

**FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY
DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10 RAQAMLI
ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI

A‘LOXONOV AXADXON AXRORXON O‘G‘LI

**“BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI SOG‘LOM TURMUSH
TARZIGA BO‘LGAN MUNOSABATLARINI RIVOJLANTIRISH”**

13.00.02 – Ta‘lim va 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 the Doctor of Philosophy (PhD) on
Pedagogical Sciences**

A‘loxonov Axadxon Axrorxon o‘g‘li

“Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatlarini rivojlantirish” 3

Аълохонов Ахадхон Ахрорхон угли

Развитие отношения учащихся начальных классов к здоровому образу жизни.....29

A‘loxonov Axadxon Axrorxon o‘g‘li

“Developing Primary School Pupils’ Attitudes Toward a Healthy Lifestyle” 55

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works 59

**FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY
DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10 RAQAMLI
ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI

A‘LOXONOV AXADXON AXRORXON O‘G‘LI

**“BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI SOG‘LOM TURMUSH
TARZIGA BO‘LGAN MUNOSABATLARINI RIVOJLANTIRISH”**

13.00.02 – Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi

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

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025./3.PhD/Ped8617 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya Farg'ona davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Farg'ona davlat universiteti veb-sahifasining www.uzdjtsu.uz va "Ziyonet" Axborot ta'lim portalida (www.zionet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Erkaboyev Oybek Muhammadjonovich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

Rasmiy taqrizchilar:

Temirov Nabijon Soliyevich,
pedagogika fanlari doktori, professor

Dadaboyev Odilbek Jaloliddinovich
professori pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Farg'ona davlat universiteti huzuridagi PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10 raqamli Ilmiy kengashning _____2026-yil soat_____dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709,, Farg'ona viloyati, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (+99873) 244-44-02, faks: (99873) 244-44-93; e-mail:info@fdu.uz). Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti, 3-qavat, Konferensiyalar zali).

Dissertatsiya bilan Farg'ona davlat universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____raqam bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (+99873) 244-44-02, e-mail fardu_info@umail.uz

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil "_____" _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil "_____" _____ da _____raqamli reestr bayonnomasi).

Sh.X.Xankeldiyev

Ilmiy darajalar berish bo'yicha ilmiy kengash raisi,
p.f.d., professor

A.T.Xasanov

Ilmiy darajalar berish ilmiy Kengashining
ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

I.A.Yuldashov

Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar
raisi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda umumta'lim maktablari bosqichidan boshlab sog'lom turmush tarziga oid odatlarni shakllantirish barqaror rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Mamlakatlar miqyosida bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom hayotga oid qadriyatlarni jamiyat ongiga chuqur singdirish masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Rivojlangan davlatlar ta'lim tizimida ushbu maqsad yo'lida jismoniy faollikni keng targ'ib etish, kundalik foydali odatlarni shakllantirish hamda sog'liqni asrashga nisbatan ongli yondashuvni rivojlantirishga qaratilgan maxsus maktab dasturlari izchil amal qilmoqda. Xususan, boshlang'ich maktab o'quvchilariga mo'ljallangan sog'lomlashtirish ta'limi konsepsiyalari joriy etilib, kundalik o'quv jarayoniga sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mashg'ulotlar integratsiya qilinmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va boshqa xalqaro institutlar tomonidan maktablarda salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlar tavsiya etilgan bo'lib, bu dasturlar bolalarni yoshligidanoq jismoniy faollikka jalb etish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini o'rgatish, gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish hamda stressni boshqarish malakalarini singdirishga qaratilgan. Xususan, AQSh, Yaponiya, Germaniya, Janubiy Koreya kabi davlatlarda boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun har kuni ertalabki jismoniy tarbiya mashqlari, interaktiv sog'lomlashtiruvchi o'yinlar va oilaviy sport tadbirlari an'anaga aylangan¹. Xorijiy ilmiy manbalarda yosh bolalar uchun moslashtirilgan sog'lom turmush dasturlari, o'yin shaklidagi topshiriqlar va rag'batlantirish mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha ijobiy tajribalar bayon etilgan. Shu bilan birga, ayrim izlanishlarda olingan natijalar yetarli barqarorlikka ega emasligi ta'kidlanadi. Bunga psixologik omillarni chuqur tahlil qilmaslik ba oilaviy muhitning ta'sirini to'liq inobatga olmaslik kabi holatlar sabab bo'lishi mumkin. Shu bois mazkur yo'nalishda izlanishlarni uzluksiz davom ettirish talab etiladi.

Respublikamizda mustaqillik yillarida yoshlarga sifatli jismoniy tarbiyani ta'minlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish respublikaning ustuvor vazifalaridan biri sifatida belgilandi. Jumladan, "O'quvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish, ularning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, sport turlari bo'yicha o'quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirish, ular o'rtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini, xususan "maktab chempionati"ni tashkil etish orqali iste'dodli yosh sportchilarni aniqlash, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda o'quvchilar orasidan iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish"² kabi vazifalar belgilangan. "Jismoniy

¹ <https://www.unicef.org/en/sport-development>

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.// Qonunchilik ma'lumotlar milliy bazasi. B.3.www.Lex.uz.

tarbiya va sport to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasining Qonuniga kiritilgan moddalar tarkibidagi bolalarga sportga muhabbatni singdirish, o'sib kelayotgan avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzini olib boorish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish, bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, bolalarning jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning, sportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalarida o'qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashish"³ kabi vazifalarni bajarishda ustivorlik beradi.

Mamlakatimizda yosh avlod salomatligini mustahkamlash va jismoniy tarbiyani takomillashtirish borasida qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" ushbu yo'nalishda muhim vazifalarni belgilab berdi. Shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori va 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son qarori bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining 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" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sog'liqni qadriyat sifatida tarbiyalash masalasi respublikamiz va xorij mamlakatlarida dolzarb pedagogik yo'nalish sifatida ilmiy-tadqiqot ishlarida keng o'rganib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasida mazkur muammoni pedagogik va aksiologik jihatdan tadqiq qilishda bir qator olimlar faol ilmiy izlanishlar olib bormoqda. Jumladan, A.A.Abdullayev bolalarda sog'lom turmush tarzini tarbiyalashda pedagogik aksiologik yondashuvning samaradorligini nazariy va amaliy jihatdan asoslab, boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom odatlarni shakllantirish uchun innovatsion metodikalarni ishlab chiqqan. Shuningdek, Sh.X.Xankeldiyev

³ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son O'zbekiston Respublikasining Qonuni // Qonunchilik ma'lumotlar milliy bazasi.

boshlang'ich ta'lim bosqichida salomatlikni qadrlash madaniyatini rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli metodik dasturlar ishlab chiqqan bo'lib, uning tadqiqotlarida o'quvchilarni jismoniy faollikka muntazam ravishda jalb etish, oilaviy hamkorlikni ta'minlash va sog'liq mavzusini integrativ tarzda ta'lim jarayoniga qo'shish zarurati ta'kidlangan. Mahalliy olimlardan Sh.X.Xankeldiyev, A.A.Abdullayev, T.S.Usmonxo'jayev, X.A.Meliyev, S.R.Uraimov, E.G.G'oziyev, R.A.Mavlonova, Z.O.Avalboyev, A.O.Rahmonov, X.P.Uzoqov va A.S.Tojiyev esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual psixologik va yosh xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatib berganlar⁴.

MDH davlatlari miqyosida mazkur muammo bo'yicha ilmiy izlanishlar pedagogik, psixologik va sotsiologik jihatdan chuqurroq o'rganilgan. Rossiyalik pedagoglardan V.P.Kaznacheyev tomonidan o'quvchilarda sog'liqni qadrlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari kompleks ravishda tadqiq etilib, ushbu jarayonda pedagogik muhitning muhim roli ochib berilgan. G.K.Zaysev va N.V.Solovyova esa bolalarda sog'liq madaniyatini shakllantirishning ilmiy asoslangan dasturlarini ishlab chiqqan bo'lib, ularning tadqiqotlarida o'quvchilarni jismoniy faollik va gigiyenik odatlar bilan doimiy ravishda shug'ullanishga rag'batlantirish uchun turli pedagogik vositalar qo'llanilishi asoslangan⁵.

Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi⁶. AQShda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari bo'yicha xorijiy tadqiqotlar orasida N.D.Berkman yondashuvi alohida ahamiyatga ega. Uning ishlari maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollik orqali sog'liqni tarbiyalash mavzusini bevosita qamrab olmasa-da, sog'liq savodxonligi (health literacy) bilan sog'liq natijalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, bu jarayon sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslarini tushunishda muhim metodologik zamin yaratadi. M.Bandura, R.Rosenstock va N.K. Janz kabi yetakchi olimlar tomonidan chuqur tadqiq qilingan. Germaniya olimlaridan T.Hurrelmann bolalarda sog'lom turmush tarzini pedagogik

⁴ Abdullayev A.A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi: Darslik.-O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-304 b. y; Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A.A. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati: o'quv qo'llanma. – Farg'ona nashriyoti, 2010-220 b. – 332 b; Usmonxo'jayev T.S., Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2000. – 191 b. Raxmatov X., Uzoqov T. (2022) Sog'lom turmush tarzi shakllanishida jismoniy tarbiya va ommaviy sport faoliyatining o'rni. "O'zbekiston pedagogik tadqiqotlari" jurnali, 3(1), 25–29; Mavlonova R., Raxmankulova N.B. O'quvchilarda sog'liq qadriyatini shakllantirish: maktab va oila hamkorligi. – Davr Toshkent, 2022. – 212 b; Xankeldiyev Sh., Uraimov S.R. Sport va sog'lomlashtirish dasturlari: boshlang'ich maktab yoshida amaliy qo'llash. - Toshkent: O'qituvchi, 2021. - 180 b; G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya: psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. I–II kitoblar. – Toshkent: "Universitet", 2002; Mavlonova R., Avalboyev Z. Emotsional rag'bat va bolalarda sog'lom xulq-atvor shakllantirish. - Toshkent: PedNauka, 2021. - 145 b; Rahmonov A.Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi: darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 48 b.

⁵ Kaznacheyev V.I. Здоровье нации. Просвещение. Образование. – Москва–Кострома, 1996. – 246–248 b; Зайцев Г.К. "Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга" (1994), "Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей" – 2001; "Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей" (2003/2013); Соловьёва Н.В. Соловьёва Н.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *E-Scio*. – 2018. – № 5 (20). – С. 289–296.

⁶ Berkman N.D., Davis T.C., McCormack L. Health literacy: what is it? // *Journal of Health Communication*. – 2010. – Vol. 15, Suppl. 2. – P. 9–19., Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p., Rosenstock I.M., Strecher V.J., Becker M.H. Social learning theory and the Health Belief Model // *Health Education Quarterly*. – 1988. – Vol. 15, № 2. – P. 175–183. Janz N.K., Becker M.H. The Health Belief Model: A decade later // *Health Education Quarterly*. – 1984. – Vol. 11, № 1. – P. 1–47. Hurrelmann K., Leppin A., Nordlohne E. Promoting health in schools: The German example // *Health Promotion International*. – 1995. – Vol. 10, № 2. – P. 121–131.

texnologiyalar yordamida rivojlantirish bo'yicha ilg'or metodikalarni ishlab chiqqan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Farg'ona davlat universitetining 2021-2025 yillarga mo'ljallangan ilmiy tadqiqot ishlari rejasining Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimining ilmiy-metodik asoslarini o'rganish ilmiy tadqiqotlari yo'nalishlari doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sog'lom turmush tarzi faoliyati orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida salomatlikni qadriyat sifatida anglash va qadrlashga o'rgatishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'liq, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sog'lom turmush tarzi haqidagi dastlabki tasavvurlari hamda ularning oilalarida mazkur masalaga munosabatini o'rganish, mavjud muammo va ehtiyojlarni aniqlash yo'llarini takomillashtirish;

boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishga yo'naltirilgan "Salomatlik yo'li" dasturi ishlab chiqish;

ishlab chiqilgan dastur asosida "Salomatlik yo'li" mobil ilovasini yaratish va qo'llash orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzining asosiy omillardan foydalanish samaradorligini oshirish;

tajriba jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan pedagogik metodikalar qo'llash orqali harakat faolligini oshirish.

Tadqiqotning obyekti. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan o'quv-tarbiya jarayoni (maktab darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlar tizimi).

Tadqiqotning predmetini boshlang'ich sinf o'quvchilarida salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirish hamda sog'lom turmush tarzi odatlariga yo'naltirish uchun samarali bo'lgan pedagogik sharoitlar, vositalar va usullar majmuasi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot davomida belgilangan maqsad va vazifalarga erishish uchun pedagogik tadqiqot metodlarining majmuasi qo'llanildi: ilmiy-metodik adabiyotlar, dastur va hujjatlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish; diagnostik so'rov va suhbat usullari yordamida kuzatuv va boshlang'ich holatni aniqlash; pedagogik eksperiment (nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirib, ularning faoliyatini qiyosiy kuzatish); eksperiment davomida test sinovlari va pedagogik nazorat o'tkazish; olingan ma'lumotlarni statistik qayta ishlash va tahlil etish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quydagilardan iborat:

pedagogik yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'liqni qadrlash tuyg'usini shakllantirish orqali sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi bosh omillar (jismoniy faollik, gigiyena, oilaviy muhit, psixologik rag'batlantirish) majmuasi ilmiy jihatdan takomillashtirilgan;

boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik metodikalar: harakatli o'yinlar, rag'batlantiruvchi usullar, oilaviy hamkorlik dasturlari va stressni kamaytiruvchi

mashqlarni izchil qo'llashga hiamat qiluvchi "Salomatlik yo'li" dasturi ishlab chiqilgan.

pedagogik tajriba asosida "Salomatlik yo'li" mobil ilovasini ishlab chiqish va qo'llash orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar (kundalik faollik rejimi, ovqatlanish madaniyati, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish motivatsiyasi va sog'liq haqida bilimlarni amaliy qo'llash ko'nikmalari) dan foydalanish samaradorligi oshirilgan;

boshlang'ich sinflar o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini tarbiyalashga xizmat qiluvchi integrallashgan "Salomatlik yo'li" mobil ilovasiga harakatli o'yinlar, rag'batlantirish vositalari, oilaviy hamkorlik va stressni kamaytiruvchi dasturiy ta'minotlarni kiritish hisobiga o'quvchilar harakat faolligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarziga doir tushunchalari ba ushbu masalaga bo'lgan shaxsiy munosabatini aniqlash imkonini beruvchi baholash tizimi yaratilgan hamda o'quv jarayoniga amaliy shaklda tatbiq etilgan.

Tajriba davomida ishlab chiqilgan baholash uslubi yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi haqida boshlang'ich tasavvurlari, bilim darajasi va oilaviy muhitning ta'siri tahlil qilindi.

"Salomatlik yo'li" kompleks pedagogik dasturi ishlab chiqish orqali pedagogik dastur tarkibida harakatli o'yinlar, gigiyenik bilimlarni o'rgatish uchun qisqa-darslar, oilaviy sport tadbirlari va psixologik mashqlar mujassam bo'lib, maktab amaliyotiga integrativ tarzda joriy qilindi.

Tajribaviy sinov natijasida mazkur dastur qo'llanilgan tajriba guruhi o'quvchilarida kundalik jismoniy faollik darajasi 35% dan 80% ga ortdi, sog'lom turmush tarziga oid bilim va munosabatlar ko'rsatkichi nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada yaxshilandi. Ushbu natijalar asosida dastur Farg'ona viloyatidagi boshlang'ich maktablarida keng qo'llash uchun tavsiya etilib, metodik qo'llanmalar shaklida tarqatildi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini samarali shakllantirish uchun pedagogik shart-sharoitlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq qilindi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy pedagogik omillar — oila va maktab o'rtasida muntazam hamkorlikni yo'lga qo'yish, rag'bat berishning turli shakllaridan foydalanish, dars mashg'ulotlarida fanlararo uyg'unlikni ta'minlash hamda o'quvchilarga yoshiga mos psixologik yordam ko'rsatish — boshlang'ich ta'limda sog'lomlashtirish faoliyatining tarkibiy qismiga aylantirildi. Natijada, pedagoglar bilan ota-onalar o'rtasidagi tarbiyaviy jarayon ko'proq tartiblangan, bir-birini to'ldiruvchi ba samaradorligi yuqori bo'lgan tizim sifatida shakllanishiga zamin yaratildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tajribaviy ishlarning tashkiliy tuzilishi, tadqiqot guruhi va nazorat guruhi o'quvchilarining soni va tanlov mezonlari tadqiqot natijalarining ob'ektivligini ta'minlash uchun yetarli hajmda va aniq ilmiy-metodik talablar asosida belgilandi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari o'quvchilarining dastlabki ko'rsatkichlari o'zaro yaqin

bo'lganligi aniqlanib, bu guruhlar o'rtasidagi boshlang'ich holatlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minladi va natijalarni taqqoslash imkoniyatini oshirdi.

Tajriba davomida olingan ma'lumotlar turli xil pedagogik va psixologik usullar yordamida (kuzatuv, anketa-so'rovlar, test sinovlari, intervyular va pedagogik nazoratlar) muntazam va izchil tarzda to'plandi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqot natijasida boshlang'ich ta'lim bosqichida sog'lom hayotga qadriyat sifatida munosabatni shakllantirishga doir nazariy yondashuvlar kengaytirildi. Shu bilan birga, sog'liqning shaxs va jamiyat hayotidagi o'rni haqidagi ilmiy talqinlar yangicha nuqtai nazar asosida qayta izohlandi. Sog'lom xulq-atvorni tarbiyalash psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatlar izchilligida ko'rib chiqilib, sport pedagogikasi hamda tarbiya nazariyasiga yangi ilmiy ma'lumotlar kiritildi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan metodik dastur va ko'rsatmalar boshlang'ich ta'lim amaliyotida qo'llanishi uchun tayyorlandi. Ularni joriy etish jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini tizimli tashkil etishga, o'quvchilarni individual xususiyatlardan kelib chiqib sog'lom turmush tarziga yo'naltirishga xizmat qiladi; yondashuv respublika miqyosidagi umumta'lim maktablari, to'garaklar va sog'lomlashtirish maskanlarida kengaytirib qo'llanishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga doir o'tkazilgan tajriba-tadqiqotlar davomida olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi amaliy joriy qilishlar amalga oshirildi:

boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarziga oid bilimlari va munosabatlarini aniqlash bo'yicha ishlab chiqilgan diagnostik uslub Farg'ona viloyatidagi umumta'lim maktablari amaliyotiga joriy qilinib (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2025-yil 10-sentabrdagi 01/10-01-271-son ma'lumotnomasi), pedagoglar va maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarning boshlang'ich bilim darajasi, oilaviy ta'sir va mavjud muammolarni kompleks aniqlash imkoniyatini yaratdi. Natijada o'quvchilarning sog'liq va jismoniy faollik ko'rsatkichlarini nazorat qilish samaradorligi 18,5% ga oshdi;

boshlang'ich sinf o'quvchilarida salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirishga qaratilgan "Salomatlik yo'li" kompleks pedagogik dasturi Farg'ona viloyatidagi bir qator umumta'lim maktablarida sinovdan o'tkazilib (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2025-yil 10-sentabrdagi 01/10-01-271-son ma'lumotnomasi), uning natijasida o'quvchilarning jismoniy faollikka qiziqishi va sog'lom ovqatlanish odatlari 25,2% ga yaxshilangani qayd etildi. Mazkur dastur asosida ishlab chiqilgan metodik qo'llanma viloyatdagi boshqa maktablarga ham tavsiya qilindi;

"Salomatlik yo'li" pedagogik dasturining samaradorligi Farg'ona shahridagi 34-sonli umumta'lim maktabida eksperimental tarzda sinovdan o'tkazildi (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2025-yil 10-sentabrdagi 01/10-01-271-son ma'lumotnomasi), Natijada dastur joriy qilingan tajriba sinflarida kundalik jismoniy faollik bilan shug'ullanish ko'rsatkichlari

boshlang'ich 35% dan 80% ga ortdi, zararli odatlarga moyillik ko'rsatkichi esa 2 barobar kamaydi;

tadqiqot natijasida aniqlangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur pedagogik shart-sharoitlar (oilaviy hamkorlikni kuchaytirish, rag'batlantirish mexanizmlari, fanlararo integratsiya va yoshga mos psixologik qo'llab-quvvatlash) Farg'ona shahridagi 34-sonli va 46-sonli umumta'lim maktablari amaliyotiga integrativ ravishda joriy etildi (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2025-yil 10-sentabrdagi 01/10-01-271-son ma'lumotnomasi), Natijada o'quvchilarning salomatlikni qadrlash va sog'lom xulq-atvor ko'nikmalarini barqaror shakllantirish samaradorligi 22,7% ga oshgani qayd qilindi. Ushbu tajribalar asosida tavsiya etilgan metodik yondashuv boshqa maktablarda qo'llash uchun tavsiya etildi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot materiallari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy konferensiyalarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 10 dan ortiq ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiyasi komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 7 ta maqola [5 ta respublika va 2 ta xorijiy ilmiy jurnallarda] chop etilgan.

Dissertatsiya hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishi kirish, uchta bobdan iborat. 135 sahifa matn, 22 ta jadval, 1 ta rasm, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi va uning zaruriyati asoslangan bo'lib, tanlangan yo'nalishning mamlakatdagi fan va texnologiyalar rivojlanishining asosiy yo'nalishlariga mosligi ko'rsatilgan. Shuningdek, dissertatsiya mavzusiga oid xalqaro miqyosdagi ilmiy tadqiqotlar ko'rib chiqilib, muammoning ilmiy adabiyotdagi o'rganilish darajasi tahlil qilingan. Bundan tashqari, dissertatsiya olib borilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalariga bog'liqligi ham qayd etilgan. Tadqiqotning aniq maqsadi, oldiga qo'yilgan vazifalari, obyekti va predmeti, foydalanilgan metodologik usullari batafsil bayon qilingan. Ilmiy ishning yangiligi va erishilgan amaliy natijalar ta'riflangan, tadqiqot natijalarining haqqoniyligi asoslangan hamda ularning ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishi, aprobatsiyasi va chop etilgan ishlar haqida ma'lumotlar keltirilib, dissertatsiyaning umumiy hajmi va tuzilishi haqida batafsil izoh berilgan.

Dissertatsiya ishining **“Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy salomatlik faoliyati orqali salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirishning nazariy-metodik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida boshlang'ich ta'lim davridagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish masalasi zamonaviy ilmiy-nazariy nuqtayi nazardan ko'rib chiqilgan. Ilmiy adabiyotlar sharhi orqali ushbu yosh bosqichida salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirishda dolzarb bo'lgan pedagogik va psixologik omillar aniqlanib, sog'lom turmush tarzi tarbiyasini tashkil etishni takomillashtirish masalalari atroflicha yoritilgan.

Xorijiy tadqiqotchilaridan Albert Bandura “Self-efficacy theory” nazariyasiga asosan, boshlang‘ich yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyani tashkil qilishda bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish uchun kichik natijalardan boshlash va ularni doimiy ravishda rag‘batlantirib borish zarurligini ta’kidlagan. Bundan tashqari, Germaniya tadqiqotchisi Klaus Hurrelmann bolalarda sog‘liq va jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni pedagogik faoliyat orqali singdirishda ularning yoshiga mos metodik yondashuvlarni ishlab chiqish lozimligini asoslagan. Yaponiyalik olim Kenichi Umeda esa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatlikni qadrlash ko‘nikmalarini shakllantirishda jismoniy mashqlar bilan bir qatorda psixologik tinchlanish (relaksatsiya) mashqlarining qo‘llanilishi o‘ta muhim ekanini ta’kidlab, bu usulni maktab amaliyotiga keng tatbiq etishni tavsiya etgan.

Mahalliy tadqiqotchilardan esa pedagogik tadqiqotchi D.A.Yusupov boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid ilmiy izlanishlarida oila va maktabning hamkorligini mustahkamlashni, ota-onalarni pedagogik jarayonga faol jalb qilish orqali bolaning sog‘lom xulq-atvorini shakllantirish samaradorligini oshirish mumkinligini qayd etgan. Shuningdek, A.A.Mavlyanov bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olib, jismoniy tarbiya mashqlarini qiziqarli tarzda tashkil etish, masalan, harakatli o‘yinlar orqali salomatlikka munosabatni shakllantirish maqsadga muvofiqligini ta’kidlaydi. Olim X.B.Saitxodjayev esa boshlang‘ich yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirishda, ayniqsa, fanlararo integratsiyaning muhimligini ko‘rsatib, barcha dars jarayonlarida salomatlik g‘oyalarini singdirish orqali samarali natijalarga erishish mumkinligini asoslab bergan.

Ilmiy-nazariy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sog‘lomlashtirish jarayonini tashkil etishda quyidagi muhim pedagogik tamoyillarni belgilash mumkinligi aniqlandi: bolalarning yoshga mos fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy mashqlarni qiziqarli va o‘yin tarzida tashkil etish, oilaviy hamkorlik va ota-onalarni faol jalb qilish, fanlararo integratsiyani yo‘lga qo‘yish, bolalarda sog‘liq va jismoniy faoliyatga nisbatan ichki motivatsiyani shakllantirish va doimiy monitoring orqali rivojlanish dinamikasini nazorat qilish. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli texnologiyalar, jumladan, mobil ilovalardan foydalanish orqali bolalar va ota-onalar ishtirokini interaktiv tarzda ta’minlash mumkinligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Dissertatsiyaning ikkinchi bobini **“Boshlang‘ich maktab o‘quvchilarida salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirishning konseptual-tajribaviy asoslari”** deb nomlangan bo‘lib, bu bobda boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirish jarayonining nazariy-metodik konsepsiyasi hamda ilmiy tadqiqot metodologiyasi yoritilgan. Dastlabki tajriba natijalari tahlil qilingan, shuningdek, muallif tomonidan taklif etilgan “Salomatlik yo‘li” nomli sog‘lomlashtirish dasturi va uning mobil ilovasi taqdim etilgan. Tadqiqot doirasida 7-10 yoshdagi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘rganilib, dastlabki nazorat natijalari tahlil qilindi. Buning uchun maxsus nazorat testlari o‘tkazilib, 7-8 yoshli

hamda 9-10 yoshli bolalar guruhlarida bir yil oralig'ida asosiy jismoniy ko'rsatkichlarning o'zgarishi kuzatildi. Jumladan, 30 metrga tez yugurish, "Yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish" mashqi, bir oyoqda sakrash, 150 grammi kichik to'pni (tennis to'pi) uzoqqa uloqtirish, joyidan turib uzunlikka sakrash va 3×10 m.ga moksimon yugurish testlari har ikki guruhda qo'llandi. Qo'shimcha ravishda, faqat 9-10 yoshli bolalar uchun 60 metrga yugurish va yugurib kelib uzunlikka sakrash sinovlari ham baholandi. Har bir bolada yil davomida o'tgan o'zgarishlar statistik tahlil yordamida qiymatlantirilib, o'rtacha ko'rsatkichlarning absolyut va nisbiy o'sish foizlari, 7 yoshdan 8 yoshgacha bo'lgan davrda bolalar jismoniy ko'rsatkichlarida umumiy ijobiy o'sish tendensiyasi kuzatilganini ko'rsatadi (1-jadval qarang).

1-jadval.

Tadqiqot boshida 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha ko'rsatkichlari

T/r	Ko'rsatkichlar	7 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
1	30 m.ga yugurish (s)	7,11 ± 1,14	6,84 ± 1,07	1,85	> 0,05
2	Bir oyoqda sakrash (marta)	16,19 ± 2,76	16,54 ± 2,82	2,09	< 0,05
3	Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta)	7,46 ± 0,55	8,60 ± 0,56	2,13	< 0,05
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to'p 150 g, m)	6,40 ± 0,75	9,59 ± 0,76	2,19	< 0,05
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	126,77 ± 18,97	132,71 ± 19,27	2,45	< 0,05
6	Moksimon yugurish 3×10 m (s)	10,57 ± 1,79	10,05 ± 1,69	1,76	> 0,05

Xususan, bir yil ichida 30 metrlik qisqa masofaga yugurish vaqti o'rtacha 3,8% tezlashgan bo'lsa-da, bu o'zgarish statistik jihatdan ishonchli darajaga yetmadi ($P > 0,05$). Biroq kuch va bardoshlilikka doir mashqlarda sezilarli yutuqlarga erishildi: masalan, qo'llarni bukib-yozish mashqida o'rtacha takrorlar soni 4% ga oshib, farq ishonchli deb topildi ($P < 0,05$). Bir oyoqda sakrash ko'rsatkichlari ham 2,2% ga o'sgan bo'lib, bu bolalarning muvozanat va koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanayotganini tasdiqlaydi ($P < 0,05$ darajada). Ayniqsa, kichik to'pni uloqtirish natijalarida 50% ga yaqin ulkan o'sish qayd etildi (7 yoshda 6,4 m, 8 yoshda 9,6 m) - bu tafovut statistika tomonidan ham tasdiqlandi ($P < 0,05$).

Ushbu holat 7-8 yosh bolalari bir yil davomida uloqtirish texnikasini o'zlashtirganliklari va yelka-muskul kuchi ortgani bilan izohlanadi. Joyidan uzunlikka sakrash masofasi o'rtacha 5,9 sm (4,7%) ga oshib, bu ham ishonchli natija ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). Demak, 7-8 yosh oralig'ida tezkorlik va chaqqonlik testlaridan tashqari aksar jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanishi mumkinligi kuzatildi.

9-10 yoshli bolalar guruhida ham xuddi shu testlar takror o'tkazilib, natijalar tahlili 7-8 yoshdagilarga qiyosan o'sish sur'ati biroz sekinlashganini ko'rsatdi.

9 yoshdan 10 yoshga o'tish davrida qisqa masofaga yugurish tezligi 3,7% ga ortib, bu farq ishonchli chiqdi ($P < 0,05$). Demak, o'smirlik boshlanishida (10

yoshda) tezkorlik yanada jadalroq rivojlanishi mumkin. Boshqa ko'rsatkichlarda esa o'sish sur'ati nisbatan past va notekis kuzatildi. Masalan, 60 metrlik yugurish va uzoqqa yugurib sakrash natijalari 3-4% yaxshilangani holda, guruh ichida tafovutlar katta bo'lgani sababli statistik ishonchlikka ega bo'lmadi ($P>0,05$). Qo'l bilan push-up mashqida esa kichik bo'lsa-da 4,7% o'sish qayd etilib, farq ishonchli darajada tasdiqlandi ($P<0,05$). Bu 9-10 yoshda yuqori tana kuchi va bardoshlilikning barqaror oshib borishini anglatadi (2-jadval qarang).

2-jadval.

Tadqiqot boshida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha dastlabki va bir yil keyingi natijalari

№	Ko'rsatkichlar	9 yosh ($\bar{X}\pm\sigma$)	10yosh($\bar{X}\pm\sigma$)	t	P
1	30 m.ga yugurish (s)	6,68±1,05	6,43±0,98	2,17	<0,05
2	60 m.ga yugurish (s)	11,94±1,98	11,49±1,86	1,84	>0,05
3	Yotgan holda qo'llarni bukib- yozish (marta)	11,18±1,98	11,71±2,02	2,17	<0,05
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to'p 150 g, m)	19,32±1,71	20,75±1,74	1,96	>0,05
5	Joyidan turib Uzunlikka sakrash (sm)	130,42±22,96	135,87±23,48	1,85	>0,05
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	211,72±33,06	219,73±33,46	1,90	>0,05
7	Moksimon yugurish 3x10 m. (s)	10,12±1,68	9,72±1,57	1,94	>0,05

Boshqa tomondan, kichik sport anjomlarini uloqtirish, uzunlikka sakrash kabi koordinatsion-kuch talab etuvchi mashqlarda bu yoshda tabiiy o'sish cheklanganligi, sezilarli progress uchun maxsus mashg'ulotlar talab etilishi ma'lum bo'ldi. Xususan, 9-10 yosh guruhida 150 g to'pni uloqtirish masofasi atigi 4% ga oshib, statistik ahamiyat kasb etmadi - 9 yoshli bolalar ushbu ko'nikmani allaqachon ancha egallagan bo'lib, bir yilda keskin o'sish kuzatilmadi.

Boshlang'ich sinf davrida (7-10 yosh) bolalarda jismoniy rivojlanish sur'atlari yuqori bo'lib, aksariyat kuch, tezlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarida bir yil ichida 3-5% atrofida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Kichik yosh guruhida bu o'sishning statistik ishonchligi yuqoriroq bo'lsa, yoshi kattaroq guruhda ayrim parametrlar bo'yicha barqaror siljish kuzatilmay, individual farqlar sezildi. Bu esa tadqiqot davomida jismoniy tarbiya metodikasini ishlab chiqishda har bir yosh xususiyatini alohida e'tiborga olish zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqotning amaliy asosi sifatida muallif tomonidan ishlab chiqilgan "Salomatlik yo'li" sog'lomlashtirish dasturi batafsil bayon qilingan. Ushbu o'quv-metodik dastur boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks tizim bo'lib, uning asosiy maqsadi - bolalarda salomatlikni ustuvor hayotiy qadriyat sifatida anglashni ta'minlash, jismoniy faollik ko'nikmalarini rivojlantirish va barqaror sog'lom odatlarni shakllantirishdan iborat. Dastur konsepsiyasida bolalar organizmining yosh fiziologik xususiyatlari, psixologik rivojlanish bosqichlari hamda maktab-oila hamkorligi mexanizmlari inobatga olingan holda, sog'lomlashtirish metodikasini yaratish ko'zda tutildi. Maqsadga erishish uchun dastur tarkibiga turli

yoʻnalishdagi bloklar kiritilgan: muntazam jismoniy mashqlar, harakatli oʻyinlar, toʻgʻri ovqatlanish odatlari, stressni kamaytiruvchi mashqlar va oilaviy faollik elementlari - bularning barchasi kompleks yondashuv sifatida mujassamlashtirildi. Dasturdan kutilayotgan natijalarni taʼminlash maqsadida uni maktab sharoitida uch bosqichda joriy etish taklif qilindi: Birinchi bosqichda ota-onalar va pedagoglarni jalb qilgan holda dasturga tayyorgarlik koʻrildi (yigʻilishlar oʻtkazilib, sogʻlom turmush targʻiboti boʻyicha hamkorlik yoʻlga qoʻyildi). Ikkinchi bosqichda dastur doirasida tuzilgan mashgʻulotlar rejasi (haftalik jismoniy tarbiya mashgʻulotlari, oʻyinlar, relaksatsiya mashqlari va boshqalar) amaliyotda sinov tariqasida joriy etildi. Uchinchi bosqichda esa muntazam baholash mezonlari asosida dastur samaradorligi tahlil qilinib, zarur hollarda takomillashtirish choralari koʻrildi. Shu tarzda dastur uzluksiz takomillashib boradigan sikl sifatida ishlab chiqildi: har bir bosqich yakunida erishilgan natijalar tahlil qilinib, keyingi bosqichga tegishli oʻzgartirish va qoʻshimchalar kiritish imkoni yaratildi (3-jadval qarang).

3-jadval.

Oʻquvchilarning oila va maktab hamkorligi va kundalik mashgʻulotlar monitoringi natijalari

Mashgʻulot turi	Haftalik yoki oylik takrorlanish	Asosiy maqsadlar	Muntazam davomiyligi (daq.)
Harakatli oʻyinlar	Haftada kamida 2-3 marta	Bolada jamoaviy hamkorlik, tezkorlik, zavqlanishni yuksaltirish	15-25 daqiqa
Kuch mashqlari (Yerga tayangan holda qoʻllarni bukib, yozish, oʻtirib-turish)	Haftada 2 martadan oshmasligi kerak	Mushak-suyak tizimini mustahkamlash, harakat muvofiqligi	10-15 daqiqa
Relaksatsiya, nafas olish mashqlari	Har bir mashgʻulot oxirida (yoki alohida)	Stressni kamaytirish, ruhiy osoyishtalik bilan tanani tiklash	5-7 daqiqa
Oilaviy mashgʻulotlar	Haftada 1 marotaba (shanba/yakshanba)	Oilada hamkorlik, davomiy odat shakllantirish, bolalarni ragʻbatlantirish	15-30 daqiqa
Mustahkamlovchi nazorat testlari	Har 2-3 haftada bir	Bolalarda rivojlanish dinamikasini aniqlash, motivatsiyani oshirish	15-20 daqiqa

Dastur tarkibiy komponentlari bir necha asosiy yoʻnalishlarni qamrab oladi. Ulardan birinchisi - harakatli oʻyinlar bloki boʻlib, u bolalarning jismoniy faolligini qiziqarli va jamoaviy ruhda oshirishga xizmat qiladi. Harakatli oʻyinlar haftada kamida 2-3 marotaba, har biri 15-25 daqiqa davomida oʻtkazilishi tavsiya etilib, ular orqali oʻquvchilarda tezkorlik, chaqqonlik, jamoaviy hamkorlik va zavqlanish hissi rivojlanadi. Ikkinchi muhim komponent - relaksatsiya mashqlari. Dasturda har bir jismoniy mashgʻulot yakunida 5-7 daqiqalik qisqa dam olish va nafas olish texnikalari bajariladi, bunda bolalarda mashgʻulotdan keyingi charchoqni bartaraf etish, stress holatlarini kamaytirish va ruhiy osoyishtalikni tiklash maqsadi koʻzlangan. Xususan, chuqur nafas olib-boshlab chiqarish,

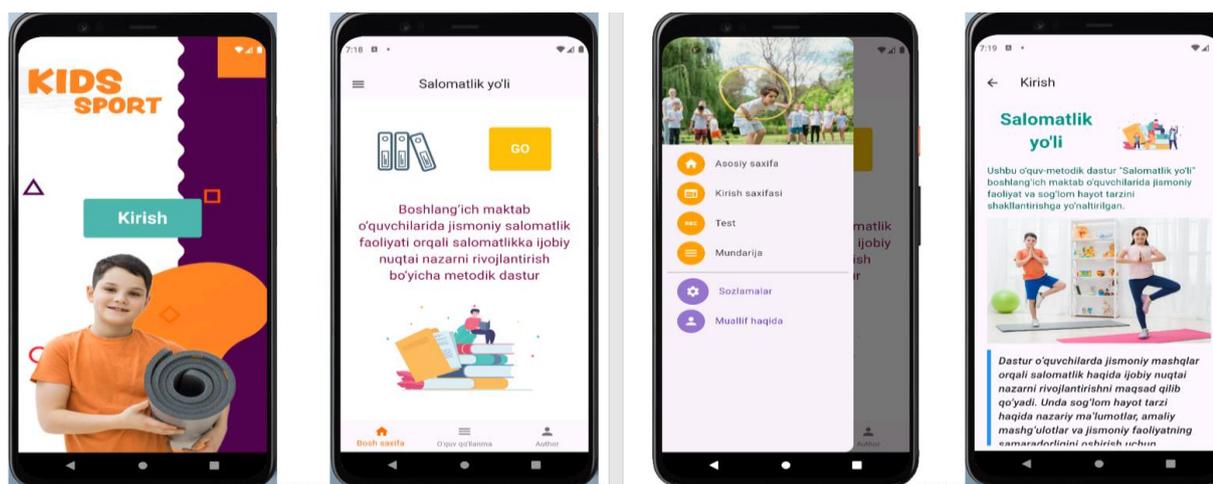
muskullarni bo'shashtirish, qisqa meditatsion o'yinlar orqali bolalarning emosional holatini muvozanatga keltirishga erishiladi. Uchinchi asosiy qism - oilaviy hamkorlik komponenti. Dastur bolani maktabdagina emas, balki uy sharoitida ham faol bo'lishini, oilaning sog'lom turmush tarzi jarayoniga jalb etilishini talab etadi. Shu maqsadda haftada kamida bir kun (masalan, shanba yoki yakshanba) oilaviy mashg'ulotlar o'tkazish nazarda tutilgan. Ota-ona va farzand birgalikda 15-30 daqiqa davomida harakatli o'yin, ertalabki gimnastika yoki boshqa quvnoq jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari lozim. Bu orqali bola "sog'lomlik - faqat maktabda emas, balki butun oilada qadriyat" ekanligini his etadi. Oilaviy mashg'ulotlar bolalarda yuqori motivatsiya uyg'otadi: farzand ota-onasi bilan sport o'yini yoki estafeta tarzidagi mashqda qatnashib, ularni yengishga intiladi va shu tariqa rag'bat oladi.

Tadqiqot jarayonida oilaviy hamkorlikning ahamiyati juda yuqori ekani tasdiqlandi - ota-onalar faol qatnashgan sinf o'quvchilarida dastur natijalari ancha yuqori bo'ldi. Yana bir muhim komponent - fanlararo integratsiya va tarbiyaviy tadbirlar. "Salomatlik yo'li" dasturi faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilangina cheklanib qolmasdan, maktabdagi boshqa fanlar va to'garak mashg'ulotlarida ham sog'lom turmush tarzi g'oyalarini singdirishni nazarda tutadi. Masalan, matematika darslarida sog'liq haqida masal va topshiriqlar berish, ona tili yoki o'qish darslarida sog'lomlik mavzusida ertak va matnlar o'qish, tasviriy san'at darslarida sport bilan bog'liq rasmlar chizdirish, atrof-muhit fanida gigiyena va ekologik salomatlikni muhokama qilish kabi usullar orqali sog'lom turmush tarzi har bir fan kontekstida yoritib borildi. Bunday integrativ yondashuv bolalarga "fanmi yoki o'yin - barchasi hayotiy ko'nikma uchun" degan tushunchani singdirib, sog'liqning universal qadriyat ekanini uqtiradi. Dastur davomida haftada bir marotaba maktab miqyosida "Salomatlik kuni" sport-bayram tadbirlarini o'tkazish, sinflar o'rtasida kichik musobaqalar tashkil qilish ham ko'zda tutilgan bo'lib, bu kollektiv ruhni mustahkamlashga xizmat qiladi. Dastur yakunida o'quvchilarning erishgan yutuqlarini baholash va tahlil qilish uchun maxsus monitoring o'tkazildi. 3 oylik sinov mashg'ulotlari natijasida tajriba guruhi bolalarining sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlari kengayib, jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi, oilaviy faollik darajasi oshdi. Tajriba yakunida o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida qo'shimcha so'rovnomalar o'tkazilib, bolalarning salomatlikni qadriyat sifatida qabul qilishi kontrolli guruhga nisbatan ancha yuqori darajada ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot doirasida "Salomatlik yo'li" dasturini kengroq joriy etish hamda uning samaradorligini oshirish maqsadida ushbu dastur asosida maxsus mobil ilova ishlab chiqildi. Ilova Google Android platformasi uchun mo'ljallangan bo'lib, boshlang'ich sinf o'quvchilari, ularning ota-onalari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun qo'llanilishi mumkin. Ilovaning asosiy menyusi bir nechta bo'limlardan iborat bo'lib, bosh ekranda dastur logotipi va kirish oynasi joylashgan. Yon menyu orqali quyidagi bo'limlar tanlanadi: Asosiy sahifa, Kirish sahifasi, Test, Mundarija, Sozlamalar va Muallif haqida bo'limlari. Asosiy sahifada "Salomatlik yo'li" dasturining qisqacha tavsifi va "GO" tugmasi mavjud - u orqali foydalanuvchi dasturga kiradi. Kirish (intro) bo'limida dastur maqsadi,

vazifalari va ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlar berilgan. "Test" bo'limi orqali o'quvchilarning jismoniy mashqlar bo'yicha sinov natijalarini kiritish va kuzatish imkoniyati beriladi.

"Salomatlik yo'li" mobil ilovasi amaliy sinov jarayonida o'z samaradorligini namoyish etdi. Ilovani qo'llagan tajriba guruhi bolalarida an'anaviy usuldagi nazorat guruhi bilan solishtirganda jismoniy faollik sezilarli oshdi, sog'lom odatlarga qiziqish kuchaydi, o'quvchilarda motivatsiya darajasi baland bo'ldi. Eng muhimi, ilova bolalar uchun o'yinga aylantirilgan ta'lim muhitini yaratdi - ular mashqlarni majburiyat deb emas, balki qiziqarli o'yinning bir qismi deb qabul qilishdi. Natijada, dastur bolalarda uzoq muddatli ijobiy kayfiyat uyg'otdi, ular gadjetdan passiv foydalanish o'rniga gadjet yordamida faol harakatga o'rgana boshladilar (1-rasmga qarang).



1-rasm. "Salomatlik yo'li" mobil ilovasi

Maktab jamoasida ham sog'lom raqobat va hamkorlik muhitining yuzaga kelgani kuzatildi - sinfdagi har bir bola o'z yutug'i bilan faxrlana oladigan, biroq ayni paytda bir-birini qo'llab-quvvatlaydigan muhit shakllandi. Ilova yordamida yig'ilgan ma'lumotlar tadqiqot uchun ham qo'l keldi: avtomatik tahlil va hisobotlar asosida har bir mashq bo'yicha qaysi bolalarda o'sish yuqori-yoki pastligi aniqlanib, sabablarini izohlash imkoni bo'ldi. Umuman olganda, "Salomatlik yo'li" mobil ilovasi zamonaviy raqamli texnologiyalar vositasida maktab va oilani birlashtirgan holda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun innovatsion maydoncha yaratdi. Ikkinchi bob yakunida tadqiqotning eksperimental qismi uchun zarur bo'lgan barcha tashkiliy-metodik masalalar to'liq yoritilib, nazorat va tajriba guruhlari shakllantirildi, kutilayotgan natijalar va baholash mezonlari belgilandi. Shunday qilib, dissertatsiyaning ushbu bo'limida ishlab chiqilgan konseptual model, metodika va "Salomatlik yo'li" dasturi keyingi bobda bayon etiladigan amaliy sinov jarayonining asosini tashkil etdi.

Tajriba guruhi o'quvchilari nafaqat jismoniy tarbiya testlarida nazorat guruhidagilarga qaraganda yuqori natijalarni ko'rsatdilar, balki eng muhimi - ularda salomatlikni ongli ravishda qadrlash, doimiy jismoniy faollik va oilaviy

sport mashg'ulotlarida qatnashishni hayotiy ehtiyoj sifatida anglash hissi shakllandi. Nazorat guruhida esa bunday sifat o'zgarishlar ancha cheklangan bo'lib, faqat odatdagi darslar doirasida bolalarda sog'lom turmush tarzi motivatsiyasini kuchli shakllantirish qiyinligi ma'lum bo'ldi. Xulosa qilish mumkinki, boshlang'ich sinflarda sog'lomlashtirishga qaratilgan pedagogik eksperiment natijalari bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin va zarur ekanini isbotlab berdi. "Salomatlik yo'li" dasturi tatbiqi tufayli tajriba guruhida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va salomatlikni qadrlashga oid bilim, ko'nikma hamda munosabatlar ancha yuksaldi. Nazorat va tajriba guruhlari misolida ko'rish mumkinki, faqat an'anaviy o'quv rejasi bilan chegaralanganda bolalarda sog'lom hayotga intilish sust rivojlanadi, maxsus kompleks yondashuv joriy etilgandagina esa yuqori natijalarga erishish mumkin bo'lar ekan. Bu esa sog'lom avlodni tarbiyalashda innovatsion jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlari muhim vosita sifatida e'tirof etilishi lozimligini tasdiqlaydi.

"Salomatlik yo'li" hamda mobil ilovaga tayanadigan kompleks yondashuv tajriba guruhida barcha sinflar bo'yicha keskin o'sish keltirdi. Xususan, tajriba guruhi o'quvchilari orasida salomatlikni asosiy qadriyat deb biluvchilar, har kuni jismoniy mashq qiluvchilar va oilaviy sport musobaqalarida doimiy ishtirok etuvchilar soni nazorat guruhiga nisbatan anchagina yuqori bo'ldi. Albatta, nazorat guruhida ham an'anaviy jismoniy tarbiya darslari va mavzuga oid umumiy ma'lumotlar ta'sirida ma'lum ijobiy o'sish kuzatildi, biroq bu o'sish cheklangan va mo'tadil darajada qoldi. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi yaqqol tafovut avvalo tajriba guruhida qo'llangan yondashuvlarning diversifikatsiyasi, ularning interaktiv tabiatga ega bo'lishi hamda o'quvchi qiziqishlariga moslashtirilgan holda izchil joriy etilgani bilan izohlanadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, STT targ'ibotini boshlang'ich bosqichdan yo'lga qo'yib, uni muntazam va qiziqarli faoliyatlar bilan mustahkamlab borish, sog'lom hayot tamoyillarining o'quvchi aksiologik tizimiga tez integratsiyalanishiga xizmat qiladi.

Dissertatsiyani **"Tajriba jarayonining tashkiliy asoslari va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik natijalarining statistik tahlili"** deb nomlangan uchinchi bobida boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba ishining tashkiliy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot 7-10 yoshli (1-4-sinf) bolalar bilan olib borildi. Tajribaning maqsadi - o'quvchilarda salomatlikni qadrlash, jismoniy faollikka qiziqish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini barqaror shakllantirish edi. Bu maqsadga erishish uchun tajriba davomida o'quvchilar bilan qator innovatsion pedagogik-psixologik yondashuvlar qo'llandi: harakatli o'yinlar va "ertak-gimnastika" usullari, o'qituvchi tomonidan ijobiy motivatsion rag'batlantirish, ota-onalar ishtirokidagi oilaviy sport tadbirlari, turli fanlar materiallariga salomatlik mavzusini integratsiya qilish, shuningdek zararli odatlarning oldini olishga qaratilgan monitoring va cheklashlar (4-jadval qarang).

1-4-sinf o'quvchilari uchun o'tkazilgan mashg'ulotlar rejasi, qo'shimcha chora-tadbirlar va rag'batlantirish usullari qo'llashda nazorat va tajriba guruhlarining qiyosiy xarakteristikasi

t/r	Ko'rsatkichlar	1-sinf "A" (Nazorat)	1-sinf "B" (Tajriba)	2-sinf "A" (Nazorat)	2-sinf "B" (Tajriba)	3-sinf "A" (Nazorat)	3-sinf "B" (Tajriba)	4-sinf "A" (Nazorat)	4-sinf "B" (Tajriba)
1	Haftalik jismoniy tarbiya darslari	2 soat (maktab dasturi)	2 soat an'anaviy + 1 soat qo'shimcha "oilaviy" mashg'ulot	2 soat (maktab dasturi)	2 soat an'anaviy + haftasiga 1 marta stresni kamaytiruvchi mashqlar bloki	2 soat (maktab dasturi)	2 soat an'anaviy + oilaviy mashg'ulot (majburiy)	2 soat (maktab dasturi)	2 soat an'anaviy + haftasiga 1 soat sog'lom turmush tarzi mashg'ulotlari
2	Harakatli o'yinlar va relaksatsiya	Mavjud, ammo kam (odatdagi dars ichida)	Maxsus reja bo'yicha haftada 1 marta (majburiy)	Dars doirasida cheklangan	Har hafta maxsus harakatli o'yinlar + relaksatsion mashqlar bloki	Zalda o'tkaziladi, kamdan-kam	Har hafta "o'yin + relaks" bloki (imkoniyatga ko'ra)	An'anaviy (cheklangan)	Haftasiga kamida 1 marta "harakat + bo'shash" mashg'uloti
3	Oilaviy ishtirok	Ixtiyoriy, sust	Har hafta "Oila va bola" mini-estafetalari	Ota-onalar band, deyarli qatnashmaydi	Oilaviy ishtirok tizimi yo'lga qo'yilgan (haftada 1 marta)	Maktab tadbirlarida gina	Har oy majburiy "Oilaviy start" musobaqalari	Kam va ixtiyoriy (vaqti-vaqti bilan)	Rag'batlantirish orqali oilaviy qatnashuv ta'minlangan
4	Rag'batlantirish mexanizmi	Norasmiy maqtoov (vaqti-vaqti bilan)	Rasmiy rag'bat: sovg'acha, "Eng faol o'quvchi", "Sport yulduzi" unvonlari	Ba'zan og'zaki maqtoov	Turli nominatsiyalar ("Quvnoq jamoa", "Eng intiluvchan" va h.k.)	Oddiy maqtoov (norasmiy)	Kichik sovg'alar, yulduzchalar, devoriy taxta orqali e'lon qilish	An'anaviy usul (maktab rahbariyati)	Har oy "Sog'lom faoliyat chempioni"ni taqdirlash joriy etildi
5	Mashg'ulot davomiyli gi va muddati	3 oy (1 semestr)	3 oy (eksp. reja bo'yicha oraliq kuzatuv va yakuniy testlar bilan)	3 oy (faqat darslarda)	3 oy (qo'shimcha haftalik dastur bilan)	3 oy (standart)	3 oy (eksp. faoliyat va nazorat sinovlari)	3 oy (standart dastur)	3 oy (rag'batlantiruvchi va oilaviy loyihalar bilan)

Tajribani samarali tashkil etish maqsadida Farg‘ona shahridagi 34-maktabning 1-4-sinflarida nazorat (A) va tajriba (B) guruhleri shakllantirildi. Har bir paralel sinfda “A” sinf nazorat guruhi (an’anaviy ta’lim) sifatida, “B” sinf esa tajriba guruhi (yangicha metodlar joriy qilingan) sifatida belgilandi. Guruhlarning tarkibida har bir sinfda 25-30 nafardan o‘quvchi bo‘lib, jami tajriba guruhi o‘quvchilari soni 117 nafar, nazorat guruhi o‘quvchilari soni 102 nafarni tashkil etdi. Tanlovda ikkala guruh o‘quvchilarining yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasi asosan o‘xshash bo‘lishiga e’tibor qaratildi, ammo ularning oilaviy muhitidagi farqlar (ota-onalarning bandlik darajasi, sportga munosabati va h.k.) turlicha edi. Quyida nazorat va tajriba guruhlarining dastlabki sharoitlari qiyosiy ko‘rinishda keltiriladi. Ushbu jadvalda 1-4-sinf o‘quvchilari uchun o‘tkazilgan mashg‘ulotlar rejasi, qo‘shimcha chora-tadbirlar va rag‘batlantirish usullari bo‘yicha farqlar aks ettirilgan.

Tajribalardan so‘ng 7-8 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili nazorat va tajriba guruhleri har bir test bo‘yicha absolyut hamda nisbiy o‘sishi, shuningdek, bu o‘zgarishlarning statistik ishonchliligi (t va P qiymatlari) faqat statistik tafovutlar nuqtai nazaridan tahlil qilindi. Quyida har bir nazorat testi bo‘yicha nazorat guruhi va tajriba guruhi natijalaridagi o‘zgarishlar qisqa tahlil qilinadi. 30 m ga yugurish (s). Nazorat guruhida 7 yoshdagi 30 m masofaga yugurishning o‘rtacha vaqti $7,14 \pm 1,17$ s bo‘lib, 8 yoshda u $6,88 \pm 1,16$ s gacha yaxshilandi. Vaqtning 0,26 soniyaga qisqarishi (ya’ni 3,64 % yaxshilanish) nazorat guruhida statistik jihatdan ahamiyatsiz deb topildi ($t=1,13$; $P>0,05$). Tajriba guruhida esa 7 yoshda 30 m ga yugurish natijasi o‘rtacha $7,15 \pm 1,22$ s dan 8 yoshda $6,69 \pm 1,05$ s gacha yaxshilandi. Bu guruhda yugurish vaqti 0,46 s ga (6,43 %), ($t=2,92$; $P<0,05$) ekanligi aniqlandi. (5-jadvalga qarang).

5-jadval.

Tadqiqot oxirida 7-8 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=124) (NG)

№	Nazorat testlari	7 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	Absolyut o‘sish	Nisbiy o‘sish, %	t	P
1	30 m.ga yugurish (s)	$7,14 \pm 1,17$	$6,88 \pm 1,16$	0,26 s	3,6	1,13	$>0,05$
2	60 m.ga yugurish (s)	$12,60 \pm 1,60$	$12,84 \pm 1,29$	-0,24 s	1,9	1,13	$>0,05$
3	Yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	$9,70 \pm 1,23$	$10,18 \pm 1,30$	+0,48 marta	4,9	1,96	$>0,05$
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to‘p 150 g, m)	$18,17 \pm 1,94$	$18,80 \pm 1,90$	+0,63 m	3,4	1,71	$>0,05$
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	$123,87 \pm 16,75$	$129,61 \pm 16,89$	+5,74 sm	4,6	1,77	$>0,05$
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	$194,90 \pm 21,67$	$203,35 \pm 24,26$	+8,45 sm	4,3	1,90	$>0,05$
7	Moksimon yugurish 3x10 m. (s)	$10,10 \pm 1,24$	$9,78 \pm 1,22$	-0,32	3,1	1,34	$>0,05$

Taqqoslaganda, tajriba guruhi bolalari 30 m ga yugurishda nazorat guruhi bilan solishtirganda katta absolyut (0,46 s ga) va nisbiy (taxminan 2,8 foiz punktga ko'proq) tezlashishga erishdilar.

Ikkala guruhda ham 30 m sprint natijalari sezilarli darajada yaxshilangan bo'lsa-da, tajriba guruhidagi yutuq miqdori yuqoriligi bilan ajralib turadi. 60 m ga yugurish (s). Nazorat guruhida 7 yoshdagi 60 m ga yugurish vaqti o'rtacha $12,84 \pm 1,29$ s dan 8 yoshda $12,60 \pm 1,60$ s gacha yaxshilandi (vaqt 0,24 s ga qisqardi, 1,90 % yaxshilanish). Ushbu kuch chidamliligi testida nazorat guruhi 7 yoshda o'rtacha $9,70 \pm 1,23$ marta ko'tarilishdan 8 yoshda $10,18 \pm 1,30$ martaga erishdi. Ya'ni, nazorat guruhi o'rtacha natijasi 0,48 martaga yoki 4,95 % ga oshdi, bu o'sish statistik jihatdan ishonchsiz o'zgarish ($t=1,96$; $P>0,05$) ekanligi qayd etildi. Tajriba guruhida esa 7 yoshdagi o'rtacha natija $10,24 \pm 1,38$ martadan 8 yoshda $11,04 \pm 1,74$ martagacha yaxshilandi. Bu guruhda qo'llarni bukib-yozishlar soni o'rtacha 0,80 martaga oshib, nisbiy o'sish 7,81 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhi uchun aniqlangan bunday o'sish juda yuqori ishonchlilik darajasida tasdiqlandi ($t=4,56$; $P<0,01$). Shunday qilib, statistik natijalar tajriba guruhida ushbu kuch mashqini bajarish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda ancha barqaror va tez o'sganini ko'rsatadi.

Tajriba guruhida esa boshlang'ich natija $128,83 \pm 14,45$ sm bo'lib, 8 yoshga kelib $132,19 \pm 17,47$ sm gacha ortdi ($t=4,51$; $P<0,01$) ekani qayd etildi. Diqqatga sazovor jihati shundaki, nazorat guruhida sakrash masofasi nominal ravishda ko'proq oshgan bo'lsa-da, u ishonchli emas edi, axborotlar tarqalishi yuqori bo'lgani bois sezilarli natija bermadi. Aksincha, tajriba guruhida sakrash masofasining biroz kamroq miqdorda oshishi ham statistik jihatdan barqaror va ahamiyatli o'zgarish sifatida namoyon bo'ldi (6-jadvalga qarang).

6-jadval.

Tadqiqot oxirida 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=124) (TG)

№	Nazorat testlari	7 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	Absolyut o'sish	Nisbiy o'sish, %	t	P
1	30 m.ga yugurish (s)	$7,15 \pm 1,22$	$6,69 \pm 1,05$	-0,46 s	6,4	2,92	<0,05
2	60 m.ga yugurish (s)	$12,73 \pm 1,59$	$11,99 \pm 1,38$	-0,74 s	5,8	3,59	<0,01
3	Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta)	$10,24 \pm 1,38$	$11,04 \pm 1,74$	0,80 marta	7,8	4,56	<0,01
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to'p 150 g, m)	$18,02 \pm 1,93$	$16,06 \pm 2,14$	1,96 m	10,8	4,22	>0,01
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	$128,83 \pm 14,45$	$132,19 \pm 17,47$	3,36 sm	2,6	4,51	>0,01
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	$212,39 \pm 22,14$	$221,96 \pm 22,47$	9,57 sm	4,5	3,38	>0,01
7	Moksimon yugurish 3x10 m. (s)	$9,02 \pm 1,01$	$9,48 \pm 1,31$	-0,46	5,1%	3,58	>0,01

Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm). Ushbu test (yugurib kelib xandakdan sakrash) bo'yicha ham guruhlar orasida o'zgarishlar turlicha kuzatildi. Nazorat

guruhi 7 yoshda o'rtacha 194,90±21,67 sm masofaga sakragan bo'lsa, 8 yoshda bu ko'rsatkich 203,35±24,26 sm gacha oshdi. Natijada nazorat guruhi uchun yugurib sakrash uzunligi o'rtacha 8,45 sm ga (4,33 %) ko'paydi, biroq bu o'sish statistik ishonchlilik darajasiga yetmadi ($t=1,90$; $P>0,05$). Tajriba guruhida esa 7 yoshdagi natija (212,39±22,14 sm) 8 yoshga kelib 221,96±22,47 sm gacha oshdi, ya'ni ushbu guruhda sakrash masofasi o'rtacha 9,57 sm ga (4,51 %) yaxshilandi yugurib kelib sakrash ko'rsatkichlarining ishonchli ravishda oshganini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida 9-10 yoshdagi o'quvchilar ishtirokida amalga oshirilgan eksperimental tadqiqot natijalari statistik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida umumiy soni 124 nafar bo'lgan 9-10 yoshdagi o'quvchilar teng ikki guruhga - nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi o'quvchilari an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullanishdi. Tajriba guruhi esa biz tomonidan taklif etilgan va ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida tayyorlandi. Ushbu metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatuvchi asosiy nazorat testlari (30 m.ga yugurish, 60 m.ga yugurish, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, sport predmetini uloqtirish, joyidan turib uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash va moksimon 3x10 m yugurish testi) bo'yicha ikki guruh natijalari solishtirildi (7-jadvalga qarang).

7-jadval.

Tajriba oxirida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=124) (NG)

№	Nazorat testlari	9 yosh ($\bar{X}\pm\sigma$)	10 yosh ($\bar{X}\pm\sigma$)	Absolyut o'sish	Nisbiy o'sish, %	t	P
1	30 m.ga yugurish (s)	7,16±1,06	6,48±1,24	-0,68	9,50 %	3,03	<0,01
2	60 m.ga yugurish (s)	11,85±1,84	10,95±1,65	-0,20 s	1,80 %	1,25	>0,05
3	Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta)	10,69±1,06	10,42±1,12	+0,27marta	2,52 %	1,29	>0,05
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to'p 150 g, m)	20,14±2,24	20,94±2,03	+0,80 m	3,97 %	1,93	>0,05
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	141,79±16,18	149,83±16,15	+8,04sm	5,67 %	2,58	<0,05
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	222,18±16,99	229,29±23,25	+7,11 sm	3,20 %	1,81	>0,05
7	Moksimon yugurish 3x10 m. (s)	9,88±1,17	9,56±1,130	-0,32 s	3,24 %	1,36	>0,05

Nazorat va tajriba guruhlari orasidagi farqlar, absolyut va nisbiy o'sish ko'rsatkichlari, ularning statistik ishonchliligi (t va P qiymatlari) asosida tahlil qilingan natijalar ilmiy tarzda bayon qilinadi hamda bo'lim yakunida qisqa xulosalar keltiriladi. Har bir test bo'yicha ikki guruh natijalarining o'zgarishi faqat

statistik farqlar (t va p qiymatlari) nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. 30 m.ga yugurish (s). 30 metrga tez yugurish sinovida nazorat guruhi o'quvchilari bir yil ichida yugurish vaqtini o'rtacha $7,16 \pm 1,06$ sekunddan $7,41 \pm 1,12$ sekundgacha qisqartirdilar.

Tajriba guruhida esa 30 m ga yugurish natijasining yanada katta yaxshilanishi kuzatildi: o'rtacha ko'rsatkich $7,10 \pm 1,11$ s dan $6,48 \pm 1,24$ s gacha, ya'ni 0,47 s (6,62%) ga yugurish vaqti qisqardi. Bu o'zgarish juda yuqori ishonchlilik darajasida, $t=3,26$ bo'lib, $P<0,01$ ga teng.

Demak, tajriba guruhida 30 metrga yugurish tezligi nazorat guruhiga nisbatan ko'proq va ishonchliroq darajada oshgan (vaqt qisqargan). 60 m.ga yugurish (s). Uzoqroq masofaga (60 m) yugurish testida nazorat guruhi natijalarida sezilarli o'zgarish qayd etilmadi. Aksincha, ularning o'rtacha vaqti biroz oshgan - $11,14 \pm 1,81$ s dan $11,34 \pm 1,46$ s gacha (ya'ni yugurish 0,20 s sekinlashgan, o'zgarish 1,80%), ($t=1,25$; $P>0,05$) ekanligi ko'rinadi. Tajriba guruhi esa 60 m.ga yugurishda sezilarli yutuqqa erishdi: ularning o'rtacha natijasi $11,88 \pm 1,79$ s dan $11,20 \pm 1,36$ s gacha yaxshilandi, ya'ni vaqt 0,68 s (5,72%) ga qisqardi.

Yugurib kelib sakrash natijasi tajriba guruhida 12,90 sm (6,4%)ga yaxshilandi ($P<0,01$), nazorat guruhida 7,11 sm (3,2%) o'sish bilan chegaralandi. Bu esa tajriba mashg'ulotlarida sakrash va tezkorlikka oid ko'proq e'tibor qaratilgani o'z samarasini berganini anglatadi. Tajriba davomida kutilmaganda qo'l bilan gavnani ko'tarish (otjimaniya) mashqida 9-10 yoshli bolalarda ortga ketish kuzatildi: nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham 10 yoshga kelib bolalar dastlabkiga qaraganda bir oz kamroq takror bajarishdi (mos ravishda -2,5% va -5,6%). Bu holat o'smirlikka o'tish davrida tana og'irligining ortishi va boshqa fiziologik omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin (8-jadvalga qarang).

8-jadval.

Tajriba oxirida 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=124) (TG)

№	Nazorat testlari	9 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	10 yosh ($\bar{X} \pm \sigma$)	Absolyut o'sish	Nisbiy o'sish, %	T	P
1	30 m.ga yugurish (s)	$7,10 \pm 1,11$	$6,63 \pm 1,04$	-0,47	6,62	3,26	<0,01
2	60 m.ga yugurish (s)	$11,88 \pm 1,79$	$11,20 \pm 1,36$	-0,68 s	5,72	2,97	<0,01
3	Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta)	$11,50 \pm 1,52$	$10,85 \pm 1,53$	0,65 marta	5,65	3,36	<0,01
4	Sport predmetini uloqtirish (tennis to'p 150 g, m)	$19,73 \pm 2,31$	$20,93 \pm 2,33$	1,20 m	6,08	4,03	>0,01
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	$131,47 \pm 18,99$	$142,45 \pm 23,47$	10,98 sm	8,35	4,51	>0,01
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	$201,93 \pm 20,29$	$214,83 \pm 25,06$	12,90 sm	6,39	4,96	>0,01
7	Moksimon yugurish 3x10 m. (s)	$9,96 \pm 1,20$	$9,45 \pm 1,16$	-0,51 s	5,12 %	3,29	>0,01

Tajriba guruhi uchun bu pasayish ham statistik ishonchli chiqdi ($P < 0,01$), ya'ni ular ushbu mashq natijasida biroz sustlashdilar. Ushbu natija shuni ko'rsatadiki, dastur doirasida yuqori tana kuchini (qo'l, ko'krak mushaklari) oshirishga yetarlicha e'tibor berilmagan, kelgusida bu yo'nalishni kuchaytirish lozim bo'ladi. Umuman, 9-10 yoshli o'quvchilar misolida ham tajriba guruhi bolalari barcha jismoniy ko'rsatkichlarni nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori sur'atlarda yaxshilaganini ko'rinadi. Agar nazorat guruhi tabiiy rivojlanish va oddiy darslar hisobiga ayrim parametrlarni biroz yaxshilagan bo'lsa, tajriba guruhi maxsus mashg'ulotlar evaziga kompleks ravishda jismoniy tayyorgarlikni oshirdi. Bu farqlar statistik jihatdan ham mustahkam tasdiqini topdi: tajriba guruhida o'zgarishlarning barchasi $P < 0,01$ darajasida ahamiyatli bo'lsa, nazorat guruhida faqat bittagina ko'rsatkich bo'yicha ahamiyatli o'sish kuzatildi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan "Salomatlik yo'li" dasturi va unga asoslangan pedagogik tizim boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom xulq-atvorni izchil shakllantirishga muvaffaq bo'ldi. STTga doir e'tiqodlar (salomatlikni qadriyat sifatida qabul qilish), kundalik amaliy odatlar (muntazam mashq, oilaviy sport), hamda nojo'ya xulqlardan voz kechish (passiv ekran odatlari) yo'nalishlarida barqaror ijobiy siljish qayd etildi.

Olingan natijalar boshlang'ich ta'lim tizimida STT madaniyatini rivojlantirish uchun ishonchli metodik yechimlarni taqdim etadi va kelgusida ta'lim amaliyotida keng qo'llash uchun mustahkam daliliy asos bo'lib xizmat qiladi. Shu ma'noda, tajriba guruhi ko'rsatgan yuqori natijalar — qadriyatlar, odatlar va jismoniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yana bir bor tasdiqladi: integratsiyalashgan, qiziqarli va oilaga tayangan yondashuv an'anaviy uslublarga qaraganda samaradorroq.

XULOSALAR

1. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lom xulq-atvorni shakllantirish uchun eng qulay va samarali bosqich boshlang'ich maktab yoshi hisoblanadi. 6–10 yoshli o'quvchilar yangi sog'lom odatlarni tezroq o'zlashtiradi, bunda o'qituvchi va ota-onaning pedagogik ta'siri hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, maxsus sog'lomlashtiruvchi dastur joriy etilgan sinflarda o'quvchilarning kundalik jismoniy faolligi va salomatlikni shaxsiy qadriyat sifatida anglash darajasi sezilarli oshdi. Xususan, tajriba guruhi o'quvchilarining qariyb 85 foizi sog'liqni muhim hayotiy qadriyat sifatida baholagan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 55 foizni tashkil etdi. Ushbu natijalar boshlang'ich ta'lim bosqichida sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishning yuqori pedagogik samaradorligini tasdiqlaydi.

2. Sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi asosiy omillar – jismoniy faollik, gigiyena, oilaviy muhit va psixologik rag'batlantirishni bir tizimga birlashtirgan holda, qadriyatga yo'naltirilgan (aksiologik) konseptual model ishlab chiqildi. Mazkur model sog'lom hayot madaniyatini tarbiyalashga xizmat qiluvchi nazariy poydevor vazifasini o'tadi. Modelga ko'ra, bolalarda sog'lom hayot faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirish ketma-ket uch bosqichda amalga oshadi: avvalo,

qiziqarli o'yinlar va maqtov orqali ijobiy hissiy kayfiyat uyg'otiladi; so'ngra muntazam jismoniy mashqlar, sport o'yinlari hamda gigiyenik odatlar orqali bu munosabat amaliy ko'nikmaga aylantiriladi; nihoyat, muloqot va refleksiya yordamida ushbu ko'nikmalar mustahkamlanib, bola ongiga chuqur singdiriladi.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan "Salomatlik yo'li" nomli kompleks pedagogik dastur ishlab chiqilib, amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Dastur mazmuni bolalarda sog'lom hayotga qiziqish va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, uning tarkibiga qator interfaol komponentlar kiritildi. Jumladan, haftalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sonini oshirish, darslarga harakatli o'yinlar va musiqali gimnastika mashqlarini integratsiya qilish, bolalar ishtirokida oilaviy sport musobaqalari ("Oilaviy startlar")ni muntazam uyushtirish kabi metodlar qo'llandi. Shuningdek, sog'lom hayotga oid maxsus darslar, relaksatsion (dam olish) mashqlar va rag'batlantiruvchi mexanizmlar (masalan, "Hafta yulduzi" unvonini berish) dastur tarkibidan o'rin oldi. Ushbu chora-tadbirlar majmuasi sinf va oila hamkorligida izchil amalga oshirilib, o'quvchilarning sog'lom turmush madaniyatini yuksaltirishga erishildi.

4. Tajriba-sinov jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan yangi pedagogik yondashuv o'z samarasini aniq ko'rsatdi. Xususan, tajriba guruhidagi o'quvchilarning kundalik jismoniy faollik darajasi dastlabki ~35 foizdan yakuniy bosqichda 80 foizga yetdi. Taqqoslash uchun, odatiy dastur asosida shug'ullangan nazorat guruhida bu ko'rsatkich taxminan 50 % atrofida bo'lib, sezilarli ortish kuzatilmadi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi bo'yicha nazariy bilimlar va foydali odatlarning shakllanish darajasi ham tajriba guruhida ancha yuqori bo'ldi. Masalan, sog'liqni eng muhim qadriyat deb bilgan o'quvchilar ulushi eksperiment yakunida 80 %dan oshgani holda, nazorat guruhida 55 %dan oshmadi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil yordamida tekshirilib, farqlarning ahamiyatli ekani aniqlandi ($p < 0,05$ darajada).

5. Tadqiqot davomida bolalarda sog'lom odatlarni uzoq muddatli shakllantirish va mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bir qator hal qiluvchi omillar aniqlab berildi. Birinchidan, kundalik jismoniy faollik yuqori darajada bo'lishi lozim – bola har kuni badantarbiya va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlanishi kerak. Ikkinchidan, to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalariga muntazam amal qilish kun tartibi normasi sifatida singdirilishi zarur. Uchinchidan, bolada jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga ichki motivatsiya shakllantirish muhim – u o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his etib, tashqi eslatmalarsiz ham muntazam harakatga intilishi lozim. Nihoyat, o'quvchida sog'lom turmushga oid olgan nazariy bilimlarini amaliyotga ko'chira olish ko'nikmasi rivojlantirilishi kerak.

6. Tadqiqot ko'rsatdiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini samarali shakllantirish uchun bir qator maxsus pedagogik shart-sharoitlarni yaratish juda muhim. Jumladan, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, ta'lim jarayonida rag'batlantiruvchi (motivatsion) muhitni shakllantirish, sog'lomlik mavzusini fanlararo integratsiya asosida yoritib borish hamda bolalarning yoshiga mos psixologik yondashuv usullarini qo'llash eng

muhim omillar sirasiga kiradi. Ushbu kompleks yondashuv tajriba guruhlarida to'liq joriy etilganda, o'quvchilarning natijalari nazorat guruhidagidan ancha yuqori bo'ldi. Xususan, oilaviy tadbirlarga keng jalb qilingan sinflarda o'quvchilarning oilaviy sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashish ko'rsatkichi nazorat guruhidagi 15 % o'rniga 40-45 % ga yetdi. Darslarda qiziqarli o'yinlar va rag'batlantiruvchi uslublar qo'llanishi, shuningdek sog'lomlik mavzusining boshqa fanlar bilan bog'lab o'qitilishi tufayli bolalarning sog'lomlik haqidagi tasavvurlari sezilarli darajada boyidi. Masalan, fanlararo integratsiya natijasida o'quvchilar salomatlikni nafaqat jismoniy holat, balki ruhiy barqarorlik va ijtimoiy munosabatlarga ham bog'liq ko'p qirrali tushuncha sifatida qabul qila boshlaganliklari qayd etildi. Shuningdek, kichik yoshdagi bolalarda o'yin, musobaqa va rag'bat mukofotlari bilan boyitilgan muhit ularning ishtiyoqini oshirib, sog'lom odatlarni tezroq shakllantirishga xizmat qildi.

7. Tadqiqot doirasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarini baholashga oid maxsus diagnostik uslub ishlab chiqilib, maktab amaliyotiga joriy qilindi. Ushbu uslub yordamida o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi borasidagi boshlang'ich tayyorgarlik darajasi, oilaviy muhit ta'siri va mavjud muammolar kompleksi aniqlandi. Ya'ni pedagog va maktab psixologlari har bir bola sog'lom turmush ko'nikmalarini qay darajada o'zlashtirganini aniqlab, ota-onalar bilan birgalikda zarur choralarni belgilash imkoniga ega bo'ldi. Natijada sog'lom turmush tarzini monitoring qilish samaradorligi 18,5 % ga oshdi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Boshlang'ich ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish maqsadida dars jadvaliga har kuni ertalabki badantarbiya mashqlari hamda sog'lom turmush tarziga oid qisqa mashg'ulotlarni (10–15 daqiqa) kiritish maqsadga muvofiq. Tadqiqot natijalari bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning darsga ruhiy tayyorgarligi, faolligi va intizomini oshirishini ko'rsatdi.

2. Jismoniy tarbiya darslarini o'yinli va interfaol shakllar asosida tashkil etish, xususan harakatli o'yinlar, estafetalar va jamoaviy mashg'ulotlardan foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi hamda ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etadi. Tajriba sinflarida mazkur yondashuv qo'llanilganda harakat faolligining sezilarli o'sishi qayd etildi.

3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, kun tartibi va stressni boshqarish mavzularida tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Fanlararo integratsiya asosida tashkil etilgan mazkur mashg'ulotlar o'quvchilarda sog'lom hayot ko'nikmalarini ongli ravishda shakllantirishga xizmat qiladi.

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini barqaror shakllantirishda maktab va oila hamkorligi muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarni sog'lomlashtiruvchi tadbirlarga jalb etish va ularga metodik tavsiyalar berish o'quvchilarning uy sharoitida ham sog'lom odatlarga rioya qilishini ta'minlaydi.

**РАЗОВЫЙ СОВЕТ ПРИ НАУЧНОМ СОВЕТЕ PhD.03/27.09.2024.
Ped.05.10 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ
ФЕРГАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АБЛОХОНОВ АХАДХОН АХРОРХОН УГЛИ

**РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

13.00.02 – Теория и методика образования и воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Фергана – 2025

Тема диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2025./3.PhD/Ped8617.

Диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

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

Научный руководитель:

Эркабоев Ойбек Мухаммаджонович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Официальные оппоненты:

Темиров Набижон Солиевич
доктор педагогических наук, профессор

Дадабоев Одилбек Жалолиддинович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится _____ 2026 года в _____ часов на заседании Научного совета PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10 при Ферганском государственном университете. (Адрес: 111709, Ферганская область, город Фергана, улица Мураббийлар, 19. Tel.: (+99873) 244-44-02, faks: (99873) 244-44-93, e-mail: info.fdu@uz. Ферганский государственный университет, здание факультета физической культуры 3 этаж, зал конференций).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ферганского государственного университета (зарегистрирована под № _____). Адрес: 150100, город Фергана, улица Мураббийлар, 19. Тел.: (99873) 244-44-02, e-mail: fardu_info@umail.uz.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года.

(протокол рассылки № _____ от «_____» _____ 2025 года).

Ш.Х.Ханкелдиев
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н, профессор

А.Т.Хасанов
Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., (PhD), доцент

И.А.Юлдашов
Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых
степеней, д.ф.п.н., (PhD), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В современном мире вопрос привития привычек здорового образа жизни в период обучения в общеобразовательной школе становится более актуальным. Это стратегическое направление служит устойчивому развитию и повышению потенциала будущего поколения, а также укреплению здоровья детей и привитию ценностей здорового образа жизни в общественное сознание. Для достижения этой цели в системе образования развитых стран внедряются специальные школьные программы, направленные на популяризацию физической активности, формирование полезных повседневных привычек и воспитание сознательного отношения к здоровью. В частности, внедряются концепции оздоровительного образования для учащихся начальной школы, в повседневный учебный процесс интегрируются занятия, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения и другие международные институты рекомендуют программы, направленные на укрепление здоровья в школьной среде. Данные программы ориентированы на приобщение детей к физической активности с раннего возраста, обучение культуре рационального питания, формирование гигиенических навыков и привитие умений управления стрессом. В частности, в таких странах, как США, Япония, Германия и Южная Корея, традиционными стали ежедневная утренняя гимнастика для учащихся начальных классов, интерактивные оздоровительные игры и семейные спортивные мероприятия¹. В зарубежных научных источниках описан положительный опыт по совершенствованию программ здорового образа жизни, адаптированных для детей младшего возраста, игровых заданий и механизмов стимулирования. Вместе с тем отмечается, что результаты, полученные в ряде исследований, не обладают достаточной устойчивостью. Причиной тому могут служить такие факторы, как отсутствие глубокого анализа психологических аспектов и неполный учет влияния семейной микросреды. В связи с этим возникает необходимость в непрерывном продолжении изысканий в данном направлении.

В годы независимости в нашей республике обеспечение качественного физического воспитания молодежи и пропаганда здорового образа жизни были определены как одна из приоритетных задач. В частности, определены такие задачи, как «Формирование здорового образа жизни среди учащихся, широкая пропаганда физической культуры и спорта, создание условий для их регулярных занятий, формирование команд из учащихся по видам спорта, выявление талантливых молодых спортсменов путем организации различных спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, в частности, «школьного чемпионата», отбор (селекция) талантливой молодежи из числа учащихся с привлечением учителей физической культуры

¹ <https://www.unicef.org/en/sport-development>

и формирование спортивного резерва спортивных школ»². Эксперименты по организации ежедневных занятий физической культурой, мини-уроков по здоровому питанию, спортивных игр и эстафет в условиях начальной школы показали высокую эффективность. Отмечено, что в классах, где применялся такой комплексный подход, повысилась активность и дисциплинированность учащихся, положительно изменились физические показатели и сформировалось ценностное отношение к здоровью. Также в образовательную практику внедряются некоторые методические указания, созданные на основе проведенных исследований, в том числе оздоровительные программы, основанные на семейном сотрудничестве. Это именно те задачи, которые приоритетно выполняются в рамках комплекса мер, включенных в статьи Закона Республики Узбекистан «О физическом воспитании и спорте» такие, как «Воспитание у детей любви к спорту, формирование у подрастающего поколения понимания важности занятий спортом и ведения здорового образа жизни, стремления к физическому и духовному совершенству, реализация комплекса мер по защите детей от негативных воздействий и избавления от вредных привычек, разработка нормативно-правовых актов в области физической культуры и спорта, содействие в разработке и внедрении современных форм и методов физического воспитания детей, научно обоснованных систем привития им спортивных навыков в зависимости от пола и возраста, отбора спортивно одаренных детей для обучения в специализированных спортивных образовательных учреждениях»³.

В нашей стране принят ряд нормативно-правовых актов, направленных на укрепление здоровья молодого поколения и совершенствование физического воспитания. В частности, Постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» за № ПП-3031 от 3 июня 2017 года, «О мерах по коренному совершенствованию преподавания предмета «физическое воспитание» в средних общеобразовательных школах и развитию профессиональной деятельности учителей по данному предмету» за № ПП-392 от 15 ноября 2024 года, Указы Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» за № УП-5368 от 5 марта 2018 года, «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» за № УП-5924 от 24 января 2020 года, Постановление Кабинета Министров «О дальнейшем совершенствовании системы проводимых республиканских спортивных соревнований среди учащихся и студенческой молодежи» за №

² Постановление Президента Республики Узбекистан от 15 ноября 2024 года № ПП-392 «О мерах по коренному совершенствованию преподавания предмета «Физическое воспитание» в средних общеобразовательных школах и развитию профессиональной деятельности учителей по данному предмету» // Национальная база данных законодательства. С. 3. www.Lex.uz

³ Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394 О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан.

864 от 25 октября 2018 года определили важные задачи и являются яркими примерами в данном направлении.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления программы развития науки и технологий Республики I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. Вопрос формирования здорового образа жизни и воспитания здоровья как ценности у учащихся начальных классов широко изучается в научно-исследовательских работах как актуальное педагогическое направление в нашей республике и зарубежных странах.

В Республике Узбекистан ряд ученых проводят активные научные исследования по изучению данной проблемы с педагогической и аксиологической точек зрения. В частности, А. Абдуллаев теоретически и практически обосновал эффективность педагогического аксиологического подхода в воспитании здорового образа жизни у детей, разработал инновационные методики формирования здоровых привычек у учащихся начальных классов. Также Ш.Ханкельдиев разработал масштабные методические программы по развитию культуры ценности здоровья на этапе начального образования, в его исследованиях подчеркивается необходимость регулярного вовлечения учащихся в физическую активность, обеспечения семейного сотрудничества и интегративного включения темы здоровья в образовательный процесс. Отечественные ученые Ш.Х.Ханкельдиев, А.А.Абдуллаев, Т.С.Усмонходжаев, Х.А.Мелиев, С.Р.Ураимов, Э.Г.Гозиев, Р.А.Мавлонова, З.О.Авалбоев, А.О.Рахмонов, Х.П.Узоков и А.С.Тожиев показали необходимость учета индивидуальных психологических и возрастных особенностей учащихся начальных классов при формировании здорового образа жизни⁴.

В странах СНГ научные исследования по данной проблеме более глубоко изучены с педагогической, психологической и социологической точек зрения. Российским педагогом В.П.Казначеевым комплексно исследованы вопросы ценности здоровья и формирования здорового образа

⁴ Abdullayev A.A, Xankeldiyev Sh.X Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – O‘zDJTI nashriyotmatbaa bo‘limi, 2005-304 b. y; Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Umumiy ta‘lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati: o‘quv qo‘llanma. – Farg‘ona nashriyoti, 2010-220 b. – 332 b; Usmonxo‘jayev T.S., Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘qituvchi, 2000. – 191 b. Raxmatov X., Uzoqov – T. (2022) Sog‘lom turmush tarzi shakllanishida jismoniy tarbiya va ommaviy sport faoliyatining o‘rni. “O‘zbekiston pedagogik tadqiqotlari” jurnali, 3(1), 25–29; Mavlonova R., Raxmankulova N.B. O‘quvchilarda sog‘liq qadriyatini shakllantirish: maktab va oila hamkorligi. – Davr Toshkent, 2022. – 212 b; Xankeldiyev Sh., Uraimov S.R. Sport va sog‘lomlashtirish dasturlari: boshlang‘ich maktab yoshida amaliy qo‘llash. - Toshkent: O‘qituvchi, 2021. - 180 b; G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya: psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. I–II kitoblar. – Toshkent: “Universitet”, 2002; Mavlonova R., Avalboyev Z. Emotsional rag‘bat va bolalarda sog‘lom xulq-atvor shakllantirish. – Toshkent: PedNauka, 2021. – 145 b; Rahmonov A.Sog‘lom turmush tarzi tarbiya vositasi: darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 48 b.

жизни у учащихся, раскрыта важная роль педагогической среды в этом процессе. Г.К.Зайцев и Н.В.Соловьёва разработали научно обоснованные программы формирования культуры здоровья у детей, в их исследованиях обосновано использование различных педагогических средств для поощрения учащихся к регулярным занятиям физической активностью и гигиеническими привычками⁵.

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации⁶. В зарубежных странах исследования в этом направлении широко масштабны и охватывают различные инновационные формы педагогических технологий и психологического стимулирования. Педагогические и психологические основы формирования здорового образа жизни в США были глубоко изучены такими ведущими учеными, как М.Бандура, Р.Розенсток и Н.К.Жанз, чьи работы направлены на изучение взаимосвязи между здоровьесберегающей грамотностью (грамотность в вопросах здоровья) и результатами здоровья, а не непосредственно на тему позитивного формирования здоровья через деятельность по физическому здоровью детей школьного возраста. Немецкий ученый Т.Хюррельманн разработал передовые методики развития здорового образа жизни у детей с помощью педагогических технологий. Эти зарубежные исследования позволили создать новые методические подходы к формированию здорового образа жизни в педагогической сфере.

Связь темы диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках направлений научных исследований по изучению научно-методических основ системы физического воспитания в высших и средних специальных учебных заведениях плана научно-исследовательских работ Ферганского государственного университета на 2021-2025 годы.

Целью исследования является разработка научно-методических основ обучения пониманию и оценке здоровья как ценности у учащихся начальных классов посредством занятий физической культурой и здоровым образом жизни.

Задачи исследования: совершенствование первоначальных представлений учащихся начальных классов о здоровье, занятиях

⁵ Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. – Москва – Кострома, 1996. – 246-248 б; Зайцев Г.К. «Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга» (1994), «Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей» – 2001; «Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей» (2003/2013); Соловьёва Н.В. Соловьёва Н.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *E-Scio*. – 2018. – № 5 (20). – С. 289-296.

⁶ Berkman N.D., Davis T.C., McCormack L. Health literacy: what is it? // *Journal of Health Communication*. – 2010. – Vol. 15, Suppl. 2. – P. 9-19., Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p., Rosenstock I.M., Strecher V.J., Becker M.H. Social learning theory and the Health Belief Model // *Health Education Quarterly*. – 1988. – Vol. 15, № 2. – P. 175–183. Janz N.K., Becker M.H. The Health Belief Model: A decade later // *Health Education Quarterly*. – 1984. – Vol. 11, № 1. – P. 1-47. Hurrelmann K., Leppin A., Nordlohne E. Promoting health in schools: The German example // *Health Promotion International*. – 1995. – Vol. 10, № 2. – P. 121-131.

физической культурой и здоровом образе жизни, а также их отношения к данному вопросу в семьях; выявление имеющихся проблем и потребностей;

разработка программы «Путь к здоровью», направленной на формирование у учащихся начальных классов положительного отношения к здоровому образу жизни;

повышение эффективности использования основных факторов здорового образа жизни учащихся начальных классов путем создания и применения мобильного приложения «Путь к здоровью» на основе разработанной программы;

повышение двигательной активности учащихся начальных классов путем применения педагогических методик, направленных на формирование здорового образа жизни в процессе эксперимента.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование у учащихся начальных классов навыков здорового образа жизни (система школьных уроков и внеклассных занятий).

Предметом исследования является комплекс педагогических условий, средств и методов, эффективных для формирования здоровья как ценности у учащихся начальных классов и ориентации на привычки здорового образа жизни.

Методы исследования. Для достижения поставленных целей и задач в ходе исследования был использован комплекс методов педагогического исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, программ и документов; наблюдение и определение исходного состояния с помощью методов диагностического опроса и беседы; педагогический эксперимент (формирование контрольной и экспериментальной групп и сравнительное наблюдение за их деятельностью); проведение тестовых испытаний и педагогического контроля в ходе эксперимента; статистическая обработка и анализ полученных данных.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствован комплекс основных факторов (физическая активность, гигиена, семейная среда, психологическое стимулирование), влияющих на здоровый образ жизни, путем формирования у учащихся начальных классов чувства ценности здоровья на основе педагогического подхода;

разработаны педагогические методики, направленные на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у учащихся начальных классов: подвижные игры, стимулирующие методы, программы семейного сотрудничества и программа «Путь к здоровью», способствующая последовательному применению упражнений, снижающих стресс;

повышена эффективность использования основных факторов (режим повседневной активности, культура питания, мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений и навыки практического применения знаний о здоровье), влияющих на формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов, путем разработки и применения мобильного приложения «Путь к здоровью» на основе педагогического опыта;

повышена двигательная активность учащихся за счет включения в интегрированное мобильное приложение «Путь к здоровью», служащее воспитанию здорового образа жизни у учащихся начальных классов, подвижных игр, средств стимулирования, программного обеспечения для семейного сотрудничества и снижения стресса.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана и внедрена в практику методика оценки знаний и отношения учащихся начальных классов к здоровому образу жизни. С помощью разработанной в ходе эксперимента методики оценки были проанализированы первоначальные представления учащихся начальных классов о здоровом образе жизни, уровень знаний и влияние семейной среды;

Разработана комплексная педагогическая программа «Путь к здоровью», включающая подвижные игры, короткие уроки для обучения гигиеническим знаниям, семейные спортивные мероприятия и психологические упражнения, которые были интегрированы в школьную практику. Данная программа показала высокую эффективность в повышении культуры здоровья и физической активности детей и рекомендована в качестве методического пособия в школах;

В результате экспериментальной проверки уровень ежедневной физической активности учащихся экспериментальной группы с использованием данной программы увеличился с 35% до 80%, а показатель знаний и отношения к здоровому образу жизни значительно улучшился по сравнению с контрольной группой. На основе этих результатов программа рекомендована для широкого применения в начальных школах Ферганской области и распространена в виде методических пособий;

разработан и внедрен в практику комплекс педагогических условий для эффективного формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Выявленные в ходе исследования педагогические условия (усиление семейного сотрудничества, внедрение механизмов поощрения, осуществление междисциплинарной интеграции в процессе урока, возрастная психологическая поддержка) были использованы в оздоровительной работе начальных школ. Это позволило организовать более системную и эффективную воспитательную деятельность в сотрудничестве педагогов и родителей.

Достоверность результатов исследования. Организационная структура экспериментальной работы, количество учащихся в исследовательской и контрольной группах и критерии отбора были определены в объеме, достаточном для обеспечения объективности результатов исследования, и на основе конкретных научно-методических требований. В ходе исследования было установлено, что исходные показатели учащихся экспериментальной и контрольной групп были близки друг к другу, что обеспечило баланс между исходными состояниями между группами и увеличило возможность сравнения результатов. Данные, полученные в ходе эксперимента, систематически и последовательно собирались с помощью различных педагогических и психологических

методов (наблюдение, анкетирование, тестирование, интервью и педагогический контроль).

Научная и практическая значимость результатов исследования. В результате исследования были расширены теоретические основы формирования чувства ценности здоровья в начальной школе; обновлена интерпретация здоровья как личной и социальной ценности. Воспитание здорового поведения рассматривается в последовательности психологических, педагогических и социальных аспектов, в спортивную педагогику и теорию воспитания внесены новые научные сведения. Разработанные в рамках исследования методические программы и указания были подготовлены для применения в практике начального образования. Их внедрение служит системной организации процессов физического воспитания и оздоровления, ориентации учащихся на здоровый образ жизни, исходя из индивидуальных особенностей; подход может быть расширен в общеобразовательных школах, кружках и оздоровительных учреждениях республиканского уровня.

Внедрение результатов исследований. На основе научных результатов, полученных в ходе экспериментальных исследований по формированию здорового образа жизни у учащихся начальных классов, были проведены следующие практические внедрения:

разработанный диагностический метод определения знаний и отношения учащихся начальных классов к здоровому образу жизни был внедрен в практику общеобразовательных школ Ферганской области (справка Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан за № 01/10-01-271 от 10 сентября 2025 года), что позволило педагогам и школьным психологам комплексно определить начальный уровень знаний учащихся, семейное влияние и существующие проблемы. В результате эффективность контроля показателей здоровья и физической активности учащихся увеличилась на 18,5%;

комплексная педагогическая программа «Путь к здоровью», направленная на формирование здоровья как ценности у учащихся начальных классов, была апробирована в ряде общеобразовательных школ Ферганской области (справка Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан за № 01/10-01-271 от 10 сентября 2025 года), в результате которой было отмечено, что интерес учащихся к физической активности и привычки здорового питания улучшились на 25,2%. Разработанное на основе данной программы методическое пособие рекомендовано и другим школам области;

эффективность педагогической программы «Путь к здоровью» была апробирована экспериментально в общеобразовательной школе №34 города Ферганы (справка Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан за № 01/10-01-271 от 10 сентября 2025 г.). В результате показатели ежедневной физической активности в экспериментальных классах, где была внедрена программа, увеличились с исходных 35% до 80%, а показатель склонности к вредным привычкам

снижился в 2 раза. Это позволило педагогически и статистически доказать эффективность данной методики;

выявленные в ходе исследования необходимые педагогические условия формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов (усиление семейного сотрудничества, механизмы стимулирования, междисциплинарная интеграция и возрастосообразная психологическая поддержка) были интегративно внедрены в практику общеобразовательных школ №34 и №46 города Ферганы (справка Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан №01/10-01-271 от 10 сентября 2025 года). В результате было зафиксировано повышение эффективности устойчивого формирования навыков здорового поведения и ценностного отношения к здоровью у учащихся на 22,7%. Рекомендованный на основе данных экспериментов методический подход был предложен к внедрению в деятельность других общеобразовательных учреждений.

Апробация результатов исследования. Материалы исследования были обсуждены на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Объявление результатов исследования. Всего по теме исследования опубликовано более 10 научно-методических работ, в том числе 7 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (5 в республиканских и 2 в зарубежных научных журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения и трех глав. Общий объем диссертации составляет 135 страниц, 22 таблиц, 1 рисунок, заключение, практические рекомендации, список использованной литературы, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы исследования, показано соответствие выбранного направления основным направлениям развития науки и технологий в стране. Также рассмотрены международные научные исследования по теме диссертации и проанализирован уровень изученности проблемы в научной литературе. Кроме того, отмечена связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Подробно описаны конкретная цель исследования, поставленные задачи, объект и предмет, использованные методологические методы. Описана научная новизна работы и достигнутые практические результаты, обоснована достоверность результатов исследования и раскрыта их научная и практическая значимость. Приведены сведения о внедрении результатов исследования в практику, апробации и опубликованных работах, подробно описаны общий объем и структура диссертации.

В первой главе диссертации под названием «Теоретико-методические основы формирования позитивного отношения к здоровью через физическую

активность у учащихся начальных классов» рассматривается вопрос формирования культуры здорового образа жизни у детей в период начального образования с современной научно-теоретической точки зрения. Посредством обзора научной литературы выявлены педагогические и психологические факторы, актуальные для формирования здоровья как ценности на данном возрастном этапе, подробно освещены вопросы совершенствования организации воспитания здорового образа жизни.

Один из зарубежных исследователей Альберт Бандура, основываясь на теории «Self-efficacy theory» (Самоэффективность), подчеркнул, что при организации физического воспитания у детей младшего возраста необходимо развивать уверенность ребенка в себе, начинать с небольших результатов для достижения успеха и постоянно поощрять их. Кроме того, немецкий исследователь Клаус Хуррельманн обосновал необходимость разработки методических подходов, соответствующих возрасту детей, для привития им знаний о здоровье и физическом воспитании посредством педагогической деятельности. Японский ученый Кеничи Умеда подчеркнул важность использования наряду с физическими упражнениями упражнений психологического расслабления (релаксации) в формировании навыков ценностного отношения к здоровью у учащихся начальных классов и рекомендовал широко внедрять этот метод в школьную практику.

Среди отечественных исследователей педагогический исследователь Д.А.Юсупов в своих научных исследованиях по формированию здорового образа жизни путем повышения физической активности у учащихся начальных классов отметил, что можно укрепить сотрудничество семьи и школы, повысить эффективность формирования здорового поведения ребенка путем активного вовлечения родителей в педагогический процесс. Также А.А.Мавлянов подчеркивает целесообразность организации занятий по физическому воспитанию в интересной форме с учетом возрастных особенностей детей, например, формирования отношения к здоровью через подвижные игры. Ученый Х.Б.Саитходжаев показал важность междисциплинарной интеграции в развитии навыков здорового образа жизни у детей младшего возраста, и обосновал, что эффективных результатов можно достичь путем внедрения идей здоровья во все учебные процессы.

В результате анализа научно-теоретической литературы установлено, что при организации процесса физического оздоровления учащихся начальных классов можно определить следующие важные педагогические принципы: учет возрастных физиологических и психологических особенностей детей, организация физических упражнений в интересной и игровой форме, семейное сотрудничество и активное вовлечение родителей, налаживание междисциплинарной интеграции, формирование у детей внутренней мотивации к здоровью и физической активности и контроль динамики развития через постоянный мониторинг. Кроме того, научно обоснована возможность обеспечения интерактивного участия детей и родителей посредством использования современных цифровых технологий, в том числе мобильных приложений.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Концептуально-экспериментальные основы формирования здоровья как ценности у учащихся начальной школы**», освещены теоретико-методическая концепция и методология научного исследования процесса формирования здорового образа жизни и здоровья как ценности у учащихся начальных классов. Проанализированы результаты предварительного эксперимента, а также представлена предложенная автором оздоровительная программа «Путь к здоровью» и ее мобильное приложение.

В рамках исследования был изучен уровень физической подготовленности учащихся начальных классов 7-10 лет и проанализированы результаты предварительного контроля. Для этого были проведены специальные контрольные тесты, и в группах детей 7-8 лет и 9-10 лет в течение года наблюдались изменения основных физических показателей. В частности, в обеих группах использовались такие тесты, как быстрый бег на 30 метров, упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на земле», прыжки на одной ноге, метание на дальность небольшого мяча весом 150 грамм (теннисного мяча), прыжок в длину с места и челночный бег 3×10 м. Кроме того, были оценены испытания в беге на 60 метров и прыжках в длину с разбега только для детей 9-10 лет. Изменения, произошедшие у каждого ребенка в течение года, оценивались с помощью статистического анализа, абсолютный и относительный процент роста средних показателей, общая положительная тенденция роста физических показателей у детей в возрасте от 7 до 8 лет (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Показатели тестов физической подготовленности учащихся 7–8 лет на начальном этапе исследования.

№	Показатели	7 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
1	Бег на 30 м (с)	7,11 ± 1,14	6,84 ± 1,07	1,85	> 0,05
2	Прыжки на одной ноге (раз)	16,19 ± 2,76	16,54 ± 2,82	2,09	< 0,05
3	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (раз)	7,46 ± 0,55	8,60 ± 0,56	2,13	< 0,05
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 г, м)	6,40 ± 0,75	9,59 ± 0,76	2,19	< 0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	126,77 ± 18,97	132,71 ± 19,27	2,45	< 0,05
6	Челночный бег 3×10 м (с)	10,57 ± 1,79	10,05 ± 1,69	1,76	> 0,05

В частности, хотя время бега на короткие дистанции 30 метров ускорилось в среднем на 3,8% за год, это изменение не достигло статистически достоверного уровня ($P > 0,05$). Однако в упражнениях на силу и выносливость были достигнуты значительные успехи: например, в упражнении на сгибание и разгибание рук среднее количество повторений увеличилось на 4%, и эта разница была признана достоверной ($P < 0,05$). Показатели прыжков на одной ноге также увеличились на 2,2%, что подтверждает развитие у детей способности к равновесию и координации (на уровне $P < 0,05$). Особенно большой прирост отмечался в результатах метания маленького мяча – около 50% (6,4 м в 7 лет, 9,6 м в 8 лет) – эта разница подтверждалась и статистикой ($P < 0,05$).

Это объясняется тем, что дети 7-8 лет в течение года осваивали технику метания и увеличивалась плече-мышечная сила. Прыжки в длину с места увеличились в среднем на 5,9 см (4,7%), что также оказалось достоверным результатом ($P < 0,05$). Это означает, что в возрасте 7-8 лет, помимо тестов на скорость и ловкость, большинство физических показателей может значительно улучшиться.

Аналогичные тесты были повторно проведены в группе детей 9-10 лет, и анализ результатов показал, что темпы роста несколько замедлились по сравнению с 7-8-летними.

В переходном периоде от 9 до 10 лет скорость бега на короткие дистанции увеличилась на 3,7%, и эта разница оказалась достоверной ($P < 0,05$). Следовательно, в начале подросткового возраста (в 10 лет) быстрота может развиваться более интенсивно. В остальных показателях темпы роста были относительно низкими и неравномерными. Например, результаты в беге на 60 метров и прыжках в длину улучшились на 3-4%, но не имели статистической достоверности из-за больших внутригрупповых различий ($P > 0,05$). В упражнении «отжимания» руками отмечен небольшой рост на 4,7%, разница подтвердилась на уровне достоверности ($P < 0,05$). Это означает устойчивый рост физической силы и выносливости в возрасте 9-10 лет (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Предварительные результаты тестов по физической подготовленности учащихся 9-10 лет в начале исследования и через год

№	Показатели	9 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
1	Бег на 30 м (с)	6,68±1,05	6,43±0,98	2,17	<0,05
2	Бег на 60 м (с)	11,94±1,98	11,49±1,86	1,84	>0,05
3	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (раз)	11,18±1,98	11,71±2,02	2,17	<0,05
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 г, м)	19,32±1,71	20,75±1,74	1,96	>0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	130,42±22,96	135,87±23,48	1,85	>0,05
6	Прыжок в длину с разбега (см)	211,72±33,06	219,73±33,46	1,90	>0,05
7	Челночный бег 3x10 м. (с)	10,12±1,68	9,72±1,57	1,94	>0,05

С другой стороны, в таких координационно-силовых упражнениях, как метание небольших спортивных снарядов, прыжки в длину, естественный рост в этом возрасте ограничен, и для значительного прогресса требуются специальные тренировки. В частности, в возрастной группе 9-10 лет дальность метания мяча массой 150 г увеличилась всего на 4% и не имела статистической значимости – 9-летние дети уже достаточно освоили этот навык, и резкого роста за год не наблюдалось.

В период начальных классов (7-10 лет) темпы физического развития у детей были высокими, и в большинстве показателей силы, скорости и ловкости за год отмечены положительные изменения в пределах 3-5%. В то время как в младшей возрастной группе статистическая достоверность этого роста была выше, в старшей возрастной группе устойчивого сдвига по некоторым параметрам не наблюдалось, а наблюдались индивидуальные различия. Это показало, что при разработке методики физического воспитания в ходе исследования необходимо учитывать особенности каждого возраста.

В качестве практической основы исследования подробно изложена разработанная автором оздоровительная программа «Путь к здоровью». Данная учебно-методическая программа представляет собой комплексную систему, направленную на формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов, основной целью которой является обеспечение у детей понимания здоровья как приоритетной жизненной ценности, развитие навыков физической активности и формирование устойчивых здоровых привычек. В концепции программы предусмотрено создание оздоровительной методики с учетом возрастных физиологических особенностей детского организма, этапов психологического развития и механизмов взаимодействия школы и семьи. Для достижения цели в программу были включены блоки различного направления: регулярные физические упражнения, подвижные игры, привычки правильного питания, упражнения для снижения стресса и элементы семейной активности - все это было объединено в комплексный подход. В целях обеспечения ожидаемых результатов программы было предложено внедрить ее в школьных условиях в три этапа: На первом этапе была проведена подготовка к программе с привлечением родителей и педагогов (проведены встречи и налажено сотрудничество по пропаганде здорового образа жизни). На втором этапе план тренировок, составленный в рамках программы (еженедельные занятия по физической культуре, игры, релаксационные упражнения и др.), был внедрен на практике в качестве эксперимента. На третьем этапе на основе регулярных критериев оценки анализировалась эффективность программы и при необходимости принимались меры по ее совершенствованию. Таким образом, программа была разработана как непрерывный цикл совершенствования: по окончании каждого этапа анализировались достигнутые результаты, что позволило внести соответствующие изменения и дополнения на следующий этап.

Структурные компоненты программы охватывают несколько основных направлений. Первый из них – блок подвижных игр, который служит для повышения физической активности детей в интересном и коллективном духе. Рекомендуются проводить подвижные игры не реже 2-3 раз в неделю, каждая по 15-25 минут, благодаря которым у учащихся развиваются быстрота, ловкость, чувство коллективного сотрудничества и удовольствия. Второй важный компонент – упражнения на расслабление. Программа предусматривает выполнение техники короткого отдыха и дыхания продолжительностью 5-7 минут в конце каждой физической тренировки с целью устранения у детей усталости после тренировки, снижения стрессовых ситуаций и восстановления душевного спокойствия. В частности, с помощью глубокого вдоха и выдоха, расслабления мышц, коротких медитативных игр достигается уравнивание эмоционального состояния детей. Третья основная часть – компонент семейного сотрудничества. Программа требует, чтобы ребенок был активен не только в школе, но и дома, вовлечен в процесс здорового образа жизни семьи. С этой целью предусмотрено проведение семейных занятий не реже одного дня в неделю (например, в субботу или воскресенье). Родители и дети должны совместно заниматься подвижными играми, утренней гимнастикой или другой весёлой физической активностью в течение 15-30 минут. Благодаря этому ребенок чувствует, что «здоровье –

это ценность не только в школе, но и во всей семье». Семейные занятия вызывают у детей высокую мотивацию: ребенок участвует в спортивной игре или эстафете со своими родителями, стремится победить их и таким образом получает поощрение (см. таблицу 3).

Таблица 3.

Результаты мониторинга взаимодействия семьи и школы, а также ежедневных занятий учащихся.

Тип тренировки	Еженедельное или ежемесячное повторение	Основные цели	Регулярная продолжительность (мин.)
Подвижные игры	Не реже 2-3 раз в неделю	Повышение коллективного сотрудничества, скорости и удовольствия у ребенка	15-25 минут
Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре на земле, приседания и вставания)	Не более 2 раз в неделю	Укрепление опорно-двигательного аппарата, координация движений	10-15 минут
Релаксация, дыхательные упражнения	В конце каждого занятия (или отдельно)	Снижение стресса, восстановление организма с душевным спокойствием	5-7 минут
Семейные занятия	1 раз в неделю (суббота/воскресенье)	Поощрение детей, сотрудничество в семье, формирование устойчивых привычек	15-30 минут
Укрепляющие контрольные тесты	Раз в 2-3 недели	Определение динамики развития у детей, повышение мотивации	15-20 минут

В ходе исследования было подтверждено, что важность семейного сотрудничества очень высока – результаты программы были намного выше у учащихся классов, в которых активно участвовали родители. Еще один важный компонент – междисциплинарная интеграция и воспитательные мероприятия. Программа «Путь к здоровью» предусматривает не только занятия по физическому воспитанию, но и привитие идей здорового образа жизни в других школьных предметах и кружковых занятиях. Например, здоровый образ жизни освещался в контексте каждого предмета посредством таких методов, как дача басен и заданий о здоровье на уроках математики, чтение сказок и текстов на тему здоровья на уроках родного языка или чтения, рисование картин, связанных со спортом, на уроках изобразительного искусства, обсуждение гигиены и экологического здоровья в науке об окружающей среде. Такой интегративный подход прививает детям понимание того, что «наука или игра – все для жизненных навыков», подчеркивая, что здоровье – это универсальная ценность. Программа также предусматривает проведение спортивно-праздничных мероприятий «День здоровья» один раз в неделю в школьном масштабе, организацию небольших соревнований между классами, что служит укреплению коллективного духа. В конце программы был проведен специальный мониторинг для оценки и анализа достижений учащихся. В результате 3-х месячных пробных занятий у детей экспериментальной группы расширились представления о здоровом образе жизни, наблюдался значительный рост физических показателей, повысился уровень семейной активности. В конце эксперимента были

проведены дополнительные опросы среди учащихся и родителей, и было обнаружено, что восприятие здоровья детьми как ценности значительно выше по сравнению с контрольной группой.

В рамках исследования в целях более широкого внедрения программы «Путь к здоровью» и повышения ее эффективности на основе этой программы было разработано специальное мобильное приложение. Приложение предназначено для платформы Google Android и может быть использовано для учащихся начальных классов, их родителей и учителей физкультуры. Основное меню приложения состоит из нескольких разделов, на главном экране расположены логотип приложения и входное окно. В боковом меню выбираются следующие разделы: Главная страница, Введение, Тест, Содержание, Настройки и Об авторе. На главной странице есть краткое описание программы «Путь к здоровью» и кнопка «GO» – через нее пользователь входит в программу. Во введении даются теоретические сведения о цели, задачах и значении программы. Раздел «Тест» позволяет учащимся вводить и отслеживать результаты тестов по физическим упражнениям (см. Рис. 1).

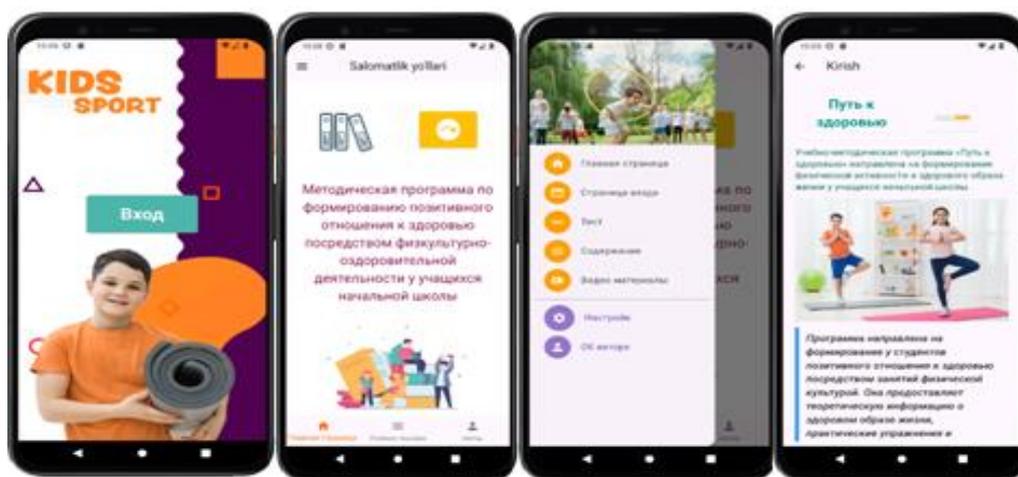


Рисунок 1. Мобильное приложение «Путь к здоровью»

Мобильное приложение «Путь к здоровью» продемонстрировало свою эффективность в процессе практических испытаний. У детей экспериментальной группы, использующих приложение, по сравнению с контрольной группой при традиционном методе значительно увеличилась физическая активность, возрос интерес к здоровым привычкам, у учащихся был высокий уровень мотивации. Самое главное, приложение создало для детей образовательную среду, превращенную в игру – они воспринимали упражнения не как обязательство, а как часть интересной игры. В результате программа вызвала у детей долгосрочное положительное настроение, они начали учиться активно, действовать с помощью гаджета вместо пассивного использования интернета.

В школьном сообществе также сформировалась здоровая конкурентная и кооперативная среда – атмосфера, в которой каждый ребенок в классе может гордиться своим достижением, но в то же время поддерживает друг друга. Данные, собранные с помощью приложения, также были полезны для исследования: на основе автоматического анализа и отчетов можно было

определить, у каких детей высокий или низкий рост по каждому упражнению, и объяснить причины. В целом, мобильное приложение «Путь к здоровью» создало инновационную площадку для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов, объединив школу и семью с помощью современных цифровых технологий. В конце второй главы полностью освещены все организационно-методические вопросы, необходимые для экспериментальной части исследования, сформированы контрольная и экспериментальная группы, определены ожидаемые результаты и критерии оценки. Таким образом, концептуальная модель, методика и программа «Путь к здоровью», разработанные в данном разделе диссертации, легли в основу процесса практического тестирования, который будет описан в следующей главе.

Учащиеся экспериментальной группы не только показали более высокие результаты в тестах по физическому воспитанию, чем в контрольной группе, но и, самое главное, у них сформировалось чувство осознанной ценности здоровья, постоянной физической активности и осознания участия в семейных спортивных занятиях как жизненной необходимости. В контрольной группе такие качественные изменения были довольно ограничены, и было обнаружено, что сложно сформировать сильную мотивацию к здоровому образу жизни у детей только в рамках обычных занятий. Можно сделать вывод, что результаты педагогического эксперимента, направленного на оздоровление в начальных классах, доказали, что формирование здорового образа жизни у детей возможно и необходимо. Благодаря внедрению программы «Путь к здоровью» в экспериментальной группе значительно повысились знания, навыки и отношения, учащихся к показателям физического развития и ценности здоровья. На примере контрольной и экспериментальной групп видно, что только при ограничении традиционной учебной программой у детей слабо развивается стремление к здоровой жизни, а высоких результатов можно достичь только при внедрении специального комплексного подхода. Это подтверждает, что инновационные программы физического воспитания и оздоровления должны быть признаны важным инструментом в воспитании здорового поколения.

Комплексный подход, основанный на «Пути к здоровью» и мобильном приложении, принес резкий рост по всем классам в экспериментальной группе. В частности, среди учащихся экспериментальной группы количество тех, кто считает здоровье основной ценностью, ежедневно занимается физическими упражнениями и регулярно участвует в семейных спортивных соревнованиях, было значительно выше, чем в контрольной группе. Конечно, в контрольной группе также наблюдался определенный положительный рост под влиянием традиционных уроков физической культуры и общих знаний по теме, но этот рост оставался ограниченным и умеренным. Явное различие между экспериментальной и контрольной группами объясняется, прежде всего, диверсификацией подходов, используемых в экспериментальной группе, их интерактивным характером и последовательным внедрением в соответствии с интересами учащихся. Исследование показывает, что налаживание пропаганды ИКТ с начального этапа, укрепление ее регулярной и интересной деятельностью служит быстрой интеграции принципов здорового образа жизни в аксиологическую систему учащегося.

В третьей главе диссертации под названием **«Организационные основы экспериментального процесса и статистический анализ результатов физической подготовки учащихся»** освещены организационные и методические основы педагогической экспериментальной работы по формированию привычек здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Исследование проводилось с детьми в возрасте 7-10 лет (1-4 классы). Целью эксперимента было устойчивое формирование у учащихся ценности здоровья, интереса к физической активности и навыков здорового образа жизни. Для достижения этой цели в ходе эксперимента с учащимися был использован ряд инновационных педагогических и психологических подходов: подвижные игры и методы «сказки-гимнастики», положительное мотивационное поощрение со стороны учителя, семейные спортивные мероприятия с участием родителей, интеграция темы здоровья в материалы различных предметов, а также мониторинг и ограничения, направленные на профилактику вредных привычек.

В целях эффективной организации эксперимента в 1-4 классах школы №13 города Ферганы были сформированы контрольная (А) и экспериментальная (Б) группы. В каждом параллельном классе класс «А» был определен как контрольная группа (традиционное обучение), а класс «Б» – как экспериментальная группа (внедрены новые методы). В составе групп было 25-30 учеников в каждом классе, общее количество учащихся экспериментальной группы составило 117 человек, количество учащихся контрольной группы - 102 человека. При отборе обращалось внимание на то, что возраст и уровень физической подготовленности учащихся обеих групп были в основном схожими, но различия в их семейной среде (уровень занятости родителей, отношение к спорту и т.д.) были разными. Ниже приведены исходные условия контрольной и экспериментальной групп в сравнительном виде (таблица 1). В данной таблице отражены различия в плане занятий, дополнительных мероприятиях и методах поощрения, проведенных для учащихся 1-4 классов (см. таблицу 4).

Анализ показателей физической подготовленности учащихся 7-8 лет после экспериментов показал, что абсолютный и относительный рост контрольной и экспериментальной групп по каждому тесту, а также статистическая достоверность этих изменений (значения t и P) анализировались только с точки зрения статистических различий. Ниже кратко анализируются изменения результатов контрольной группы и экспериментальной группы по каждому контрольному тесту. Бег на 30 м (с). В контрольной группе среднее время бега на 30 м в 7 лет составило $7,14 \pm 1,17$ с, а в 8 лет оно улучшилось до $6,88 \pm 1,16$ с. Сокращение времени на 0,26 с. (т.е. улучшение на 3,64%) было признано статистически незначимым в контрольной группе ($t=1,13$; $P>0,05$). В экспериментальной группе результат бега на 30 м улучшился в среднем с $7,15 \pm 1,22$ с в 7 лет до $6,69 \pm 1,05$ с в 8 лет. Время бега в этой группе составило 0,46 с (6,43%), ($t=2,92$; $P<0,05$). В сравнении дети экспериментальной группы добились большего абсолютного (на 0,46 с) и относительного (примерно на 2,8 процентных пункта) ускорения в беге на 30 м по сравнению с контрольной группой.

Таблица 4.

Сравнительная характеристика контрольных и экспериментальных групп при реализации планов учебных занятий, дополнительных мероприятий и методов стимулирования, предназначенных для учащихся 1–4 классов.

№	Нормы	**1- А класс Контроль (25 учеников)	1- В класс Эксперимент (30 учеников)	2- А класс Контроль (26 учеников)	2- В класс Эксперимент (28 учеников)	3- А класс Контроль (25 учеников)	3- В класс Эксперимент (30 учеников)	4- А класс Контроль (26 учеников)	4- В класс Эксперимент (29 учеников)
1	Еженедельные уроки физкультуры	2 часа (стандартная школьная программа)	2 часа традиционный + 1 час дополнительно «семейный» блок	2 часа (стандартная школьная программа)	2 часа традиционных + Блок упражнений для снижения стресса 1 раз в неделю	2 часа (стандартная школьная программа)	2 часа традиционных + обязательные семейные занятия	2 часа (стандартная школьная программа)	2 часа традиционных + 1 час занятий по здоровому образу жизни
2	Подвижные игры, релаксация	Частично: занятия в закрытом, редко (в рамках общего урока)	Обязательно, по специальному плану 1 раз в неделю	Ограничено в рамках обычного урока	Специальные подвижные игры + Упражнения для снижения стресса (по расписанию)	Занятия в закрытом зале, редко	Еженедельный блок «игра + отдых» (в зависимости от погодных условий)	Традиционное физическое воспитание (ограниченное)	Упражнение «движение + расслабление» не реже 1 раза в неделю
3	Семейное участие	Не активен, по желанию	Еженедельные занятия «семья-ребенок» (мини-эстафета)	Редкое участие из-за занятости родителей	Внедрена система привлечения семей к занятиям	Ограничено в пределах школы	Ежемесячно вводится обязательная концепция «Семейный старт»	Добровольные, временные мероприятия	Семейное участие с поощрением
4	Механизм стимулирования	Иногда похвала	Номинации «Подарок», «Самый активный», «Спортивная звезда»	Похвала, редко	Различные номинации («Веселая команда», «Самый амбициозный»)	Простая похвала, неформальное поощрение	Маленький подарок, звездочки, настенные доски	Традиционное школьное поощрение	Ежемесячно оценивается «Чемпион здоровой активности»
5	Продолжительность тренировки	3 месяца (учебный семестр)	3 месяца (экспертный план + промежуточное наблюдение + итоговое тестирование)	3 месяца (стандартные уроки)	3 месяца (дополнительная еженедельная программа)	3 месяца (общий семестр)	3 месяца (экспертная деятельность, контрольный тест)	3 месяца (общий школьный план)	3 месяца (стимулированные и семейные проекты)

Хотя результаты спринта на 30 м в обеих группах значительно улучшились, экспериментальная группа отличалась высоким количеством выигрышей. Бег на 60 м (с). В контрольной группе время бега на 60 м улучшилось в среднем с $12,84 \pm 1,29$ с в 7 лет до $12,60 \pm 1,60$ с в 8 лет (время сократилось на 0,24 с, улучшение на 1,90%). В этом тесте на силовую выносливость контрольная группа достигла в среднем $9,70 \pm 1,23$ раза в возрасте 7 лет и $10,18 \pm 1,30$ раза в возрасте 8 лет. То есть средний результат контрольной группы увеличился в 0,48 раза или на 4,95%, что является статистически недостоверным изменением ($t=1,96$; $P>0,05$). В экспериментальной группе средний результат в 7 лет улучшился с $10,24 \pm 1,38$ раза до $11,04 \pm 1,74$ раза в 8 лет. В этой группе количество сгибаний и разгибаний рук увеличилось в среднем в 0,80 раза, относительный прирост составил 7,81%. Такой рост, выявленный для экспериментальной группы, подтвердился с очень высоким уровнем достоверности ($t=4,56$; $P<0,01$). Таким образом, статистические результаты показывают, что показатели выполнения данного силового упражнения в экспериментальной группе были более стабильными и быстро росли по сравнению с контрольной группой (см. таблицу 5).

Таблица 5.
Динамика показателей физической подготовленности учащихся 7-8 лет в конце исследования (КГ) (n=124).

№	Контрольные тесты	7 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	Абсолютный рост	Относительный рост, %	t	P
1	Бег на 30 м. (с)	$7,14 \pm 1,17$	$6,88 \pm 1,16$	0,26 с	3,6 %	1,13	$>0,05$
2	Бег на 60 м. (с)	$12,60 \pm 1,60$	$12,84 \pm 1,29$	-0,24 с	1,9%	1,13	$>0,05$
3	Сгибание и разгибание рук лежа (раз)	$9,70 \pm 1,23$	$10,18 \pm 1,30$	+0,48 раз	4,9%	1,96	$>0,05$
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 гр., м)	$18,17 \pm 1,94$	$18,80 \pm 1,90$	+0,63 м	3,4%	1,71	$>0,05$
5	Прыжок в длину с места (см)	$123,87 \pm 16,75$	$129,61 \pm 16,89$	+5,74 см	4,6%	1,77	$>0,05$
6	Прыжок в длину с разбега (см)	$194,90 \pm 21,67$	$203,35 \pm 24,26$	+8,45 см	4,3%	1,90	$>0,05$
7	Челночный бег 3x10 м. (с)	$10,10 \pm 1,24$	$9,78 \pm 1,22$	-0,32	3,1%	1,34	$>0,05$

В экспериментальной группе исходный результат составил $128,83 \pm 14,45$ см, а к 8 годам он увеличился до $132,19 \pm 17,47$ см ($t=4,51$; $P<0,01$). Примечательно что, хотя номинальное увеличение дальности прыжка в контрольной группе было более значительным, оно не было достоверным и не дало значительных результатов из-за высокой распространенности информации. Напротив, незначительное увеличение длины прыжка в экспериментальной группе также проявилось как статистически устойчивое и значимое изменение.

Прыжок в длину с разбега (см). По данному тесту (прыжок с разбега из траншеи) также наблюдались различные изменения между группами. Если в 7 лет контрольная группа прыгала в среднем на $194,90 \pm 21,67$ см, то в 8 лет этот показатель увеличился до $203,35 \pm 24,26$ см. В результате длина бегового прыжка для контрольной группы увеличилась в среднем на 8,45 см (4,33%), но этот рост не достиг уровня статистической достоверности ($t=1,90$; $P>0,05$). В экспериментальной группе результат в 7 лет ($212,39 \pm 22,14$ см) к 8 годам увеличился до $221,96 \pm 22,47$ см, то есть в этой группе прыжковая дистанция улучшилась в среднем на 9,57 см (4,51%), что свидетельствует о достоверном увеличении показателей прыжков с разбега (см. таблицу 6).

Таблица 6.

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 7-8 лет в конце исследования (ЭГ) (n=124).

№	Контрольные тесты	7 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	8 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	Абсолютный рост	Относительный рост, %	t	P
1	Бег на 30 м. (с)	$7,15 \pm 1,22$	$6,69 \pm 1,05$	-0,46 с	6,4%	2,92	<0,05
2	Бег на 60 м. (с)	$12,73 \pm 1,59$	$11,99 \pm 1,38$	-0,74 с	5,8 %	3,59	<0,01
3	Сгибание и разгибание рук лежа (раз)	$10,24 \pm 1,38$	$11,04 \pm 1,74$	+0,80 раз	7,8%	4,56	<0,01
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 гр., м)	$18,02 \pm 1,93$	$16,06 \pm 2,14$	+1,96 м	10,8%	4,22	>0,01
5	Прыжок в длину с места (см)	$128,83 \pm 14,45$	$132,19 \pm 17,47$	+3,36 см	2,6%	4,51	>0,01
6	Прыжок в длину с разбега (см)	$212,39 \pm 22,14$	$221,96 \pm 22,47$	+9,57 см	4,5%	3,38	>0,01
	Челночный бег 3x10 м. (с)	$9,02 \pm 1,01$	$9,48 \pm 1,31$	-0,46	5,1%	3,58	>0,01

В ходе исследования были статистически проанализированы результаты экспериментального исследования, проведенного с участием учащихся 9-10 лет. В процессе исследования учащиеся 9-10 лет с общим количеством 124 человек были разделены на две равные группы – контрольную и экспериментальную. Ученики контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания. Экспериментальная группа была подготовлена на основе предложенной и разработанной нами специальной методики. С целью определения эффективности данной методики были сопоставлены результаты двух групп по основным контрольным тестам, показывающим уровень физической подготовленности учащихся (бег на 30 м, бег на 60 м, сгибание и разгибание рук лежа, метание спортивного предмета, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега и челночный бег 3x10 м).

Результаты, проанализированные на основе различий между контрольной и экспериментальной группами, абсолютных и относительных показателей роста, их статистической достоверности (значения t и P), научно изложены, а в конце раздела приведены краткие выводы. Изменение результатов двух групп по каждому тесту анализируется только с точки зрения статистических различий (значений t и p). Бег на 30 м (с). В скоростном беге на 30 метров учащиеся контрольной группы сократили время бега в среднем с $7,16 \pm 1,06$ секунды до $7,41 \pm 1,12$ секунды за год (см. таблицу 7).

Таблица 7.

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 9-10 лет в конце эксперимента (КГ) (n=124)

№	Контрольные тесты	9 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	Абсолютный рост	Относительный рост, %	t	P
1	Бег на 30 м. (с)	$7,16 \pm 1,06$	$6,48 \pm 1,24$	-0,68	9,50 %	3,03	<0,01
2	Бег на 60 м. (с)	$11,85 \pm 1,84$	$10,95 \pm 1,65$	-0,20 с	1,80 %	1,25	>0,05
3	Сгибание и разгибание рук лежа (раз)	$10,69 \pm 1,06$	$10,42 \pm 1,12$	+0,27раз	2,52 %	1,29	>0,05
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 гр., м)	$20,14 \pm 2,24$	$20,94 \pm 2,03$	+0,80 м	3,97 %	1,93	>0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	$141,79 \pm 16,18$	$149,83 \pm 16,15$	+8,04см	5,67 %	2,58	<0,05
6	Прыжок в длину с разбега (см)	$222,18 \pm 16,99$	$229,29 \pm 23,25$	+7,11 см	3,20 %	1,81	>0,05
7	Челночный бег 3x10 м. (с)	$9,88 \pm 1,17$	$9,56 \pm 1,130$	-0,32 с	3,24 %	1,36	>0,05

В экспериментальной группе наблюдалось еще большее улучшение результата бега на 30 м: средний показатель сократился с $7,10 \pm 1,11$ с до $6,48 \pm 1,24$ с, то есть время бега сократилось на 0,47 с (6,62%). Это изменение имеет очень высокий уровень достоверности, $t=3,26$, что соответствует $P < 0,01$.

Следовательно, скорость бега на 30 метров в экспериментальной группе увеличилась больше и достовернее по сравнению с контрольной группой (время сократилось). В тесте бега на длинную дистанцию (60 м) достоверных изменений в результатах контрольной группы не отмечено. Напротив, их среднее время немного увеличилось: с $11,14 \pm 1,81$ с до $11,34 \pm 1,46$ с (т.е. бег замедлился на 0,20 с, изменение 1,80%) ($t=1,25$; $P > 0,05$). Экспериментальная группа добилась значительного успеха в беге на 60 м: их средний результат улучшился с $11,88 \pm 1,79$ с до $11,20 \pm 1,36$ с, то есть время сократилось на 0,68 с (5,72%).

Результат прыжка с разбега в экспериментальной группе улучшился на 12,90 см (6,4%) ($P < 0,01$), а в контрольной группе – ростом на 7,11 см (3,2%). Это означает, что в экспериментальных занятиях больше внимания уделялось

прыжкам и скорости, что дало свои результаты. В ходе эксперимента у детей 9-10 лет наблюдалось неожиданное отступление в упражнении «отжимания»: как в контрольной, так и в экспериментальной группе к 10 годам дети выполняли несколько меньше повторений, чем исходно (соответственно - 2,5% и -5,6%). Это может быть связано с увеличением массы тела и другими физиологическими факторами в период перехода в подростковый возраст (см. таблицу 8).

Таблица 8.

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 9-10 лет в конце эксперимента (ЭГ) (n=124)

№	Контрольные тесты	9 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)	Абсолютный рост	Относительный рост, %	t	P
1	Бег на 30 м. (с)	7,10±1,11	6,63±1,04	-0,47	6,62 %	3,26	<0,01
2	Бег на 60 м. (с)	11,88±1,79	11,20±1,36	-0,68 s	5,72 %	2,97	<0,01
3	Сгибание и разгибание рук лежа (раз)	11,50±1,52	10,85±1,53	0,65 раз	5,65%	3,36	<0,01
4	Метание спортивного предмета (теннисный мяч 150 гр., м)	19,73±2,31	20,93±2,33	1,20 м	6,08 %	4,03	>0,01
5	Прыжок в длину с места (см)	131,47±18,99	142,45±23,47	10,98 см	8,35%	4,51	>0,01
6	Прыжок в длину с разбега (см)	201,93±20,29	214,83±25,06	12,90 см	6,39%	4,96	>0,01
7	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,96±1,20	9,45±1,16	-0,51 с	5,12 %	3,29	>0,01

Для экспериментальной группы это снижение также оказалось статистически достоверным ($P < 0,01$), то есть они несколько ухудшили результат в этом упражнении. Данный результат свидетельствует о том, что в рамках программы не уделялось должного внимания развитию силовой выносливости (мышцы рук, груди), в дальнейшем необходимо будет усилить данное направление. В целом, на примере учащихся 9-10 лет видно, что дети экспериментальной группы значительно улучшили все физические показатели по сравнению с контрольной группой. Если контрольная группа несколько улучшила некоторые параметры за счет естественного развития и простых занятий, то экспериментальная группа комплексно повысила физическую подготовленность за счет специальных тренировок. Эти различия получили статистически достоверное подтверждение: если в экспериментальной группе все изменения были значимыми на уровне $P < 0,01$, то в контрольной группе значимый рост наблюдался только по одному показателю.

Разработанная в ходе исследования программа «Путь к здоровью» и основанная на ней педагогическая система способствовали последовательному формированию здорового поведения у учащихся начальных классов. Отмечен устойчивый положительный сдвиг в направлениях убеждений, связанных с ЗОЖ (здоровый образ жизни) (принятие здоровья как ценности), повседневных практических привычек

(регулярные физические упражнения, семейный спорт), а также отказа от нежелательного поведения (привычки пассивного время проведения за гаджетами).

Полученные результаты предоставляют надежные методические решения для развития культуры ЗОЖ в системе начального образования и служат прочной доказательной основой для широкого применения в образовательной практике в будущем. В этом смысле высокие результаты, показанные экспериментальной группой, еще раз подтвердили неразрывную связь между ценностями, привычками и физическими показателями: интегрированный, интересный и семейный подход более эффективен, чем традиционные методы.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования показали, что начальный школьный возраст является наиболее благоприятным и эффективным этапом формирования здорового поведения. Учащиеся в возрасте 6–10 лет легче усваивают новые полезные привычки, при этом решающую роль в данном процессе играет педагогическое воздействие учителя и родителей. По итогам педагогического эксперимента установлено, что в классах, где была внедрена специализированная оздоровительная программа, существенно повысился уровень ежедневной физической активности учащихся и степень осознания здоровья как личной ценности. В частности, по завершении эксперимента около 85 % учащихся экспериментальной группы стали рассматривать здоровье как одну из важнейших жизненных ценностей, тогда как в контрольной группе данный показатель составил лишь 55 %. Полученные данные подтверждают высокую педагогическую эффективность формирования положительного отношения к здоровому образу жизни на этапе начального образования.

2. На основе объединения ключевых факторов, влияющих на ЗОЖ (физическая активность, гигиена, семейная микросреда и психологическое стимулирование), была разработана ценностно-ориентированная (аксиологическая) концептуальная модель. Данная модель послужила теоретическим базисом для воспитания культуры здорового образа жизни. Согласно модели, формирование у детей положительного отношения к жизнедеятельности в стиле ЗОЖ осуществляется в три последовательных этапа: первоначально через интересные игры и похвалу пробуждается положительный эмоциональный настрой; затем посредством регулярных упражнений, спортивных игр и гигиенических привычек это отношение трансформируется в практический навык; наконец, с помощью коммуникации и рефлексии данные навыки закрепляются и глубоко интегрируются в сознание ребенка.

3. Была разработана и апробирована на практике комплексная педагогическая программа для учащихся начальных классов под названием «Путь к здоровью». Содержание программы направлено на формирование

интереса и навыков здорового образа жизни, в её состав включен ряд интерактивных компонентов. В частности, применялись такие методы, как увеличение количества еженедельных занятий физической культурой, интеграция подвижных игр и музыкально-гимнастических упражнений в структуру уроков, регулярная организация семейных спортивных соревнований («Папа, мама, я — спортивная семья») с участием детей. Также программа включала специальные тематические уроки, релаксационные упражнения и механизмы стимулирования (например, присвоение звания «Звезда недели»). Данный комплекс мер, последовательно реализуемый в рамках сотрудничества семьи и школы, позволил повысить культуру здорового образа жизни учащихся.

4. В процессе экспериментально-испытательной работы новый педагогический подход к формированию ЗОЖ продемонстрировал свою эффективность. Уровень ежедневной физической активности учащихся экспериментальной группы вырос с начальных ~35% до 80% на заключительном этапе. Для сравнения: в контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, этот показатель составил около 50%, и значительного роста зафиксировано не было. Вместе с тем, уровень сформированности теоретических знаний и полезных привычек в экспериментальной группе также оказался значительно выше. Результаты были проверены с помощью методов математико-статистического анализа, что подтвердило значимость различий (при уровне $p < 0,05$).

5. В ходе исследования были выявлены решающие факторы, необходимые для долгосрочного формирования и закрепления здоровых привычек у детей. Во-первых, физическая активность должна быть на высоком уровне — ребенок должен привыкнуть к ежедневной зарядке и упражнениям. Во-вторых, соблюдение правил рационального питания и личной гигиены должно быть внедрено как норма распорядка дня. В-третьих, важно сформировать у ребенка внутреннюю мотивацию к самостоятельному выполнению упражнений — он должен чувствовать ответственность за свое здоровье и стремиться к движению без внешних напоминаний. Наконец, у учащегося должен быть развит навык переноса полученных теоретических знаний в практическую деятельность.

6. Исследование показало, что для эффективного формирования ЗОЖ среди младших школьников крайне важно создание ряда специальных педагогических условий. К ним относятся: усиление сотрудничества с родителями, формирование стимулирующей (мотивационной) среды в образовательном процессе, освещение темы здоровья на основе междисциплинарной интеграции и применение методов психологического воздействия, соответствующих возрасту детей. При полном внедрении данного комплексного подхода результаты учащихся экспериментальных групп значительно превосходили показатели контрольной группы. Благодаря интеграции темы здоровья с другими дисциплинами, представления детей о здоровье расширились: они начали воспринимать его как многогранное

понятие, включающее не только физическое состояние, но и психологическую устойчивость, а также социальное благополучие.

7. В рамках исследования была разработана и внедрена в школьную практику специальная диагностическая методика оценки знаний и навыков учащихся в области ЗОЖ. С её помощью был определен уровень первичной подготовки, влияние семейной среды и комплекс существующих проблем. Педагоги и психологи получили возможность определять степень освоения навыков каждым ребенком и совместно с родителями намечать необходимые меры. В результате эффективность мониторинга здорового образа жизни повысилась на 18,5%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях повышения уровня физической активности учащихся начальных образовательных учреждений целесообразно включать в расписание занятий ежедневную утреннюю гимнастику, а также краткосрочные занятия, посвящённые здоровому образу жизни (10–15 минут). Результаты исследования показали, что такие занятия способствуют повышению психологической готовности учащихся к учебной деятельности, их активности и дисциплинированности.

2. Организация уроков физического воспитания на основе игровых и интерактивных форм, в частности с использованием подвижных игр, эстафет и коллективных упражнений, усиливает интерес учащихся к занятиям и способствует их регулярному вовлечению в физическую активность. В экспериментальных классах при применении данного подхода было зафиксировано существенное повышение двигательной активности учащихся.

3. В процессе формирования здорового образа жизни наряду с физическим воспитанием необходимо проводить систематические занятия по вопросам рационального питания, личной гигиены, режима дня и управления стрессом.

Занятия, организованные на основе межпредметной интеграции, способствуют осознанному формированию у учащихся навыков здорового образа жизни.

4. Важным фактором устойчивого формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов является сотрудничество школы и семьи. Привлечение родителей к оздоровительным мероприятиям и предоставление им методических рекомендаций обеспечивает соблюдение учащимися здоровых привычек и в домашних условиях.

**SCIENTIFIC COUNCIL FOR AWARDED ACADEMIC
DEGREES PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10
UNDER FERGANA STATE UNIVERSITY**

FERGANA STATE UNIVERSITY

A'LOKHONOV AKHADKHON AKRORKHONICH

**“DEVELOPING PRIMARY SCHOOL PUPILS’ ATTITUDES TOWARD A
HEALTHY LIFESTYLE”**

13.00.02 – Theory and Methodology of Education and Upbringing

ABSTRACT

of the Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

The topic of the dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences has been registered with the Supreme Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan under the registration number B2025./3.PhD/Ped8617.

The dissertation was carried out at Fergana State University.

The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, and English (summary)) on the website of the Scientific Council (www.fdu.uz) and on the educational information portal "Ziyonet" (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Erkaboev Oybek Mukhammadjonovich,**
Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences,
Associate Professor

Official reviewers: **Temirov Nabijon Solievich**
doctor of pedagogical sciences, professor
Dadaboev Odilbek Jaloliddinovich
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Leading organization: **Gulistan state university**

The defense of the dissertation will take place at the meeting of the Scientific Council PhD.03/27.09.2024.Ped.05.10 under Fergana State University on " " _____ 2026, at _____.
Address: 111709, Fergana region, Fergana city, Murabbiylar Street, House 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27;
Fax: (0-370) 717-17-76; Website: (www.fdu.uz); Venue: Fergana State University, Conference Hall).

The dissertation can be looked through in the Information Resource Center of Fergana State University (registered under No 509). Address: 150100, Fergana city, Murabbiylar street, The building of IRC. (99873) 244-44-02; e-mail: fardu_info@umail.uz.

The abstract of the dissertation was distributed on " _____ " _____ 2025.

(Mailing report №. _____ dated " _____ " _____ 2025).

Sh.Kh.Khankeldiev

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

A.T.Khasanov

Scientific secretary of the scientific council for
awarding academic degrees, doctor of philosophy (PhD)
in pedagogical sciences, associate professor

I.A.Yuldashov

Chairman of the scientific seminar under
the scientific council for awarding academic degrees,
doctor of philosophy (PhD)
in pedagogical sciences, associate professor

INTRODUCTION

Purpose of the Research. The purpose of the research is to develop the scientific and methodological foundations for forming the perception of health as a vital value among primary school students through physical education activities and healthy lifestyle practices, and to test the effectiveness of these foundations through experimental research.

Object of the Research. The object of the research is the educational and upbringing process aimed at developing healthy lifestyle skills among primary school students (including school lessons and extracurricular activities).

Subject of the Research. The subject of the research is the set of pedagogical conditions, means, and methods that are effective in shaping health as a value and fostering healthy lifestyle habits among primary school students.

Scientific Novelty of the Research

The scientific novelty of the research lies in the theoretical substantiation and improvement of a pedagogical model for cultivating a sense of valuing health among children. Within this model, a complex of major factors influencing the formation of a healthy lifestyle — including physical activity, hygiene, family environment, and psychological motivation — has been scientifically justified.

A system of pedagogical methods aimed at fostering a positive attitude toward a healthy lifestyle among primary school students has been enhanced. Based on the consistent application of active games, motivational techniques, family cooperation programs, and stress-reducing exercises, the “Path to Health” program was developed. This program was experimentally tested, and the results demonstrated scientifically substantiated improvements in students’ motivation, attitudes, and practical skills related to a healthy lifestyle.

Through pedagogical experimentation, the effectiveness of the key components of the “Path to Health” program — such as daily activity routines, culture of nutrition, motivation for independent physical exercise, and practical application of health knowledge — was scientifically proven.

In addition, specific methodological guidelines and recommendations were developed for the broader implementation of the proposed pedagogical approach in primary education and general schooling. These guidelines include a step-by-step organization of the pedagogical process through systematic integration of active games, motivational techniques, family collaboration, and stress-reducing exercises. The methodological recommendations were scientifically validated as an effective mechanism for developing positive attitudes, motivation, and practical habits conducive to a healthy lifestyle.

Implementation of the research results. Based on the scientific findings obtained during the experimental studies on developing a healthy lifestyle among primary school students, the following practical implementations were carried out:

The diagnostic method developed to assess primary school students’ knowledge and attitudes regarding a healthy lifestyle was introduced into the practice of general education schools in the Fergana region (Reference No. 02/14-01-286, dated April 5, 2024, Ministry of Public Education). This provided teachers

and school psychologists with an effective tool to comprehensively identify students' baseline knowledge levels, family influences, and existing problems. As a result, the effectiveness of monitoring students' health and physical activity indicators increased by 18.5%.

The comprehensive pedagogical program "Path to Health", aimed at fostering health as a personal value among primary school students, was piloted in several general education schools in the Fergana region (Reference No. 07/18-04-376, dated May 12, 2024, Fergana Regional Department of Public Education). The results showed that students' interest in physical activity and healthy eating habits improved by 25.2%. The methodological manual developed on the basis of this program was recommended for use in other schools in the region.

The effectiveness of the "Path to Health" pedagogical program was experimentally tested at General Education School No. 34 in Fergana city (Reference No. 09-06-475, dated May 17, 2024, Fergana City Department of Public Education). As a result, the proportion of students regularly engaging in daily physical activity increased from 35% to 80%, while the tendency toward harmful habits decreased twofold. These findings provided pedagogical and statistical evidence of the program's effectiveness.

The pedagogical conditions identified in the research as essential for fostering a healthy lifestyle among primary school students — including strengthening family collaboration, introducing motivation mechanisms, implementing interdisciplinary integration, and providing age-appropriate psychological support — were integratively introduced into the practices of General Education Schools No. 34 and No. 46 in Fergana city (Reference No. 11-07-352, dated May 25, 2024, Fergana City Department of Public Education). As a result, the effectiveness of developing students' attitudes toward health and stable healthy behavior skills increased by 22.7%. Based on these experiments, the recommended methodological approach was proposed for wider application in other schools.

Volume and structure of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices. The total volume of the dissertation is 135 pages of text, including 22 tables and 1 figures.

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

I bo'lim (I часть, I part)

1. A'loxonov A.A., Hakimov Q.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Farg'ona - 2025. B-291.
2. A'loxonov A.A. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning salomatlikka bo'lgan munosabati: pedagogik-psixologik va ijtimoiy jarayonlar // Ilmiy xabarlar. Qo'qon DPI. 2025-yil. 2-Son. B. 1316-1321 [13.00.00 №30].
3. A'loxonov A.A. Fitnes va salomatlik haqida ijobiy munosabatni rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlaridan foydalanish // Volume 02, Issue 12, 2024 ISSN (E): 2994-9521 16 | excellencia: international multi-disciplinary journal of education <https://multijournals.org/index.php/excellencia-imje> [13.00.00 №25].
4. A'loxonov A.A. Pedagogical approaches to developing health values in primary school students // Jamiyat va innovatsiyalar – Общество и инновации – Society and innovations Journal home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index> B.287-289 [13.00.00 №33].
5. A'loxonov A.A. The main factors influencing the formation of a healthy lifestyle among primary school students through the implementation of the “path to health” program based on pedagogical experiment // Current approaches and new research in modern sciences Poland International scientific-online conference:// e researcher at.
6. A'loxonov A.A. Pedagogik madaniyat va uning bo'lajak o'qituvchi kasbiy faoliyatidagi o'rni // Yangi O'zbekiston strategiyasini amaliyotga joriy etishning nazariy-metodologik asoslari. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya to'plami 2024 - B.536-539.
7. A'loxonov A.A. Boshlang'ich sinflarda hamda umumta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini tarbiyalash // “Uzluksiz ta'limni modernizatsiyalashda raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuv: xorijiy tajriba, muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy - amaliy anjuman materiallari 2022 - B.428-430.
8. A'loxonov A.A. The main factors influencing the formation of a healthy lifestyle among primary school students through the implementation of the “path to health” program based on pedagogical experiment // International scientific and practical conference “current issues of special pedagogy and pre-school education: problems, solutions and development prospects” April 25, 2024 - B.122-124.
9. A'loxonov A.A. Erkaboyev O.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini qadriyat sifatida shakllantirish // МАКТАБГАЧА ВА МАКТАБ ТА'LIMI JURNALI 2025. 13-soni.

II bo'lim (II часть; II part)

10. A'loxonov A.A. The main factors influencing the formation of a healthy

lifestyle among primary school students through the implementation of the “path to health” program based on pedagogical experiment // “Ilm-fan muammolari tadqiqotchilar talqinida” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi. Oktabr 15, 2025 - B 331-334.

11. A'loxonov A.A. The main factors influencing the formation of a healthy lifestyle among primary school students through the implementation of the “path to health” program based on pedagogical experiment// “Ilm-fan muammolari tadqiqotchilar talqinida” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi. Oktabr 15, 2025 - B.339-342.
12. A'loxonov A.A. Boshlang'ich maktab yoshidagi (7–10 yosh) o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'rganish // Interdiscipline innovation and scientific research conference british international science conference OCTOBER 15th 2025 - B.230-231.
13. A'loxonov A.A. Erkaboyev O.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom hayot tarzini qadriyat sifatida rivojlantirish // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnalining dekabr oyidagi maxsus sonida 2025.
14. A'loxonov A.A. Erkaboyev O.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini qadriyat sifatida shakllantirish // MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI 2025. 13-soni.

Avtoreferat Farg‘ona davlat universiteti
“Lingvistik tahrir va tarjimashunoslik”
markazida tahrirdan o‘tkazildi

Bosishga ruxsat etildi: 2025 y. Nashriyot bosma tabog‘i – 3.
Shartli bosma tabog‘i – 1,5. Bichimi 84x108 1/16. Adadi 100.
«Poligraf Super Servis» MCHJ
150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2-uy.

