

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

RAXMONOV MUZAFFAR USMONBOYEVICH

**BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY
RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH
MEXANIZIMLARI**

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

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

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

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

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

Raxmonov Muzaffar Usmonboyevich

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi
monitoringi.....3

Рахманов Музаффар Усманбоевич

Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся
начальных классов33

Raxmonov Muzaffar Usmonboyevich

**Monitoring of physical development and physical fitness of primary school
children63**

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....67

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

RAXMONOV MUZAFFAR USMONBOYEVICH

**BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY
RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGI MONITORINGI**

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

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi xuzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.PhD/Ped3731 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Namangan davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilde (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzdjtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalid (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan

Ilmiy rahbar:

Goncharova Olga Viktorovna
Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Rasmiy taqrizchilar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Saidov Izzatillo Istamovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xuzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “B” binosi, 2-qavat, Ilmiy Kengash zali).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “___” _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

D.Y.Egamov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash ilmiy 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. Dunyoning barcha ta'lim muassasalari xususan umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda salomatlikni saqlash va mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ining holati bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya darslari bola xayotida yetakchi o'rinni egallaydi, o'quv jarayonining qanchalik darajada sifatli bo'lishi bevosita bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik holatini monitoring qilish orqali bolalarning jismoniy tayyorgarligi oshirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ta'limni modernizatsiya qilish jarayonlari bevosita ta'lim muassasalari faoliyatining barcha sohalariga ta'sir qiladi. Zamonaviy maktabda ro'y berayotgan o'zgarishlar zamonaviy darsni tashkil etishga bo'lgan yondashuvlarni ham o'zgartiradi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish orqali mashg'ulot yuklamalarini tizimli tarzda me'yorlash, jismoniy tarbiya darslarida maqbul vosita va uslublarni qo'llash hamda takomillashtirish bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Ta'lim sohasidagi hozirgi vaziyat, o'qish va o'quvchilarimiz salomatligi o'rtasidagi qarama-qarshi qutbga ega bo'ldi. Bilim olishga intilish, o'quv jarayonini jadallashtirish, kompyuterlashtirish farzandlarimiz salomatligini orqada qoldiradi va buning natijasida so'nggi yillarda o'quvchilar salomatligi haqidagi statistik ma'lumotlar ham jamiyatga, ham davlat xavfsizligiga tahdid solmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport soxasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholini ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish"¹ masalalari bugungi kunda muxim ahamiyat kasb etmoqda. Shunday ekan, ushbu qiyin vaziyatda o'quvchilarimizning sog'lom turmush tarzini olib borish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini yoshga nisbatan shakllantirish, ularning sog'lig'ini hamda imkoniyatlarini baholash qobiliyati ustuvor vasilardan biri bo'lib, ushbu muammoni ijobiy yechimini izlab topish bo'yicha ustuvor bo'lgan chora-tadbirlar olib borilmoqda. Jismonan takomillashuvi davrida kichik maktab yoshidagi bolalar uchun ta'lim tizimi alohida dolzarblikka egadir. Umumta'lim maktab tizimidagi boshlang'ich ta'lim davri har bir bolaning hayotidagi mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Ta'limning yangi sharoitlari, yuqori samara beruvchi o'quv yuklamasi, kunning yangi rejimiga va tur-xil sharoitlarga

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori. "Halq so'zi" gazetasi 2017-yil 6-iyun, 1111 (6805)-son.

adaptatsiya qilish, o'rganilayotgan materialning yangiligi va murakkabligi, o'qituvchining topshiriqlari va vazifalarini bajarish zarurati bola organizmiga yuqori talablarni qo'yadi. Ma'lumki, bolalarda to'planadigan toliqishni bartaraf qilish uchun samarali vosita sifatida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari tavsiya qilinadi. Bugungi kunda umuta'lim maktablarida olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga qaratilgan ishlar to'laligicha o'rganilmaganligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mexanizmlarning tizimlashtirilmaganligi, bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha innovatsion pedagogik texnologiyalarni asoslash va amaliyotga joriy qilish, shu o'rinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 29-oktabrdagi PF-6097-son "Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" 2020-yil 24-yanvardagi PF-5929-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirish: I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlar doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mavzuga doir ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, respublikamizning bir qator olimlari T.S. Usmonxodjayev, F.G.Xo'djayev, M.S.Axmatov, I.A.Koshbaxtiyev, O.V.Gancharova, A.Sh.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, R.S.Salamov, L.Z.Xolmurodov, I.I.Saidov, M.M.Azizov² tomonidan sog'lomlashtirish va

¹ Usmonxodjayev T.S., Xo'jayev F.G. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. O'quv qullanma. – T., 1996.– 204 b.; Axmatov M.S. Uzlaksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lamlashtirish ishlarini samarali boshkarish. Monografiya . Ibn Sino, T. O'zDJTI – 2005- 211 b.; Koshbaxtiyev I.A. va boshqalar Valeologiya asoslari Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. - 252 b.; Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проведению высоко концентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф.дис...канд.пед.наук. М.2007 – 27-30 с.; Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. - 268 b.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 jild. – T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. - 296 b.; Xolmurodov L.Z. Maxsus jismoniy mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2019. - 126 b., Saidov I.I. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtirishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2019. - 115 b.; Azizov M.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini darsdan tashqari vaqtlarida sog'lomlashtirish skandinaviya usulida yurishni qo'llash. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2022. - 170 b.

jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor. Aholi salomatligini saqlash va mustaxkamlash yo'nalishidagi muammolari bo'yicha K.M.Mahkamjonov, Sh.O'Atamurodov, Sh.D.Abdullayev, Z.Sh.Yusupova³ va boshqalar tomonidan izlanishlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakatlarida jimoniy tarbiya va sog'lomlashtirish muammolari bo'yicha A.A.Gujalovskiy, V.Y.Davidov, V.D.Burlikov, I.G.Dukalskiy, S.I.Izak, A.S.Kus, T.G.Sulimova, V.P.Guba, O.B.Seregina, V.A.Ermakov, A.N.Kainov⁴ va boshqalar ilmiy tadqiqot ishlari natijalaridan foydalanib kelinmoqda, xususan S.P.Yevseyev, M.M.Barkoshev, A.V.Aksenov, G.A.Abramishvili, A.A.Patsuluyev, I.S.Ansupov⁵ va boshqalar tomonidan ko'plab tadqiqot ishlari olib borilgan.

Xorijiy olimlardan N.Durant, S.Doyle, Sh.Person, B.Cardinal, J.Res, J.Odea, G.Barberan⁶ va boshqa olimlar tomonidan sog'lomlashtiruvchi mashqlarni inson organizmiga ta'sirini aniqlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

³ Mahkamjonov K.M. Jismoniy tarbiya. 4-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2017. – 173 b. Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya ishlari. O'quv qo'llanma. – T., 2018. – 139 b.; Abdullayev Sh.D. Yusupova Z.Sh. Boshlang'ich sinflarda jismoniy sog'lomlashtirish texnologiyalari. O'quv uslubiy qo'llanma. – T., 2019. – 80 b.

⁴ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.; Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи? // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - № 3. - С. 46-47.; Бурлыков, В.Д. Методика физического воспитания школьников Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Бурлыков Владимир Данзанович - Волгоград, 2006. - 24 с.; Дукальский И.Г. Динамика двигательных способностей и физической культуры, - №3. – М., 1990. – С. 15-17.; Изаак, С.И. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде: теория и практика / С.И. Изаак, В.А. Кабачков // Дополнительное образование. 2004. - № 8. - С. 44-48.; Куц А. С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс-тестов: автореф. дис. . кан. пед. наук/ А.С. Куц. М., 1977 -21с.; Сулимова Т.Г. Особенности тестирования и оценки физической работоспособности у детей и подростков: Автореф. дис. кан. биолог. наук. – Краснодар, 1997. – 22 с.; Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.; Серегина О.Б. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у младших школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – Тула. 1999. - 23 с.; Эрмаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: дис. канд. биолог. наук. – Тула 1999. - 23 с.; Кайнов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – ВГАФК. – Волгоград. 2004. - 24 с.

⁵ Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Автореф. дис. научного доклада. -М., 2005. -60 с; Баркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста Юга Кыргызской Республики. Автореф.дис...канд пед.наук –Ташкент. 2009 – 27 с.; Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования. Дисс... пед. наук. Санкт-Петербург, 2011 г. –В 18-19 с.; Абрамишвили Г.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей. Дисс... пед. наук. Сочи, 2012 18 с.; Поцелуев А.А. Направленность и содержание урока физической культуры для детей младшего школьного возраста с ожирением. Дисс... пед. наук. Москва, 2014 Анцупов И.С. Физическая подготовка школьников 7-10 лет с учетом особенностей динамики и взаимовлияния физических качеств. Дисс... пед. наук. Краснодар, 2019 -12 с.

⁶ Durant N. Relation of school environment and policy to adolescent physical activity / N. Durant, S.K. Harris, S. Doyle, SH. Person [et al.] // Denmark. – 2000. – P. 9-11.; Cardinal B.J. Attitudes Toward Role Modeling Physical Activity and Fitness Promoting Behaviors in HPERO / B.J. Cardinal, M.K. Cardinal, // J. Res. Quart. For Exerc. And Sport. - 2001. - P. 91-92.; Odea J.A. Increased breakfast frequency and nutritional quality among schoolchildren after a national breakfast promotion campaign in Australia between 2000 // Health Educ. Res. —

Adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish, umumta'lim muassasalari sharoitida bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari muammosi, o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli, to'planadigan toliqishni bartaraf qilishning samarali vositasi sifatida jismoniy faollikka mustahkam ehtiyojni shakllantirishni tajribalarda chuqur ishlab chiqilishini talab qilishini ko'rsatadi. Mazkur yosh guruhidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash va ularning jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashni samarali vositalarini, shakllari va usullarini tajribalarda asoslash muhimdir.

Hozirgi vaqtda monitoring va mashg'ulotlar tizimini, shu jumladan jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri mashg'ulotlarga individual yondashuvning didaktik tamoyillarini to'liq tatbiq etishdan tortib, o'qitish vositalari va usullaridan foydalanishgacha bo'lgan har tomonlama individuallashtirishdir. Bunday har tomonlama, ilmiy asoslangan individuallashtirishsiz o'quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda keyingi taraqqiyotni tasavvur qilib bo'lmaydi. So'nggi 10-12 yil ichida surunkali kasalliklarga chalingan maktab o'quvchilari soni qariyb 1,5 barobar oshdi. Salomatlikni asrash, sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish, o'quv jarayonini optimallashtirish, o'quv jarayoniga salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni joriy etish zamonaviy sharoitda ta'limning asosiy vazifalaridan biriga aylanib bormoqda.

Bolaning salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam berish uchun mo'ljallangan o'quv sharoitlarini o'zgartirish bo'yicha aniq choralarni ko'rish uchun o'quvchilarning salomatlik holatini monitoring qilish uchun har tomonlama sog'lik monitoringini o'tkazish kerak.

Zamonaviy dunyoda mehnat faoliyatini osonlashtiradigan qurilmalar paydo bo'lishi bilan odamlarning jismoniy faolligi oldingi o'n yilliklarga nisbatan keskin kamaydi. Jismoniy faollikning yetishmasligi tananing himoya funksiyalarini buzadi va bolaning sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadi. "Jismoniy madaniyat" fanining imkoniyatlaridan unumli foydalanish insonning jismoniy rivojlanishiga, harakat sifatini yaxshilashga va sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi.

Dissertatsiya tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2016-2019 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot rejasi doirasida "Jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini ishlab chiqish, uni yangilash taktikasi va strategiyasi" yo'nalishida amalga oshirilgan.

Tadqiqotning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini "Skipping-rope" mashg'ulotlari orqali monitoring qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy holatidan kelib chiqib, darsdan tashqari **sog'lomlashtiruvchi Skipping mashg'ulotlarda** yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda funktsional holatini yaxshilashga yo'naltirilgan metodika ishlab chiqish;

boshlang'ich sinf o'quvchilarining antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini inobatga olgan xolda maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

boshlang'ich sinf o'quvchilarini salomatligini mustahkamlash, funktsional rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan "Skipping-rope" mashg'ulotlari yordamida yuklamalar hajmi va me'yorini nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish;

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini monitoring qiluvchi hamda darsdan tashqari Skipping mashg'ulotlarda nazariy va amaliy o'zlashtirish imkonini beruvchi mobil ilova ishlab chiqish.

Tadqiqotning obykti sifatida Namangan viloyati Namangan shahar 74-sonli xamda 76-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan darsdan tashqari olib boriladigan mashg'ulotlari jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi monitoringini darsdan tashqari olib boriladigan mashg'ulotlari jarayonida qo'llash muvofiqligi tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, hamda matematik-statistik tahlil qilish usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy holatidan kelib chiqib, darsdan tashqari **sog'lomlashtiruvchi Skipping** mashg'ulotlarida yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda funktsional holatini yaxshilashga yo'naltirilgan besh bosqichli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi metodikani ishlab chiqish hisobiga o'quvchilarga berilayotgan yuklamani maqsadli boshqarish imkoniyati takomillashtirilgan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarining antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini inobatga olib maxsus mashqlar majmuasini uchta metodik blokka jismoniy sifatlarga ta'siri bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlarda qo'llash hisobiga o'quvchilarga berilayotgan yuklamani me'yorlash imkoniyati takomillashtirilgan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarini salomatligini mustahkamlash, funktsional rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan darsdan tashqari "Skipping-rope" mashg'ulotlarida pulsometriya, xronometraj metodlaridan foydalanib o'quvchilarga "Skipping-rope" sport turini qo'llash hisobiga doimiy ravishda o'z-o'zini nazorat qilish imkoniyati kengaytirilgan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarining funktsional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda salomatlik holatini baholash ko'rsatkichlari bo'yicha yig'ilgan ballarini majmuaviy nazorat qilish uchun darsdan tashqari **Skipping**

mashg'ulotlarni nazariy va amaliy o'zlashtirish imkonini beruvchi mobil ilova ishlab chiqish hisobiga mashg'ulotlarning o'quvchilar organizmga ta'sir etish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarida jismoniy doimiy ravishda monitoring qilish o'z samarasini ko'rsatib, bolalarning salomatligi, funktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi aniqlangan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlarini monitoring qilish va baholash metodikasi ishlab chiqilgan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarning organizmiga yuklamalar ta'sirini aniqlab, mazkur monitoring qilish mexanizmining o'quvchilar organizmiga ta'siri bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan;

turli xil jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, xar tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarini ishonchliligi. Pedagogik tadqiqot natijalarining ishonchliligini aniqlashda Vatanimiz hamda xorijiy davlatlar olimlarining fikr mulohazalariga asoslanganligi, usullar va nazariy materiallarning rasmiy manbalardan olinganligi, olib borilgan tajribalarning natijalari matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma'lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi hamda mazkur ishda berilgan xulosalar hamda ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati boshlang'ich sinf o'quvchilarining turli xil jismoniy tayyorgarligi, individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi monitoringi jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani mazmunini boyitadi hamda kengaytirishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil qilishda, o'quv qo'llanmalar va innovatsion metodlardan foydalangan holda turli xil jismoniy va funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda hamda monitoring qilish jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiy faoliyatini rivojlantirish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarini joriy qilinganligi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish natijasida olingan ilmiy natijalar asosida:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holatini monitoring qilish mexanizmidan foydalanish natijasida o'quvchilarining yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda funktsional bazani yaratishga yo'naltirilgan besh bosqichli metodikasi

Namangan viloyati Namangan shahar 74 – sonli hamda 76 – sonli umumta’lim maktablari darsdan tashqari mashg’ulotlariga tadbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 19-avgust 2024-yil buyrug‘iga asosan 03-16/8204-sondagi ma’lumotnoma). Natijada, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi umumiy 12,3% ga jismoniy rivojlanishi esa umumiy 14,2% ga yaxshilangan;

boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik holatini baholash va monitoring qilish mexanizimi ishlab chiqilib. Namangan viloyati Namangan shahar 74 – sonli hamda 76 – sonli umumta’lim maktablariga tadbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi buyrug‘iga asosan 03-16/8204-sondagi ma’lumotnoma). Natijada, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining darsdan bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanishga, salomatlik darajasi, morfofunktsional holatini oshirishga, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari 10,7 % ga yaxshilanishiga erishilgan;

boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi monitoring qilish bo‘yicha taklif va tavsiyalar “Psixologiya va sport psixologiyasi” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim vazirligining 2022-yil 30-dekabrda 429-sondagi buyrug‘iga asosan 429-303 raqamli guvohnoma). Natijada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlardan: chaqqonlik sifati 13,4%, tezkorligi 9,7%, egiluvchanligi 8,4%, kuch sifati esa 6,6% ga oshgan;

boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi monitoring qilish mexanizmini Namangan viloyati Namangan shahar 74 – sonli hamda 76 – sonli umumta’lim maktablarida amaliyotga joriy qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi buyrug‘iga asosan 03-16/8204-sondagi ma’lumotnoma). Natijada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik 17,3% ga, jismoniy rivojlanishi esa 14,2% ga yaxshilanishiga erishildi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda, Namangan davlat universitetining “Jismoniy madaniyat” va “Sport faoliyati” kafedralari yig‘ilishida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish va to‘rtta bobdan iborat bo‘lib, 145 sahifali matn, 13 ta rasm, 17 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlariga mosligi asoslab berilgan. Muammoning oʻrganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy taʼlim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bogʻliqligi bayon qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, obykti va predmeti aniqlangan, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarning ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, aprobatitsiyasi, eʼlon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi maʼlumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Jismoniy tarbiya tizimida jismoniy holatni monitoring qilishning nazariy va uslubiy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fanining asosiy mazmuni, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishining umumiy asoslari, boshlangʻich sinf oʻquvchilarida harakat sifatlarini rivojlantirishning yoshga bogʻliq xususiyatlari, boshlangʻich sinf oʻquvchilari uchun jismoniy tarbiya yoʻnalishi oʻziga xos xususiyatlari, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini tekshirish, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishni amalga oshirishga yoʻnaltirilgan innovatsion usullari bayon qilingan.

Mahalliy va xorijiy adabiyotlarning tahlili shuni koʻrsatadiki taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etish va oʻtkazishning umumiy asoslari, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi monitoringini tashkil etishda, yangicha ilmiy-nazariy yondashish dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Yuqorida keltirilgan muammolarni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Jumladan, T.S. Usmanxodjayev (2004), I.A.Koshbaxtiyev (2005), A.Sh.Abdullayev (2018), Sh.X.Xankeldiyev (2018), R.S.Salamov (2018), L.Z.Xolmurodov (2019), I.I.Saidov (2019), M.M.Azizov (2022) va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib oʻzlarini darslik, oʻquv qoʻllanma, maqola va tezislarda boshlangʻich sinf oʻquvchilarini jismoniy tayyorgarligini monitoring qilishga qaratilgan yangi taklif hamda tavsiyalarni tizimli ishlab chiqishgan. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini jismoniy rivojlanishi yuzasidan mahalliy masalalariga qaratilgan muammolar yuzasidan K.M.Mahkamjonov (2017), Sh.Oʻ.Atamurodov (2018), Sh.D.Abdullayev (2019), Z.Sh.Yusupova (2019) va boshqalar olib borgan tadqiqot natijalari alohida eʼtiborga sazovor.

Mustaqil Davlatlar Hamdoʻstligi (MDH) mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish muammolari boʻyicha A.A.Gujalovskiy (1978), I.G.Dukalskiy (1990), T.G.Sulimova (1997), V.P.Guba (1998), O.B.Seregina (1999), V.A.Ermakov (1999), A.N.Kainov (2004) va boshqalar tomonidan koʻplab tadqiqot ishlari olib borilgan.

Xorijiy olimlardan N.Durant (2000), S.Doyle (2000), Sh.Person (2000), B.Cardinal (2001), J.Res (2011), J.Odea (2011), G.Barberan (2015) va boshqa olimlar tomonidan sog'lomlashtiruvchi mashqlarni inson organizmiga ta'sirini aniqlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika uslubi, tadqiqotning tashkil qilinishida ularni qo'llash uslubiyoti va shartlari batafsil yoritilgan. Dissertatsiya ishini bajarish va tashkil qilish uchun foydalanilgan ilmiy tadqiqot metodlari yoritilgan. Dissertatsiyaning tadqiqotlar quyidagi bosqichlarda o'tkazildi.

I bosqich (2019-2020) – mazkur mavzu bo'yicha avval e'lon qilingan ishlarni batafsil tahlil qilib chiqish; hal etilmagan muammolarni aniqlash, ushbu tadqiqot mavzusini tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini qo'yish; ushbu muammoni hal etish bo'yicha real amaliyotni o'rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida mavjud bo'lgan hamda mazkur muammoni hal etishga yordam beruvchi chora-tadbirlarni o'rganish; tadqiqot farazini shakllantirish.

II bosqich (2020-2021) – bir qator vazifalardan iborat: tajriba ob'ektlarini (umumta'lim maktab boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat tayyorgarligi) aniqlash; tajriba o'tkazishning zarur davomiyligini aniqlash, tajriba ob'ektining dastlabki holatini o'rganish uchun aniq metodikalarni tanlash; metodikalar qulayligi va samaradorligini kam miqdordagi tekshiriluvchilarda sinab ko'rish; tegishli pedagogik ta'sirlar oqibatida tajriba ob'ektidagi o'zgarishlar to'g'risida fikr yuritish mumkin bo'lgan belgilarni aniqlash.

III bosqich (2021-2022) – asosiy, ishlab chiqilgan metodika samaradorligini tekshirish bo'yicha tajriba o'tkazishga mo'ljallangan. Bu bosqich quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

- o'tkaziladigan tizim doirasining dastlabki holatini (umumta'lim maktab o'quvchilari harakat faoliyati va jismoniy rivojlanishini) o'rganish;
- tajriba o'tkaziladigan shart-sharoitlarning dastlabki holatini o'rganish;
- taklif etilgan chora-tadbirlar samaradorligi mezonlarini shakllantirish, tajriba qatnashchilariga uni samarali o'tkazish tartibi va shartlari to'g'risida yo'l-yo'riqlar berish;
- vaqt, vositalar va say-harakatlarning joriy sarfini baholash.

IV bosqich (2022-2023) – yakunlovchi tajribaga yakun yasashga mo'ljallangan:

- tajriba tadbirlari tizimini amalga oshirish natijalarini yoritish; tajribaga kerakli natijalarni bergan sharoitlarni tavsiflash;
- tajribaviy ta'sir sub'ektlarining (umumta'lim maktab boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini) xususiyatlarini ta'riflash;
- tajriba davomida tekshirilgan tadbirlar tizimining qo'llanilishi chegaralarini ko'rsatish.

“Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilish vositalari metodlari” deb nomlangan uchinchi bobida, Boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumiy salomatligi, funksional holati va

jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish natijalari, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish dinamikasi, Namangan shahar umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini qiyosiy tahlil qilish, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini miqdoriy baholash va monitoring qilishda, arqonda sakrash mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda, boshlang'ich sinf bosqichida o'quvchilar salomatligiga katta e'tibor qaratish bugungi kun talabi bo'lib qolmoqda. Mazkur muammolarni o'rganish va uni bartaraf etish maqsadida Namangan shahar 74– sonli hamda 76-sonli umumta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilaridan anketa savollari orqali holatni o'rganish ishlari olib borildi.

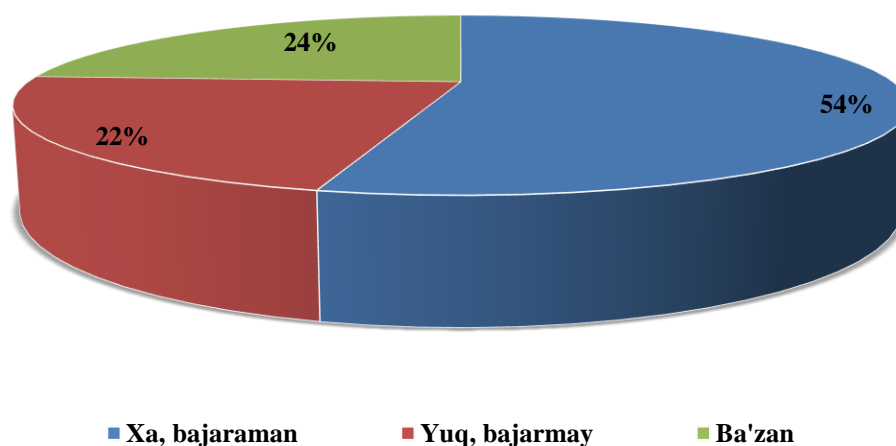
Anketa savollarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumiy salomatligi, jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishi, sportning bola hayotidagi o'rni, o'quvchilarning darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi hamda o'quvchilarning salomatligini monitoring qilish yuzasidan olingan ma'lumotlar tahlil qilindi.

Siz jismoniy tarbiya darslaridan qoniqasizmi? degan savolga o'quvchilarning 28 % “ha qoniqaman”, 62 % “bu haqda aniq ma'lumotlarga ega emasman”, 10 % “yo'q qoniqmayman” deb javob berganliklari maktablarda o'tilayotgan darslarning sifati yuqori darajada emasligi hamda o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishining past ekanligidan dalolat beradi.

Mazkur holat boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'tilayotgan darslarning talab darajasida emasligini ko'rsatdi.

Tongi badantarbiya mashqlarini bajarasizmi? deb so'ralganda, respondentlarning 22 % badantarbiya mashg'ulotlarini bajaradi, 54 % turli sabablarga ko'ra bajarmaydi, 24 % respondentlar esa “ba'zan” deb javob berganlar (1- rasmga qarang).

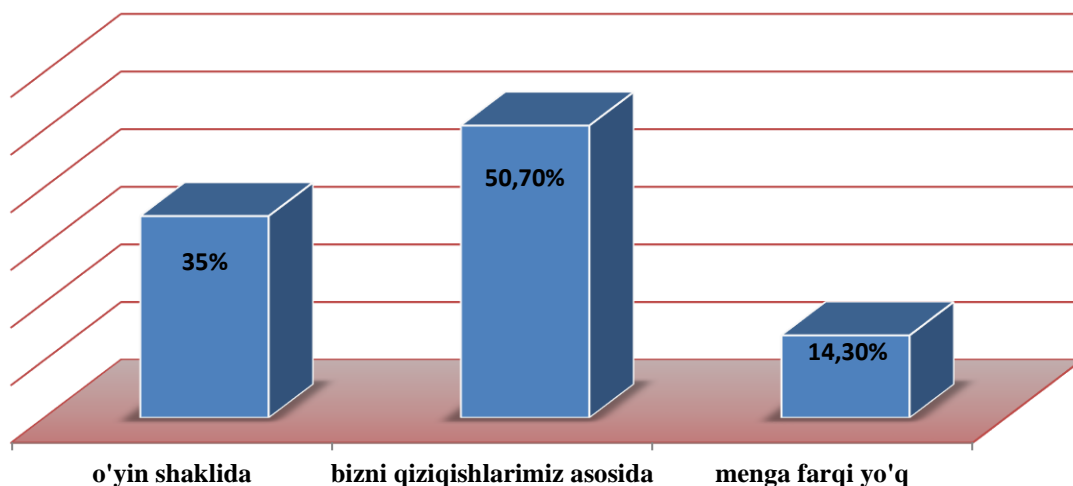
Badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish istagi



1-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tongi badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish ko'rsatkichlari % da

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi past hamda bolalarning salomatligi ota onalar tomonidan nazorat qilinmaydi. Bu esa boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligini monitoring qilish imkoniyatini kamaytiradi.

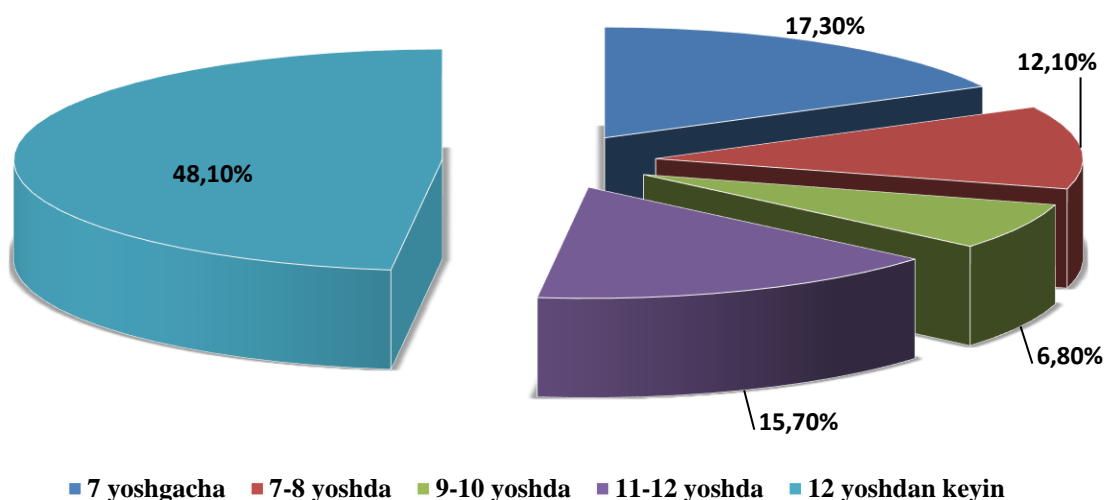
Siz darslarni qanday tashkil qilinishi hohlaysiz? degan savolimizga respondent o'quvchilarning 35 % "o'yin shaklida", 50,7 % "bizni qiziqishlarimiz asosida", 14,3 % o'quvchilar esa "menga farqi yo'q" deb javob berishdi. Keltirilgan javoblardan shuni aytish mumkinki respondentlarning deyarli 50 % o'z istaglari asosida bo'lishini istashlarini belgilashgan (2 – rasmga qarang).



2 - rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning darslarni qanday tashkil qilinishi hohlash istagi % da

Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning bilim darajasini pasayishiga, ota onalarning bolalarga kam e'tibor qaratilyotkanidan dalolat beradi.

Qaysi yoshdan jismoniy sport bilan shug'ullanishni boshlash ma'qul deb hisoblaysiz? degan savolimizga quyidagicha javob berdilar 17,3 % "7 yoshgacha", 12,1 % "7-8 yoshda", 6,8 % "9-10 yoshda", 15,7 % "11-12 yoshda", 48,1% "12 yoshdan keyin" jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish ma'qul, deb hisoblashar ekan. Berilgan javoblarga tanqidiy yondashadigan bo'lsak, mazkur savolga berilgan javoblar taxminiy ekanligini bilishimiz mumkin (3 – rasmga qarang).



3 - rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishni boshlash uchun eng ma'qul deb topgan yosh % da.

Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilishda, bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlashga qaratilmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'g'il bolalarda tana uzunligining o'rtacha yillik o'sishi 1-sinflarda $121,6 \pm 5,64$ (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. 2-sinflarda esa $127,1 \pm 5,67$ (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. 3-sinflarda $133,3 \pm 5,31$ (sm), mazkur ko'rsatkich bo'yicha 4-sinflarni bo'y uzunligi $138,2 \pm 2,59$ (sm) ni tashkil qilganligi aniqlandi. Mazkur yosh toifasidagi bolalarning tana og'irligi (kg) $25,4 \pm 2,41$ (kg) ni tashkil qilgan bo'lsa 2-sinf o'g'il bolalarida $27,6 \pm 3,2$ (kg) ni tashkil qildi. 3-sinf o'g'il bolalarda $29,9 \pm 3,1$ (kg) ni tashkil qilgan bo'lsa, 4-sinf o'g'il bolalarda mazkur ko'rsatkich bo'yicha $33,1 \pm 4,5$ (kg) ni tashkil qilinishi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (o'g'il bolalar).

T/r	Ko'rsatkichlar	1-sinf (n=87)	2-sinf (n=93)	3-sinf (n=68)	4-sinf (n=79)
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	Bo'y uzunligi, sm	121,6±5,64	127,1±5,67	133,3±5,31	138,2±2,59
2	Tana og'irligi kg	25,4±2,41	27,6±3,26	29,9±3,17	33,1±4,53

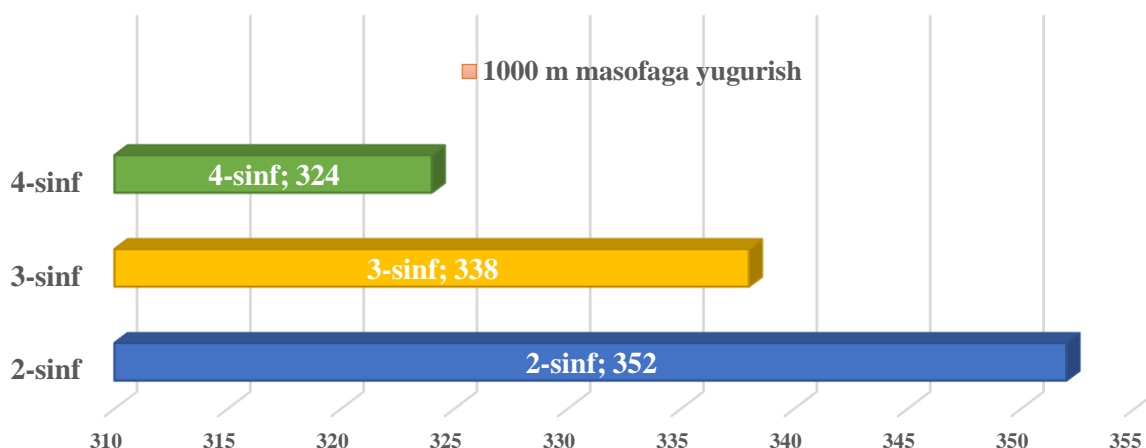
3.	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	58,2±4,25	59,7±4,524	62,3±4,31	65,8±5,31
4.	O'pkaning tiriklik sig'imi Jel, sm³	1123,3±164,31	1223,1±114,62	1431,3±194,33	1620,4±242,31
5.	Hayot indeksi, sm³ / kg	44,2±3,21	44,31±6,07	47,86±4,84	48,95±6,76

O'rganilayotgan yosh davrida eng katta o'sishi 3 dan 4 sinfgacha kuzatilgan va yiliga 4,3% ni tashkil etgan.

Ko'krak qafasi aylanasi, (sm) 1-sinflarda 58,2±4,2 (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. 2-sinflarda esa 59,7±4,524 (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. 3-sinflarda 62,3±4,3 (sm), mazkur ko'rsatkich bo'yicha 4-sinflarni bo'y uzunligi 65,8±5,3 (sm) ni tashkil qilganligi aniqlandi. Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining yoshi 7-11 yoshni tashkil etadi yosh tasnifi bo'yicha mazkur davr ikkinchi bolalik davriga tegishli hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish dinamikasi o'rganilganda Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari (o'g'il bolalar) jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning yosh dinamikasi keltirilgan.

O'g'il bolalarda "30 m yugurish" testida yugurish tezligining o'rtacha yillik o'sishi 1-2 sinflarda o'qish davrida 0,39 m/s (9,0%); 2-3 sinflarda 0,1 m/s (2,1%); 3-4 sinflarda 0,25 m/s (5,2%). Mazkur yoshda 1-sinflarda o'qish davrida o'g'il bolalarda 6,91±0,48 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, 2-sinflarda o'g'il bolalarda 6,34±0,43 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, 3-sinflarda o'g'il bolalarda 6,21±0,56 soniyani tashkil qildi. 4-sinf o'g'il bolalarda esa 5,91±0,42 soniyani tashkil qildi.



4-rasm – 1-4-sinflarda o'qish davrida o'g'il bolalarda 1000 m masofaga yugurish tezligining o'sish sur'ati dinamikasi.

O'g'il bolalarda "joydan turib uzunlikka sakrash" testidagi natijaning o'rtacha o'sishi 1-2 sinflarda o'qish davrida 8,3 sm (6,6%); 2-3 sinflarda 6,4 sm

(4,8%);
3-4 sinflarda 8,6 sm (6,1%).

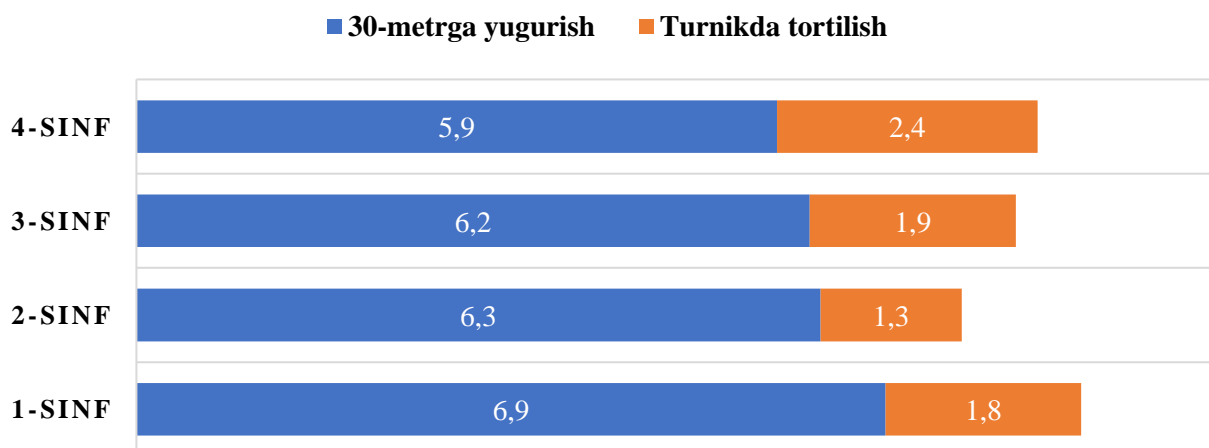
2-jadval

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasi
(o'g'il bolalar).**

№	Ko'rsatkichlar	1-sinf (n=87)	2-sinf (n=93)	3-sinf (n=68)	4-sinf (n=79)
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	30 metrga yugurish (soniya)	6,91±0,48	6,34±0,43	6,21±0,56	5,91±0,42
2.	Joydan turib uzunlikka sakrash, (sm)	126,1±12,31	134,4±12,86	140,8±14,22	149,4±13,83
3.	Turnikda tortilish (marta)	1,8±1,33	1,3±1,22	1,8±1,62	2,4±1,81
4.	500 metrga yugurish (s)	168,4±14,12	-	-	-
5.	1000 metrga yugurish (s)	-	352,3±24,16	338,4±21,28	324,4±22,34
6.	O'n qo'l panja kuchi, (kg)	8,6±2,42	10,2±2,24	12,1±2,87	14,9±2,94
7.	Chap qo'l panja kuchi, (kg)	7,5±2,14	8,9±2,25	11,7±2,24	13,3±2,28

Joydan turib uzunlikka sakrash, (sm) 1-sinf o'g'il bolalarda 126,1±12,31 (sm) ni tashkil qilgan bo'lsa, 2-sinf o'g'il bolalarda 134,4±12,8 (sm) ni tashkil qildi.

3-sinf o'g'il bolalarda 140,8±14,2 (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. 3-sinf o'g'il bolalarda 149,4±13,83 (sm) ni tashkil qilishi aniqlandi. Turnikda tortilish (marta) 1-sinf o'g'il bolalarda 1,8±1,33 (marta) ni tashkil qilganligi aniqlandi. 2-sinf o'g'il bolalarda 1,3±1,22 (marta) ni tashkil qilingani aniqlandi. 3-sinf o'g'il bolalarda mazkur ko'rsatkich bo'yicha 1,8±1,62 (marta) ni tashkil qilishi aniqlandi. 4-sinf o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkich bo'yicha 2,4±1,81 (marta) ni tashkil qilishi aniqlandi. O'g'il bolalarda "500 m yugurish" testida yugurish tezligining o'rtacha o'sishi 2-3 sinflarda o'qish davrida 0,12 m/s (4,2%); 3-4 sinflarda 0,12 m/s (4,1%) ni tashkil etdi. Olingan natijalarga ko'ra 500 metrga yugurish" testida 1-sinf o'quvchilarida 168,4±14,1 (soniya) ni tashkil qilishi aniqlandi.



5-rasm. Boshlang‘ich sinflarda o‘qish davrida o‘g‘il bolalarda 30 m masofada yugurish tezligining o‘shish sur‘atlari dinamikasi va “Turnikda tortilish” testidagi natijalari.

O‘g‘il bolalarda "1000 m yugurish" testida yugurish tezligining o‘rtacha o‘shishi 2-3 sinflarda o‘qish davrida 0,12 m/s (4,2%); 3-4 sinflarda 0,12 m/s (4,1%) ni tashkil etdi. 1000 metrga yugurish (son) 2-sinflarda $352,3 \pm 24,1$ (soniya) ni tashkil qilishi aniqlandi. 3-sinf o‘g‘il bolalarda $338,4 \pm 21,2$ (soniya) ni tashkil qilishi aniqlandi. 4-sinf o‘g‘il bolalarda $324,4 \pm 22,3$ (soniya) ni tashkil qilishi aniqlandi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini miqdoriy baholash monitoring baholash va taqqoslash uchun muayyan vosita qobiliyatlarini rivojlantirishni tavsiflovchi mashqlar yordamida sinov usuli keng qo‘llaniladi.

Ushbu usul o‘quv faoliyatining turli davrlarida sub'ektlarning doimiy kontingentining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o‘rganish bilan bog‘liq muammolarni hal qilish, shuningdek jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llaniladigan tashkiliy tadbirlar yoki uslubiy yondashuvlar samaradorligini baholash uchun qulaydir. Shu bilan birga, bunday testlarning natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining motor qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini oshirish uchun pedagogik ta'sirning eng maqbul usullarini ishlab chiqish uchun dastlabki ma'lumotlar bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Бошлангич синф ўқувчиларини jismoniy тайёргарлик курсаткичларини мониторинг қилувчи компьютер дастури - Microsoft Excel

	№	F.I.Sh	30 m. yugurish (soniya)	3x10 m. mokisimon yugurish (soniya)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Past turnikda tortilish (marta)	Turgan joyda oyoqlar yeika kengligida o'tirib turish (marta)	Arg'anchida sakrash (1 daqiqada davomida)	Tennis ko'plokini uloqitirish (sm)	Yorgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	6 daqiqa davomida yugurish (soniya)	Umumiy ball	Ko'rsatkichlar darajasi
1														
2														
3														
4														
5	1	A-v P.	3	2	1	2	2	3	2	0	2	3	20	O'P
6	2	A-v V.	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	18	O'P
7	3	A-v A.	4	3	2	2	3	2	1	2	2	3	24	O'
8	4	B-v S.	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	16	O'P
9	5	V-v D.	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	23	O'
10	6	V-v A.	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	18	O'P
11	7	D-v F.	3	2	3	2	2	0	0	1	1	1	15	O'P
12	8	R-v Q.	2	2	3	2	1	2	1	0	0	1	14	O'P
13	9	R-v M.	1	2	3	2	0	0	1	1	1	1	12	O'P
14	10	U-v T.	2	2	3	2	0	0	1	1	2	2	15	O'P
15	11	T-v X.	0	2	2	1	1	0	1	2	2	3	14	O'P
16	12	X-v U.	2	2	3	2	0	2	2	3	2	2	20	O'P
17	13	R-v Y.	1	2	2	0	2	2	3	2	2	1	17	O'P
18	14	T-v S.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	24	O'P
19	15	J-v X.	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	19	O'P
20	16	Y-v D.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	17	O'P
21	17	R-v M.	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	18	O'P
22	18	M-v Q.	2	3	0	2	2	0	2	2	2	2	17	O'P
23		Umumiy	35	41	34	34	29	25	32	28	29	34	321	

6-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini miqdoriy baholash monitoringini amalga oshiruvchi kompyuter dasturi

Pedagogik testlarni obyektiv baholash uchun har xil turdagi sinovlarda ro'yxatdan o'tgan natijalarni shartli birliklarga (ballar) aylantirish tavsiya etiladi, bu esa ma'lumotlarni taqqoslash hamda ko'rsatkichlarni jadvallariga qisqartirishga imkon beradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini monitoringini tashkil etish uchun integral baholash mezonlarini ishlab chiqish edi.

Qoida tariqasida, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha tadqiqotlarda chiziqli tarozilar qo'llaniladi. Bizning tadqiqotimizda diapazon 0 dan 5 ballgacha .

3-jadvalda birinchi sinf o'quvchilarining test natijalarini baholash o'lchovlari keltirilgan.

3-jadval

Umumta'lim maktabi boshlang'ich 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini baholash mezonlari

Nazorat sinovlari	Ball					
	5	4	3	2	1	0
30 m. yugurish (soniya)	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	12,5
3x10 m. mokisimon yugurish (soniya)	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	140	130	120	110	100	90
Past turnikda tortilish (marta)	10	8	6	4	2	1
Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	40	35	30	25	20	15
Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida)	60	55	50	45	40	35
Tennis ko'ptokini uloqtirish (sm)	12	10	8	6	4	2
Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	15	12	9	6	3	1
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	10	8	6	4	2	1
6 daqiqa davomida yugurish (soniya)	700	650	600	550	500	450

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, biz birinchi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun o'nta testni tanladik. Ushbu testlar ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi sinf bolalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun ham ishlatilgan. Bu boshlang'ich sinf bolalarida tanlangan ko'rsatkichlarning dinamikasini tahlil qilishga imkon berdi. Testlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual jismoniy xususiyatlarini aniqlash uchun tanlangan.

Jismoniy tayyorgarlikning integral darajasini aniqlash uchun individual testlarning ko'rsatkichlari yig'ilib, besh darajaga taqsimlandi (4-jadvalga qarang).

4-jadval**Umumta'lim maktabi boshlang'ich 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus baholash shkalasi**

T/r	Ballarning taqsimlanishi	Ko'rsatkichlar darajasi
1.	50-41	Yuqori
2.	40-31	Yuqoridan past
3	30-21	O'rta
4	20-11	O'rtadan past
5	10-1	Past

Taqdim etilgan baholash tizimi test natijalarini tezda qayta ishlashga, ishtirokchilarning motor qobiliyatining individual dinamikasini kuzatishga va shunga mos ravishda o'quv va o'quv jarayonining tuzilishi va mazmuniga tuzatishlar kiritishga imkon beradi, bu umuman boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish uchun asosdir. 4-jadvaldan ko'rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlikning beshta darajasi aniqlandi : 41 dan 50 ballgacha bo'lgan o'quvchilar yuqori darajaga, 31 dan 40 ballgacha bo'lgan o'quvchilar o'rtacha darajadan yuqori, 21 dan 30 ballgacha bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtacha darajadan pastroqqa, 11 dan 20 ballgacha bo'lgan o'quvchilar past darajaga kirdilar. 1 dan 10 ballgacha to'plagan. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha taqsimlash bizga har bir guruh o'quvchilar uchun ushbu skipping mashqlaridan foydalangan holda o'quv dasturini tanlashga imkon berdi. Buning uchun biz mashqlar vaqtini ,bir daqiqada qadamlar sonini va haftada mashqlar chastotasini tartibga soldik.

5-jadval**Umumta'lim maktabi boshlang'ich 2-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini baholash mezonlari**

Nazorat sinovlari	Ball					
	5	4	3	2	1	0
30 m yugurish (soniya)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
3x10 mokisimon yugurish (soniya)	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	145	140	135	130	125	120
Past turnikda tortilish (marta)	12	10	8	6	4	2
Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	44	40	36	32	28	24
Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida)	65	60	55	50	45	40
Tennis ko'ptokini ulotirish (sm)	15	13	11	9	7	5
Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	20	18	16	14	12	10
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	12	10	8	6	4	2
6 daqiqa davomida yugurish (soniya)	750	700	650	600	550	500

5-jadvalda ikkinchi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha baholash jadvallari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha biz birinchi sinfga nisbatan sezilarli o'zgarishlarni kuzatmoqdamiz,

shuning uchun ikkita yugurish testi: 30 metr va 3x10 m Shuttle yugurish 0,5 soniyaga o'zgardi. Boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha standartlarda ham o'zgarishlar mavjud. 6-jadvalda uchinchi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha baholash jadvallari keltirilgan.

6-jadval

Umumta'lim maktabi boshlang'ich 3-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini baholash mezonlari

Nazorat sinovlari	Ball					
	5	4	3	2	1	0
30 m yugurish (soniya)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
3x10 mokisimon yugurish (soniya)	7,0	7,5	8,0	8,5	10,0	10,5
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	150	145	140	135	130	125
Past turnikda tortilish (marta)	14	12	10	8	6	4
Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta) (1 daqiqada davomida)	46	42	38	34	30	26
Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida)	70	65	60	55	50	45
Tennis ko'ptokini uloqtirish (sm)	18	16	14	12	10	8
Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	26	24	22	20	18	16
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	14	12	10	8	6	4
6 daqiqa davomida yugurish (soniya)	800	750	700	650	600	550

6-jadvaldan ko'rinib turibdiki, biz birinchi va ikkinchi sinflarga nisbatan standartlarda sezilarli o'zgarishlarni ko'rmoqdamiz. Tezlik - quvvat ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlarni ko'ramiz, masalan: uzunlikdan sakrash, past turnikda tortilish va tennis to'pini tashlash.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida AKT ni qo'llash hamda ulardan samarali foydalanish, soha olimlarining ilmiy tadqiqotlarida namoyon bo'lmoqda. Mobil texnologiyalar barcha rivojlangan mamlakatlarda, turli sohalarda, jumladan, ishlab chiqarish, tibbiyot, sanoat va ta'limda o'z o'rnini mukammal egallab kelmoqda. Ayniqsa, bugungi kunda o'zaro axborot almashishning qulay vositasi, turmush tarzimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan mobil texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. (7-rasmga qarang).

Mazkur mobil ilova aynan boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan bo'lib u quyidagi maqsad vazifalardan iborat.

“Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qiluvchi mobil datur” ning maqsad va vazifalari:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanish va jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish;

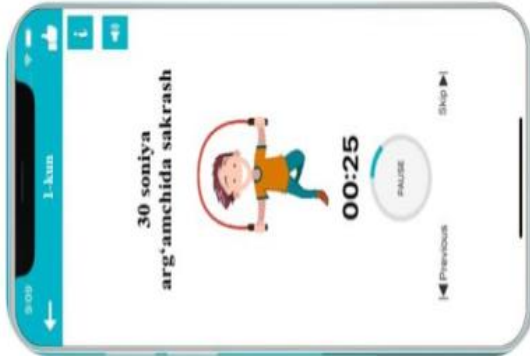
2. Mazkur dastur asosida, 7–10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha takliflar berish;



Jismoniy tayyorgarlik saxifasi



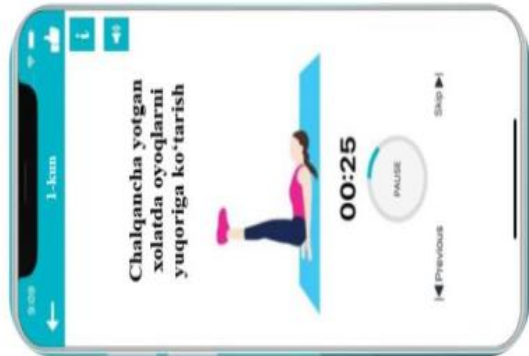
Mashg'ulotlar dasturi saxifasi



Mashqlarni bajarish saxifasi



Musobaqalar saxifasi



Mashqlarni bajarish saxifasi



Yordamchi saxifasi



Jismoniy tayyorgarlik saxifasi



To'g'ri ovqatlanish saxifasi

7-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qiluvchi mobil dastur

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi mobil dastur orqali qo'llash, ularning mustaqil faoliyat olib borishiga hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish

5. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'ligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

To'rtinchi sinf uchun standartlar boshlang'ich sinflarning oldingi standartlaridan ancha yuqori. To'rtinchi sinfda yuqori ball olish uchun o'quv jarayonini maqsadli ravishda olib borish kerak, chunki to'rtinchi sinf standartlari birinchi sinf uchun standartlardan 21% ga oshadi (7-jadvalga qarang).

7-jadval

Umumta'lim maktabi boshlang'ich 4-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini baholash mezonlari

Nazorat sinovlari	Ball					
	5	4	3	2	1	0
30 m yugurish (soniya)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
3x10 mokisimon yugurish (soniya)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	155	150	145	140	135	130
Past turnikda tortilish (marta)	16	14	12	10	8	6
Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	48	44	40	36	32	28
Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida)	75	70	65	60	55	50
Tennis ko'ptokini uloqtirish (sm)	20	18	16	14	12	10
Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	28	26	24	22	20	18
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	16	14	12	10	8	6
6 daqiqa davomida yugurish (soniya)	850	800	750	700	650	600

Birinchi sinf o'quvchilari uchun 12 haftalik dastur taklif qilindi. Dastur birinchi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzilgan. 8-jadvaldan ko'rinib turibdiki, mashqlarni bajarish me'yori quyidagilarga asoslanib, mashg'ulot dasturi o'quv-mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish uslubiyoti. Dastlab, mashq ikki daqiqa davom etdi va asta-sekin olti daqiqagacha uzaytirildi. Bosqichlar soni ham asta-sekin 35 dan 60 qadamgacha oshdi. Haftada mashg'ulotlar chastotasi boshida uchta darsni tashkil etdi va ettinchi haftadan boshlab to'rtta dars tavsiya qilindi (8-jadvalga qarang).

8-jadval**Boshlang'ich maktabning 1 sinf o'quvchilari uchun arqon bilan sakrash bo'yicha o'quv dasturi**

Hafta kunlari	Mashq qilish vaqti	1 daqiqalik qadamlar soni	Haftada mashg'ulotlar chastotasi	Haftalik ballar
1	2	35-40	3	0,5
2	2	35-40	3	0,6
3	3	35-40	3	0,9
4	3	40-45	3	1,13
5	4	40-45	3	1,5
6	4	40-45	3	1,5
7	5	45-50	4	3,0
8	5	45-50	4	3,0
9	5	50-55	4	3,5
10	6	50-55	4	4,2
11	6	55-60	4	4,8
12	6	55-60	4	4,8

9-jadvalda ko'rib turganingizdek, ikkinchi sinf bolalari uchun arqon bilan mashqlarning miqdori ko'rsatilgan. Dastur, shuningdek, yukni bosqichma-bosqich oshirish printsiptan foydalanadi. Mashq qilish vaqti allaqachon 7 daqiqagacha oshdi va qadamlar soni daqiqada 40 dan 65 gacha ko'tarildi. Mashg'ulotlar chastotasi asta-sekin haftasiga to'rt martagacha oshadi. 12 haftalik boshlang'ich tayyorgarlik kursining oxirida bolalar 6,3 ball to'pladilar.

9-jadval**Boshlang'ich maktabning 2 sinf o'quvchilari uchun arqon bilan sakrash bo'yicha o'quv dasturi**

Hafta kunlari	Mashq qilish vaqti	1 daqiqalik qadamlar soni	Haftada mashg'ulotlar chastotasi	Haftalik ballar
1	2	40-45	3	0,75
2	2	40-45	3	0,75
3	3	40-45	3	1,13
4	3	45-50	3	1,35
5	4	45-50	3	1,8
6	4	45-50	3	1,8
7	5	50-55	4	3,5
8	5	50-55	4	3,5
9	6	55-60	4	4,8
10	6	55-60	4	4,8
11	6	60-65	4	5,4
12	7	60-65	4	6,3

Shunday qilib, biz boshlang'ich maktabning 1-4 – sinf o'quvchilari uchun arqon mashqlaridan foydalanish dasturlarini ishlab chiqdik. Dastlabki olti hafta ichida dasturlarda taklif qilingan vaqt bo'lishi mumkin tanaffus tinglovchilarning dam olishlari uchun. Monitoringni tashkil qilishda faqat mashqning aniq vaqti hisobga olinadi. Yettinchi haftadan boshlab bolalar allaqachon mashqni to'xtovsiz va haftasiga to'rt marta bajarishgan.

“Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajribada asoslash” deb nomlangan to'rtinchi bobida boshlang'ich 1-2-sinf o'quvchilarining arqonda sakrash mashqlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini kuzatish bo'yicha pedagogik tajriba natijalari, boshlang'ich 3-4-sinf o'quvchilarining arqonda sakrash mashqlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini kuzatish bo'yicha pedagogik tajriba natijalari. Ishlab chiqilgan metodologiyaning samaradorligini tekshirish uchun odatda pedagogik eksperiment eksperimental guruhlarining natijalarini nazorat guruhlarida olingan ma'lumotlar bilan taqqoslash uchun tashkil etiladi. Ushbu pedagogik tajribada biz bir vaqtning o'zida eksperimental va nazorat guruhlaridan boshlang'ich sinf bolalarini kuzatdik.

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhning 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 ta o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda umumiy tajriba guruhida ballar esa 321 ballni tashkil qiladi.

Tajriba o'quv yili davomida 1-4 sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazildi. Ishlab chiqilgan metodologiyaning samaradorligini tekshirish uchun birinchi sinf o'quvchilari tanlandi. Tajriba guruhiga jismoniy tekshiruvdan o'tgan 18 nafar o'g'il bola kirdi va jismoniy tarbiya darslariga qabul qilindi.

10-jadvalda pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhi birinchi sinf o'quvchilarining o'nta nazorat standartlari bo'yicha tadqiqotlar natijalari keltirilgan.

Tajriba guruhi birinchi sinf o'quvchilari yuqorida ko'rsatilgan nazorat standartlarini topshirdilar. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, asosan birinchi sinf bolalari 18 boladan 15 bolaning o'rtacha darajasidan past bo'lgan jismoniy tayyorgarlik natijalarini ko'rsatdilar va faqat uchta o'rtacha natijalarni ko'rsatdi. Ushbu yosh uchun eng qiyin bo'lgan nazorat standartlari bir daqiqada o'tirish, tanani bir daqiqada ko'tarish, past turnikda tortilish, poldan yuqoriga ko'tarish va bir daqiqada arqon bilan sakrash edi. Ushbu guruh uchun o'rtacha ball 17,8 ballni tashkil etdi, bu biz ishlab chiqqan tasnifga ko'ra o'rtacha darajadan past ko'rsatkichga mos keladi. Ushbu jadval yordamida siz tekshirilayotgan bolalarning jismoniy tayyorgarligining individual xususiyatlarini kuzatishingiz va shunga mos ravishda har bir bola uchun o'z jismoniy rivojlanish dasturini ishlab chiqishingiz mumkin. Pedagogik tadqiqot oldin tajriba guruhning 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 ta o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda quyidagi natijalarga aniqlandi. 30 m. yugurish testida 3 ta o'quvchining natijasi biz taklif qilgan metodika bo'yicha 9 bal bilan baholandi. 1 nafar o'quvchi esa 4 ball bilan baholandi. 9 nafar o'quvchi esa 18 bal bilan baholandi. 4 nafar o'quvchi esa 1 balldan umumiy 4 bal bilan baholandi, 1 nafar o'quvchi esa 0 ball bilan baholandi.

10-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholash.

N°	F.I.Sh	30 m. yugurish (s)	3x10 m. mokisimon yugurish (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Past turnikda tortilish (marta)	Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	Arg'amchida sakrash (1 daqiqada davomida)	Tennis to'pini uloqtirish (sm)	Yotgan holda gavydani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	6 daqiqa davomida yugurish (s)	Umumiy ball	J.T.D
1	A-v P.	3	2	1	2	2	3	2	0	2	3	20	O'P
2	A-v V.	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	18	O'P
3	A-v A.	4	3	2	2	3	2	1	2	2	3	24	O'
4	B-v S.	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	16	O'P
5	V-v D.	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	23	O'
6	V-v A.	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	18	O'P
7	D-v F.	3	2	3	2	2	0	0	1	1	1	15	O'P
8	R-v Q.	2	2	3	2	1	2	1	0	0	1	14	O'P
9	R-v M.	1	2	3	2	0	0	1	1	1	1	12	O'P
10	U-v T.	2	2	3	2	0	0	1	1	2	2	15	O'P
11	T-v X.	0	2	2	1	1	0	1	2	2	3	14	O'P
12	X-v U.	2	2	3	2	0	2	2	3	2	2	20	O'P
13	R-v Y.	1	2	2	0	2	2	3	2	2	1	17	O'P
14	T-v S.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	24	O'P
15	J-v X.	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	19	O'P
16	Y-v D.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	17	O'P
17	R-v M.	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	18	O'P
18	M-v Q.	2	3	0	2	2	0	2	2	2	2	17	O'P
Umumiy ball		35	41	34	34	29	25	32	28	29	34	321	

Izoh: O'P-o'rtadan past, O'-o'rtada, JTD-Jismoniy tayyorgarlik darajasi.

11-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin nazorat guruhidagi 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholash.

№	F.I.Sh	30 m. yugurish (s)	3x10 m. mokisimon yugurish (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Past turnikda tortilish (marta)	Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	Arg'amchida sakrash (1 daqiqada davomida)	Tennis to'pini uloqtirish (sm)	Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	6 daqiqa davomid yugurish (s)	Umumiy ball	J.T.D
1	A-v I	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	O'P
2	A-v M	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	17	O'P
3	A-v D	3	3	2	1	2	1	2	1	2	3	20	O'P
4	B-v A	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	21	O'
5	B-v O	2	2	2	2	2	0	1	1	2	2	16	O'P
6	V-v J	1	3	1	1	1	1	2	2	2	3	17	O'P
7	D-v Sh	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	O'
8	D-v X	3	2	3	3	3	2	3	3	0	1	23	O'
9	X-v L	2	3	3	2	3	3	3	2	1	0	22	O'
10	K-v F	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	16	O'P
11	G-v O	2	2	3	2	2	1	1	0	3	2	18	O'P
12	M-v M	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	O'P
13	M-v B	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	23	O'
14	L-v X	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	O'
15	K-v I	1	1	1	0	2	1	2	3	2	2	15	O'P
16	Z-v S	2	3	1	1	1	2	3	2	1	2	18	O'P
17	P-v B	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	O'P
18	Q-v K	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	15	O'P
Umumiy ball		36	38	34	31	34	30	37	32	31	33	336	

Izoh: O'P-o'rtadan past, O'-o'rtta, JTD-jismoniy tayyorgarlik darajasi

Pedagogik tadqiqot oldin tajriba guruhning 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 ta o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda umumiy tajriba guruhida ballar esa 321 balni tashkil qiladi.

Pedagogik tadqiqot oldin nazorat guruhning 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 ta o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda quyidagi natijalarga aniqlandi. 30 m. yugurish testida 4 ta o'quvchining natijasi biz taklif qilgan metodika bo'yicha 3 baldan 12 bal bilan baholandi. 6 nafar o'quvchi esa 2 balldan 20 ball bilan baholandi. 3 nafar o'quvchi esa 18 bal bilan baholandi. 5 nafar o'quvchi esa 1 balldan umumiy 4 bal bilan baholandi, umumiy jamg'arilgan ballar 36 balni tashkil qildi.

3x10 m. mokisimon yugurish (soniya) testimizda 12 nafar o'quvchi 2 baldan umumiy 24 ball olgan bo'lsa, 4 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 12 bal egallashdi, 2 nafar o'quvchi 1 baldan 2 ballni jamg'arishgani aniqlandi. Umumiy 41 ballni egallashdi.

Pedagogik tadqiqot oxirida birinchi sinf bolalarida xuddi shu nazorat standartlari qabul qilindi.

11-jadvalda pedagogik tajribadan so'ng birinchi sinf bolalarining nazorat standartlari keltirilgan.

Pedagogik tadqiqotdan keyin tajriba guruhning 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 ta o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda quyidagi natijalarga aniqlandi. 30 m. yugurish testida 5 ta o'quvchining natijasi biz taklif qilgan metodika bo'yicha 4 baldan 20 bal bilan baholandi. 8 nafar o'quvchi esa 3 balldan 26 ball bilan baholandi. 5 nafar o'quvchi esa 2 baldan umumiy 10 bal bilan baholandi. umumiy jamg'arilgan ballar 54 balni tashkil qildi.

3x10 m. mokisimon yugurish (soniya) testimizda 5 nafar o'quvchi 4 baldan umumiy 20 ball olgan bo'lsa, 13 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 39 bal egallashdi,. Umumiy 59 ballni egallashdi.

Joydan turib uzunlikka sakrash (sm) sinovida 3 nafar o'quvchi 4 baldan 12 balni, 11 nafar o'quvchi esa 3 baldan 33 balni qo'lga kiritishdi. 4 nafar o'quvchi esa 2 baldan 8 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy olingan ballar esa 53 balni tashkil qildi.

Past turnikda tortilish (marta) sinovida 4 nafar o'quvchi 4 baldan 16 balni qo'lga kiritgan bo'lsa, 11 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 33 balni egallashdi, 3 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 9 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy 31 balni qo'lga kiritishdi.

Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta) 3 nafar o'quvchi esa 4 baldan umumiy 12 balni qo'lga kiritishdi. 9 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 27 balni qo'lga kiritishdi. 6 nafar o'quvchi esa umumiy 12 balni tashkil qildi. Umumiy yeg'ilgan ballar esa 51 balni tashkil qildi.

Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida) 8 nafar o'quvchi 3 baldan umumiy 24 balni qo'lga kiritishdi, 2 nafar o'quvchi 3 baldan 6 ball jamg'argan bo'lsa, 8 nafar o'quvchi esa 1 baldan umumiy 16 ball olganligi aniqlandi, umumiy 48 balni qo'lga kiritishdi.

Tennis ko'ptokini uloqtirish (sm) sinovida 3 nafar o'quvchi 4 baldan umumiy 12 balni, 12 nafar o'quvchi esa 3 baldan 33 ball olganligi aniqlandi, 3

nafar o'quvchi esa 2 baldan 6 balni qo'lga kiritgani aniqlandi, umumiy 53 ball olganligi aniqlandi.

12-jadval
Pedagogik tadqiqotdan so'ng tajriba guruhidagi 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholash.

№	F.I.Sh	30 m. yugurish (s)	3x10 m. mokisimon yugurish (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Past turnikda tortilish (marta)	Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	Arg'amchida sakrash (1 daqiqada davomida)	Tennis to'pini ulotirish (sm)	Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	6 daqiqa davomida yugurish (s)	Umumiy ball	J.T.D
1	A-v P.	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32	Y.P
2	A-v V.	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	31	Y.P
3	A-v A.	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	34	Y.P
4	B-v S.	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	27	O*
5	V-v D.	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	33	Y.P
6	V-v A.	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	29	O*
7	D-v F.	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	28	O*
8	R-v Q.	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	28	O*
9	R-v M.	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	25	O*
10	U-v T.	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	27	O*
11	T-v X.	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	25	O*
12	X-v U.	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	30	O*
13	R-v Y.	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	28	O*
14	T-v S.	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	34	Y.P
15	J-v X.	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	29	O*
16	Y-v D.	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	27	Y.P
17	R-v M.	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	28	O*
18	M-v Q.	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	29	O*
Umumiy ball		54	59	53	55	51	48	53	50	51	50	524	

Izoh: Y.P: Yuqori past, O*-o'rtadan past, O*-o'rta, J.T.D.-Jismoniy tayyorgarlik darajasi

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) sinovida 1 nafar o'quvchilarni 4 baldan 4 ball qo'lga kiritganliklari aniqlandi. 13 nafar o'quvchi esa 3 baldan 39 balni qo'lga kiritganliklari aniqlandi. 4 nafar o'quvchi esa 2 baldan 8 balni qo'lga kiritgani aniqlandi. Umumiy olingan ballar esa 51 balni qo'lga kiritishdi.

6 daqiqa davomida yugurish (soniya) sinovidan o'tkazilganda 2 nafar o'quvchi 4 balldan 8 balni jamg'arganliklari aniqlandi, 10 nafar o'quvchi, 3 baldan 30 balni jamg'arishgani aniqlandi, 6 nafar o'quvchi 3 baldan 12 balni jamg'arishgani aniqlandi. Umumiy olingan ballar esa 50 balni qo'lga kiritishdi.

Yuqoridagi natijalardan ko'rinib turibdiki tajriba guruhi tadqiqotdan oldingi natijalari tadqiqotdan keying natijalaridan tubdan farq qilishi yani natijalar ancha yaxshilanganligi aniqlandi.

Pedagogik tadqiqot keyin nazorat guruhi 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholashda 18 nafar o'quvchi natijalarini tahlil qilinganda quyidagi natijalarga aniqlandi. 30 m. yugurish testida 10 nafar o'quvchining natijasi biz taklif qilgan metodika bo'yicha 3 baldan 26 bal bilan baholandi. 3 nafar o'quvchi esa 2 balldan 12 ball bilan baholandi. 5 nafar o'quvchi esa 2 baldan umumiy 10 bal bilan baholandi. umumiy jamg'arilgan ballar 48 balni tashkil qildi.

3x10 m. mokisimon yugurish (soniya) testimizda 10 nafar o'quvchi 3 baldan umumiy 30 ball olgan bo'lsa, 8 nafar o'quvchi esa 2 baldan umumiy 14 bal egallashdi. Umumiy 46 ballni egallashdi.

Joydan turib uzunlikka sakrash (sm) sinovida 2 nafar o'quvchi 4 baldan 8 balni, 7 nafar o'quvchi esa 3 baldan 21 balni qo'lga kiritishdi, 8 nafar o'quvchi esa 2 baldan umumiy 16 balni egallashdi 1 nafar o'quvchi esa 1 bal jamg'ardi. Umumiy olingan ballar esa 46 balni tashkil qildi.

Past turnikda tortilish (marta) sinovida 10 nafar o'quvchi 2 baldan 20 balni qo'lga kiritgan bo'lsa, 7 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 21 balni egallashdi, 1 nafar o'quvchi esa 1 baldan umumiy 1 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy 42 balni qo'lga kiritishdi.

Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta) 7 nafar o'quvchi esa 3 baldan umumiy 14 balni qo'lga kiritishdi. 8 nafar o'quvchi esa 2 baldan umumiy 12 balni qo'lga kiritishdi. 2 nafar o'quvchi esa 4 baldan, 8 balni egallashdi, umumiy 12 balni tashkil qildi. 1 nafar o'quvchi esa 1 baldan umumiy 1 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy yeg'ilgan ballar esa 46 balni tashkil qildi.

Arqonda sakrash (1 daqiqada davomida) 10 nafar o'quvchi 3 baldan umumiy 30 balni qo'lga kiritishdi, 8 nafar o'quvchi 2 baldan 16 ball jamg'argan bo'lsa, umumiy 46 balni qo'lga kiritishdi.

Tennis ko'ptokini uloqtirish (sm) sinovida 8 nafar o'quvchi 3 baldan umumiy 24 balni, 7 nafar o'quvchi esa 2 baldan 14 ball olganligi aniqlandi, 1 nafar o'quvchi esa 4 baldan 4 balni qo'lga kiritgani aniqlandi, 2 nafar o'quvchi esa 1 baldan umumiy 2 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy 44 ball olganligi aniqlandi.

13-jadval

Pedagogik tadqiqotdan so'ng nazorat guruhidagi 1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini miqdoriy baholash.

№	F.I.Sh	30 m. yugurish (s)	3x10 m. mokisimon yugurish (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Past turnikda tortilish (marta)	Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida o'tirib turish (marta)	Arg'amchida sakrash (1 daqiqada davomida)	Tennis to'pini ulotirish (sm)	Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida)	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	6 daqiqa davomida yugurish (s)	Umumiy ball	J.T.D
1	A-v I	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	21	O*
2	A-v M	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	20	Y.P
3	A-v D	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	24	O*
4	B-v A	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	25	O*
5	B-v O	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	23	O*
6	V-v J	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	21	O*
7	D-v Sh	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	25	O*
8	D-v X	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	28	O*
9	X-v L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	30	O*
10	K-v F	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	25	O*
11	G-v O	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	26	O*
12	M-v M	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	28	O*
13	M-v B	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	27	O*
14	L-v X	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	29	O*
15	K-v I	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	23	O*
16	Z-v S	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	22	O*
17	P-v B	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	24	O*
18	Q-v K	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	25	O*
Umumiy ball		48	46	47	42	46	46	44	41	46	40	446	

Izoh: YP: Yuqori past, O*P-o'rtadan past, O*-o'rtta, J.T.D-Jismoniy tayyorgarlik darajasi

Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada davomida) sinovida 5 nafar o'quvchi 3 baldan umumiy 15 ball olganligi aniqlandi, 10 nafar o'quvchilar 2 baldan 20 balni olganligi aniqlandi, 1 nafar o'quvchi esa 4 balldan 4 balni qo'lga kiritganligi aniqlandi. 2 nafar o'quvchi esa 1 baldan umumiy 2 balni qo'lga kiritishdi. Umumiy olingan ballar esa 41 balni qo'lga kiritishdi.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) sinovida 2 nafar o'quvchilarni 4 baldan 4 ball qo'lga kiritganliklari aniqlandi. 7 nafar o'quvchi esa 3 baldan 14 balni qo'lga kiritganliklari aniqlandi. 9 nafar o'quvchi esa 2 baldan 18 balni qo'lga kiritgani aniqlandi. Umumiy olingan ballar esa 46 balni qo'lga kiritishdi.

6 daqiqa davomida yugurish (soniya) sinovidan o'tkazilganda 4 nafar o'quvchi 3 balldan 12 balni jamg'arganliklari aniqlandi, 14 nafar o'quvchi, 2 baldan 28 balni jamg'arishgani aniqlandi, Umumiy olingan ballar esa 40 balni qo'lga kiritishdi. Yuqoridagi natijalardan ko'rinib turibdiki nazorat guruhi ishtirokchilaridan ham tadqiqotdan oldingi natijalari tadqiqotdan keyingi natijalariga nisbat qisman o'sish kutilgan.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi doirasida to'plangan manbalar tahlil qilinib, olib borilgan tadqiqot, mutaxassislarning munosabatlarini umumlashtirish va pedagogik tajribalarining qiyosiy tahliliga asosan qo'ydagi xulosalarga kelindi:

1. Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasini har yili o'rganish natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarda tana uzunligining o'sish sur'ati maktabda 1 yoshdan 4 yoshgacha asta - sekin o'sib, 10 yoshdan 11 yoshgacha yiliga 4-5% ga etadi. Ushbu davrda tana vazni yanada aniq o'sish dinamikasiga ega edi, tana vaznining eng yuqori o'sish sur'ati 3 dan 4 sinfgacha kuzatildi va yiliga 13-14% ni tashkil etdi. O'rganilayotgan yosh davrida o'g'il bolalarda ko'krak qafasi atrofi tana uzunligining o'sish sur'atlariga mutanosib ravishda oshdi, o'pkaning hayotiy qobiliyatining o'sish sur'ati birinchi sinfdan ikkinchi sinfga ko'tarildi va keyin 4 – sinfgacha yiliga 10-11% darajasida barqarorlashdi, hayot indeksi biroz o'zgardi.

2. O'rganilayotgan yosh davrida qizlarda uzunlik va tana vaznining o'sish sur'ati nisbatan barqaror edi va shunga mos ravishda yiliga 4-5% va 10-13% oralig'ida edi. Qizlarda ko'krak atrofi o'sishining o'rtacha darajasi yiliga 3-5% ni tashkil etdi. 2-sinfdan 3-sinfgacha (8%) o'qish davrida qizlarda o'pkaning hayotiy qobiliyatini oshirish sur'atlarining aniq o'sishi qayd etildi, so'ngra o'sish sur'ati 4-sinfgacha barqarorlashdi.

3. Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish dinamikasi va jismoniy tayyorgarligining yosh xususiyatlarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarda tezkorlik va tezlik-quvvat sifatlarining yuqori rivojlanish sur'ati umumta'lim maktabida 1 va 2 yillik o'qish davomida kuzatilgan va 9% va 7% ni tashkil etgan, keyin ushbu jismoniy fazilatlarining rivojlanishi barqarorlashgan.

4. O'g'il bolalarda chidamlilik rivojlanish dinamikasini tahlil qilish ushbu sifatning rivojlanish sur'atlarining barqarorligini ko'rsatadi, o'sish yiliga 3,5 – 5% ni tashkil qiladi. 2 – sinfdan 4-sinfgacha bo'lgan o'g'il bolalarda karpal dinamometriyasining o'sish sur'ati sezilarli darajada oshadi va yiliga 15-30% ga etadi.

5. Qizlarda tezlikning yuqori rivojlanish sur'ati umumta'lim maktabida 1 yildan 2 yilgacha kuzatiladi - yiliga 16-17%, keyin bu jismoniy sifatning rivojlanishi sekinlashadi. Tezlik-quvvat sifatlarining eng yuqori rivojlanish sur'atlari 3 dan 4 sinfgacha aniqlangan va yiliga 9-10% ni tashkil qiladi.

6. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasiga oid pedagogik tajribani tashkil qilish va o'tkazishda, so'nggi yillarda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy va funksional rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash, yig'ish va qayd etishning yagona elektron tizimi joriy qilinmaganligi, mashg'ulot samaradorligini pasaytirib, monitoring amalga oshirish jarayonini qiyinlashtiradi. Biz tomonimizdan taklif qilinayotgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholashga hamda funksional bazani yaratishga yo'naltirilgan to'rt bosqichli jismoniy tayyorgarlikni aniqlash metodikasidan foydalanish, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik umumiy 17,3% ga jismoniy rivojlanishi esa umumiy 14,2% ga oshirishga imkon yaratdi.

7. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini inobatga olib, maxsus mashqlar majmuasini jismoniy sifatlariga ta'siri bo'yicha qo'llash metodikasi ishlab chiqildi. Mazkur metodika yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishga, salomatlik darajasi, morfofunktional holati yaxshilashga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini 11,5 % ga, morfofunktional ko'rsatkichlarini 12,3% ga oshirishga imkon yaratdi.

8. 2-4 – sinflarda o'qish davrida qizlarda 1000 metr ga yugurish natijalarining o'sish sur'atlarini tahlil qilish maktab o'quvchilarining chidamliligi yiliga 2-3% ga oshganligini ko'rsatadi. Qizlarda "yotgan holda qo'llarni cho'zish" testi natijalariga ko'ra kuchga chidamlilikning eng yuqori o'sish sur'ati 3 dan 4 sinfgacha kuzatiladi va yiliga 11-12% ni tashkil qiladi. O'ng va chap qo'llarning kuchini oshirish darajasi 1 dan 4 sinfgacha o'sishga o'xshash tendentsiyaga ega, yiliga o'rtacha 10-15% ni tashkil qiladi.

9. Pedagogik eksperiment natijalari 74-sonli maktabning 1- 4 sinf o'quvchilari - o'g'il bolalar ham, qizlar ham va 76-sonli maktabning o'quvchilariga nisbatan tana o'lchamlari sezilarli darajada past bo'lganligini aniqlashga imkon berdi. 74-sonli maktab (ikkinchi sinf o'quvchilari) chidamlilikni rivojlantirish darajasi bo'yicha 76-sonli maktabning o'quvchilar ham past edi, uchinchi sinfda bu tendentsiya davom etdi. 74-sonli maktab maktab o'quvchilari ikkinchi va uchinchi sinflardagi 76-sonli tengdoshlariga nisbatan tezlik-quvvat sifati va chidamlilik ko'rsatkichlari past bo'lgan. Qayd etilgan faktlar bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini malakaviy baholashning mintaqaviy modellarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring metodikadan, umumta'lim maktablarida darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida foydalanishda quyidagilarga imkon yaratadi:

- umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarida, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi dinamikasini kuzatish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash, yig'ish va qayd etishning yagona elektron tizimi joriy qilinmaganligi, mashg'ulot samaradorligini pasaytirib, monitoring amalga oshirish jarayonini qiyinlashtiradi Biz tomonimizdan taklif qilinayotgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholashga yo'naltirilgan bosqichli jismoniy tayyorgarlikni aniqlash o'qituvchilar ish faoliyatining samaradorligini aniqlashga imkon beradi.

- boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarni tashxislash va ularni o'z vaqtida bartaraf etish uchun chora-tadbirlar qo'llashda, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida ishlab chiqilgan kompyuter dasturini o'quv jarayoniga joriy etish orqali olingan natijalarni matematik - statistik hisoblash hamda ularning ishonchlilik darajasini tekshirish natijalari, biz ishlab chiqqan metodikaning yuqori samaraga ega ekanligini ko'rsatib berdi.

- boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lomlashtirish bo'yicha innovatsion dasturlar va texnologiyalarni joriy etish samaradorligi monitoringini olib borish, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va darsdan tashqari mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda turli darajasidagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega vosita ekanligi aniqlandi.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga darsdan tashqari mashg'ulotlarida foydalanishda dasturning barcha bo'limlarida umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar sonini oshirib borish lozim. Shuningdek, mashqlarni shunday tanlab olish kerakki, kuchli guruh o'quvchilari o'z qobiliyatlarini rivojlantirishda davom etishlari, kuchsizroq o'quvchilar esa dastur talablarini muvaffaqiyatli bajarishlari mumkin bo'lsin.

3. O'qituvchi mashg'ulot davomida rivojlanishda ortda qolayotgan o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini faol boshqarib turishi zarur, bunda jismoniy va funktsional tayyorgarlik ko'rsatkichlari rivojlanishiga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus kompleks mashqlar orqali rivojlaniruvchi metodikadan foydalanish maksimal darajada samaradorligi oshishiga imkon beradi.

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga dars mashg'ulotlarida maxsus mashqlar asosida ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik hamda salomatlik holatini baholash ko'rsatkichlarini majmuaviy nazorat qilishda hozirlovchi mashqlar tizimidan

foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining mustaqil faoliyatini shakllantirish imkonini beradi.

5. Jismoniy hamda funktsional ko'rsatkichlar asosida ishlab chiqilgan metodikani darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish orqali olingan natijalarni matematik-statistik hisoblash hamda ularning ishonchlilik darajasini aniqlash, biz ishlab chiqqan metodikaning yuqori samaraga ega ekanligini ko'rsatdi, bu tajriba guruhidagi bolalarning tadqiqot yakunidagi natijalari, nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P < 0,01$), tadqiqot samarali ekanligini tasdiqlaydi.

6. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik hamda salomatlik holatini monitoring qilishga qaratilgan bir qator maxsus sinov meyorlaridan foydalanishda jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan tashqari mashg'ulotlar olib borish talablariga rioya qilish tavsiya etiladi.

7. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik hamda salomatlik holatini monitoring qilishga qaratilgan bir qator maxsus sinov meyorlaridan foydalanishda jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan tashqari mashg'ulotlar olib borish talablariga rioya qilish tavsiya etiladi.

8. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish hamda monitoring qilishga qaratilgan mahsus ishlab chiqilgan mezonlar va me'yorlardan, Respublikamizning barcha umumta'lim maktablari o'quv jarayoni dars mashg'ulotlariga tabiiq etishda olingan tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiya etamiz.

9. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilishga qaratilgan mahsus ishlab chiqilgan mezonlar va me'yorlardan, Respublikamizning barcha umumta'lim maktablari darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayoniga tabiiq etishda olingan tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiya etamiz.

10. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining dars vaqtlaridan unumli foydalanib, sog'lomlashtiruvchi mahsus ishlab chiqilgan dasturlar, mezonlar va me'yorlaridan, Respublikamizning barcha umumta'lim maktablarida dars mashg'ulotlari jarayoniga tabiiq etishda olingan tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiya etamiz, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan darsdan tashqari vaqtlarda yurish, sakrash mashqlaridan mashg'ulotlarda foydalanish yordamida jismoniy tayyorgarlik hamda salomatlik holatini baholashda tegishli normativlar ishlab chiqish orqali o'z-o'zini nazorat qilishda hozirlovchi mashqlar tizimini yaratish hisobiga dars mashg'ulotlarining organizm funktsional holatiga ta'sir etish darajasi aniqlab beradi.

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

НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАХМОНОВ МУЗАФФАР УСМОНБОЕВИЧ

**МЕХАНИЗМЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ
ШКОЛЫ**

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

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

Тема диссертация доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2022.2.PhD/Ped3731

Диссертация выполнена в Наманганском государственном университете
Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net.uz).

Научный руководитель:	Гончарова Ольга Викторовна Кандидат педагогических наук, доцент
Официальные рецензенты:	Тўхтабоев Низомжон Турсуналиевич доктор педагогических наук (DSc), профессор. Саидов Иззатилло Истамович доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Ведущая организация:	Чирчикский государственный педагогический университет

Защита диссертации состоится “_____” _____ 2025 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 разослан “_____” _____ 2025 года.
(реестр протокола рассылки №_____ от “_____” _____ 2025 года).

Ф.А.Керимов
Председатель научного совета по присуждению
учённой степени., профессор, д.п.н.
Д.Я.Эгамов
Учённый секретарь Научного совета
по присуждению учённых степеней,
д.ф.п.н., (PhD)
О.Ж.Дадабоев
Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
Учённой степеней, д.п.н.(DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация докторской диссертации)

Актуальность и необходимость темы диссертации. Во всех учебных заведениях мира, особенно среди учащихся общеобразовательных школ, особое внимание уделяется вопросам развития массового спорта, повышения уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья. Эффективность процесса физического воспитания в начальных классах во многом определяется физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья учащихся. Занятия физической культурой занимают ведущее место в жизни ребенка, качество учебного процесса напрямую зависит от уровня физической подготовленности детей. Важное значение приобретает повышение физической подготовленности детей путем контроля за состоянием физического развития и физической подготовленности.

Мировая практика показывает, что процессы модернизации образования напрямую затрагивает все сферы деятельности образовательных учреждений. Изменения, происходящие в современных школах, меняют и подходы к организации современного урока. Недостаточно научных исследований по систематическому нормированию учебных нагрузок, применению и совершенствованию приемлемых средств и приемов на уроках физической культуры путем разработки современных подходов к определению уровня физической подготовленности учащихся. Нынешняя ситуация в сфере образования стала полярной противоположностью между обучением и здоровьем наших детей. Стремление к знаниям, ускорение образовательного процесса, компьютеризация оставляет плохое состояние здоровья подрастающего поколения, и как следствие, статистика здоровья учащихся последних лет влияет на общества, так и государственной безопасности.

Один из главных вопросов в сфере физического воспитания и спорта в нашей республике ориентирован на обеспечение регулярности занятий физкультурой и спортом молодого поколения. Сегодня большое значение уделяется на вопросы «формирования в нашем обществе здорового образа жизни населения, особенно молодого поколения, для регулярного занятия физической культурой и массовым спортом, а также дальнейшего развития физической культуры и массового спорта»¹. Поэтому в этой сложной ситуации приоритетом является контроль знаний, умений и навыков наших детей по ведению здорового образа жизни, оценка их здоровья и возможностей. В период физического развития детей особую актуальность приобретает система образования детей младшего школьного возраста. Период начального образования в системе общеобразовательной школы – ответственный этап в жизни каждого ребенка. Новые условия обучения, высокоэффективная учебная нагрузка, адаптация к новому режиму дня и

¹ Президент Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева Постановление от 3 июня 2017 года № ПП-3031 "о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта". Газета "Халк слови" от 6 июня 2017 г., № 1111 (6805).

иным условиям, новизна и сложность изучаемого материала, необходимость выполнения заданий и учителя предъявляют высокие требования к детскому организму. Известно, что физкультурно-оздоровительная деятельность рекомендуется как эффективное средство устранения утомления, у детей. На сегодняшний день не до конца изучена работа, направленная на повышение эффективности физической подготовки, проводимая в общеобразовательной школе, не систематизированы механизмы, направленные на повышение уровня физической подготовленности, обоснование и внедрение инновационных педагогических технологий физического воспитания. Внедрение оздоровительной работы с детьми, при этом выполнение научно-исследовательских работ на основе научного и практического опыта остается требованием времени.

Данная диссертационная работа в определённой степени будет способствовать реализации задач, постановленных в Указах Президента Республики Узбекистан за №6099 от 30 октября 2020 года «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечения населения к занятиям физической культурой и массовым спортом в Узбекистане», за №6097 от 29 октября 2020 года «Об утверждении Концепции развития науки до 2030 года», за №УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», в Постановлении за №ПП-5148 от 16 июня 2021 года «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовки населения», а также в других нормативно-правовых документах в области пропаганды популяризации физической культуры и спорта.

Связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация. Исследования и развитие науки и техники республики: 1 Связанный с «формированием системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изучаемой проблемы– Анализ научно-методической литературы по данной теме показал, что ряд ученых нашей республики Т.С.Усманходжаев, Ф.Г.Ходжаев, М.С.Ахматов, И.А.Кошбахтиев, О.В.Ганчарова, А.Ш.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Л.З.Холмуродов, И.И.Саидов, М.М.Азизов, А.У.Хамиджонов². Особого внимания

² Usmonxodjayev T.S., Xo'jayev F.G. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. O'quv qullanma. – T., 1996.– 204 b.; Axmatov M.S. Uzlüksiz ta'lim tizimida ommoviy sport-sog'lamlashtirish ishlarini samarali boshkarish. Monografiya . Ibn Sino, T. O'zDJTI – 2005- 211 b.; Koshbaxtiyev I.A. va boshqalar Valeologiya asoslari Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. - 252 b.; Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проведению высоко концентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф.дис...канд.пед.наук. М.2007 – 27-30 с.; Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. - 268 b.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 jild. – T.: Ilmiy texnika axboroti press

посвященные проблемам здоровья и физического воспитания. К.М. Махкамжонова по проблемам сохранения и укрепления здоровья населения, Исследования проводили Ш.О.Атамуродов, Ш.Д.Абдуллаев, З.Ш.Юсупова³ и другие.

О проблемах социального образования и улучшения здравоохранения изучается в странах Содружества Независимых Государств (СНГ). Ужаловский, В.Ю.Давыдов, В.Д.Бурликов, И.Г.Дукальский, С.И.Изаак, А.С.Куц, Т.Г.Сулимова, В.П.Губа, О.Б.Серегина, В.А.Ермаков, А.Н.Каинов⁴ и другие используют результаты научных исследований, в частности С.П.Евсеев, М.М.Баркошев, А.В.Аксенов, Г.А.Абрамишвили, А.А.Пацулуев⁵.

Из зарубежных учёных по вопросам определения влияния фитнес-упражнений на состояние здоровья особое внимание уделяли Н. Дюрант, С.Дойл, Ш.Персон, Б.Кардинал, Дж.Рес, Дж.Одеа, Г.Барберан⁶ и другие

nashriyoti, 2018. - 296 b.; Xolmurodov L.Z. Maxsus jismoniy mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2019. - 126 b., Saidov I.I. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtirishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2019. - 115 b.; Azizov M.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini darsdan tashqari vaqtlarida sog'lomlashtirish skandinaviya usulida yurishni qo'llash. – Dis...(PhD): Chirchiq. 2022. - 170 b.

³ Махкамжонов К.М. Jismoniy tarbiya. 4-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2017. – 173 b. Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya ishlari. O'quv qo'llanma. – Т., 2018. – 139 b.; Abdullayev Sh.D. Yusupova Z.Sh. Boshlang'ich sinflarda jismoniy sog'lomlashtirish texnologiyalari. O'quv uslubiy qo'llanma. – Т., 2019. – 80 b.

⁴ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. - 88 с.; Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи? // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - № 3. - С. 46-47.; Бурликов, В.Д. Методика физического воспитания школьников Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Бурликов Владимир Данзанович - Волгоград, 2006. - 24 с.; Дукальский И.Г. Динамика двигательных способностей и физической культуры, - №3. – М., 1990. – С. 15-17.; Изаак, С.И. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде: теория и практика / С.И. Изаак, В.А. Кабачков // Дополнительное образование. 2004. - № 8. - С. 44-48.; Куц А. С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс-тестов: автореф. дис. . канд. пед. наук/ А.С. Куц. М., 1977 -21с.; Сулимова Т.Г. Особенности тестирования и оценки физической работоспособности у детей и подростков: Автореф. дис. кан. биолог. наук. – Краснодар, 1997. – 22 с.; Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.; Серегина О.Б. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у младших школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – Тула. 1999. - 23 с.; Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: дис. канд. биолог. наук. – Тула 1999. - 23 с.; Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис. кан. пед. наук. – ВГАФК. – Волгоград. 2004. - 24 с.

⁵ Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Автореф. дис научного доклада. -М., 2005. -60 с; Баркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста Юга Кыргызской Республики. Автореф.дис...канд пед.наук –Ташкент. 2009 – 27 с.; Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования. Дисс... пед. наук. Санкт-Петербург, 2011 г. –В 18-19 с.; Абрамишвили Г.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей. Дисс... пед. наук. Сочи, 2012 18 с.; Поцелуев А.А. Направленность и содержание урока физической культуры для детей младшего школьного возраста с ожирением. Дисс... пед. наук. Москва, 2014 Анцупов И.С. Физическая подготовка школьников 7-10 лет с учетом особенностей динамики и взаимовлияния физических качеств. Дисс... пед. наук. Краснодар, 2019 -12 с.

⁶ Durant N. Relation of school environment and policy to adolescent physical activity / N. Durant, S.K. Harris, S. Doyle, SH. Person [et al.] // Denmark. – 2000. – P. 9-11.; Cardinal B.J. Attitudes Toward Role Modeling Physical Activity and Fitness Promoting Behaviors in HPERO / B.J. Cardinal, M.K. Cardinal, // J. Res. Quart. For Exerc. And Sport. - 2001. - P. 91-92.; Odea J.A. Increased breakfast frequency and nutritional quality among

учёные. Анализ источников в литературе, проблема физкультурно-оздоровительной работы среди детей в условиях общеобразовательных учреждений, обусловлена трудностями, возникающими в процессе обучения и воспитания учащихся, острой потребностью в двигательной активности как в эффективном средстве. Средства устранения накопленной усталости показывают, что формирование требует глубокой разработки в экспериментах. Важно определить показатели физического развития и двигательной подготовленности детей этой возрастной группы и на основе экспериментов обосновать эффективные средства, формы и методы тренировки их физических способностей.

В настоящее время одним из перспективных направлений дальнейшего совершенствования системы контроля и обучения, в том числе физической подготовки, является комплексная индивидуализация, от полной реализации дидактических принципов индивидуального подхода к обучению. Без такой комплексной, научно обоснованной индивидуализации невозможно представить дальнейший прогресс в совершенствовании специальной физической подготовленности учащихся начальных классов. За последние 10-12 лет количество школьников, страдающих хроническими заболеваниями, увеличилось почти в 1,5 раза. Формирование ценностей здорового образа жизни, оптимизация образовательного процесса, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс становятся одной из главных задач образования в современных условиях.

Необходимо осуществлять комплексный мониторинг состояния здоровья обучающихся с целью принятия конкретных мер по изменению условий обучения, призванных способствовать улучшению показателей здоровья ребенка. С появлением устройств, облегчающих труд, в современном мире физическая активность людей резко снизилась по сравнению с предыдущими десятилетиями. Недостаток физической активности нарушает защитные функции организма и серьезно вредит здоровью ребенка. Эффективное использование возможностей науки «Физическая культура» поможет физическому развитию человека, улучшит качество движения и укрепит его здоровье.

Диссертация связана с научными планами высшего учебного заведения, в котором была выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательского плана Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта на 2016-2019 годы по направлению «Разработка теоретических основ физического воспитания и спорта, тактики и стратегии его обновления».

Цель исследования – разработать предложения и рекомендации по организации мониторинга за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Задачи исследования – на основе физического состояния учащихся младших классов разработать методику, направленную на укрепление их вспомогательной и специальной физической подготовленности на внеклассные занятия и улучшение их функционального состояния;

разработка комплекса специальных упражнений с учетом антропометрических, морфофункциональных и физических показателей подготовленности учащихся начальных классов;

разработка методики мониторинга уровня физической активности с помощью скакалки объема и интенсивности занятий учащихся, направленная на укрепление здоровья, функциональное развитие и повышение уровня физической подготовленности учащихся начальных классов;

разработка мобильного приложения, обеспечивающего физическую подготовку и физическое развитие младших школьников, а также позволяющего теоретически и практически осваивать внеклассные занятия.

Объект исследования – как процесс внеклассной деятельности, направленной на развитие физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов общеобразовательных школ №74 и №76 города Намангана.

Предмет исследования – взят процесс наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся начальных классов вне занятий.

Методы исследования – в исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также математико-статистический анализ результатов исследования.

Научная новизна исследования – состоит из следующего:

С учетом физического состояния младших школьников улучшена возможность целенаправленного управления нагрузкой, предоставляемой учащимся, за счет разработки пятиступенчатой методики развития физических качеств, направленной на укрепление их вспомогательной и специальной физической подготовленности на уроках и занятиях, улучшение их функционального состояния;

усовершенствована методика разработки комплекса специальных упражнений с учетом антропометрических, морфофункциональных и физических показателей подготовленности учащихся младших классов за счет использования на уроке трех методических блоков по воздействию на физические качества;

во внеурочной деятельности учащихся начальных классов, направленной на укрепление здоровья, функциональное развитие и повышение уровня физической подготовки, с использованием методов пульсометрии, хронометража учащимся расширена возможность постоянного самоконтроля за счет применения вида спорта “Skipping”;

возможности воздействия занятий на организм учащихся расширены за счет разработки мобильного приложения, позволяющего теоретически и

практически осваивать внеклассные занятия для комплексного контроля баллов, набранных учащимися начальных классов по показателям функционального развития, физической подготовленности и оценки состояния здоровья.

Практические результаты исследования – состоят из следующего:

установлено, что физический постоянный мониторинг внеурочной деятельности младших школьников показывает свою эффективность и служит основой для улучшения здоровья, функционального состояния и уровня физической подготовленности детей;

разработана методика контроля и оценки показателей физической подготовленности и физического развития учащихся младших классов;

определения нагрузок на организм младших школьников, изучение полезных сторон данного классификационного механизма и применение его на практике;

Разработаны предложения и рекомендации по укреплению здоровья учащихся младших классов с разным уровнем физической подготовленности, всестороннему физическому развитию и контролю уровня физической подготовленности.

Достоверность результатов исследования - при определении достоверности результатов педагогических исследований основываются на мнениях ученых нашей страны и зарубежных стран, методы и теоретические материалы получены из официальных источников, результаты проведенных экспериментов анализировались с помощью математических методов, и статистических методов анализа, данные и результаты, полученные с помощью компьютерных технологий, переработаны и достоверность выводов и научных рекомендаций, приведенных в данной работе, объясняется тем, что они одобрены компетентными органами.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов с учетом их индивидуальных возможностей обогащает содержание о физическом воспитании, теории и методике спорта для учащихся младших классов.

Объяснена практическая значимость результатов исследования в организации занятий с учащимися начальных классов, использовании учебных пособий и инновационных методов для каждого из учащихся начальных классов с разными физическими и функциональными возможностями в развитии уровня физической подготовленности и, развитие профессиональной деятельности учителя физкультуры.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных в результате использования метода мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов:

Пятиступенчатая методика, направленная на укрепление вспомогательной и специальной физической подготовленности учащихся и создание функциональной базы в результате использования механизма

контроля физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов Наманганской области г. Наманган № 74 и № 76 общего внедряется в начальных школах (согласно приказу Министерства спорта Республики Узбекистан с 19 августа 2024 года № 03-16/8204). В результате установлено, что физическая подготовка учащихся младших классов улучшилась в общей сложности на 12,3%, а физическое развитие - в общей сложности на 14,2%;

разработан механизм оценки и контроля физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов. Он внедрен в практику в средних школах № 74 и 76 г. Намангана (согласно приказу Министерства спорта Республики Узбекистан с 19 августа 2024 года № 03-16/8204). В результате достигнуто, что учащиеся младших классов эффективно используют свободное время, улучшают уровень здоровья, морфофункциональное состояние, улучшают показатели физического развития на 10,7%;

В целях контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся начальных классов в общеобразовательной школе (согласно приказу Министерства спорта Республики Узбекистан с 19 августа 2024 года № 03-16/8204). В результате показатели физической подготовленности учащихся младших классов возросли на 14,7%, физические качества ловкости - на 13,4%, быстроты - на 9,7%, гибкости - на 8,4%, силы - на 6,6%.

Механизм мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов внедрен в практику в общеобразовательных школах №74 и №76 города Наманган Наманганской области (согласно приказу Министерства спорта Республики Узбекистан с 19 августа 2024 года № 03-16/8204). В результате внедрена система определения и постоянного контроля улучшения физической подготовки на 17,3% и физического развития на 14,2%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях, на заседании кафедр «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная деятельность» Наманганского государственного университета.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе 3 статьи (в 2 республиканских и 1 зарубежном научных журналах) в научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК. Республика Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения и четырех глав, состоящих из 145 страниц текста, 13 рисунков, 17 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во вступительной части диссертации обосновываются актуальность и необходимость темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и техники. Уровень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с научно-исследовательской работой высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация, цель и задачи исследования, а также объект и предмет, методы исследования, научная новизна. В ходе исследования определены практические результаты исследования, приведены достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость, внедрение результатов в практику, структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации на тему **«Теоретико-методологические основы мониторинга физического состояния в системе физического воспитания»** раскрыты основы науки физического воспитания в общеобразовательной школе.

Содержание общие принципы физического развития младших школьников. Возрастные особенности развития двигательных качеств у младших школьников. Особенности направления физического воспитания младших школьников. Описано об инновационных методах, направленных по проверки физической подготовленности и физического развития учащихся младших классов, контроль физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что общие принципы организации и проведения занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях, в организации контроля за физическим развитием и физической подготовленностью младших школьников, новый научно-теоретический подход являются одними из актуальных проблем. Ряд местных ученых провели научные исследования для решения вышеупомянутых проблем. В том числе Т.С.Усманходжаев (2004), И.А.Кошбахтиев (2005), А.Ш.Абдуллаев (2018), Ш.Х.Ханкельдиев (2018), Р.С.Саламов (2018), Л.З.Холмуродов (2019), И.И.Саидов (2019), М.М.Азизов (2022) и другие проводили научные исследования и систематически представляли в своих учебниках, учебных пособиях, статьях и диссертациях новые предложения и рекомендации, направленные на контроль физической подготовленности учащихся младших классов. К.М.Махкамжонов (2017), Ш.Ў.Атамуродов (2018), Ш.Д.Абдуллаев (2019), З.Ш.Отдельного внимания заслуживают результаты исследований Юсуповой (2019) и других.

О проблемах социального образования и улучшения здравоохранения в странах Содружества Независимых Государств (СНГ). Гужаловский (1978),

И.Г.Дукальский (1990), Т.Г.Сулимова (1997), В.П.Губа (1998), О.Б.Серегина (1999), В.А.Ермаков (1999), А.Н

Из зарубежных ученых Н.Дюрант (2000), С.Дойл (2000), Ш.Персон (2000), Б.Кардинал (2001), Дж.Рес (2011), Дж.Одеа (2011), Г.Барберан (2015).) и другие учёные особое внимание уделяли вопросам определения влияния оздоровительных упражнений на организм учащихся младших классов.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы исследования и его организация»** подробно описаны анализ научно-методической литературы, анкета, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики, методология и условия их использования в организации исследования. Выделены методы научного исследования, используемые для выполнения и организации диссертационной работы. Исследование диссертации проводилось в следующие этапы.

I этап (2019-2020 гг.) – детальный анализ ранее анонсированных работ по данной теме; выявление нерешенных проблем, выбор темы данного исследования; постановка целей и задач исследования; изучить реальную практику решения данной проблемы; изучить меры, существующие в теории и методике физического воспитания и помочь решить эту проблему, формулирование исследовательской гипотезы.

II этап (2020-2021 гг.) – состоит из ряда задач: выявление объектов опыта (мобильная подготовка учащихся младших классов); определение необходимой продолжительности эксперимента, выбор конкретных методов исследования исходного состояния экспериментального объекта; проверить удобство и эффективность методов на небольшом количестве испытуемых; выявить признаки, с помощью которых можно отразить изменения объекта опыта в результате соответствующих педагогических воздействий.

III этап (2021-2022 гг.) – предназначен для проведения эксперимента по проверке эффективности основной, разработанной методики. Этот этап включает в себя следующие мероприятия:

- изучить исходное состояние каркаса внедряемой системы (двигательная активность и физическое развитие учащихся общеобразовательных школ);
- исследование начальных условий эксперимента;
- сформировать критерии эффективности предлагаемого мероприятия, дать указания участникам эксперимента о порядке и условиях его эффективного проведения;
- оценка текущих затрат времени, средств и усилий.

IV этап (2022-2023 гг.) - призван завершить заключительный эксперимент:

- освещение результатов внедрения системы экспериментальных мероприятий; описать условия, приведшие к желаемым результатам эксперимента;
- описать характеристики субъектов экспериментального воздействия (деятельность младших школьников);

- показать границы применения системы мер, проверяемой в ходе эксперимента.

В третьей главе, озаглавленной «**Методы мониторинга уровня физической подготовленности учащихся начальных классов**», приведены результаты исследования общего состояния здоровья, функционального состояния и уровня физической подготовленности учащихся младших классов начальной общеобразовательной школы. Школьный мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся, динамика развития физических качеств учащихся начальных классов и сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов был проведен в городе Намангане. В начальных классах о оценке и мониторинга показателей физической подготовленности учащихся, при разработке методики развития физической подготовленности учащихся младших классов с использованием прыжковых упражнений на скакалке уделение большого внимания здоровью учащихся на этапе начальных классах остается требованием сегодняшнего дня. В целях изучения данных проблем и их устранения было проведено исследование ситуации посредством анкетирования учащихся начальных классов города Намангана в №74 и №76 школах.

В вопросах анкеты оценивались общее состояние здоровья учащихся начальных классов, их интерес к занятиям физической культурой, роль спорта в жизни ребенка, эффективное использование свободного от занятий времени учащихся, а также контроль за здоровьем учащихся.

Довольны ли вы уроками физкультуры? 28% учащихся ответили «да, удовлетворены», 62% «не располагаю точной информацией об этом», 10% «нет, не удовлетворены», что качество уроков, проводимых в школах, невысокое и что ученики не посещают занятия, что свидетельствует о низком интересе к нему.

Эта ситуация показала, что уроки, предоставляемые учащимся начальных классов, не соответствуют уровню спроса.

Вы занимаетесь спортом по утрам? На заданный вопрос 22% респондентов занимаются физической культурой, 54% не занимаются ею по разным причинам, а 24% респондентов ответили «иногда» (см.рис.1).

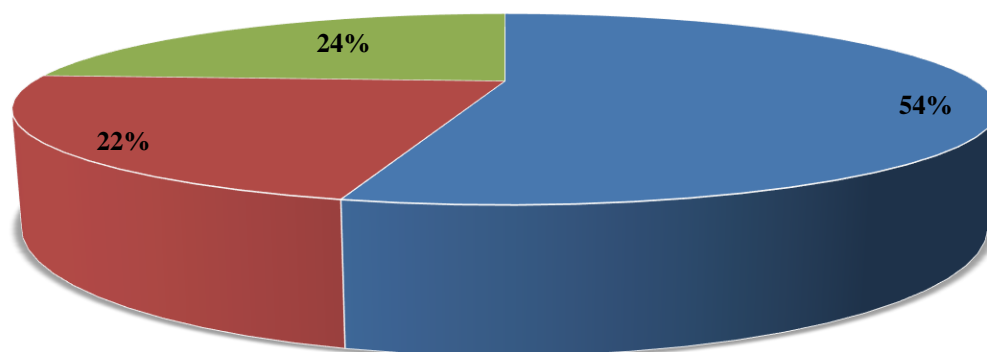


Рисунок-1. Показатели выполнения утренних занятий физкультурой учащихся начальных классов в %

У учеников младших классов мало интереса к здоровому образу жизни, а за здоровьем детей родители не следят. Это снижает возможность контроля за здоровьем учащихся начальной школы.

Как бы вы хотели, чтобы были организованы уроки? На наш вопрос 35% школьников ответили «в игровой форме», 50,7% ответили «исходя из наших интересов», а 14,3% ответили «для меня это не имеет значения». Из приведенных ответов можно сказать, что почти 50% респондентов указали, то хотят, чтобы это основывалось на их пожеланиях (см.рис.2).

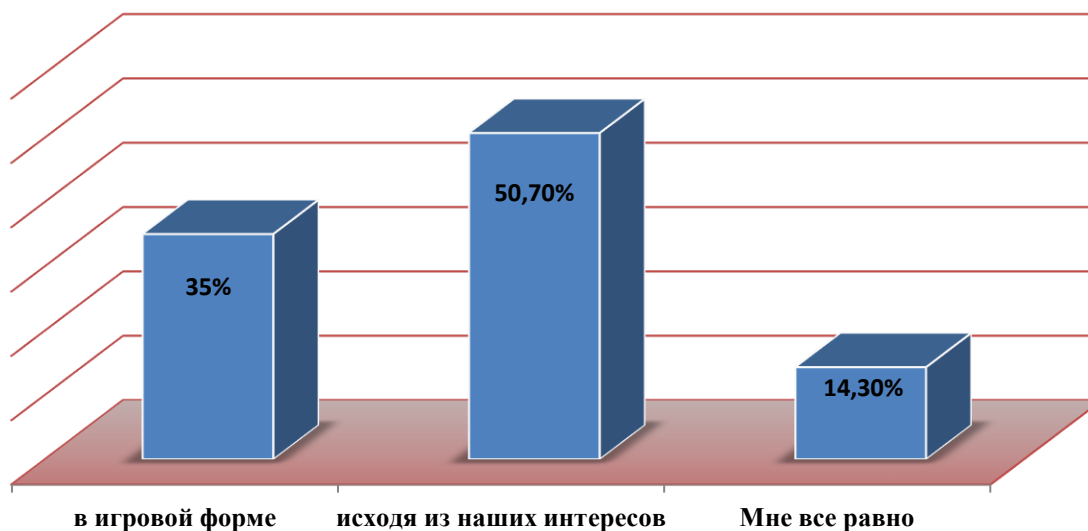


Рисунок-2. Готовность учащихся младших классов выполнять задания по физическому воспитанию, в %- процентах.

Это, в свою очередь, свидетельствует о снижении уровня образования учащихся, а также о том, что родители уделяют детям меньше внимания. Как вы думаете, в каком возрасте полезно следить за физической формой? на наш вопрос ответили так: 17% «до 7 лет», 12,7% «7-8 лет», 6,8% «9-10 лет», 15,7% «11-12 лет», 48,1% «После 12 лет» считают, что за своей физической подготовкой хорошо следить. Если критически подойти к данным ответам, то можно узнать, что ответы на этот вопрос являются приблизительными (см.рис.3).

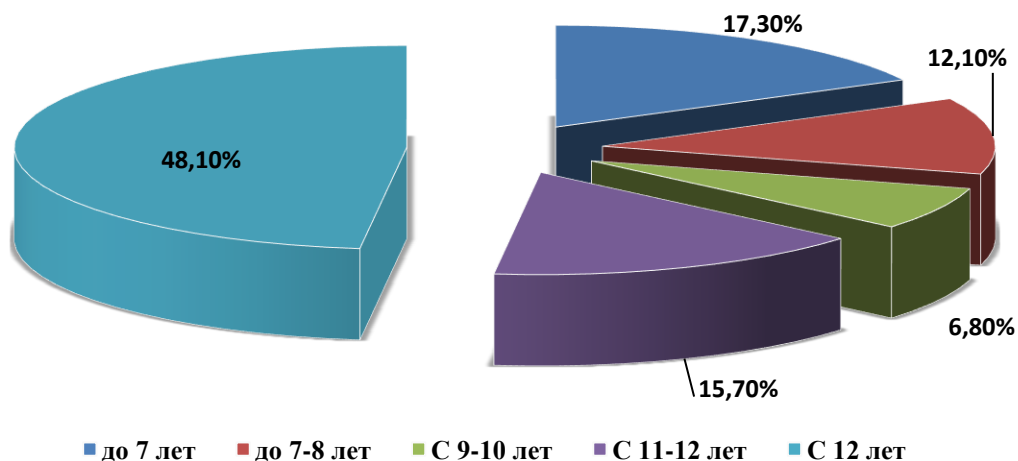


Рисунок-3. В каком возрасте учащиеся младших классов является наиболее подходящим для занятий спортом.

При наблюдении за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся младших классов сегодня один из основных вопросов в области физического воспитания и спорта в нашей стране сосредоточен на обеспечении регулярности занятий физкультурой и спортом подрастающего поколения. По показателям физического развития учащихся младших классов установлено, что среднегодовой прирост длины тела у мальчиков 1 класса составляет $121,6 \pm 5,64$ (см). Во 2-х классах она составила $127,1 \pm 5,67$ (см). Установлено, что рост у второклассников по этому показателю составил $133,3 \pm 5,31$ (см), а у четвероклассников – $138,2 \pm 2,59$ (см). Масса тела (кг) детей этой возрастной группы составила $25,4 \pm 2,41$ (кг), а у мальчиков 2-го класса - $27,6 \pm 3,2$ (кг). У мальчиков 3-го класса она составила $29,9 \pm 3,1$ (кг), у мальчиков 4-го класса - $33,1 \pm 4,5$ (кг) (см. таб.1).

Таблица 1

Показатели физического развития младших школьников (мальчиков).

П/н	Показатели	1-класс (n=87)	2-класс (n=93)	3-класс (n=68)	4-класс (n=79)
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	Рост, см	$121,6 \pm 5,64$	$127,1 \pm 5,67$	$133,3 \pm 5,31$	$138,2 \pm 2,59$
2.	Масса тела кг	$25,4 \pm 2,41$	$27,6 \pm 3,26$	$29,9 \pm 3,17$	$33,1 \pm 4,53$
3.	Обхват грудной клетки	$58,2 \pm 4,25$	$59,7 \pm 4,524$	$62,3 \pm 4,31$	$65,8 \pm 5,31$
4.	Жизненная ёмкость лёгких	$1123,3 \pm 164,31$	$1223,1 \pm 114,62$	$1431,3 \pm 194,33$	$1620,4 \pm 242,31$

5.	Индекс жизни, смЗ/кг	44,2±3,21	44,31±6,07	47,86±4,84	48,95±6,76
----	----------------------	-----------	------------	------------	------------

Анализ темпов роста окружности грудной клетки (рис. 2) позволяет говорить о пропорциональном росте этого показателя по отношению к длине темпа роста тела мальчиков. В изучаемом возрастном периоде наибольший рост наблюдался с 3 по 4 класс и составил 4,3% в год.

Окружность грудной клетки (см) в 1-х классах составила 58,2±4,2 (см). Во 2-х классах она составила 59,7±4,524 (см). Установлено, что рост у третьеклассников по этому показателю составил 62,3±4,3 (см), а у четвероклассников - 65,8±5,3 (см). Возраст младших школьников общеобразовательных школ – 7-11 лет.

При изучении динамики развития физических качеств учащихся младших классов представлена возрастная динамика развития физических качеств учащихся младших классов (мальчиков) общеобразовательных школ.

Среднегодовой прирост скорости бега мальчиков в тесте «Бег на 30 м» в 1-2 классах составляет 0,39 м/с (9,0%); 0,1 м/с (2,1%) во 2-3 классах; 0,25 м (5,2%) в 3-4 классах). В этом возрасте у мальчиков 1-го класса она составила 6,91±0,48 секунды, у мальчиков 2-го класса 6,34±0,43 секунды, у мальчиков 3-го класса составила 6,21±0,56 секунды. У мальчиков 4-го класса она составила 5,91±0,42 секунды (см.рис.4).

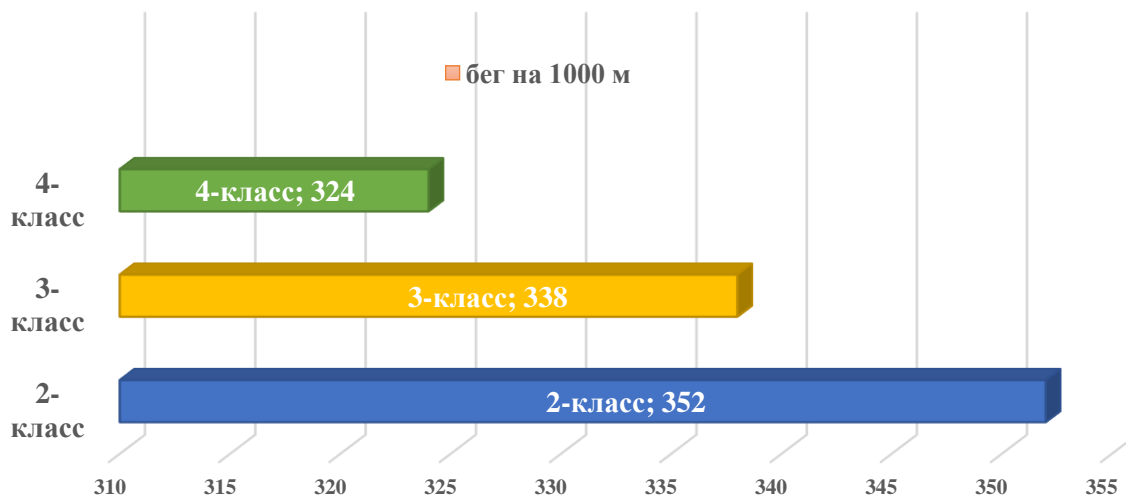


Рисунок-4. Динамика темпа роста скорости бега на 1000 м у мальчиков в 1-4 классах.

Средний прирост результата теста «Прыжок в длину с места» у мальчиков за 1-2 классы составляет 8,3 см (6,6%); 6,4 см (4,8%) во 2-3 классах; 8,6 см (6,1%) в 3-4 классах.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов (мальчиков).

№	Показатели	1-класс (n=87)	2-класс (n=93)	3-класс (n=68)	4-класс (n=79)
---	------------	----------------	----------------	----------------	----------------

		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$
1.	Бег на 30 метров (с)	6,91±0,48	6,34±0,43	6,21±0,56	5,91±0,42
2.	Прыжок в длину с места, (см)	126,1±12,31	134,4±12,86	140,8±14,22	149,4±13,83
3.	Количество подтягивания на перекладине	1,8±1,33	1,3±1,22	1,8±1,62	2,4±1,81
4.	Бег на 500 метров (с)	168,4±14,12	--	--	--
5.	Бег на 1000 метров (с)	--	352,3±24,16	338,4±21,28	324,4±22,34
6.	Сила правой руки (кг)	8,6±2,42	10,2±2,24	12,1±2,87	14,9±2,94
7.	Сил левой руки, (кг)	7,5±2,14	8,9±2,25	11,7±2,24	13,3±2,28

Установлен прыжок в длину с места (см) у мальчиков 1-го класса 126,1±12,31 (см), у мальчиков 2-го класса - 134,4±12,8 (см). У мальчиков 3-го класса она составила 140,8±14,2 (см). У мальчиков 3-го класса она составила 149,4±13,83 (см). Установлено, что подтягивание (раз) на перекладине у мальчиков 1 класса составило 1,8±1,33 (раза). Установлено, что у мальчиков 2-го класса она составила 1,3±1,22 (раза). Установлено, что у мальчиков 3-го класса этот показатель составляет 1,8±1,62 (раза). Установлено, что у мальчиков 4 класса этот показатель составляет 2,4±1,81 (раза). Средний прирост скорости бега мальчиков в тесте «Бег на 500 м» за период обучения во 2-3 классах составляет 0,12 м/с (4,2%); В 3-4 классах она составила 0,12 м/с (4,1%). По результатам установлено, что у учащихся 1-го класса в беговом тесте на 500 метров — 168,4±14,1 (секунды).

Средний прирост скорости бега в тесте «Бег на 1000 м» у мальчиков за период обучения во 2-3 классах составляет 0,12 м/с (4,2%); В 3-4 классах она составила 0,12 м/с (4,1%). Установлено, что бег на 1000 метров (число) составляет 352,3±24,1 (секунды) во 2-х классах. У мальчиков 3-го класса она составила 338,4±21,2 (секунды). У мальчиков 4-го класса она составила 324,4±22,3 (секунды).

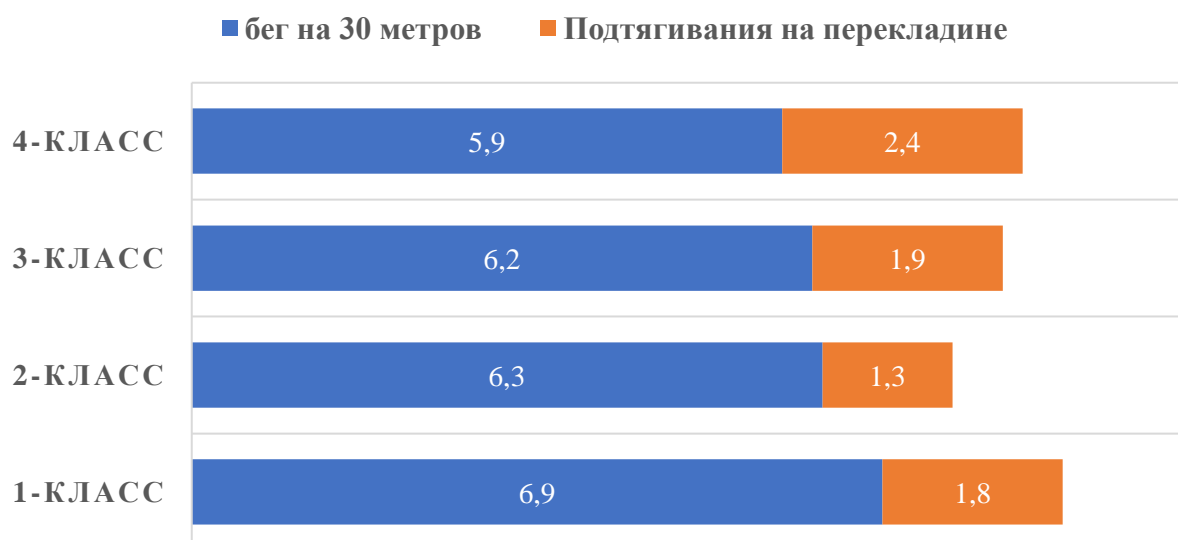


Рисунок-5. Динамика темпов роста скорости бега на 30 м у мальчиков за период обучения в начальных классах и результаты теста «Подтягивание на перекладине».

Количественная оценка показателей физической подготовленности учащихся младших классов широко используется для контроля, оценки и сравнения тестовым методом с помощью упражнений, характеризующих развитие тех или иных двигательных навыков.

Этот метод удобен для решения задач, связанных с изучением динамики физической подготовленности постоянного контингента испытуемых в разные периоды учебной деятельности, а также для оценки эффективности организационных мероприятий или методических подходов, используемых в процессе физического воспитания. В то же время результаты таких тестов могут служить предварительными данными для разработки наиболее целесообразных методов педагогического воздействия по повышению уровня развития моторики учащихся младших классов.

Бошланғич синф укучиларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини мониторинг қилуви компьютер дастури - Microsoft Excel

АВВУҒ FineReader 12

№	Ф.И.О	Бег на 30 м. (секунды)	3x10 м. челночный бег (секунды)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	Прыжки через скакалку (в ченне 1 минуты)	Бросок теннисного мяча (см)	Подъем корпуса лежа (в течение 1 минуты)	Отжимание	Бег в течение 6 минут (секунды)	Общий балл	Уровень показателей
1	А-Ҳ.Р.	3	2	1	2	2	3	2	0	2	3	20	Н.Р.
2	А-Ҳ.Ҳ.	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	18	Н.С.
3	А-Ҳ.А.	4	3	2	2	3	2	1	2	2	3	24	С.
4	Б-Ҳ.С.	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	16	Н.С.
5	Ҳ-Ҳ.Д.	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	23	С.
6	Ҳ-Ҳ.А.	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	18	Н.С.
7	Д-Ҳ.Ғ.	3	2	3	2	2	0	0	1	1	1	15	Н.С.
8	Р-Ҳ.Қ.	2	2	3	2	1	2	1	0	1	1	14	Н.С.
9	Р-Ҳ.М.	1	2	3	2	0	0	1	1	1	1	12	Н.С.
10	У-Ҳ.Т.	2	2	3	2	0	0	1	1	2	2	15	Н.Р.
11	Т-Ҳ.Х.	0	2	2	1	1	0	1	2	2	3	14	Н.С.
12	Х-Ҳ.У.	2	2	3	2	0	2	2	3	2	2	20	С.В.
13	Р-Ҳ.Ү.	1	2	2	0	2	2	3	2	2	1	17	Н.С.
14	Т-Ҳ.С.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	24	С.
15	Ҳ-Ҳ.Х.	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	19	Н.С.
16	Ү-Ҳ.Д.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	17	Н.С.
17	Р-Ҳ.М.	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	18	Н.С.
18	М-Ҳ.Қ.	2	3	0	2	2	0	2	2	2	2	17	Н.С.
19	Общий балл	35	41	34	34	29	25	32	28	29	34	321	

К28 525

Готово

Рисунок-6. Компьютерная программа для контроля количественной оценки показателей физической подготовленности учащихся младших классов.

Для объективной оценки педагогических тестов рекомендуется переводить результаты, зафиксированные в различных видах тестов, в условные единицы (баллы), что позволяет свести разнородные массивы данных к сопоставимым индикаторным таблицам.

Целью настоящего исследования была разработка интегральных критериев оценки показателей физической подготовленности учащихся младших классов.

Как правило, в занятиях по физическому воспитанию детей используются линейные шкалы. В нашем исследовании диапазон составляет от 0 до 5 баллов.

В таблице 3 представлены шкалы оценки результатов тестирования первоклассников.

Таблица 3

Критерии оценки состояния физической подготовленности учащихся 1 класса общеобразовательной школы

Контрольные испытания	Балл					
	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м. (с)	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	12,5
3x10 м. челночный бег (секунды)	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	140	130	120	110	100	90
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	10	8	6	4	2	1
Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	40	35	30	25	20	15
Прыжки через скакалку (в течение 1 минуты)	60	55	50	45	40	35
Бросок теннисного мяча (см)	12	10	8	6	4	2
Подъем корпуса лежа (в течение 1 минуты)	15	12	9	6	3	1
Отжимание от пола	10	8	6	4	2	1
Бег в течение 6 минут (метр)	700	650	600	550	500	450

Как видно из таблицы 1, мы выбрали десять тестов для определения физической подготовленности первоклассников. Эти тесты также использовались для определения физической подготовленности второклассников, третьих и четвертых классов. Это позволило проанализировать динамику выбранных показателей у детей младших классов. Тесты были выбраны для определения индивидуальных физических особенностей студентов.

Для определения интегрального уровня физической подготовленности показатели отдельных тестов были собраны и разделены на пять уровней (см. табл. 4).

Таблица 4

Специальная оценочная шкала для определения уровня физической подготовленности учащихся начальных классов 1-класса.

П/Н	Распределение баллов	Уровень показателей
1.	50-41	Высокий
2.	40-31	Выше среднего
3	30-21	Средний
4	20-11	Ниже среднего
5	10-1	Низкий

Представленная система оценки позволяет оперативно обрабатывать результаты тестирования, отслеживать индивидуальную динамику двигательных навыков участников и соответственно вносить коррективы в структуру и содержание учебного процесса, что является основой управления физкультурным процессом. Как видно из таблицы 2, определены пять уровней физической подготовленности: Детей с 41 до 50 баллов - высокие, дети с 31 до 40 баллов - выше среднего, дети с 21 до 30 баллов - ниже среднего уровня.

От 11 до 20 баллов перешли на низкий уровень. Оценка от 1 до 10 баллов. Разделение детей по уровню физической подготовки позволило нам подобрать учебную программу с использованием этих упражнений для каждой группы студентов. Для этого мы скорректировали время занятий, количество шагов в минуту и частоту занятий в неделю (см. таб.5).

Таблица 5

Критерии оценки состояния физической подготовленности учащихся начальных 2-х классов общеобразовательной школы

Контрольные испытания	Балл					
	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м. (секунды)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
3x10 м. челночный бег (секунды)	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	120
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	12	10	8	6	4	2
Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	44	40	36	32	28	24
Прыжки через скакалку (в течение 1 минуты)	65	60	55	50	45	40
Бросок теннисного мяча (см)	15	13	11	9	7	5
Подъем корпуса лежа (в течение 1 минуты)	20	18	16	14	12	10
Отжимание от пола	12	10	8	6	4	2
Бег в течение 6 минут (метр)	750	700	650	600	550	500

В таблице 3 представлены таблицы оценок физической подготовленности второклассников. Как видно из таблицы, по всем показателям мы наблюдаем существенные изменения по сравнению с первым классом, так в двух беговых испытаниях : 30 метров и челночный бег 3x10 м изменились на 0,5 секунды. Есть изменения и в нормативах по другим показателям. В таблице 4 представлены таблицы оценок физической подготовленности третьеклассников.

Таблица 6

Критерии оценки состояния физической подготовленности учащихся младших 3-х классов общеобразовательной школы

Контрольные испытания	Балл					
	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м. (секунды)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
3x10 м. челночный бег (секунды)	7,0	7,5	8,0	8,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	125
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	12	10	8	6	4
Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	46	42	38	34	30	26
Прыжки через скакалку (в течение 1 минуты)	70	65	60	55	50	45
Бросок теннисного мяча (см)	18	16	14	12	10	8
Подъем корпуса лежа (в течение 1 минуты)	26	24	22	20	18	16
Отжимание (количество раз) от пола	14	12	10	8	6	4
Бег в течение 6 минут (метр)	800	750	700	650	600	550

Таблица 6 показывает, что мы видим значительные изменения в стандартах между первым и вторым классами. Мы видим значительные изменения в скоростно-силовых показателях, таких как прыжки в длину, бросок теннисного мяча .

Применение и эффективное использование ИКТ в области физической культуры и спорта отражается в научных исследованиях ученых отрасли. Мобильные технологии отлично зарекомендовали себя во всех развитых странах, в самых разных сферах, включая производство, медицину, промышленность и образование особенно широко сегодня используются мобильные технологии, которые стали удобным средством взаимного обмена информацией, неотъемлемой частью нашего образа жизни. (см.рис.7).

Данное мобильное приложение разработано именно для учащихся начальных классов и состоит из следующих целевых задач.

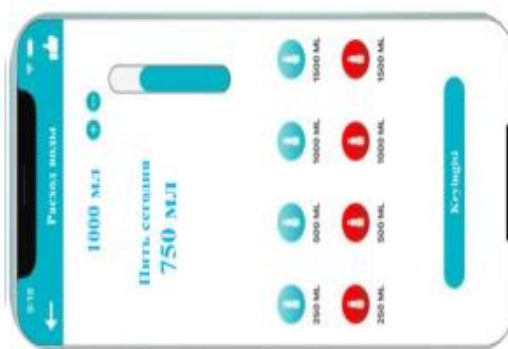
Цели и задачи” мобильный дартур по контролю за физической подготовкой младших школьников”:

1. Повышение интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом;

2. На основе данной программы выявляются проблемы в развитии физической подготовленности учащихся 7-10 лет и даются предложения по их устранению;



Страница турнирная таблица



Страница правильное питание



Страница выполнение упражнений



Страница физическая подготовка



Страница программа тренировок



Страница помощник



Страница физической подготовки



Страница выполнение упражнений

Рисунок 7. Мобильное приложение для мониторинга физической подготовленности младших школьников

3. Применение мобильного приложения, повышающего уровень физической подготовленности учащихся начальных классов общеобразовательных школ, способствует их самостоятельной деятельности, а также повышению и развитию уровня физической подготовленности.

4. Развитие у младших школьников таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость

5. Повышение уровня здоровья и физической подготовленности младших школьников;

Стандарты четвертого класса намного выше, чем предыдущие стандарты начальных классов. Для получения высоких оценок в четвертом классе образовательный процесс должен быть целенаправленным, поскольку стандарты четвертого класса превышают стандарты первого класса на 21% (см. табл. 7).

Таблица 7

Критерии оценки состояния физической подготовленности учащихся начального 4 класса общеобразовательной школы

Контрольные испытания	Балл					
	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м. (секунды)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
3x10 м. челночный бег (секунды)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	130
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	16	14	12	10	8	6
Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	48	44	40	36	32	28
Прыжки через скакалку (в течение 1 минуты)	75	70	65	60	55	50
Бросок теннисного мяча (см)	20	18	16	14	12	10
Подъем корпуса лежа (в течение 1 минуты)	28	26	24	22	20	18
Отжимание (количество раз) от пола	16	14	12	10	8	6
Бег в течение 6 минут (метр)	850	800	750	700	650	600

Для первоклассников была предложена 12-недельная программа. Программа создана с учетом физической подготовленности первоклассников. Как видно из таблицы 6, упражнений основывалась на принципе тренировки и по принципу постепенного увеличения тренировочной нагрузки. Сначала упражнение длилось две минуты, а затем постепенно увеличилось до шести

минут. Количество шагов также постепенно увеличивалось с 35 до 60 шагов. Частота обучения первоначально составляла три урока в неделю, а начиная с седьмой недели рекомендовалось четыре урока (см. табл. 8).

Таблица 8

Программа обучения прыжкам на скакалке для первоклассников начальной школы.

Дни недели	Время занятий в мин	Количество шагов за 1 минуту	Частота тренировок в неделю	Еженедельные результаты
1	2	35-40	3	0,5
2	2	35-40	3	0,6
3	3	35-40	3	0,9
4	3	40-45	3	1,13
5	4	40-45	3	1,5
6	4	40-45	3	1,5
7	5	45-50	4	3,0
8	5	45-50	4	3,0
9	5	50-55	4	3,5
10	6	50-55	4	4,2
11	6	55-60	4	4,8
12	6	55-60	4	4,8

Как видно в таблице 8, указаны упражнения со скакалкой для детей второго класса. Программа также использует принцип постепенного увеличения нагрузки. Время упражнения уже увеличилось до 7 минут, а количество шагов увеличилось с 40 до 65 в минуту. Частота тренировок постепенно увеличивается до четырех раз в неделю. По итогам 12-недельного подготовительного курса дети набрали 6,3 балла.

Таблица 9

Программа обучения прыжкам на скакалке для учащихся 2 классов начальной школы.

Дни недели	Время занятий в мин	Количество шагов за 1 минуту	Частота тренировок в неделю	Еженедельные результаты
1	2	40-45	3	0,75
2	2	40-45	3	0,75
3	3	40-45	3	1,13
4	3	45-50	3	1,35
5	4	45-50	3	1,8
6	4	45-50	3	1,8
7	5	50-55	4	3,5
8	5	50-55	4	3,5
9	6	55-60	4	4,8
10	6	55-60	4	4,8
11	6	60-65	4	5,4

12	7	60-65	4	6,3
----	---	-------	---	-----

Таким образом, нами разработаны программы использования упражнений со скакалкой для учащихся 1-4 классов начальной школы. В течение первых шести недель в программах может быть предложен перерыв, чтобы дети могли отдохнуть. При организации мониторинга учитывается только точное время проведения занятий. С седьмой недели дети уже выполняли упражнение без остановки и четыре раза в неделю.

В четвертой главе под названием «**Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики контроля физической подготовленности учащихся начальных классов**» описывается контроль и результаты педагогического эксперимента по контролю физической подготовленности учащихся младших классов 1-4 классов с использованием упражнений на скакалке. Для проверки эффективности разработанной методики обычно организуется педагогический эксперимент по сравнению результатов экспериментальных групп с данными, полученными в контрольных группах. В данном педагогическом эксперименте мы одновременно наблюдали за детьми младших классов экспериментальной и контрольной групп.

При анализе результатов 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы перед педагогическим исследованием балл в экспериментальной группе составил 321 баллов. Эксперимент проводился среди учащихся 1-4 классов в течение учебного года. Для проверки эффективности разработанной методики были отобраны первоклассники. В экспериментальную группу вошли 18 мальчиков, прошедших медицинский осмотр и принятых на занятия по физическому воспитанию.

В таблице 8, представлены результаты исследования десяти контрольных эталонов первоклассников экспериментальной группы перед педагогическим экспериментом. Первоклассники экспериментальной группы сдали вышеуказанные контрольные нормативы. Анализ результатов исследования показал, что преимущественно первоклассники показали результаты физической подготовки ниже среднего уровня, у 15 детей из 18 и только трое показали средние результаты. Самыми сложными нормативами контроля для этой возрастной группы были приседания за одну минуту, подъем туловища в течение одной минуты, подтягивание низкой перекладины, подъем над полом и прыжки на скакалке в течение одной минуты. Средний балл по контрольным нормам для этой группы составил 17,8 балла, что соответствует ниже среднего по разработанной нами классификации. С помощью этой таблицы можно отслеживать индивидуальные особенности физической подготовленности обследуемых детей и соответственно разрабатывать для каждого ребенка свою программу физического развития. Проанализированы результаты 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы перед педагогическим исследованием и

определены следующие результаты. 30 м. Результат 3-х детей в беговом тесте оценен в 9 баллов по предложенной нами методике (см.табл.10).

Таблица 10
Оценка физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы перед педагогическим исследованием.

№	Ф.И.О	Бег на 30м. (секунды)	3х10 м. Челночный бег	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	Прыжки через скакалку(в течение 1-минуты)	Бросок теннисного мяча (см)	Подъем корпуса лёжа (в течение 1 минуты)	Отжимания	Бег с течением 6 минут (секунд)	Общий балл	У.И
1	А-в.П.	3	2	1	2	2	3	2	0	2	3	20	Н/С
2	А-в.В.	2	2	1	3	3	2	3	1	1	2	18	Н/С
3	А-в.А.	4	3	2	3	3	2	1	2	2	3	24	С
4	В-в.С	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	16	Н/С
5	В-в.Д.	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	23	С
6	В-в.А.	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	18	Н/С
7	Д-в.Ф.	3	2	3	2	2	0	0	1	1	1	15	Н/С
8	Р-в.К.	2	2	3	2	1	2	1	0	0	1	14	Н/С
9	Р-в.М.	1	2	3	2	0	0	1	1	1	1	12	Н/С
10	У-в.Т.	2	2	3	2	0	0	1	1	2	2	15	Н/С
11	Т-в.Х.	0	2	2	1	1	0	1	2	2	3	14	Н/С
12	Х-в.У.	2	2	3	2	0	2	2	3	2	2	20	Н/С
13	Р-в.Ю.	1	2	2	0	2	2	3	2	2	1	17	Н/С
14	Т-в.С.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	24	Н/С
15	Д-в.Х.	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	19	Н/С
16	Й-в.Д.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	17	Н/С
17	Р-в.М.	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	18	Н/С
18	М-в.К.	2	3	0	2	2	0	2	2	2	2	17	Н/С
Общий балл		35	41	34	34	29	25	32	28	29	34	321	

Примечание: Н.С-ниже среднего, С-средний.

Таблица 11

Оценка физической подготовленности первоклассников контрольной группы перед педагогическим исследованием.

№	Ф.И.О	Бег на 30м. (секунды)	3х10 м. Челночный бег	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	Прыжки через скакалку(в течение 1-минуты)	Бросок теннисного мяча (см)	Подъем корпуса лёжа (в течение 1 минуты)	Отжимание	Бег с течением 6 минут (секунд)	Общий балл	У.И
1	А-в П.	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	Н/С
2	А-в В.	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	17	Н/С
3	А-в А.	3	3	2	1	2	1	2	1	2	3	20	Н/С
4	В-в С	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	21	С
5	В-в Д.	2	2	2	2	2	0	1	1	2	2	16	Н/С
6	В-в А.	1	3	1	1	1	1	2	2	2	3	17	Н/С
7	Д-в Ф.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	С
8	Р-в К.	3	2	3	3	3	2	3	3	0	1	23	С
9	Р-в М.	2	3	3	2	3	3	3	2	1	0	22	С
10	У-в Т.	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	16	Н/С
11	Т-в Х.	2	2	3	2	2	1	1	0	3	2	18	Н/С
12	Х-в У.	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	Н/С
13	Р-в Ю.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	23	С
14	Т-в С.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	С
15	Д-в Х.	1	1	1	0	2	1	2	3	2	2	15	Н/С
16	Й-в Д.	2	3	1	1	1	2	3	2	1	2	18	Н/С
17	Р-в М.	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	Н/С
18	М-в К.	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	15	Н/С
Общий балл		36	38	34	31	34	30	37	32	31	33	336	

Примечание: Н.С-ниже среднего, С-средний.

Один ребёнок оценен в 4 балла. 9 детей получили оценку в 18 баллов. 4 ребёнка оценены в сумме 4 баллами из 1, а 1 ребёнок оценен в 0 баллов. При анализе результатов 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы перед педагогическим исследованием балл в экспериментальной группе составил 321 балл.

Перед педагогическим исследованием были проанализированы результаты 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников контрольной группы и определены следующие результаты. Результаты 4 детей в беговом тесте оценены в 12 баллов из 3 по предложенной нами методике. 10 школьников были оценены на 2 балла из 20. 9 школьников получили оценку в 18 баллов. 4 школьника оценены в сумме 4 балла из 1, общая сумма накопленных баллов составила 36 баллов.

Установлено, что 10 учеников набрали 20 баллов из 2 баллов в тесте по отжиманию от пола. Было установлено, что 2 ученика набрали 6 баллов из 3. Установлено, что 5 учеников набрали 5 баллов из 1. Всего они набрали 31 очко.

При беге в течение 6 минут (секунд) 10 учеников набрали 20 баллов из 2 баллов, 4 ученика набрали 4 балла из 1 балла, 3 ученика набрали 9 баллов из 3 баллов. Общая сумма набранных баллов составила 33 балла. Педагогическим исследованием, проанализировав результаты 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы, были определены следующие результаты. 30 м. Результат 5 учеников в беговом тесте оценен в 20 баллов из 4 по предложенной нами методике. 8 учеников получили оценку 26 баллов из 3. 5 учеников получили оценку в общей сложности 10 баллов из 2 баллов. Общее количество набранных баллов составило 54 балла.

В нашем тесте по челночному бегу (секунды) 5 учеников набрали в общей сложности 20 баллов из 4 баллов, а 13 учеников получили в общей сложности 39 баллов из 3 баллов. Всего набрал 59 баллов.

В тесте по прыжкам в длину (см) с места 3 ученика набрали 12 баллов из 4 баллов, а 11 учеников набрали 33 балла из 3 баллов. 4 ученика набрали 2 балла из 8. Сумма баллов составила 53 балла. В тесте на подтягивание на низкой перекладине (на время) 4 ученика набрали 16 баллов из 4, 11 учеников набрали в общей сложности 33 балла из 3 баллов, а 3 ученика набрали в общей сложности 9 баллов из 3 баллов. Всего они набрали 31 балл.

3 ученика набрали 12 баллов из 4. 9 учеников набрали в общей сложности 27 баллов из 3 баллов. 6 учеников набрали в общей сложности 12 баллов. Общая сумма набранных баллов составила 51 балл.

Прыжки на скакалке (продолжительность 1 минута) 8 учеников набрали 24 балла из 3 баллов, 2 учеников набрали 6 баллов из 3 баллов и 8 учеников набрали 16 баллов из 1 балла. Всего выяснилось, что они набрали 48 баллов.

В тесте по метанию теннисного мяча (см) 3 ученика набрали в общей сложности 12 баллов из 4 баллов, 11 учеников набрали 33 балла из 3 баллов и

Таблица 12
Оценка физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы после педагогического стажа.

№	Ф.И.О	Бег на 30м. (секунды)	3x10 м. Челночный бег	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	Прыжки через скакалку(в течение 1-минуты)	Бросок теннисного мяча (см)	Подъем корпуса лёжа (в течение 1 минуты)	Отжимание	Бег с течением 6 минут (секунд)	Общий балл	У.И
1	А-в П.	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32	В/Н
2	А-в В.	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	31	В/Н
3	А-в А.	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	34	В/Н
4	В-в С	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	27	С
5	В-в Д.	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	33	В/Н
6	В-в А.	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	29	С
7	Д-в Ф.	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	28	С
8	Р-в К.	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	28	С
9	Р-в М.	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	25	С
10	У-в Т.	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	27	С
11	Т-в Х.	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	25	С
12	Х-в У.	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	30	С
13	Р-в Ю.	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	28	С
14	Т-в С.	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	34	В/Н
15	Д-в Х.	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	29	С
16	Й-в Д.	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	27	В/Н
17	Р-в М.	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	28	С
18	М-в К.	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	29	С
Общий балл		54	59	53	55	51	48	53	50	51	50	524	

Примечание: В/Н: Высокий Низкий, Н/С-Низкий Средний, С-Средний.

Установлено, что 1 ученик набрал 4 балла из 4 в тесте по отжиманию от пола. Установлено, что 13 учеников набрали 39 баллов из 3 баллов. Установлено, что 4 ученика набрали 2 балла из 8. Общий балл составил 51 балл.

При беге в течение 6 минут (секунд) 2 ученика набрали 8 баллов из 4 баллов, 10 учеников набрали 30 баллов из 3 баллов, 6 учеников набрали 12 баллов из 3 баллов. Суммарная оценка составила 50 баллов.

Как видно из приведенных результатов, было установлено, что результаты экспериментальной группы до исследования существенно отличались от результатов после исследования, то есть результаты значительно улучшились.

Затем педагогическое исследование проанализировало результаты 18 учащихся при количественной оценке физической подготовленности первоклассников контрольной группы и установило следующие результаты. 30 м. Результат 12 учеников в беговом тесте оценен в 26 баллов из 3 по предложенной нами методике.

6 учеников получили оценку 2 из 12 баллов. 5 учеников получили оценку в общей сложности 10 баллов из 2 баллов. общее количество накопленных баллов составило 48 баллов.

В нашем тесте по челночному бегу (секунды) 10 учеников набрали в общей сложности 30 баллов из 3 баллов, а 7 учеников получили в общей сложности 14 баллов из 2 баллов. Всего набрал 46 баллов.

В тесте по прыжкам в длину (см) с места 2 ученика набрали 8 баллов из 4 баллов, 7 учащихся набрали 21 балл из 3 баллов, 8 учащихся набрали в общей сложности 16 баллов из 2 баллов, 1 ученик набрал 1 балл. Суммарная оценка составила 46 баллов.

В тесте на подтягивание на низкой перекладине (на время) 10 учащихся набрали 2 балла из 20, 7 учащихся набрали 21 балл из 3, а 1 ученик набрал 1 балл из 1 общего количества. Всего они набрали 42 очка.

7 учеников набрали 14 баллов из 3 баллов. 8 учеников получили в общей сложности 12 баллов из 2 баллов. 2 ученика получили 8 баллов из 4, что в сумме составило 12 баллов. 1 ученик получил в общей сложности 1 балл из 1 балла. Общая сумма набранных баллов составила 46 баллов.

Прыжки на скакалке (за 1 минуту) 10 учащихся набрали в сумме 30 баллов из 3 баллов, 8 учащихся набрали 16 баллов из 2 баллов, в общей сложности набрали 46 баллов.

В тесте по метанию теннисного мяча (см) 8 учеников набрали в общей сложности 24 балла из 3 баллов, 7 учащихся набрали 14 баллов из 2 баллов, 1 ученик набрал 4 балла из 4 баллов, 2 ученика получили 2 балла из 1. Было установлено, что он получил в общей сложности 44 балла.

Таблица 13

Оценка физической подготовленности первоклассников контрольной группы после педагогического исследования.

№	Ф.И.О	Бег на 30м. (секунды)	3х10 м. Челночный бег	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	Приседания стоя, ноги на ширине плеч (количество раз)	Прыжки через скакалку(в течение 1-минуты)	Бросок теннисного мяча (см)	Подъем корпуса лёжа (в течение 1 минуты)	Отжимание	Бег с течением 6 минут (секунд)	Общий балл	У.И
1	А-в я	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	21	С
2	А-в М	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	20	В/Н
3	А-в Д	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	24	С
4	Г-н А	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	25	С
5	Б-в О	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	23	С
6	В-в Д	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	21	С
7	Д-в Ш	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	25	С
8	Д-в Х	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	28	С
9	Х-в Д	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	30	С
10	К-в Ф	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	25	С
11	Г-н О	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	26	С
12	Г-н М	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	28	С
13	Г-н Б	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	27	С
14	Л-в Х	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	29	С
15	К-в Я	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	23	С
16	З-в С	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	22	С
17	П-в Б	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	24	С
18	К-в К	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	25	С
Общий балл		48	46	47	42	46	46	44	41	46	40	446	

Примечание: В/Н- Высокий низкий Н/С- ниже среднего, С -средний

Подъём корпуса лёжа (за 1 минуту) 5 учеников набрали в общей сложности 15 баллов из 3 баллов, 10 учеников набрали 20 баллов из 2 баллов, а 1 ученик набрал 4 балла из 4 баллов. 2 ученика получили в общей сложности 2 балла из 1 балла. Общий балл составил 41 балл.

Установлено, что 1 ученик набрал 4 балла из 4 в тесте по отжиманию от пола. Установлено, что 7 учеников набрали 14 баллов из 3 баллов. Установлено, что 9 учеников набрали 18 баллов из 2 баллов. Суммарный балл составил 46 баллов.

В тесте 6-минутного бега (секунды) 4 ученика набрали 12 баллов из 3 баллов, 14 учеников набрали 28 баллов из 2 баллов, общая сумма баллов составила 40 баллов.

Как видно из приведенных результатов, было установлено, что результаты экспериментальной группы до исследования существенно отличались от результатов после исследования, то есть результаты значительно улучшились.

ВЫВОДЫ

Анализ результатов ежегодного исследования динамики показателей физического развития учащихся младших классов общеобразовательных школ показал, что темпы роста длины тела у мальчиков в школе

1. с 1 года до 4 лет растет медленно, а с 10 до 11 лет достигает 4-5% в год. В этот период масса тела имела более выраженную динамику роста, наибольший темп прироста массы тела наблюдался с 3 по 4 класс и составлял 13-14% в год. В изучаемый возрастной период окружность грудной клетки у мальчиков увеличивалась пропорционально темпу роста длины тела, темпы роста жизненной емкости легких увеличивались от первого класса ко второму классу, а затем стабилизировались на уровне 10-11% в год до 4-го класса, индекс жизни изменился незначительно.

2. В изучаемый возрастной период темпы прироста роста и массы тела у девочек были относительно стабильными и находились соответственно в пределах 4-5% и 10-13% в год. Средняя скорость роста окружности грудной клетки у девушек составила 3-5% в год. Со 2-го по 3-й класс (8%) в период исследования у девочек отмечено отчетливое увеличение скорости роста жизненной емкости легких, а затем темпа роста стабилизирован до 4 класса.

3. Исследование динамики физического развития и возрастных особенностей младших школьников общеобразовательных школ показало, что высокий темп развития быстроты и скоростно-силовых качеств у мальчиков наблюдается в общеобразовательной школе. Наблюдается в течение 1 и 2 классов. Обучения и составляла 9% и 7%, затем развитие этих физических качеств стабилизировалось.

4. Анализ динамики развития выносливости у мальчиков показывает стабильность темпов развития этого качества, прирост составляет 3,5-5% в

год со 2-го по 4-й классы. У детей увеличивается темп роста кистевой динамометрии значительно и достигает 15-30% в год.

5. Высокая скорость развития у девочек в общеобразовательной школе.

Наблюдается от 1 до 2 лет - 16-17% в год, затем развитие этого физического качества замедляется. Наибольший темп развития скоростно-силовых качеств определяется с 3 по 4 классы и составляет 9-10% в год.

6. При организации и проведении педагогического эксперимента по физическому воспитанию учащихся начальных классов сбор данных о физическом и функциональном развитии и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ за последние годы не имеет единой электронной системы учета. Введение снижает эффективность обучения и затрудняет процесс контроля. Использование предложенной нами четырехэтапной методики определения физической подготовленности для оценки физической подготовленности детей и создания функциональной базы позволило повысить физическую подготовленность учащихся младших классов на 17,3 % и физическое развитие на 14,2 %.

7. Разработана методика применения специальных комплексов упражнений по влиянию на их физические качества с учетом показателей общей и специальной физической подготовленности младших школьников. С помощью данной методики удалось максимально использовать свободное от занятий время учащихся начальных классов, улучшить уровень здоровья, морфофункциональное состояние, повысить показатели общей и специальной физической подготовки на 11,5%, морфофункциональные показатели на 12,3%.

8. Анализ темпов роста результатов бега на 1000 метров у девочек 2-4 классов показывает, что выносливость школьников увеличивалась на 2-3% в год. У девочек по результатам теста отжимание наибольший темп роста силовой выносливости наблюдается с 3 по 4 класс и составляет 11-12% в год. Скорость прироста силы правой и левой руки имеет аналогичную тенденцию к увеличению от 1 до 4 градуса, в среднем 10-15% в год.

9. Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что учащиеся 1-3 классов школы № 74, как мальчики, так и девочки, имели значительно меньшие размеры тела, чем учащиеся школы № 76. Школа № 74 (учащиеся второго класса) также оказалась ниже учащихся школы № 76 по уровню развития жизнестойкости, и эта тенденция продолжилась и в третьем классе. Ученики школы №74 имели более низкие показатели скоростно-силового качества и выносливости по сравнению со сверстниками №76 во втором и третьем классах. Приведенные факты подтверждают целесообразность разработки региональных моделей профессиональной оценки физического развития и физической подготовленности детей и подростков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная нами методика контроля физического развития и уровня физической подготовленности учащихся начальных классов позволяет использовать в ходе занятий в общеобразовательных школах:

- мониторинг динамики физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов во время занятий, единая электронная система выявления, сбора и учета данных о физическом развитии и физической подготовленности учащихся не внедрена, это снижает эффективность обучения и усложняет процесс мониторинга.

- результаты, полученные при внедрении компьютерной программы, разработанной на основе показателей физической подготовленности, в учебный процесс, при диагностике недостатков физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов и применении мер по их устранению в установленные сроки. Математически-статистических расчетов и проверки их уровня достоверности показали, что разработанная нами методика обладает высокой эффективностью.

- мониторинг эффективности внедрения инновационных программ и технологий для здоровья учащихся младших классов, повышения эффективности занятий физической культурой и внеклассной деятельностью учащихся младших классов с разным уровнем физической подготовленности признан важным инструментом поддержания и укрепления здоровья учащихся.

2. Необходимо увеличить количество обще- и специальных развивающих упражнений во всех разделах программы для младших классов. Также упражнения следует подбирать таким образом, чтобы учащиеся более сильной группы могли продолжать развивать свои способности, а более слабые учащиеся могли успешно выполнять требования программы.

3. Педагогу необходимо в процессе обучения активно управлять уровнем мастерства отстающих в развитии учащихся, при этом использовать развивающую методику посредством специальных комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих развитию показатели физической и функциональной подготовки позволят максимально повысить эффективность.

4. Использование системы подготовительных упражнений для младших школьников при коллективном контроле показателей физической подготовленности и оценки здоровья, разработанной на основе специальных упражнений на занятиях, позволяет формировать самостоятельную деятельность младших школьников.

5. Математико-статистический расчет результатов, полученный при внедрении разработанной на основе физических и функциональных показателей методики в процесс внеклассной деятельности и определения уровня их достоверности. Показал, что разработанная нами методика обладает высокой эффективностью, результаты детей в экспериментальной группы в конце исследования, достоверно отличается от результатов

контрольной группы ($P < 0,01$), что подтверждает эффективность исследования.

6. Требования к проведению занятий по физическому воспитанию и внеклассной работе рекомендуется соблюдать при использовании ряда специальных тестовых критериев, направленных на контроль физической подготовленности и состояния здоровья учащихся младших классов.

7. При использовании ряда специальных критериев тестирования, направленных на физическую подготовку учащихся начальных классов и мониторинг состояния здоровья, рекомендуется соблюдать требования к проведению уроков физкультуры и внеклассных занятий.

8. Рекомендуем исходя из специально разработанных критериев и норм, направленных на развитие и мониторинг физического развития и уровня физической подготовленности учащихся начальных классов, на основе результатов исследований, полученных при внедрении учебного процесса в учебные занятия во всех общеобразовательных школах республики.

9. На основании результатов исследования специально разработанные критерии и нормы, направленные на развитие и контроль физического развития и уровня физической подготовленности учащихся начальных классов, рекомендуем в учебный процесс всех общеобразовательных школ нашей Республики.

10. Рекомендуем на основе результатов исследований, полученных при реализации специально разработанных оздоровительных программ, критериев и стандартов, в процесс уроков во всех общеобразовательных школах нашей Республики эффективно использовать время проведенное учащимися младших классов, физическая разработка соответствующих стандартов оценки состояния здоровья учащихся младших классов с разным уровнем подготовки, использование упражнений ходьбы и прыжков во внеурочной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов, определяет уровень влияния занятий на функциональное состояние учащихся, организма за счет создания системы подготовительных упражнений по самоконтролю.

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

NAMANGAN STATE UNIVERSITY

RAKHMONOV MUZAFFAR USMANBOEVICH

**MECHANISM OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT
AND PHYSICAL TRAINING**

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

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

Chirchik-2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the number B2022.2.PhD/Ped3731

The dissertation has been prepared at the Namangan state university. The thesis abstract in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the [information and educational portal at \(www.ziyonet.uz\)](http://www.ziyonet.uz).

Scientific adviser:

Goncharova Olga Viktorovna
candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Saidov Izzatillo Istamovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

Lead organization:

Chirchik State Pedagogical University

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2025 at _____ at the defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc.33/01.02.2022.Ped/146.01 at the Institute of Physical Education and Sports Scientific Research 2024 “___” _____ at _____ (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. Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, the Culture Palace conference hall).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of the State University of Physical Education and Sports Uzbekistan (registered with the number № 0071) 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 dissertation was distributed on “___” _____ 2025

(Register statement № ___ on “___” _____, 2025)

F.A.Kerimov

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

D.Y.Egamov

Secretary of the scientific council awarding
scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadaboyev

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

INTRODUCTION

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

The aim of the research work: it consists in the development of proposals and recommendations for the organization of physical development and physical fitness monitoring of Primary School students.

The object of the research work: as Namangan City No. 74 Hamda No. 76 general secondary education schools received an extracurricular training process aimed at developing the physical development and physical fitness of elementary students.

The subject of the research: the process of extracurricular activities of monitoring the physical development and physical fitness of elementary students is obtained. the compatibility of methods of applying their mechanisms in classes is organized.

Scientific novelty of the research is as follows:

Based on the physical condition of Primary School students, the possibility of purposefully managing the load given to students has been improved due to the development of a methodology that develops five-stage physical qualities, aimed at strengthening auxiliary and special physical training in classes and improving their functional state;

the methodology for the development of a special complex of exercises, taking into account the anthropometric, morphofunctional and physical fitness indicators of primary students, is improved due to the use in a lesson on the impact on physical qualities on three methodological blocks;

the ability to control the level of training, volume and norm of students using pulsometry, chronometry techniques has been expanded in classes aimed at strengthening the health, functional development and increasing the level of physical fitness of elementary students;

the possibilities of influencing the body of lesson classes have been expanded due to the development of a system of developing exercises for the complex control of their accumulated scores on the indicators of functional development, physical fitness and assessment of the state of health of primary students.

Implementation of research results. Physical development and physical fitness of Primary School students monitoring based on the scientific results obtained as a result of the use of the method:

as a result of the use of the mechanism for monitoring the state of physical development and physical fitness of Primary School students, a five – stage methodology aimed at strengthening the auxiliary and special physical fitness of their students and creating a functional base was introduced into practice in the secondary schools No. 76 in Namangan City No. 74 of Namangan region (Reference No. 03-16/8204 The result showed that physical fitness for primary students improved by a total of 17,3% while physical development improved by a total of 14,2% ;

a mechanism for assessing and monitoring the physical development and physical fitness of Primary School students has been developed. Namangan region Namangan Shahar No. 74 was introduced into practice in secondary schools No. 76 (Reference No. 03-16/8204 according to the Order of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated August 19, 2024). The result is an improvement in the effective use of free time from classes by Primary School students, an increase in the level of Health, morphofunctional state, an improvement in physical development indicators by 10,7 % ;

in order to monitor the physical development and physical fitness of Primary School students, an educational manual entitled “development of physical qualities of Primary School students in physical education lessons” was introduced into practice in a comprehensive school (certificate number 418-154 according to the order of the Ministry of Higher Education, Science and innovation of the Republic of Uzbekistan No. 68-113 of 2023). As a result, physical fitness indicators of Primary School students are achieved by 14,7% with physical qualities agility quality by 13,4%, agility by 9,7%, flexibility by 8,4%, and strength quality by 6,6%.;

the mechanism for monitoring the physical development and physical fitness of Primary School students was introduced into practice in secondary schools No. 76 in Namangan City No. 74 of Namangan region (reference book No. 03-16/8204 according to the Order of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated August 19, 2024). The result was a system of determining and constant monitoring that physical fitness improves by a total of 17,3%, while physical development improves by a total of 14,2%.

Structure and scope of the dissertation The dissertation work consists of an introduction and four chapters, consisting of 145 pages of text, 13 illustrations, 17 tables, conclusions, practical recommendations, literature lists and appendices.

E'LON QILINGAN ILMİY ISHLAR RO'YXATI

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Rakhmonov M.U. Methods of monitoring the physical development and physical fitness of younger schoolchildren// "RESEARCH FOCUS" International Scientific journal. 2023.-№8.3. pp. 2181-3833. [13.00.00 № 30].

2. Rahmonov M.U. Umumta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish// "FAN-SPORTGA" ilmiy-nazariy jurnali. 2023. № 5.-B.-63-65. [13.00.00 №16].

3. Rahmonov M.U. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishining muxim xususiyatlari// NamDU ilmiy axborotnomasi 2023. № 6.– B. 580-585. [13.00.00 №3].

4. Рахмонов М.У. Средства и приемы повышения общей и специальной физической подготовки юных волейболистов// "Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlari" mavzusidagi Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Buxoro: 2022. B.-562-564.

5. Рахмонов М.У. Технология управления тренировками юных спортсменов// "Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlari" mavzusidagi Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Buxoro: 2022. B.-255-257.

6. Rahmonov M.U. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini monitoring qilishning nazariy va uslubiy asoslari// "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami – Chirchiq: 2023. B.-409-411.

7. Rakhmonov M.U. Theoretical and methodological foundations for monitoring the state of physical fitness of primary school students// "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami – Chirchiq: 2023. B.-411-413.

II bo'lim; (II часть; II part;)

8. Rakhmonov M.U. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qiluvchi kompiyuter dasturi// O`zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligi № DGU 25873.

9. Rakhmonov M.U. Boshlang`ich sinf o`quvchilarini jismoniy tayyorgarligini monitoring qiluvchi mobil dastur// O`zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligi № DGU 31355.

10. Rakhmonov M.U. Psixologiya va sport psixologiyasi. Toshkent, "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti" O`quv qo`llanma: 2022. -208 b.

11. Rakhmonov M.U. Maxsus fanlarni o`qitish metodikasi. Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti. Toshkent, "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti" O`quv-uslubiy qo`llanma: 2021. – 91 b.

12. Rakhmonov M.U. Influence of experiences of alarm and stress on the competitive success of athletes and its overcoming// Science and world. International scientific journal. 2020. №-1 (77), Vol. II. P. 24-28.

13. Rakhmonov M.U. O`quvchilarning sog`lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik holatini aniqlash// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2020. №- 4. – B. 282-290. [13.00.00 №30].

Avtoreferat «Fan-sportga» ilmiy-nazariy jurnali tahririyatida taxrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 04.07.2024.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 5. Adadi 100. Buyurtma: № 73
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.