokchilarning ota-onalarini jalb qilgan holda, sport tadbirlarini tashkil qilish va ishtirok etish, mavzuli viktorinalar, mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar, o'qituvchilik faoliyatida ishtirok etish, mashg'ulotlar natijalarini muntazam ravishda sarhisob qilish, o'z yutuqlarida ishtirok etganlar tomonidan prognoz qilish, mashg'ulot rejalari kabi ish shakllari kiritilgan. Tadqiqot ishining turli shakllari va usullari suzish, jismoniy tarbiya bilan uzoq muddatli qiziqishni saqlab qolishga imkon berdi, maktab faoliyati va shaxsiy sifatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

4-jadval

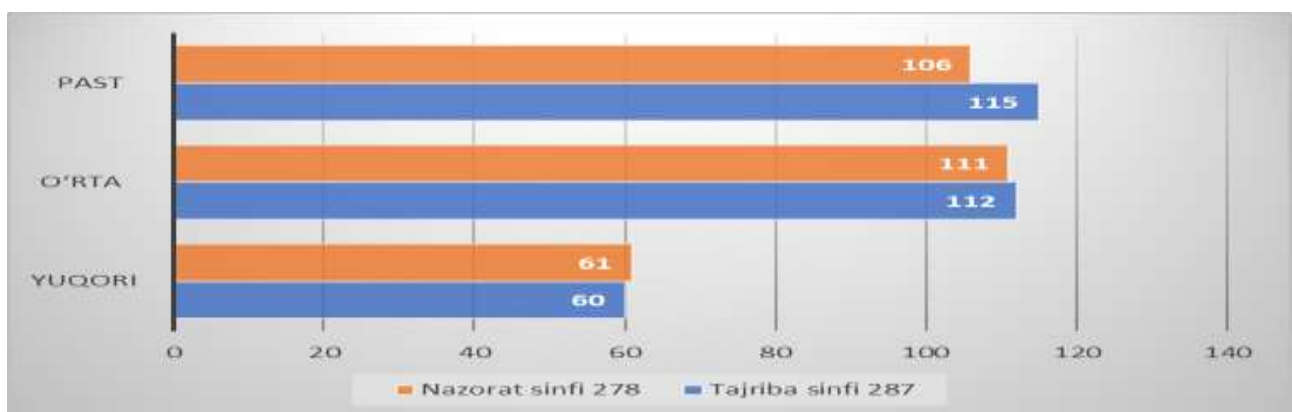
Tadqiqot boshida umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida suzish darslari jarayonida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish samaradorligini aniqlash yuzasidan tajriba boshidagi o'zlashtirish natijalari

Bosqichlar	O'quvchilar soni	O'zlashtirish darajalari		
		Yuqori	O'rta	Quyi
Tajriba guruhi	287	60	112	115
Nazorat guruhi	278	61	111	106

Jami:	565	121	223	221
-------	-----	-----	-----	-----

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilar sonini mos ravishda X_{ij} lar va shu kabi nazorat guruhidagini esa Y_{jm} lar orqali belgilab olib, quyidagi statistik guruhlangan variatsion qatorlarga ega bo'lamiz, shuningdek, yuqori ko'rsatkichni 3 ball bilan, o'rta ko'rsatkichni esa 2 ball bilan va quyi ko'rsatkichni 1 ball bilan belgiladik.

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilar sonini mos ravishda X_{ij} lar va shu kabi nazorat guruhidagini esa Y_{jm} lar orqali belgilab olib, quyidagi statistik guruhlangan variatsion qatorlarga ega bo'lamiz, shuningdek, yuqori ko'rsatkichni 3 ball bilan, o'rta ko'rsatkichni esa 2 ball bilan va quyi ko'rsatkichni 1 ball bilan belgilaymiz.



3-rasm. Dastlabki tajriba-sinov natijalari

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:

Bu tanlanmalarga mos kelgan diagramma quyidagicha ko'rinishni oladi:

Statistik tahlil o'tkazishni qulaylashtirish maqsadida yuqoridagi variatsion qatorlardan n_i va m_j takroriylik (chastota)larini mos statistik ehtimollik formulalari. Statistik tahlilni har ikki guruh bo'yicha o'rtacha o'zlashtirishlarini hisoblab, qiyoslashdan boshlaymiz. O'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi.

5-jadval

Tajriba-sinov yakunida umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida suzish darslari jarayonida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish samaradorligini aniqlash yuzasidan o'zlashtirish natijalari

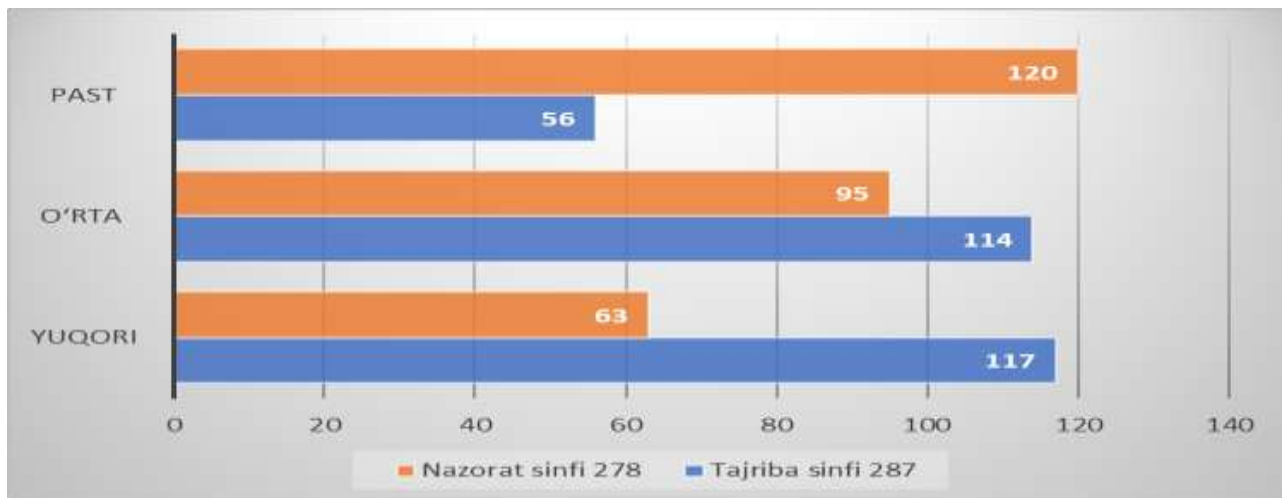
Bosqichlar	O'quvchilar soni	O'zlashtirish darajalari		
		Yuqori	O'rta	Quyi
Tajriba guruhi	287	117	114	56
Nazorat guruhi	278	63	95	120

Demak, tajriba guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish $6,3\% - 6,4\% = -1\%$ ga teng, ya'ni samarador bo'lishi uchun bu juda quyi ko'rsatkich. Bu esa o'z navbatida $\frac{6,3\%}{6,4\%} \approx 0,98$ ga teng ekanligini anglatadi. Bundan ko'rinib turibdiki, tajriba boshida samaradorlikka erishilmagan.

Endi tajribadan keyin umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida suzish darslari jarayonida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish samaradorligini aniqlashda qanday natijalarga erishilganini aniqlaymiz.

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilar soni bo'yicha mos ravishda yuqoridagi kabi belgilashlar kiritamiz.

Bu tanlanmalarga mos kelgan diagramma quyidagicha ko'rinishni oladi:



4-rasm. Yakuniy tajriba-sinov natijalari

Statistik tahlil o'tkazishni qulaylashtirish maqsadida yuqoridagi (1) formula asosida hisoblaymiz.

Statistik tahlilni har ikki guruh bo'yicha o'rtacha o'zlashtirishlarini hisoblab, qiyoslashdan boshlaymiz. O'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi.

Demak, tajriba guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish nazorat guruhidagiga nisbatan $74\% - 60\% = 14\%$ ga yuqori ekan. Bu esa o'z navbatida $\frac{7,4\%}{6,0\%} = 1,23$ barobar ortiqligini anglatadi.

O'zlashtirishni aniqlash jarayonida yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatoliklarni aniqlash maqsadida dastlab o'rtacha kvadratik va standart xatoliklarni aniqlaymiz.

O'rtacha kvadratik xatoliklar.

Bundan, nazorat guruhidagi standart xatoligi tajriba guruhidagi ko'rsatkichlarga nisbatan katta bo'ldi, ya'ni $0,79 > 0,74$.

Tahlildan xulosa qilib ayta olamizki, o'qitishning samaradorligini baholash tartibi birdan katta, bilish darajisining baholanishi esa noldan kattadir. Bunda ham tajriba guruhining o'zlashtirishi nazorat guruhidagilarning o'zlashtirishidan ko'p ekan.

Demak, umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida suzish darslari jarayonida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari samarador ekanligi statistik tahlildan ma'lum bo'ldi.

Olingan natija, ya'ni o'qitish samaradorligini baholash birdan katta va bilim darajasii baholash noldan katta bo'lgandagina biz o'tkazgan tajriba sinovimiz samarador deyishimiz mumkin.

Shunday qilib, tadqiqot ishida olingan eksperimental ma'lumotlar jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilgan qo'shimcha ta'lim muassasalarining o'quv jarayonida 9-10 yoshdagi o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning zarur shart-sharoitlarni ta'minlash bilan birga jarayon samaradorligi to'g'risida biz ishlab chiqqan gipotezani tasdiqlaydi. O'rganilgan ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil

qilish 9-10 yoshdagi o'smirlarni suzishga o'rgatish jarayonida ularni jismoniy tayyorgarligini shakllantirish uchun aniqlangan va sinovdan o'tgan tashqi va ichki omillar va pedagogik shartlar samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon berdi.

XULOSALAR

1. Jismoniy tarbiya va uni yoshlar orasida keng yoyish masalasi O'zbekiston Respublikasining siyosat darajasidagi dolzarb masalasiga ko'tarilib bormoqda. Jamiyat hayotida yuz berayotgan texnologik evrilishlar, ijtimoiy jarayonlar, yashash muhitidagi o'zgarishlar, avtomobillar sonining ortib ketishi, jismoniy harakatlarning kamayib ketishi kabi sabablar yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir qila boshlagan. Mazkur havotirlanishga arzigulik muammoni, jismoniy tarbiyani yoshlar yashash tarziga maqsadli va rejali tarzda joriy qilish orqali hal etish mumkin. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va qo'shimcha ta'lim muassasalarida joriy qilinishi, takomillashtirilishi lozim. Zero, jismoniy tarbiya bilangina bolalarni barcha jihatdan barkamol qilib ulg'aytirish imkoni mavjud. Yurtimizda o'n yillardan buyon amalga oshirilgan ta'lim tizimidagi o'zgarish va yangiliklar, QTM va majburiy bo'lmagan ta'lim tashkilotlarining maqomiga ta'sir qildi. Mafkura asosida siyosat yurituvchi tizimdan gumanizm g'oyalari bilan sug'orilgan demokratik ta'lim tizimiga o'tib olishga yo'l ochdi.

2. Hozirda mavjuda bo'lgan QTM larida imkoniyatlar ancha yaxshi. Ular umuminsoniy g'oyalarni kengroq yoyishga xizmat qiladi, umumta'limning kematik joylarini to'ldiradi, o'quvchilarni bir g'oya va maqsad ostida birlashtiruvchi uyushmalar vositasida ish ko'radi. Bu uyushma va ittifoqqa qo'shilish va qo'shilmaslik masalasi bolalar ixtiyoridagi ish.

3. Qo'shimcha ta'limning afzal va foydali tomonlaridan biri, bu jarayon to'g'ri tashkil qilinsa, aniq tamoyillarga asoslansa, yosh bolalardagi bilish salohiyatini bir necha barobarga oshiradi. Yana bir yaxshi jihat – ta'limdagi pedagogni, ta'lim dasturini (qisman!), faoliyat olib borish usulini tanlash masalasi ancha erkinlashdi. Shunday ekan, QTM faoliyati va tizimining keng resursidan, salohiyatdan, kuchidan kerakli tartibda unumli foydalanib qolish maqsadga muvofiq.

4. Maktab yoshidagi yoshlarni etuk shaxs sifatida tarbiyalab, ulg'aytirishda jismoniy madaniyat hamda tarbiya o'zaro bir butun, ajralmas vositalar. Bu jarayonda jismoniy tayyorgarlik ularning eng yaxshi hamroh bo'lib xizmat qiladi.

O'smir yoshda mashg'ulot olib borib erishilgan natijaga, inson umrining boshqa hech qaysi faslida erishib bo'lmaydi. Bu fikrimiz tasdig'ining juda ko'plab olimlarning kuzatishlari va ilmiy izlanish xulosalari ham tasdiqlaydi.

Shuni qo'shimcha qilamizki, bu tayyorgarliklar, ongli tarzda, o'zini o'zi rivojlantirish maqsadi bilan amalga oshirilsa, o'smirning ta'lim olish jarayoniga ham ijobiy ta'sir qiladi. Chunki uning vaqti reja asosida sarflanadi, bekorchi vaqti bo'lmaydi, jismonan baquvvat bola dars qilish va topshiriqlarni bajarishga ham dangasalik qilmaydi, energiyasi etarli darajada bo'ladi.

QTM jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan bo'lib, 9-10 yoshdagi o'quvchilar faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yib berishi, ularning kamol topishi, faoliyatlarining rivijlanishi yo'lidagi muhim ko'pri.

5. Jismoniy tayyorgarlik holati, jarayoni, tarzi haqidagi tavsifiy, tahliliy nazariyalar pedagogika hamda psixologiya fanlarida yoritilgan, tuzilishi esa jismoniy tarbiya sohasida qilingan, u juda dinamik tabiatga ega.

9-10 yoshdagi o'quvchilar faoliyatini qanday qilib tashkil qilish, ularga kerak bo'ladigan tavsiyalar, maslahatlar, ular yoshida kuzatiladigan ruhiy va ma'naviy inqirozlarga echimlar etarli darajada ishlab chiqilmagan, o'rganilmagan. O'rganilayotgan muammo bo'yicha ilmiy ishlarni tahlil qilish 9-10 yoshdagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining muhim xususiyatlari va asosiy tushunchalarini shakllantirishga imkon beradi, xolos.

6. Jismoniy tayyorgarlik – o'z salomatligi ustida qayg'urish, individual layoqatni kuchaytirish, sport bilan hamnafas bo'lish, yuqori darajadagi sog'lom tana va quvvat bilan barcha jabhalarda zafar quchish, ish faoliyatni ongli va aniq maqsadga yo'naltirish kaliti.

7. 9-10 yoshdagi o'quvchilarni o'z ustida ishlashga, jismoniy tayyorgarlik ko'rish jarayoniga jalb eta olish lozim. Tayyorgarlik ko'p tarmoqli faoliyatning yagona ruhiy tizimga birikuv jarayoni. Bu jarayon 4 ta tamoyildan tarkib topadi: ruhiy, xulqiy, aqliy hamda harakat tamoyillaridir. Sanalgan tamoyillarning har biri jismonan o'z-o'zini rivojlantirishda maxsus bilimlar beradi.

8. 9-10 yoshdagi o'quvchilar faoliyati, yashash tartibi, mashg'ulotini kuzatish orqali ularning ruhiy va aqliy jihatdan keraklicha rivojlana olish layoqatlari mavjudligi aniqlandi.

TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. 9-10 yoshdagi o'quvchilardan dasturda belgilab berilgan amaliyotga, nazariyaga, uslubiyatga oid nazoratlarni olishdan oldin, ular sifatli ko'rsatkich ko'rsatishi uchun, nazorat materiallarini o'quv vaqtiga teng bo'lib olishdan samarali foydalanish;

2. suzishga o'rgatishda eng qulay va mos usulni tanlashda o'quvchilar haqida bilish maqsadida anketa, so'rovnoma, tibbiy ko'rik, test sinovlarida olingan ma'lumotlarga suyanib ish ko'rish, qolaversa, shaxsiy hayotidagi talablarini ham hisobga olib, jismoniy tayyorgarlikning sifatini rivojlantiruvchi vositalarni ishlab chiqish;

3) jismoniy tayyorgarlikda foydalaniladigan vositalar, predmetlar, jihozlar sharoitni yaxshilashga va suzish usullarini rivojlantirishga yordam berib, bunday natijaga erishish uchun ochiq mashg'ulotlar, nozarat ishlari, yakuniylar hamda o'zaro bellashuvlar o'yishtirib, ularga o'ziga nisbatan ishonchni uyg'otish;

4) mashg'ulotlarga uzoq muddatli qiziqishni saqlab qolish uchun bolalarni suvda ochiq o'yinlar bo'yicha amaliy mashg'ulotlarga qatnashtirish, amaliy suzish texnikasini o'rganishga, suzishni o'rgatishni osonlashtiruvchi har xil qurilmalardan foydalanish.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МЕНГЛИКУЛОВ ХАЙРУЛЛА АЛИКУЛОВИЧ

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (на примере занятий плаванием)**

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

13.00.01– Теория педагогики. История педагогических учений

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

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве Высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2024.1.PhD/Ped7087

Диссертация выполнена в Термезском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме) размещен на сайте Ученого совета (www.tersu.uz) и на Информационно-образовательном портале «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:

Камил Бурханович Мухаммадиев,
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты:

Худойкулов Хал Джумаевич,
доктор педагогических наук, профессор
Фазлиддин Мухитдинович Якубов,
доктора философии по педагогическим
наук (PhD)

Ведущая организация:

**Гулистанский государственный
педагогический институт**

Защита диссертации состоится “ ____ ” _____ 2024 г в часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped. 146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76; веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, здание “В” 2-й малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за номером____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел:(0-370)-717-17-19,717-27-276 факс: (0-370) 717-17-76,

Автореферат диссертации распространен « ____ » _____ 2024 года.

(Отчет электронного реестра от _____ от _____ " ____ " 2024 года).

Ф.А. Керимов,
Председатель Ученого совета, д.п.н., профессор.

Х.Х. Курбанов,
Секретарь Ученого совета, (PhD).

О.Ж. Дадабоев,
Председатель научного семинара
при Ученом совете, д.п.н., (DSc), доцент.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация докторской (PhD) диссертации)

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире особое внимание уделяется проблеме организации деятельности субъектов системы образования с учетом современных требований, доведения их до взрослой жизни как интеллектуально развитых, духовно зрелых и физически здоровых личностей. Первостепенное практическое значение приобретает интеграция моделей, связанных с эффективностью современного образовательного процесса (функциональное образование, компетентностный подход, компетентностная модель, санитарное образование) с идеями технологического развития и обеспечение их эффективности. В связи с этим возрастает потребность в совершенствовании механизмов педагогической деятельности, направленных на выяснение факторов, влияющих на здоровье человека, привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом, развитие валеологической культуры через формирование физической подготовленности учащейся молодежи.

Стремительно продолжающееся развитие школьного образования в мире, приводит к внесению изменений в методику формирования физической подготовки учащихся в возрасте 9–10 лет, а также к усилению их конкурентоспособности. Это требует исследования организационных и методических аспектов управления процессом подготовки, начиная с начального этапа физической подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства. Кроме того, важно составлять многолетние программы подготовки и искать пути повышения эффективности тренировок. Рост высоких спортивных результатов среди учащихся, занимающихся плаванием, во многом зависит от оптимального построения начальных этапов их подготовки и системного управления этим процессом. Действительно, при подготовке учащихся, занимающихся плаванием, важное значение приобретает не только планирование учебно-тренировочного процесса, но и оценка их физической и технической подготовки, а также научные исследования по контролю за результатами, достигнутыми в спорте. Поэтому разработка методик построения процесса подготовки для учащихся, занимающихся плаванием, проведение экспериментов и эффективная организация тренировочного процесса, а также оптимальное планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах подготовки остаются актуальными вопросами.

В стратегии развития Нового Узбекистана в нашей стране также поставлена цель "содействовать духовному, интеллектуальному, физическому и моральному совершенствованию молодежи, воспитывать их как личностей, уважающих национальные и общечеловеческие ценности, способных противостоять вредным влияниям и течениям, обладающих твердой уверенностью в жизни и позитивными взглядами". Это обосновывает необходимость разумного использования умственного и духовного потенциала учащихся в нашей стране. В этом отношении важнейшей задачей в школьном образовании остается направить физическую волю, стойкость, терпение и мужество учащихся на их социальное развитие, оказывая положительное влияние на их психологическое состояние. Для этого возникает потребность

внедрения инновационных методик, направленных на развитие знаний о положительном воздействии на психику учащихся на уроках физкультуры и внеурочных занятиях в школах.

Закон Республики Узбекистан № О'РQ-637 от 23-сентября 2020-года «Об образовании»¹ подписанный Президентом Республики Узбекистан, Указ Президента Республики Узбекистан № PF-60 «Новый Узбекистан на 2022-2026 годы о стратегии развития» от 28 января 2022 года, Указ Президента Республики Узбекистан № PF-6108 «О мерах по развитию сферы образования и науки в новый период развития Узбекистана» от 6 ноября 2020 года, Указ Президента Республики Узбекистан № PF-5712 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 29 апреля 2019 года, Указ Президента Республики Узбекистан № PF-5308 «О мерах по организации реализации концепции непрерывного духовного образования» от 31 декабря 2019 года служит в определенной степени реализации задач, определенных в Постановлениях КМ-1059, а также выполнение задач, определённых в других нормативно-правовых документах, частично поддерживаются данным диссертационным исследованием.

Соответствие исследований приоритетам развития науки и техники республики.

Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и техники республики «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Значение навыков физического воспитания как одного из важных инструментов формирования и роста детей как личности подчеркивается в монографических трудах великих деятелей и мыслителей всех народов и времен. В современной педагогике проблему формирования навыков физической подготовки обсуждали в Узбекистане Ф. Ходжаев, У. Матназаров, А.Г. Садилов, М. Муминова, М. Беккулова, М.Ж. Абдуллаев, Ф.А. Ташпулатов, И.С. Исламов, Р.Р. Салимгариева, Б.О.Рустамова².

Это отражено и в исследовательских работах и ученых СНГ Д.А.Кикнадзе, Н.Д.Левитова, В.А.Родионовой, А.И. Кочетова, А.Г. Ковалева, Б.А. Ашмарина, М.С. Тайчинова, Н.А. Фомина, В.П. Губы, В.А. Быков, Е.Н. Степанова, Л.М. Лузиной, И.С. Барчуковым³. В зарубежных странах Р. Гранит,

¹Закон Республики Узбекистан № О'РQ-637 от 23-сентября 2020-года «Об образовании»

²O'zbekiston Respublikasining 2020 -yil 23-sentyabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020-y., 06/20/6099/1450-son).

³Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. – Toshkent, 1997. – 183 b. Matnazarov O'. Suzish va uni o'qitish metodikasi. – UrDU noshirlik bo'limi, 2010. – 72 b. Sodiqov A. G'. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 202 b. Mo'minova M., Bekqulova M. Yurishdan avval suzish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Yangi asr avlod nashriyoti, 2015. – 88 b. Abdullayev M. J., Tashpulatov F. A. Suzish va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: Sano-standart nashriyoti, 2018. – 202 b. Abdullayev M. J., Tashpulatov F. A. Suzish va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: Sano-standart nashriyoti, 2018. – 202 b. Islomov I.S., Salimgariev R.R. Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turi (suzish). O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 232 b. Sodiqov A.G'., Rustamov B.O. Suv polosi. O'quv dasturi. – Toshkent, 2019. – 68 b.

Кикнадзе Д.А. Потребности. Поведение. Воспитание. – М.: Знание, 1968. – С. 46-56. Левитов Н.Д. Психология подростка и воспитание его в семье. – М.: 1968. – 47 с. Родионова В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 110 с. Кочетов А.И. Педагогические основы физической подготовки. – М.: Знание, 1974. – 164 с. Ковалев А.Г. Воспитание

М.Х.Фрик, Р.Дж.Моффат, И.И. Джозеф, П.М.Рибизи, Дж.Ф. Сайлис, Т.Л.Маккензи, А.Килоран, Т. Дж. Купер ⁴ и другие проводили исследования о значении плавания в жизни человека.

Результаты исследований многих исследователей таких как, Л.М. Куликов, В.И. Харитонов и зарубежного исследователя Р. Дж. Моффата относительно значения физической готовности как результата воспитания и ее эффективности являются наиболее правильным способом формирования физических навыков считалось осуществлять внеклассные тренировочные процессы не только на уроках физической культуры, но и во внеклассной клубной деятельности.

В данной научно-исследовательской работе возможность развития своих физических качеств получают преимущественно подростки 9-10 лет. Однако проблема формирования физических качеств учащихся 3-4 классов общеобразовательных школ не исследована.

Связь исследования с научными планами высшего или научно-исследовательского учреждения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планами научных исследований Термезского государственного университета в рамках научно-исследовательского проекта АИ-ХТ-О-92997 «Проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи на основе гармонии общечеловеческих, национальных и исторических ценностей».

Цель исследования: разработать предложения и рекомендации по формированию физической готовности школьников 9-10 лет посредством плавания.

Задачи исследования:

определить педагогические факторы, обеспечивающие содержание и сущность физической готовности школьников 9-10 лет;

описание образовательных возможностей обучения плаванию учащихся 9-10 лет в организациях общего и дополнительного образования;

факторы, способствующие формированию физической готовности учащихся в процессе обучения плаванию и их анализ;

уточнение возможностей развития физической готовности учащихся 9-10 лет в системе общего и дополнительного образования.

характера. – Минск: Народная асвета, 1976, – 126 с. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с. Тайчинов М.С. Самовоспитание школьников: Книга для учителей. – М.: Просвещение, 1982. – 84 с. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991. – 224 с. Губа В.П., Быков В.А. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на примере плавания) // Теория и практика Ф.К. -№9. 2001. – С. 28-30. Степанов Э.Х., Лузина Л.М., Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: Сфера, 2002. – 160 с. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: Юнити-Дана, 2009. – 432 с.

⁵Granit R. The basis of motor control. – London and New York: Academic Press, 1970. – 368 p. Frick M.H. Long-term excess physical activity and control haemodynamics in man / M.H. Frick // In: Physical activity and coronary heart disease / eds:V. Manninen, P.I. Halonen. – Basel, New York: Karger, 1976. –Advances in cardiology, Vol. 18. – R. 135-143, – P.167. Moffatt R.J. Placement of triweekly training sessions:importance regarding enhancement of aerobic capacity // R.J. Moffatt, B.A. Stamford, R.D. Neill // Research Quarterly. 1977. Vol. 48 (3). – P. 583-591. Joseph I.I. Cholesterol reduction a long-term intense exercise program // I.I. Joseph, L.L. Bona // J. of Sports Medicine. 1977. Vol. 17 (2). – P. 163-168. Ribisi P.M. Diurnal variation in exercise prescription. In: Abstracts of the 24th annual meeting of the American College / P.M. Ribisi, H.S. Miller, R. Mazzeo // Medicine and Science in Sports. 1989. Vol. 9 (1). – P. 68. Sallis J.F., Mc Kenzie T.L. Physical educations Role in Public Health // Research Quarterly for exerciseand Sport. -№ 62(2). -1991. – P. 124-137. Kiloran A. Moving on international perspectives on promoting physical activity – London, 1995. – 126 p. Cooper T.J. Crossfit Training for Law enforcement. // CrossFit Journal Article. -№ 61. -2007. – P. 7.

Объектом исследования является процесс формирования физической готовности учащихся 9-10 лет, участвовали в экспериментальной работе 565 учащихся 9-10 лет пяти общеобразовательных школ Сурхандарьинской, Навоийской, Бухарской областей.

Предметом исследования являются содержание, формы, методы и средства формирования физической готовности учащихся 9-10 лет.

Методы исследования. Использовались такие научные методы исследования как сравнительно-критическое изучение и анализ литературы по проблеме исследования; наблюдение, социометрические методы (беседа, анкетирование, опрос, интервью, тест); моделирование, педагогический эксперимент, математический и статистический анализ результатов.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

отдан приоритет уровням проявления физиологических и педагогических особенностей процесса формирования физической готовности учащихся, интеллектуальной (знание, понимание, познание), психологической (психическое здоровье, развитие, эмоционально-выразительных качеств) деятельности, а также выделены такие структурные компоненты, такие как сферный (самосознание, самоуправление и контроль) и духовно-этический (ценностное отношение и мировоззрение к освоению физической культуры);

уточнены уровни оценок физической подготовленности учащихся 9-10 лет, низкой (недостаток знаний, отсутствие потребности, имитации в движении), средней (имеется личностный мотив к физической подготовке и физическому развитию, самостоятельное освоение способов деятельности) и высокой (теоретические знания, личностная мотивация и ясность потребности, самостоятельность, импровизация). Уровни определялись на основе рассмотрения способов, этапов и устойчивости отношения к деятельности, имеющей личное значение;

с учетом общей характеристики метода формирования физической готовности разработана модель формирования (словесного, наглядного, практического) и этапов (начало, углубление, совершенствование), а также освоения плавания как необходимого жизненного навыка. Формирование навыков двигательной активности у школьников 9-10 лет разрабатывалось путем обеспечения взаимной внутренней интеграции таких компонентов, таких как методы, моделирование, антропометрии, хронометража, математики и модели исследования.

методическая система формирования физической подготовки у школьников 9-10 лет заключается в отдании приоритета принципам дополнительного и динамичного образования, т.е. личностным характеристикам, определяющим эффективность физического воспитания (целеустремленность, надежность, честность, самостоятельность, активность, личностная направленность), законам физической подготовки, плановой подготовки организма, обеспечении взаимосвязи диагностических, направляющих, прогностических, конструктивных, проектных, организационно-оперативных, контрольных, управленческих направлениям спортивного воспитания с совершенствованием элементов физической

подготовки и совершенствованию путем повышения продуктивности обучения плаванию методами (вербальными, наглядными, практическими) и приемами (параллельными, последовательными).

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Разработана система диагностических средств для определения уровня освоения теоретических и практических знаний по плаванию учащимися 9-10 лет;

в связи с формированием физической подготовленности учеников разработаны методические рекомендации, направленные на совершенствование системы физического воспитания и повышение ее эффективности;

издан учебник «Теория и методика плавания» (5112000 – для студентов факультетов физической культуры, авторское свидетельство № 237-309);

издано учебное пособие «Водные виды спорта» (5112000 – для студентов направления физкультурного образования, авторское свидетельство № 388-012).

Достоверность результатов исследования основана на основных методологических принципах, используемые подходы, методы и теоретическая информация получены из официальных источников, анализ и эффективность педагогической экспериментальной работы основаны на математических и статистических методах, адекватности исследования, целей и задач, выводов, предложений и рекомендаций по практике. Определены внедрением и утверждением полученных результатов уполномоченными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования заключается в следующем:

Научная значимость исследования заключается в научном определении содержания таких понятий, как «физическое воспитание», «физическая культура», «спортивное плавание» в связи с формированием физической подготовленности учащихся;

теоретический анализ факторов и методических подходов, влияющих на процесс формирования физической подготовленности учащихся, это объясняется уточнением показателей и критериев определения уровня физической подготовленности школьников 9-10 лет в плавании;

практическая значимость исследования определяется разработкой педагогической модели, служащей формированию физической готовности учащихся, разработкой системы диагностических средств и методических рекомендаций по определению уровня физической готовности учащихся. По результатам исследования при разработке учебных программ, учебников и учебных пособий для общеобразовательных школ, в обогащении методической основы образовательного процесса, организованного по предмету «Физическое воспитание», а также при переподготовке педагогических кадров могут быть использованы на курсах повышения навыков и квалификации.

Внедрение результатов исследований. По результатам исследования по формированию физической готовности школьников 9-10 лет в учебном процессе;

отдавая приоритет уровням проявления физиолого-педагогических особенностей процесса формирования физической подготовленности учащихся, интеллектуальному (знание, понимание, осознание), психологическому (психическое здоровье, развитие эмоционально-выразительных качеств), деятельностному (самостоятельность), уточнения структурных компонентов, таких как самосознание, самоуправление и контроль и морально-этического (ценностное отношение и мировоззрение к овладению физической подготовленностью), а также физической готовности учащихся 9-10 лет оценивается низкий (недостаток знаний, отсутствие потребности, подражаемость в движении), средний (имеется личностный мотив к занятиям физической культурой и физическим развитием, самостоятельное освоение способов деятельности) и высокий (теоретические знания, яркость личностного мотива и потребности, самостоятельный, импровизационный) уровни, методов, этапов обучения плаванию, а также предложений и рекомендаций на основе учета устойчивости отношения к деятельности, имеющей личное значение для реализации задач, указанных в Указе Президента Республики Узбекистан №ПФ-5308. от 22 января 2018 года использовано в увеличении (справка Республиканского центра образования № 01/11-01/11-325 от 8 мая 2023 года). В результате основываются физическая готовность школьников 9-10 лет, педагогические задачи процесса обучения их плаванию;

с учетом общей характеристики метода (словесного, наглядного, практического) и этапов (начального, углубленного, совершенствующего) формирования физической подготовленности, а также овладения плаванием как необходимым жизненным навыком, антропометрией, хронометражем, математикой путем обеспечения взаимного внутренняя интеграция таких компонентов, как методика, моделирование, из практических предложений и рекомендаций по разработке исследовательской модели формирования двигательных навыков в плавании у школьников 9-10 лет, дающих оптимальную нагрузку на организм 9-10-летних школьников и использовалось при составлении программных комплексов по оценке физической подготовленности и формировании учебно-методического пособия «Водные виды спорта» (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 1) № 388 от 25 ноября 2022 года; Справка №259 от 31 мая 2023 года Каракалпакстанского филиала Научно-исследовательского института педагогических наук Узбекистана имени Кори Ниёзи). В результате улучшаются физические особенности детей, комплекс упражнений по плаванию, энтузиазм и интерес учащихся 9-10 лет к плаванию, а также развитие навыков плавания и физической подготовленности школьников 9-10 лет общеобразовательных школ;

ученики в возрасте 9-10 лет, занимающиеся плаванием в детско-юношеской спортивной школе города Термез, принимали участие во внеклассных дополнительных тренировках, направленных на развитие физической и функциональной подготовки. Общие и специальные физические упражнения были индивидуализированы с учетом биологического возраста учеников (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования

Республики Узбекистан №237 от 31 мая 2021 года; Справка Республиканского образовательного центра №01/11-01/11-325 от 8 мая 2023 года). В результате их ловкость улучшилась на 3,6 %, выносливость - на 3,4 %, гибкость - на 2,8 %, скорость - на 3,5 %, сила - на 3,2 %, общая физическая форма - на 3 %, а функциональное состояние - на 3,2 %;

методическая система формирования физической подготовки у школьников 9-10 лет заключается в отдании приоритета принципам дополнительного и динамичного образования, т.е. личностным характеристикам, определяющим эффективность физического воспитания (целеустремленность, надежность, честность, самостоятельность, активность, личностная направленность), обеспечение взаимосвязи законов физической подготовки (плановой тренировки организма, совершенствования элементов физической подготовки) и таких направлений спортивного воспитания, как диагностическое, направляющее, прогностическое, конструктивное, проектное, организационно-оперативное, контрольное, управления, а также предложения и рекомендации по совершенствованию путем повышения продуктивности методов обучения плаванию (вербальному, наглядному, практическому) и методам (параллельным, последовательным) заложены в содержание учебника «Плавание и методика его обучения» (Приказ № 237 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года; Справка Республиканского образовательного центра № 01/11-01/11-325 от 8 мая 2023 года). В результате это послужило повышению эффективности процесса подготовки будущих учителей физического воспитания к профессионально-педагогической деятельности, связанной с формированием физической подготовленности учащихся.

Утверждение результатов исследования. Результаты исследований обсуждались на 12 конференциях, в том числе 9 международных и 3 национальных.

Публикация результатов исследования. За время подготовки и защиты диссертации всего по теме диссертации опубликовано 14 научных работ. В том числе 1 учебник, 1 учебное пособие, 12 статей в научных изданиях, рекомендованных к публикации по основным научным результатам докторских диссертаций Министерством высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, в том числе 7 в республиканских и 5 в зарубежных журналах. По итогам диссертации получено авторское свидетельство Агентства интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан на 1 учебник «Теория и методика плавания».

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из четырех глав, выводов и рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Общий объем работы - 162 страница.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации, констатируется уровень исследования проблемы, определяются цель, задачи,

объект и предмет научно-исследовательской работы, совместимость исследования с важными направлениями развития науки и техники и научная новизна исследования, достоверность результатов, теоретическая и практическая значимость, внедрение результатов в практику, публикации, а также сведения о структуре научно-исследовательской работы.

В первой главе диссертации озаглавленной **«Научно-теоретические основы формирования физической готовности школьников 9-10 лет»** в теории и практике образования рассмотрены педагогические основы формирования физической готовности 9-10 летних школьников, а также обучение 9-10 летних школьников плаванию в образовательных учреждениях, воспитательные особенности и возможности образовательного процесса в обучении, воспитательный потенциал образовательного процесса в обучении 9-10-летних школьников плаванию в дополнительных образовательных учреждениях.

Широкий спектр научных работ по проблемам формирования физической подготовленности школьников представлен в области общего и дополнительного образования. Рассмотрены общетеоретические правила, описывающие процесс физического воспитания в разном возрасте, закономерности и движущие факторы развития физического воспитания, а также основные требования и условия педагогической организации этого процесса. При этом было отмечено, что вопросам физической готовности в подростковом возрасте уделяется недостаточно внимания. Личностное развитие, которое является сильным фактором в течение учебного года в учреждениях общего и дополнительного образования, а также вопросы формирования физической культуры подростка, способного формировать собственную физическую готовность, не отражены должным образом. Во многих исследовательских работах ученых признается, что полноценно формировать и воспитывать физическую подготовленность можно уже в 9-10 лет (Б.А. Ашмарин, А.И. Кочетов, Л.И. Погребной, В.А. Сухомлинский, В.И. Харитонов). Учреждения дополнительного образования могут решить эту проблему наиболее эффективно, исходя из особенностей организации и реализации образовательного процесса.

Во второй главе диссертации **«Организация педагогического эксперимента-проверки и методы его проведения»** проводится сравнительное и критическое изучение и анализ литературы по проблеме в научных исследованиях, динамометрия, динамография напряжения, электромиография, хронометрия, спидография, наблюдение, Использовались социометрические методы (интервью, анкетирование, опросник, интервью, тест), моделирование, педагогический эксперимент, математический и статистический анализ результатов.

Экспериментальная работа проводилась в следующие три этапа.

На этапе базового эксперимента была организована педагогическая деятельность, направленная на определение современного состояния развития физических навыков, связанных с плаванием у студентов. Для достижения поставленной цели использовались педагогическое наблюдение за

деятельностью учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, собеседования, анкетирование, а также изучение документов, разъясняющих суть воспитательной и духовно-воспитательной работы. Все это позволило в определенной степени определить основное направление и программу исследований. Проанализированы научно-исследовательские работы ведущих ученых и педагогов, относящиеся к теме исследования.

На этапе формирующего эксперимента проводились учебно-экспериментально-проверочные работы по исследовательской модели развития навыков физической подготовки, связанной с плаванием, и разработанным на основе этой модели специальным курсам-программам. При этом большое значение придавалось развитию физических навыков учащихся с помощью таких методов, как прямое и косвенное педагогическое наблюдение за деятельностью учителей школы и учащихся, выполнение физических упражнений с их участием, совместное обучение, самооценка. Научные решения, выявленные в результате теоретических исследований, применялись на практике при создании модульных разработок, на их основе проводились учебные экспериментально-апробационные занятия. Содержание модели исследования, направленной на развитие физической подготовленности, было усовершенствовано среди работ, запланированных к проведению на втором этапе экспериментальной работы.

На первом (2020-2021 гг.) - фундаментальном исследовательском этапе экспериментальной работы были определены следующие задачи:

диагностика современного состояния развития физических навыков, связанных с плаванием у студентов;

уточнить учебно-методические возможности развития физических навыков, связанных с плаванием, у студентов;

выявлять и анализировать проблемы в развитии физических навыков, связанных с плаванием у студентов по результатам образовательного процесса.

При проведении фундаментального исследования было обращено внимание на преподавание физического воспитания в общеобразовательных школах и уровень усвоения учащимися знаний по данному предмету, а также содержание их практической деятельности вне группы. Потому что эти процессы позволяют студентам в определенной степени иметь представление о развитии навыков физической подготовки.

Экспериментальная работа проводилась на основе разработанной программы исследований. Педагогическая экспериментальная работа была организована преимущественно в 2020-2022 годах, целью исследования был процесс формирования физической подготовленности учащихся 3-4 группы общеобразовательных школ. Всего в экспериментальной работе приняли участие 565 учащихся 3-4 группы общеобразовательных школ, расположенных в Бухарской, Навоийской, Сурхандарьинской областях. Из них 278 человек были отнесены к экспериментальной группе и 287 - к контрольной группе.

При обработке и анализе данных экспериментальных исследований использовались методы математической статистики. Использовались

общепринятые методы математической статистики, изложенные в специальной литературе.

Были рассчитаны: - среднее значение (\bar{X}); - среднее стандартное отклонение (σ); - коэффициент вариации (V); - Для определения достоверности различий средних значений, выбранных в общих исследуемых группах, использовался t-критерий Стьюдента.

Для оценки достоверности различий средних значений показателей обеих между возрастными группами использовался t-критерий Стьюдента.

Возможности фактора структуры скорости были проанализированы в каждой изучаемой возрастной группе. При оценке показателей нагрузок был принят уровень значимости 1%. Анализ проводился на компьютере «Pentium-100» по стандартным программам.

В третьей главе диссертации озаглавленной **«Методика формирования физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся плаванием»** проведен анализ и характеристика физической подготовленности учениц 9-10 лет, занимающихся плаванием, тренировки. образовательных учреждений в области физического воспитания предложения и рекомендации по формированию физической подготовленности учащихся 9-10 лет, научные идеи по методике обучения и совершенствованию техники плавания девочек 9-10 лет, занимающихся в плавательных видах спорта были выделены в тренировочном процессе.

Учебный процесс обучения плаванию школьников 9-10 лет рассматривается как педагогическая система, а его основными блоками, определяющими систему обучения плаванию, являются: диагностический, направляюще-прогностический, конструктивно-проектный, организационно-деятельностный и контрольный, блоки управления включены. Предусмотрена работа технологии образовательного процесса по формированию готовности к физическому самовоспитанию школьников 9-10 лет на уроках плавания с последовательной реализацией всех блоков педагогической системы в их конкретных взаимосвязях и органическом взаимодействии. (см. рисунок 1).



Рис. 1. Исследовательская модель процесса формирования физической готовности учащихся 9-10 лет

Предлагаемая экспериментальная программа имела серьезные отличия наряду с традиционной структурой образовательного процесса в физкультурно-спортивных объединениях, образовательных учреждениях. Они заключались в обеспечении изменчивости знаний, вооружении занимающихся системой специальных знаний, обучении необходимым знаниям и методике самостоятельного обучения, формировании отношения к воспитанию физической подготовленности. Подросткам читали лекции и дискуссии по специально разработанным темам, обучали навыкам самостоятельного обучения. Методика проверки уровня физической подготовленности «Проверь себя», ведение дневников самоконтроля позволила студентам освоить навыки самоконтроля и использовать их в дальнейшем самостоятельно. Обучение в экспериментальных группах включало общефизическую, теоретическую и плавательную секции.

В четвёртой главе диссертации «**Экспериментальное обоснование эффективности разработанной программы повышения общей и специальной физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся плаванием, и ее математическо-статистический анализ**» дано педагогическое обоснование использования специальных упражнений в совершенствовании методики обучения плаванию 9-10 лет плаванию. Педагогический анализ динамики формирования результатов общей и специальной физической подготовленности девочек, занимающихся спортом, в

конце В педагогическом опыте зафиксирован сравнительный статистический анализ показателей физической и технической подготовленности спортсменок-пловчих экспериментальной и контрольной групп.

Педагогический эксперимент-тест был организован нами в бассейне детской спортивной школы города Термеза в соответствии с экспериментальной программой, направленной на формирование физической подготовленности подростков с целью обучения детей плаванию. Основные правила этой программы заключались в следующем:

актуализация теоретической части содержания программы, органично включающей возможности формирования физической культуры во взаимодействии с физическим воспитанием как основного фактора формирования физической культуры подростков;

гуманизация образовательного процесса, выражающаяся в повышении внимания к духовно-нравственным ценностям каждого обучающегося, обновлении и реализации его внутренних потребностей в физическом воспитании через физическую культуру и ценности физического воспитания, воспитания в области физического развития и подготовки учащихся.

создание условий для стимулирования активности подростков по формированию физической подготовленности посредством физического воспитания и спорта в учебной и внеклассной деятельности.

Для определения эффективности разработанной нами программы в ходе педагогического эксперимента предварительные испытания проводились в начале учебного года в сентябре, а итоговые испытания - в конце учебного года в первой половине июня. Тесты проводились в основном во время занятий плаванием. Нагружаемые упражнения выполнялись после легких скручивающих упражнений. В ПГ по разработанной нами методике и в КГ на основе программы проводились традиционные занятия по плаванию, предназначенные для спортивных школ детей и подростков.

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности девочек-пловцов ПГ 9 лет в начале и конце педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ тестовых выборок общей и специальной физической подготовленности девочек-пловцов экспериментальной группы 9 лет в начале и конце педагогического эксперимента

№	Тесты	В начале эксперимента n=15		В конце эксперимента n=15		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
Показатели общей физической готовности							
1.	Бег на 30 метров, с.	6,65±1,02	9,8	6,10±1,4	12,1	3,7	<0,01
2.	Прыжок с места, см.	129,6±15,6	10,2	135,20±11,3	10,5	4,1	<0,01
3.	Бросок баскетбольного мяча с места правой рукой, м.	4,95±0,2	9,8	6,10±0,6	13,7	5,8	<0,005
4.	Бросок баскетбольного мяча с места левой рукой, м.	4,33±1,7	13,8	5,91±1,4	13,1	4,3	<0,05

5.	Челночный бег 3×10 с.	10,87±1,1	11,9	9,72±1,3	10,4	4,7	<0,01
Показатели специальной физической готовности							
6.	Вращение рук вперед прямыми руками с максимальной скоростью (в течение 10 с).	6,8±1,0	13,7	10,5±0,7	11,5	3,4	<0,05
7.	Вращение рук назад прямыми руками с максимальной скоростью (в течение 10 с).	6,1±1,1	12,3	9,7±1,2	10,2	4,2	<0,05
8.	Вращение рук вперед на максимальной скорости с резиновым амортизатором (в течение 10 с).	5,9±0,9	12,6	7,3±0,8	10,9	4,4	<0,01
9.	Вращение рук назад на максимальной скорости с резиновым амортизатором (в течение 10 с).	5,2±1,4	11,9	6,4±1,5	11,4	3,1	<0,05
10.	Движение ног сидя на гимнастической скамейке, опираясь на руки не сгибая коленей (10 с. раз)	13,8±0,5	13,1	16,6±1,3	13,9	3,1	<0,05

В таблице 1 представлен анализ показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменок 9 лет в ЭГ в начале и в конце педагогического стажа, в котором использованы результаты тестов для определения общей физической подготовленности: результат бега на дистанцию 30 метров составил $6,1 \pm 0,6$ секунды в начале эксперимента и $5,2 \pm 0,7$ секунды в конце эксперимента, а коэффициент вариации составил $V-9,8\%$ ($t=3,7$; $P<0,01$) и в достоверном статистическом результате были обнаружены различия. Результат прыжка в длину с места на начало эксперимента составил $129,6 \pm 15,6$ см. и в конце эксперимента $135,2 \pm 11,3$ см. а коэффициент вариации составил $V-10,5\%$ ($t=4,1$; $P<0,01$). Результат броска баскетбольного мяча правой рукой из положения стоя в начале эксперимента составил $4,95 \pm 0,2$ м. а коэффициент вариации $V-9,8\%$ и в конце эксперимента составляет $6,10 \pm 0,6$ м., $V-13,7\%$ ($t=5,8$; $P<0,005$). Положительное увеличение также наблюдалось в результатах остальной части теста.

Показатели результатов тестирования по специальной физической подготовке. В частности, в начале опыта поворот вперед с максимальной скоростью при правильном удержании рук составил $6,8 \pm 1,0$ раза, $V-13,7\%$, а в конце эксперимента - $10,5 \pm 0,7$ раз, $V-11,5\%$ организованных ($t=3,4$; $P<0,01$). В начале эксперимента результаты поворота назад с максимальной скоростью при правильном удержании рук (в течение 10 с) составили $6,1 \pm 1,1$ раза, $V-12,3\%$, а в конце эксперимента - $9,7 \pm 1,2$ раза, а коэффициент вариации составил $V-10,2\%$ ($t=4,2$; $P<0,05$). Достоверные статистические различия были обнаружены в начале и в конце эксперимента как по конкретным тестам физической подготовки. Итак, использованный нами метод оказался эффективным.

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности девочек-пловчих экспериментальной группы 10 лет в начале и в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

В таблице 2 приведен анализ показателей общей и специальной физической подготовленности девочек 10 летнего возраста, занимающихся плавательным спортом в ЭГ, в начале и по итогам педагогической практики общей и специальной физической подготовленности, а именно результат бега на дистанцию 30 метров в начале эксперимента $6,45 \pm 0,79$ с. коэффициент вариации $V-11,3\%$, а в конце эксперимента $6,10 \pm 1,1$ с. выявлено достоверное статистическое расхождение $V-12,1\%$ ($t=4,5$; $P<0,01$). Рост показателей достигнут и в остальных тестах общей физической подготовки. Например, по результатам 3-го теста $V - 10,61\%$ в $5,20 \pm 1,1$ раза, по результатам эксперимента $V - 7,6\%$ в $5,70 \pm 1,9$ раза ($t=3,2$; $P<0,001$), по 4-му тесту составил $4,61 \pm 0,6$ раза, $V-9,10\%$, по итогам эксперимента - $5,10 \pm 1,8$ раза, $V-11,6\%$ ($t=3,6$; $P<0,001$) по 5-му тесту по моксисманскому бегу на 3×10 метров $10,12 \pm 0,4$ с. $V-14,32\%$, $8,9 \pm 1,7$ с в конце эксперимента. составил $V-14,7\%$ ($t=3,2$; $P<0,001$). Таким образом, были выявлены достоверные статистические различия в результатах общих тестов физической подготовленности в начале и в конце эксперимента.

Показатели специальной физической подготовки. Так, в начале эксперимента максимальная скорость вращения рук вперед при правильной позе составляла $7,3 \pm 0,4$ раза, $V-14,3\%$, а в конце эксперимента - $8,9 \pm 1,7$ раза, $V-14,7\%$ ($t=4,1$; $P<0,01$). В начале эксперимента результаты по максимальной скорости вращения рук назад с правильной посадкой составляли $6,9 \pm 0,6$ раза, $V-8,95\%$, а в конце эксперимента - $7,3 \pm 1,4$ раза, коэффициент вариации $V-13,2\%$. По 8-му тесту $V-9,83\%$, $V-6,8 \pm 0,8$; $V-7,1 \pm 1,9$; $V-12,1$; $V-8,95\%$, а по итогам эксперимента в $7,3 \pm 1,4$ раза, а коэффициент вариации $V-13,2\%$. По 8-му тесту $6,8 \pm 0,8$; $V-9,83\%$; $7,1 \pm 1,9$; $V-12,1$; ($t=4,3$; $P<0,001$). По тесту 9 $6,1 \pm 1,5$; $V-11,4\%$; $6,6 \pm 1,3$; $V-10,8$; ($t=3,5$; $P<0,001$). По тесту 10 выявлено $15,1 \pm 0,5$; $V-12,1\%$; $16,8 \pm 0,8$; $V-11,4$; ($t=4,7$; $P<0,001$).

Таблица 2

Анализ показателей общей и специальной физической подготовки 10-летних девочек экспериментальной группы, занимающихся спортивным плаванием, в начале и по итогам педагогического исследования

№	Тесты	В начале эксперимента n=15		В конце эксперимента n=15		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
Показатели общей физической готовности							
1.	Бег на 30 метров, с.	$6,45 \pm 0,79$	11,3	$6,10 \pm 1,1$	12,1	4,5	<0,01
2.	Прыжок с места, см.	$135,2 \pm 7,7$	12,94	$144,9 \pm 9,2$	13,4	5,3	<0,001
3.	Бросок баскетбольного мяча с места правой рукой, м.	$5,20 \pm 1,1$	10,61	$5,70 \pm 1,9$	7,6	3,2	<0,01
4.	Бросок баскетбольного мяча с места левой рукой, м.	$4,61 \pm 0,6$	9,10	$5,10 \pm 1,8$	11,6	3,6	<0,01
5.	Челночный бег 3×10 с.	$10,12 \pm 0,4$	13,7	$9,50 \pm 0,5$	13,2	4,4	<0,01
Показатели специальной физической готовности							

6.	Вращение рук вперед прямыми руками с максимальной скоростью (в течение 10 с).	7,3±0,4	14,32	8,9±1,7	14,7	4,1	<0,01
7.	Вращение рук назад прямыми руками с максимальной скоростью (в течение 10 с).	6,9±0,6	8,95	7,3±1,4	13,2	5,7	<0,001
8.	Вращение рук вперед на максимальной скорости с резиновым амортизатором (в течение 10 с).	6,8±0,8	9,83	7,1±1,9	12,1	4,3	<0,01
9.	Вращение рук назад на максимальной скорости с резиновым амортизатором (в течение 10 с).	6,1±1,5	11,4	6,6±1,3	10,8	3,5	<0,01
10.	Движение ног сидя на гимнастической скамейке, опираясь на руки не сгибая коленей (10 с. раз)	15,1±0,5	12,1	16,8±0,8	11,4	4,7	<0,01

Выявлены достоверные статистические различия как по специальным тестам физической подготовки, так и в начале и в конце эксперимента. Высокие достоверные статистические различия выявлены и в общей и специальной физической подготовке. Это говорит о том, что наша методика была эффективной.

В таблице 3 приведен педагогический анализ функциональных показателей девочек 9-10 лет, занимающихся спортивным плаванием. Значения средних арифметических и стандартных отклонений роста 9-летних девушек, занимающихся плаванием в ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma = 136,67 \pm 13,61$ см) от ($V=11,32$ %) 10 лет ($\bar{X} \pm \sigma = 143,31 \pm 18,25$ см). рост в рост ($V=12,36$ %), то есть абсолютный рост в высоту 6,64 см за годовой период. (соответствует возрасту 9-10 лет 5,43 см. 1,12 см от показателя. Оказалось, что этот рост имеет хорошую статистическую достоверность на уровне значимости ($t=2,95$ и $P<0,01$).

У девочек 9 лет КГ рост ($\bar{X} \pm \sigma$) = $133,83 \pm 14,67$ см. от ($V=10,23$ %), а у 10-летних ($\bar{X} \pm \sigma$) = $133,31 \pm 16,27$ см. ($V=11,35$ %) ($t=2,89$ и $P<0,01$). У девочек 9-летнего возраста с высотой ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$) = $72,96 \pm 8,2967$ см. до ($V=12,53$ %), а у девочек 10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$) = $78,11 \pm 8,58$ см. на ($V=12,98$ %) на ($t=2,14$ и $P<0,05$). Показатели массы тела у девочек 9 лет ПГ ($\bar{X} \pm \sigma$) = $29,74 \pm 4,63$ см. га, ($V=19,71$ %), а у 10-летних ($\bar{X} \pm \sigma$) = $32,16 \pm 4,96$ см., ($V=12,95$ %), у девочек КГ 9 лет ($\bar{X} \pm \sigma$) = $27,72 \pm 4,64$ см. ($t=3,45$ и $P<0,001$), а у 10-летних ($\bar{X} \pm \sigma$) = $30,18 \pm 4,96$ см. ($V=13,45$ %) на ($t=2,97$ и $P<0,001$). У девочек 9 лет ПГ ($\bar{X} \pm \sigma$) = $1897,8 \pm 329,24$ мл., ($V=15,72$ %), а у 10-летних ($\pm \sigma$) = $1998,6 \pm 328,93$ мл. ($V=15,33$ %) на ($t=2,67$ и $P<0,01$). у девочек 9 лет КГ ($\bar{X} \pm \sigma$) = $1745,2 \pm 329,27$ мл. ($V=14,85$ %) в 10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$) = $2211,67 \pm 314,91$ мл. ($t=2,15$ и $P<0,01$).

Таблица 3

Динамика роста функциональных показателей у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивным плаванием (n=30)

№	Показатели	$\frac{P}{\bar{X} \pm \sigma}$	9 лет	10 лет	t	P
---	------------	--------------------------------	-------	--------	---	---

			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		
1.	Рост	ЭГ	136,67±13,61	11,32	140,31±18,25	12,36	3,81	<0,01
2.		КГ	133,83±14,67	10,23	134,31±16,27	11,35	2,89	<0,01
3.	ОГК (см)	ЭГ	72,96±8,29	12,53	78,11±8,58	12,98	2,14	<0,05
4.		КГ	66,56±7,23	11,54	67,88±8,44	11,33	2,08	<0,05
5.	Вес тела (кг)	ЭГ	29,74±4,63	19,71	32,16±4,96	12,95	3,45	<0,001
6.		КГ	27,72±4,64	18,65	30,18±4,96	13,45	2,97	<0,001
7.	ЖЕЛ (мл)	ЭГ	1897,8±329,24	15,72	1998,6±328,93	15,33	2,67	<0,01
8.		КГ	1745,2±329,27	14,85	2211,67±314,91	14,32	2,15	<0,01
9.	ЧД (раз/мин)	ЭГ	14,8 ±1,0	13,55	13,2 ±1,0	12,30	3,25	<0,05
10.		КГ	17,8±2,4	12,61	16,4±1,6	11,56	2,86	<0,05
11.	Тест Генчи (сек)	ЭГ	37,2±4,2	12,24	40,2±4,2	13,21	2,67	<0,01
12.		КГ	30,2±4,2	13,75	34,2±4,2	12,10	2,31	<0,01
13.	Тест Штанге (сек)	ЭГ	34,2±4,2	13,18	38,2±4,2	14,26	2,55	<0,01
14.		КГ	29,2±4,2	12,27	31,2±4,2	12,45	2,32	<0,01
15.	ЧСС (раз/мин)	ЭГ	75,4±4,4	12,30	72,4±4,4	11,50	2,15	<0,05
16.		КГ	76,4±4,4	13,45	74,1±4,4	14,36	2,37	<0,05
17.	Сила поясницы (кг)	ЭГ	45,14±5,30	13,75	52,95±6,86	13,37	2,76	<0,01
18.		КГ	40,19±6,31	12,72	42,58±5,57	12,34	2,94	<0,01

Примечание 1. : ОГК – окружность грудной клетки (см), ЧД- частота дыхания, тест Генчи (сек) - глубокое выдыхание и удержание дыхания, тест Штанге (сек) - глубокое вдыхание и удержание дыхания, ЖЕЛ - жизненная емкость легких, ЧСС - частота сердечных сокращений, КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа.

Частота дыхания у 9-летних девочек ЭГ (\bar{X}) ± σ = 14,8 ±1,0 (раз/мин), (V=13,55 %), у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 13,2 ±1,0 (раз/мин), (V=12,30 %), у 9-летних девочек КГ (\bar{X}) ± σ = 17,8 ±2,4 (раз/мин), (V=12,61%) на 10-летних (\bar{X}) ± σ = 16,4 ±1,6 (крат/мин), (V=11,56 %) на (t=2,86 и P<0,05). Эксперимент на девятилетних девочках ЭГ (\bar{X}) ± σ = 37,2±4,2 с. (V=12,24 %), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 40,2±4,2 с. га, (V=13,21 %), у 9-летних девочек КГ (\bar{X}) ± σ = 30,2±4,2 с. (V=13,75 %), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 34,2±4,2 с. (V=12,10 %) на (t=2,31 и P<0,01). Испытание штангой девочек 9 лет ЭГ (\bar{X}) ± σ = 34,2±4,2 с. (V=13,18 %), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 38,2±4,2 с. (t=2,55 и P<0,01), у девочек КГ того же возраста (\bar{X}) ± σ = 29,2±4,2 с. (V=12,27 %), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 31,2±4,2 с. (V=12,45 %) на (t=2,32 и P<0,01). У 9-летних девочек с ЭГ (\bar{X}) ± σ = 75,4±4,4 раз/мин, (V=12,30%), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 72,4±4,4 раз/мин, (V=11,50 %) увеличился на (t=2,15 и P<0,005). У 9-летних девочек КГ (\bar{X}) ± σ = 76,4±4,4 раз/мин., (V=13,45 %), а у 10-летних (\bar{X}) ± σ = 74,1±4,4 раза/мин., (V=14,36 %) увеличилось (t=2,37 и P<0,005) (см. таблицу 3).

В ходе педагогического эксперимента изучалась относительная разница (в процентах) среднеарифметических значений показателей физического и функционального развития девочек 9 и 10 лет в ЭГ, занимающихся плаванием. Среди параметров коэффициента вариации, представленных на этой диаграмме,

наибольшим в процентном отношении была ЖЕЛ - $V=10,8\%$, а наименьшим - $V=2,42\%$ по массе тела. Соответствующий вид имел и относительный рост остальных показателей. Таким образом, можно сделать вывод, что достигнут средний относительный рост средних арифметических значений результатов всех контрольных тестов, изученных за время педагогического эксперимента.

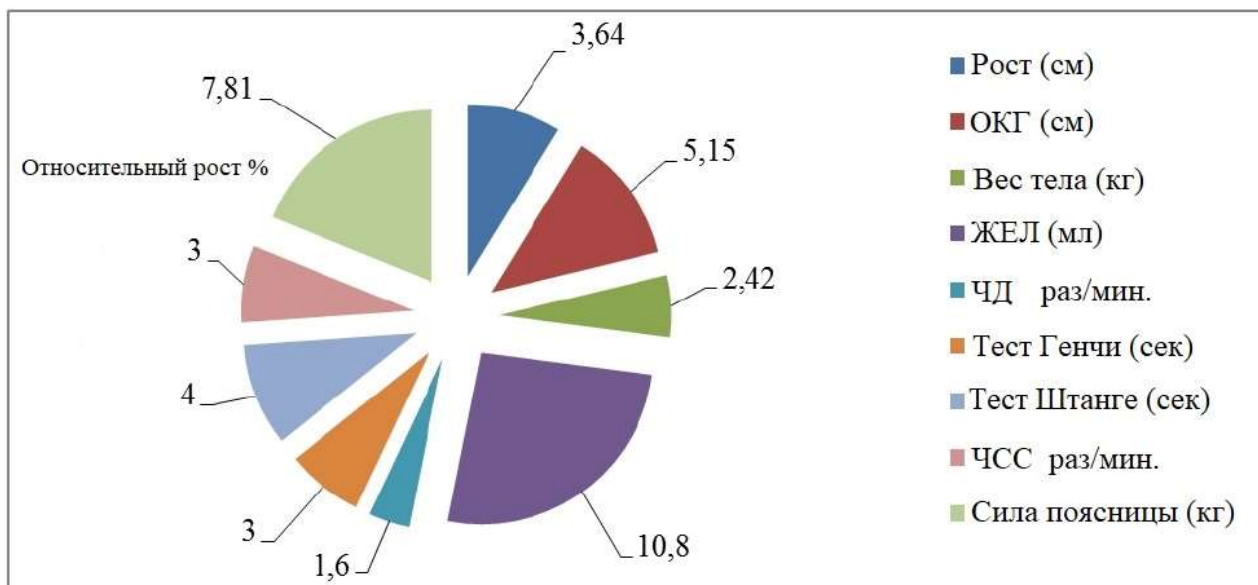


Рис. 2. Относительная разница (в процентах) средних арифметических значений показателей физического и функционального развития девочек в возрасте 9 и 10 лет, занимающихся спортивным плаванием в ЭГ.

Результаты физического и функционального развития девочек 9-10 лет в ЭГ, занимающихся плаванием, изучались по результатам сравнения со значениями t -критических критериев, теоретически рассчитанных по степени свободы и R значимость регистрируют в t -критических точках с целью сделать выводы о достоверности разницы средних арифметических значений 9 по всем показателям, т.е. рост - $t=3,81$ и $R<0,01$; ОКГ - $t=2,89$ и $R<0,01$; масса тела (кг) - $t=3,45$ и $R<0,01$; ЖЕЛ (мл) - $t=2,67$ и $R<0,01$; ЧД (раз/мин) - $t=3,25$ и $R<0,05$; тест Генчи - $t=2,67$ и $R<0,01$ и тест Штанге - $t=2,55$ и $R<0,1$; ЧСС (раз/мин) - $t=2,15$ и $R<0,05$; сила спины (кг) - $t=2,76$ и $R<0,01$. Статистически значимых различий не наблюдалось (см. рисунок 2).

Предлагаемая экспериментальная программа имела существенные отличия от традиционной структуры учебного процесса в физкультурно-спортивных объединениях, образовательных учреждениях. Они заключались в обеспечении гибкости знаний, вооружении знаниями тех, кто был вовлечен в систему специальных знаний, обучении необходимым знаниям и методологии самообразования, формировании отношения к воспитанию физической подготовки. Проведены лекции, беседы с молодыми подростками на специально разработанные темы, обучены навыкам самообразования. Методика проверки уровня физической подготовленности, ведение дневников самоконтроля, позволили глубоко овладеть навыками самоконтроля учащихся,

которые в дальнейшем будут использоваться самостоятельно. Занятия в экспериментальных группах включали разделы общих физических, теоретических и плавательных упражнений.

В экспериментальную программу включены такие формы работы, как участие и судейство в соревнованиях различного уровня, научно-исследовательская работа в области спорта, организация и участие в спортивных мероприятиях с привлечением родителей участников, тематические викторины, встречи с известными спортсменами, участие в преподавательской деятельности, систематическое подведение итогов занятий, прогнозирование участниками собственных достижений, планы занятий. Различные формы и методы исследовательской работы позволили сохранить долгосрочный интерес к плаванию и физической культуре, положительно повлияли на школьную деятельность и личностные качества.

Таблица 4

Результаты экспериментального освоения по определению эффективности формирования физической подготовленности учащихся 9-10 лет в процессе занятий плаванием в общеобразовательных и дополнительных образовательных учреждениях в начале исследования

Этапы	Количество учащихся	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа	287	60	112	115
Контрольная группа	278	61	111	106
Всего:	565	121	223	221

Определяя показатели успеваемости в экспериментальной группе и количество учащихся в контрольной группе, соответственно, в группах $X_i h_i$ и $Y_j m_j$, мы получаем следующие статистически сгруппированные ряды вариаций: высокий показатель - 3 балла, средний - 2 балла, низкий - 1 балл.

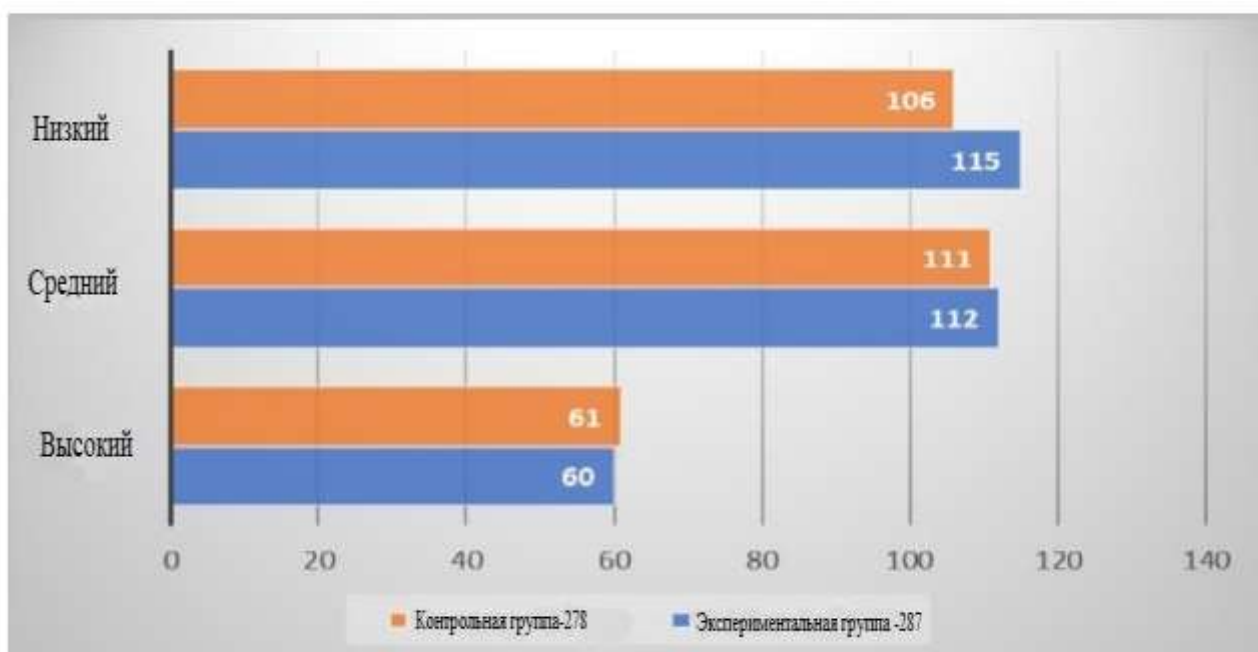


Рис 3. Результаты предварительного эксперимента.

Показатели освоения в экспериментальной группе. Диаграмма, соответствующая этим выборкам, выглядит следующим образом: Формулы статистической вероятности, соответствующие n_i и m_i повторяемости из вышеуказанных рядов вариаций для удобства статистического анализа. Начнем с статистического анализа, рассчитывая и сравнивая средние успеваемости обеих групп. Показатели среднего освоения дали следующие результаты.

Таблица 5

Результаты освоения по определению эффективности формирования физической подготовленности учащихся 9-10 лет в процессе занятий плаванием в общеобразовательных и дополнительных образовательных учреждениях по итогам эксперимента

Этапы	Количество учащихся	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа	287	117	114	56
Контрольная группа	278	63	95	120

Таким образом, средний уровень усвоения в экспериментальной группе равен $6,3\% - 6,4\% = -1$, что слишком низко, чтобы быть эффективным. Это в свою очередь означает, что это равно $\frac{6,3\%}{6,4\%} \approx 0,98$. Это говорит о том, что в начале эксперимента эффективность не была достигнута. Теперь, после эксперимента, определим, какие результаты достигнуты в определении эффективности формирования физической подготовленности учащихся 9-10 лет в процессе занятий плаванием в общеобразовательных и дополнительных образовательных учреждениях.

По показателям освоения и количеству учащихся в экспериментальной группе соответственно вводим вышеперечисленные обозначения.

Диаграмма, соответствующая этим выборкам, выглядит следующим образом:

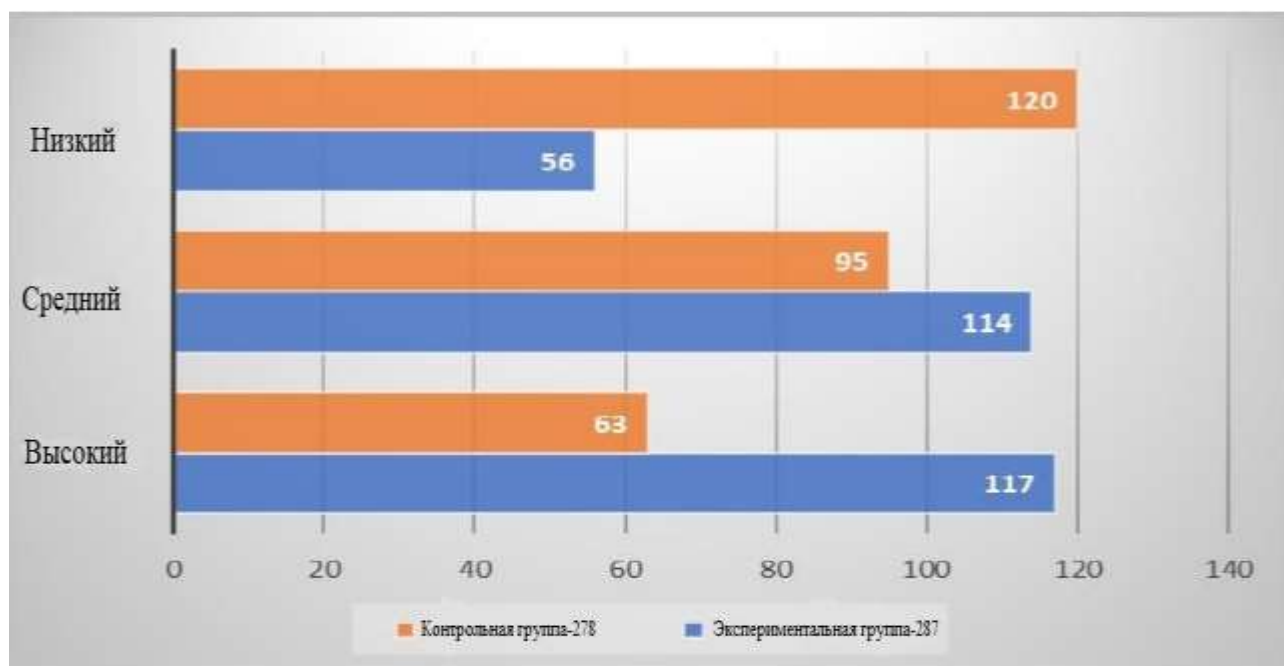


Рис 4. Результаты заключительного эксперимента.

Чтобы облегчить статистический анализ, мы проводим расчеты по формуле (1), приведенной выше.

Мы начинаем статистический анализ с расчета и сравнения среднего уровня обучения обеих групп. Средние показатели освоения дали следующие результаты.

Так, среднее приобретение в экспериментальной группе на $74\% - 60\% = 14\%$ выше, чем в контрольной группе. А это, $\frac{7,4\%}{6,0\%} = 1,23$ в свою очередь, означает двойное превышение.

Чтобы определить возможные ошибки в процессе определения поглощения, сначала определим среднеквадратическую и стандартную ошибки.

Среднеквадратичные ошибки.

Кроме того, стандартная погрешность в контрольной группе была больше, чем в экспериментальной группе - $0,79 > 0,74$. Анализ показал, что эффективность обучения оценивается свыше единицы, а уровень знаний - свыше нуля. Оказалось, что экспериментальная группа освоила больше, чем контрольная. Статистический анализ показал эффективность проведенных экспериментальных работ по определению эффективности формирования физической подготовленности учащихся 9-10 лет в процессе занятий плаванием в общеобразовательных и дополнительных образовательных учреждениях. Только тогда, когда оценка эффективности обучения выше единицы, а оценка уровня знаний выше нуля, мы можем сказать, что наш экспериментальный тест эффективен.

ВЫВОДЫ

1. Вопрос физического воспитания и ее широкого распространения среди молодежи становится актуальным на политическом уровне

Республики Узбекистан. Технологическая эволюция общества, социальные процессы, изменения в окружающей среде, увеличение количества автомобилей, снижение физической активности начали негативно влиять на здоровье молодых людей. Эта проблема может быть решена путем целенаправленного и планомерного внедрения физической культуры в образ жизни молодежи.. Физическая подготовка должна внедряться и совершенствоваться в учреждениях общего и дополнительного образования. Потому что только с помощью физического воспитания мы можем дать детям полноценное воспитание. Изменения и новшества в системе образования, осуществляемые в нашей стране на протяжении десятилетий, повлияли на статус дополнительного образовательного учреждения и организаций необязательного образования. Открыл путь к переходу от системы идеологической политики к системе демократического образования, наполненной идеями гуманизма.

2. Возможности в существующих дополнительных образовательных учреждениях намного лучше. Они способствуют более широкому распространению общечеловеческих идей, заполняют пробелы в общеобразовании, работают через ассоциации, объединяющие учащихся под одной идеей и целью. Вопрос о присоединении или неприсоединении к ассоциации и союзу - дело детей.

3. Одним из преимуществ и преимуществ дополнительного образования является то, что если он правильно организован, основан на конкретных принципах, он может многократно увеличить познавательный потенциал детей раннего возраста. Еще одна хорошая вещь - существенная свобода в выборе педагога в образовании, в выборе учебной программы (частично!), в выборе способа ведения деятельности. Таким образом, целесообразно эффективно использовать широкий ресурс, потенциал, силы деятельности и системы дополнительных образовательных учреждений в должном объеме.

4. Физическая культура и воспитание являются неотъемлемыми компонентами воспитания и развития взрослых людей школьного возраста. В этом процессе физическая подготовка служит их лучшим компаньоном. Обучение в подростковом возрасте дает результаты, которых невозможно достичь ни в одном другом периоде жизни. Это утверждение подтверждают наблюдения и выводы многих ученых. Добавим, что это обучение, если оно проводится сознательно, с целью саморазвития, оказывает положительное влияние на процесс обучения подростка. У физически здорового ребёнка не будет проблем с учебой и выполнением домашних заданий, у него будет достаточно энергии. Дополнительные образовательные учреждения специализируется на физической культуре и спорте и является важным мостом для восстановления и развития деятельности учащихся 9-10 лет.

5. Описательные, аналитические теории о состоянии, процессе, стиле физической подготовки заложены в педагогике и психологии, а

структура - в области физической культуры, которая имеет весьма динамичный характер. Недостаточно разработаны и изучены методы организации деятельности учащихся 9-10 лет, необходимые для них рекомендации, советы, решения психических и духовных кризисов, наблюдаемых в их возрасте. Анализ научных работ по изучаемой проблеме позволяет сформировать важные особенности и основные понятия физической подготовки школьников 9-10 лет.

6. Физическая подготовка - забота о собственном здоровье, укрепление индивидуальных способностей, соучастие в спорте, достижение высокого уровня здоровья и силы во всех сферах, ключ к осознанной и целенаправленной работе.

7. Учащиеся 9-10 лет должны быть вовлечены в работу над собой, в процесс физической подготовки. Подготовка - процесс присоединения многопрофильной деятельности к единой психологической системе. Этот процесс включает в себя 4 принципа: психический, нравственный, умственный и двигательный. Каждый из перечисленных принципов дает специальные знания в физическом саморазвитии.

8. Наблюдая за деятельностью, образом жизни, занятиями учащихся 9-10 лет, было установлено наличие у них необходимых способностей для психического и умственного развития.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1) Эффективное использование контрольных материалов в количестве эквивалентном времени обучения для того, чтобы учащиеся 9-10 лет могли показать качественные показатели перед получением установленных в программе практических, теоретических, методических контролей;

2) использование данных, полученных в анкетах, опросах, медицинских осмотрах, тестовых тестах, в целях выбора наиболее удобного и подходящего метода обучения плаванию, а также разработки средств, способствующих улучшению качества физической подготовки, с учетом требований личной жизни;

3) средства, предметы, оборудование, используемые в физической подготовке, способствуют улучшению условий и развитию методов плавания и для достижения такого результата проводят открытые занятия, отраслевые работы, итоговые и состязания, вызывая в них уверенность в себе;

4) для сохранения долгосрочного интереса к занятиям учащихся проводят практические занятия по играм на открытой воде, обучают практическому изучению техники плавания, используют различные средства, облегчающие обучение плаванию.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02. 2022.Ped.146.01. AT THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

TERMEZ STATE UNIVERSITY

MENGLIKULOV KHAYRULLA ALIKULOVICH

**METHODOLOGY OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS OF
SCHOOLCHILDREN UNDER 9-10 YEARS IN THE EDUCATIONAL
PROCESS
(in the example of swimming lessons)**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive
physical culture**
13.00.01 – Theory of pedagogy. History of pedagogical teachings

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

The dissertation theme of doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under the ministry of the higher education, science and innovations of the republic of Uzbekistan on the number B2024.1. PhD/Ped7087

The dissertation has been prepared at the scientific research institute of physical culture and sports

The thesis abstract is in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) has been uploaded on the website (www.uzdjtsu.uz) as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz)

Scientific supervisor:

Muxammadiev Komil Burxonovich

Doctor of pedagogical science (DSc), docent

Official opponents

Xudoyqulov Xol Jumayevich

Doctor of pedagogical science (DSc), professor

Yakubov Fazliddin Muxitdinovich

Doctor of philosophy in pedagogical science (PhD)

Leading organization:

Gulistan State Pedagogical Institute

The defence of the dissertation will be held on “_____” _____ 2024, at _____:_____ at the meeting of Council DSc. 33/01.02.2022. Ped.146.01 under the Scientific and Research Institute of Physical Culture and Sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19 Tel; (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz Uzbek State University of Physical Education and Sport Building “B” the 2nd small conference hall.

The dissertation is available at Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered under No._____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel: (0-370) -717-17-79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed on “_____” _____ 2024.

(Registry record No._____ dated “_____” _____ 2024)

F.A. Kerimov,

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

Kh.Kh. Kurbanov,

Secretary of the scientific
council on awarding the scientific degrees,
in pedagogical science PhD.

O.J.Dadabaev,

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

INTRODUCTION (abstract of PhD dissertation)

Research aim encompasses developing proposals and recommendations on the formation of swimming skills within 9-10-year-old schoolers.

Research object. Research process of developing physical capability, 565 schoolers determined in the experiment from five secondary schools in Surkhandarya, Navoi and Bukhara regions.

The scientific novelty of the research are as follows:

The dynamics of development of physical qualities and indicators of special physical training, changes in the frequency of arm and leg movements during the latent period of the motor reaction, the ability to show high values of "step" and tempo during swimming skills of the 9-10-year-old swimmer girls have been improved;

The selection and application of optimal tools and methodological methods that ensure the maximum manifestation of speed ability the effectiveness of in 9-10-year-old girls' main dynamic and kinematic characteristics have been improved;

by giving priority to the levels of manifestation of physiological and pedagogical features of the process of forming physical fitness in students, intellectual (knowledge, understanding, awareness), psychological (mental health, development of emotional-expressive qualities), activity-related (self- structural components such as self-awareness, self-management and control) and spiritual-ethical (valuable attitude and worldview towards the acquisition of physical training) have been identified;

Methodical system of formation of physical training in students of 9-10 years old gives priority to the principles of additional and dynamic education, i.e. personal characteristics that determine the effectiveness of physical training (purposefulness, reliability, honesty, independence, activity, personal orientation), ensuring the interrelationship between the laws of physical training (training the body in a planned manner, perfecting the elements of physical training) and the directions of sports education such as diagnostic, guiding, prognostic, constructive, design, organizational-quick, control, management and improved by increasing the productivity of swimming teaching methods (verbal, visual, practical) and methods (parallel, sequential).

Implementation of the research results Based on the results of research on the formation of physical fitness of 9-10-year-old students during the educational process:

By giving priority to the levels of manifestation of physiological and pedagogical features of the process of forming physical training in students, intellectual (knowledge, understanding, understanding), psychological (mental health, development of emotional-expressive qualities), activity-related (self- clarifying structural components such as self-awareness, self-management and control) and moral-ethical (valuable attitude and worldview towards mastering physical fitness), as well as physical fitness of 9-10-year-old students assessment is low (lack of knowledge, lack of need, imitability in movement), medium (there is a personal motive for physical training and physical development, independent mastering of

activity methods) and high (theoretical knowledge, brightness of personal motive and need, independent, improvisational)) levels of swimming teaching methods, stages, and proposals and recommendations on the basis of taking into account the stability of the forms of attitude to activities of personal importance, the tasks specified in the decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5308 of January 22, 2018 used in implementation (Republican Education Center's reference No. 01/11-01/11-325 dated May 8, 2023). As a result, the physical fitness of 9-10-year-old students, the pedagogical tasks of the process of teaching them to swim have been applied;

taking into account the general characteristics of the method (verbal, visual, practical) and stages (beginning, deepening, improvement) of physical fitness formation, as well as mastering swimming as a necessary life skill, anthropometry, timing, mathematics by ensuring the mutual internal integration of components such as methods, modeling, from practical suggestions and recommendations on developing a research model of the formation of physical movement skills in swimming in 9-10-year-old students, giving optimal load to the organism of 9-10-year-old students and was used in the preparation of software packages based on the assessment of physical fitness and the formation of the training manual "Vodnie vidi sporta" (Order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 388 of November 25, 2022; T.N. Reference No. 259 dated May 31, 2023 of the Karakalpakstan branch of the Research Institute of Pedagogical Sciences of Uzbekistan named after Qori Niyoz). As a result, children's physical characteristics, a set of swimming exercises, and 9-10-year-old students' enthusiasm and interest in swimming, as well as the development of swimming skills and physical fitness of 9-10-year-old students of general education schools. Have been advanced;

general and special physical exercises that were proposed in extracurricular activities aimed at developing students' physical and functional fitness, taking into account the biological age of 9-10-year-old swimming schoolers in the Children's and Adolescent Sports School were used in the project. (Order No. 237 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated May 31, 2021; Reference No. 01/11-01/11-325 dated May 8, 2023 of the Republican Education Center). As a result, their agility quality increased by 3.6%, endurance quality by 3.4%, flexibility quality by 2.8%, quickness quality by 3.5%, strength quality by 3.2%, general physical condition by 3%, and functional condition by 3.2% has been improved;

the methodical system of forming physical training in 9-10 year old students is to give priority to the principles of additional and dynamic education, i.e. personal characteristics that determine the effectiveness of physical training (purposefulness, reliability, honesty, independence, activity, personal orientation), ensuring the interrelationship between the laws of physical training (training the body in a planned manner, perfecting the elements of physical training) and such directions of sports education as diagnostic, guiding, prognostic, constructive, design, organizational-quick, control, management as well as proposals and recommendations for improvement by increasing the productivity of swimming teaching methods (verbal,

visual, practical) and methods (parallel, sequential) are embedded in the content of the textbook "Swimming and its Teaching Methodology" (O Order No. 237 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated May 31, 2021; Reference No. 01/11-01/11-325 dated May 8, 2023 of the Republican Education Center). As a result, it served to increase the effectiveness of the process of preparing future physical education teachers for professional and pedagogical activities related to the formation of physical fitness in students.

The structure and volume of the dissertation. The content of the dissertation consists of an introduction, three chapters, a summary, a list of references and appendices; the total volume is 162 pages.

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

I bo'lim (I часть; I part)

1. Mengliqulov. X.A. Features of organization of general physical Preparation in lesson and extracurricular activities // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal -№6. -Jizzax, -2021. - P. 47-53. [13.00.00 №6].

2. Mengliqulov X.A. 9-10 yoshdagi suzuvchilarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti // Jamiyat va innovatsiyalar - Society and innovations Journal home page -№6. -2022. - B. 81-87. [13.00.00 №10].

3. Mengliqulov. X.A. Yosh suzuvchilarni o'rgatishning boshlang'ich bosqichida tanlovning nazariy jihatlari // Zamonaviy ta'lim. - №8 (117). – Toshkent, -2022. - B. 55-59. [13.00.00 №5].

4. Mengliqulov. X.A. Methodology for Carrying out Swimming Training Lessons for Children 9-10 Years Old” // International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences. Issue: Ispaniya. -№2. -2022. - P. 36-38.

5. Mengliqulov. X.A. “Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children” // European multidisciplinary journal of modern science Germaniya. -№4. -2022. – P.783-786.

6. Mengliqulov. X.A. Darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantirish. “O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning falsafiy, huquqiy va sotsiologik muammolari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. -Chirchiq, -2020. – B. 38-39.

7. Mengliqulov. X.A. “Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasini o'rganish” // “O'zbekistonda ilmiy amaliy tadqiqotlar” mavzusidagi Respublika 20-ko'p tarmoqli ilmiy konferensiya. -Toshkent: Tatqiqot. Uz. -2021. – B. 215-217.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Mengliqulov. X.A. “Suzish nazariyasi va metodikasi”// Darslik, TerDU nashriyoti. -Termiz: 2021, Kitob O'zROO'MTV 2021-yil 31-maydagi 237-son buyrug'iga asosan. - B. 204.

9. Mengliqulov. X.A. Водные виды спорта// Учебный пособия. Izdatelstvo “IRFON-PRINT”. - Termez: A. Navoiy 40. Kitob O'zROO'MTV 2022-yil 25- noyabrdagi 388-son buyrug'iga asosan. – С. 112.

10. Mengliqulov. X.A. “Metodika obucheniya plavaniyu detey 10-12 let” // «International scientific forum. Xalqaro ilmiy forum january» Ko'p tarmoqli ilmiy-amaliy xalqaro anjumani. -Toshkent, -2023. - B. 531-534.

11. Mengliqulov. X.A. Maktabda jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari faoliyatini tashkillashtirish va uning shakllari // “Globallashuv sharoyitida O'zbekistonda innovatsion g'oyalarning huquqiy, iqtisodiy, ijtimoiy-falsafiy, ta'limiy yo'nalishlarining rivojlanish istiqbollari” Respublika ilmiy anjumani. -Toshkent, -2020. – B. 568-572.

12. Mengliqulov. X.A. “Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari” // «Yangilanayotgan O‘zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar davrida xalqimiz hayotida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish masalalari» mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. 2021-yil, 15-aprel. Termiz: TerDU. – B. 479-483.

13. Mengliqulov. X.A. “The significance of psychological preparation of young swimmers” Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences Hosted online from Toronto, Canada. Date: 5 th October, -2022. – P. 84-88.

14. Mengliqulov X.A. “Maktabda jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari faoliyatini tashkillashtirish va uning shakllari” // Актуальные научные исследования в современном мире. Сентябрь 2021 г. Украина, Киевская обл., - Переяслав, -№9. -С. 104-107.