

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАХМУДОВА МУШАРРАФ МИРРАХМАТОВНА

**МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ ҚЎЛЛАГАН ҲОЛДА ОЛИЙ ТАЪЛИМ
МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ – 2020

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

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

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

Махмудова Мушарраф Миррахматовна

Миллий спорт турини кўллаган ҳолда олий таълим муассасалари талаба кизларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш..... 5

Махмудова Мушарраф Миррахматовна

Совершенствование физической подготовки студенток высших образовательных учреждений с применением национального вида спорта..... 27

Maxmudova Musharraf Mirraxmatovna

Improving the physical training of female students of higher educational institutions using a national sport 51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works..... 55

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАХМУДОВА МУШАРРАФ МИРРАХМАТОВНА

**МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ ҚўЛЛАГАН ҲОЛДА ОЛИЙ ТАЪЛИМ
МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ – 2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.2. PhD/Ped.255 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

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

Илмий раҳбар:

Халмухамедов Рустам Деканович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Усманходжаев Талъат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Сарибоев Шухрат Турдибекович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Жиззах педагогика институти

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил “16” июль соат 10⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-саҳифа: www.uz-djtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Д” биноси, 2-қават, 212-аудитория).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (210920- рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй.

Диссертация автореферати 2020 йил “3” июль куни тарқатилган.
(2020 йил “3” июль даги 7 рақамли реестр баённомаси)

М.Р.Болтабаев

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

М.Х.Миржамалов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Б.Б.Мусаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси ўринбосари, п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда олий таълим тизимида инсоният тараққиётини ҳаракатлантирувчи кучининг асосий омили, унинг барқарор ривожланиш гарови сифатида қаралади. Кўпгина давлатларнинг тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотида миллий спорт турлари, масалан, Кореяда таэквон-до, Японияда каратэ, Таиландда муай-тай, Россияда кўл жанги, универсал жанг, Америкада кикбоксинг, Хитойда ушу туридан кенг фойдаланилади. Улар ёшларнинг саломатлигини барқарорлаштириш ва яхшилаш, уларда соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини шакллантириш учун хизмат қилади. Уларнинг ҳар бирида жанг санъатининг ўзига хос турлари, техника ва тактика мавжуд бўлиб, замонавий ёшларнинг эътиборини тортмоқда ва улар орасида кенг оммалашмоқда. Ўзбек жанг санъати ҳам ўзида миллий қадриятларни мужассам этган спорт тури сифатида ёшлар орасида анча оммалашган.

Жаҳонда Олий таълим муассасалари талабалари организмини ривожланиши ҳамда жисмоний тарбия машғулотларини уларнинг жисмоний тайёргарлигига таъсирини ўрганиш масалаларига бағишланган тадқиқотлар етарлича бўлиб, жисмоний тарбияга ихтисослашмаган Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ўқув дарсларини ташкиллаштириш ва талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги юзасидан спортга йўналтирилган жисмоний тарбиянинг алтернатив методикаси, спортга йўналтирилган технологиялар асосида талабаларни жисмоний такомиллаштиришни оптималлаштириш методлари ва бошқа кўплаб мавзуларда илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Аммо чет эллик ва мамлакатимиз мутахассисларининг тадқиқотларидан маълум бўлишича, миллий спорт турлари асосида спортга йўналтирилган спорт турлари бўйича дарс дастурини ишлаб чиқиш, миллий спорт турлари восита ва методларини табақалаштириб оқилona танлаш, жисмоний тарбия дарсларида қўллаш, шунингдек талабаларнинг жисмоний кўрсаткичлари маълумотларидан фойдаланиб, уларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш жараёнини бошқариш каби масалалар долзарб бўлиб қолмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири “Миллий спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, уларни Осиё ва Олимпия ўйинлари дастурларига киритиш бўйича тизимли чора-тадбирларни амалга ошириш” ҳисобланади¹. Ўзбек жанг санъати миллий спорт тури аждоқларимизнинг буюк мероси бўлиб, темурийлар жанг санъатининг замонавий кўринишидир. Ўзбек жанг санъатини ўрганишдан мақсад – ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, мардонавор аждоқларимиз эгаллаган яккакураш элементларини ўрганиш асосида ўзбек халқи тарихи, санъати ва анъаналарига қизиқиш

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли фармони

уйғотишга қаратилгандир. Таъкидлаш жоизки, спортга йўналтирилган миллий спорт турларини айниқса, қизлар орасида ривожлантириш масалалари бўйича илмий тадқиқот ишлари ўтказилмаган ва талаба қизларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлигига таъсири ҳам ўрганилмаган. Ўзбек жанг санъати восита ва методларининг соғломлаштирувчи йўналиши, ҳаракат сифатларига таъсири ва индивидуаллаштириш белгиларига кўра табақалаштирилмаган. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнини такомиллаштириш ва талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлаш эҳтиёжи билан спортга йўналтирилган миллий спорт турларининг илмий асосланган дастурий-методик таъминотни ишлаб чиқилишига зарурият борлигини кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, “Ижтимоий, маънавий-маърифий соҳадаги ишларни янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича илгари сурилган бешта муҳим ташаббус” ва бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг Республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Қўйилган муаммоли вазифалар нуктаи назаридан етакчи назариётчи олимлардан Р.Д.Халмухамедов, Ш.Х.Ханкелдиев, И.А.Кошбахтиев, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, Ш.Курбанов, Э.А.Сейтхалилов, Р.С.Саломов, Т.С.Усманходжаев, Ю.М.Юнусова, В.А.Масляков, В.С.Матяжов, D.Sugden, M.Talbot олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия самарадорлигини ошириш, янги педагогик усуллар ва замонавий ўқув-услугий қўлланмалар ишлаб чиқиш, таълим мазмунини яратиш ва муаммолари бўйича тадқиқотлар ўтказиш муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайдилар². М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, М.Х.Алимова, Р.С.Саломов, Э.А.Сейтхалилов ва Б.Б.Мусаевлар тадқиқот ишларида жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган ўқув

² Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборств на этапах годового цикла. Дис... д-ра. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2009. -303 с.; Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом.: Автореф. дис... д-ра. пед.наук.- М., 1991.- 47 с.; Кошбахтиев И.А. Научно педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Дис... д-ра пед.наук. -Т., 1993.-205 с.; Керимов Ф.А, Умаров М.Н. Спорта саралаш, прогностлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. -279 б.; Курбанов Ш. Сейтхалилов Э.А. Национальная программа по подготовке кадров - основа достижения стратегической цели. - Т.: Медицина, 2000. - 137 с.; Salomov R.C., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar (O'quv qo'llama). T.: O' zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi, 2009. -139 b.; Усманходжаев Т.С, Акрамов Ж.А., Усманходжаев С.Т. Физическое воспитание. Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. Издательско-полиграфический дом «O'QITUVCHI». Ташкент. 2006. -206 с.; Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. - Т.: Iqtisod-Moliya, 2007. - 311 с.; Sugden D., Talbot M. Physical Education for Children with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011.

юртлари ва жисмоний тарбия факультетлари учун таълим ва тарбиянинг янги, самарали педагогик технологиялари асосида юқори малакали ва касбий билимдон мутахассисларни тайёрлаш услубиятини ишлаб чиққанлар³.

Олий таълим муассасалари талабалари учун спортга йўналтирилган жисмоний тарбия масалалари бўйича чет эл олимларидан С.В.Радаева, А.В.Козлов, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, В.М.Шулятьев, мамлакатимизда Д.К.Исмагилов олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия дарсларига спортга йўналтирилган спорт турларини жорий этиш бўйича, Я.Ч.Даниева эса халқ ҳаракатли ўйинлари воситаларидан фойдаланиш масалалари бўйича тадқиқотлар олиб борганлар⁴. Бироқ, уларнинг ишларида, ихтисослашмаган олий ўқув yurtлари талаба қизларининг ҳаракат қобилиятларини оширишда, уларнинг ҳошиш-истакларини ҳисобга олган ҳолда саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари етарлича ўрганилмаган.

Бугунги кунда талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлиги илмий методик адабиётларда жуда муҳим муаммо сифатида кенг муҳокама қилинмоқда. Қайд этиш зарурки, талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини спортга йўналтирилган миллий спорт тури воситалари ёрдамида такомиллаштириш бўйича илмий асосланган ишланмалар йўқ. Ушбу вазифалар диссертация ишининг танлаб олинган йўналишлар бўйича умумий тушунча ва долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг назарий-усулий асослари, уни янгилаш тактикаси ва стратегиясини ишлаб чиқиш” мавзусидаги илмий-тадқиқотлар режаси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади: ўзбек жанг санъатининг такомиллаштирилган комплекс машқларидан мақсадли фойдаланиш асосида олий таълим муассасалари талаба қизларини жисмонан тарбиялаш жараёнини оптималлаштириш йўллари белгилашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашнинг замонавий методларини ва уларни жисмоний тарбиялаш методикасини ўрганиш;

³ Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое по-сobie. Т.: 2009. -124 с.; Алимova М.Х. Профессиональная ориентация молодежи и профессиональное становление кадров //Фан-спортга. -Ташкент, 2007.- №4. - С.3-8.; Саломов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 238 с.; Сейтхалилов Э.А. Государственные образовательные стандарты - основа обеспечения оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса. Журнал. Педагогик таълим. - Ташкент, 2003.-№2. С. 6-9.; Мусаев Б.Б. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш: Дис.... п.ф.н. -Т., 2011-8-91бет.

⁴ Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теор. и практ. физ. культ. -1993.-№4.-С.21-23; Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов /Л.И. Лубышева // Теория и практика фи-зич. культуры. 1993. - № 3. - С. 19-21; Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 24 с.; Козлов А.В., Шулятьев В.М. Социологический анализ спортивных предпочтений студентов как фактор эффективного построения образовательной программы по физическому воспитанию в международном ориентированном университете // Теория и практика физической культуры. 2016.-№2.-С.48-50; Исмагилов. Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания: Дисс., док. Филос.по пед. наук (PhD) 2018. - С. 126-131.; Даниева.Я.Ч.Даниева. I-II босқич талабаларининг жисмоний тарбия дарсида халқ ҳаракатли ўйинларни кўллаш самарадорлиги: Дисс. П.ф.н. Тош., 2009. – 113-114 бет.

олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги динамикасини аниқлаш;

олий таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия ва спорт” фани ўқув дастури бўлимларига спортга йўналтирилган миллий спорт турини киритиш йўли билан жисмоний тарбияни ташкил этиш тузилмаси ҳамда механизмларини такомиллаштириш;

ўзбек жанг санъати комплекс машқларининг олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлигини ривожланишига таъсирини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти: олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тарбия бўйича академик машғулотлар жараёни.

Тадқиқот предмети: ўзбек жанг санъати комплекс машқларидан фойдаланган ҳолда олий таълим муассасалари талаба қизларининг ҳаракат тайёргарлигини мақсадли ривожлантириш мазмуни ҳамда усуллари.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета сўровномаси, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар, инструментал усул (Polar Team²).

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

олий ўқув юртлари учун жисмоний тарбия дастури ишлаб чиқилган бўлиб, дарсларда спорт педагогикаси тамойилларидан (жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, юклама ва дам олишнинг ўзгариши, таълим-тарбия таъсирини кучайтириш, юклама динамикасини мослаштириб мувозанатлаштириш, машғулотларнинг циклик тузилиши ва жисмоний тарбиянинг ёш хусусиятига мослиги) изчил фойдаланиш асосида материаллар ўзлаштирилиб, унинг таълимий, соғломлаштирувчи ва тарбиявий йўналишлари асослаб берилган;

ўзбек жанг санъати комплекс машқлари асосида талаба қизларни жисмонан ривожлантиришнинг хусусиятлари (технологик, психолого-педагогик) очиб берилган;

ўзбек жанг санъатининг соғломлаштирувчи йўналишлари “Ассалом тонг” ва “Комплекс машқлар”ни (“Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тўмарис” ва бошқ.) ҳаракат сифатларига таъсири бўйича табақалаштирилган;

ўзбек жанг санъатининг комплекс машқларидан (“Ватан”, “Бердоқ”, “Амир Темур”, “Жалолiddин Мангуберди”, “Пахлавон Махмуд” ва бошқ.) фойдаланган ҳолда талаба қизларнинг функционал ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини оширишнинг илмий-амалий усули ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

жисмоний тарбия фанида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия усулидан фойдаланишда талаба қизларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги динамикаси аниқланган;

талаба қизлар учун мўлжалланган тажрибавий дастурни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш илмий-услубий жиҳатдан асосланган;

жисмоний тарбия дарсларида (куч, тезкор-куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва чидамлилиқ) сифатларини ривожлантириш учун амалий

тавсиялар ишлаб чиқилиб, уларнинг самарадорлиги педагогик тажрибада асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий назариялар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги чет эл, шунингдек республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқотнинг илмий ташкил этилганлиги билан тасдиқланади. Қўлланилган тадқиқот услублари комплекс тадқиқот олдига қўйилган вазифаларга мос келади. Катта далилий материалларнинг юқори даражадаги ишончлилиги, тўғри ишлаб чиқилганлиги, таҳлил қилинганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларни математик-статистик таҳлил қилиш усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Педагогик тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти, талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштириш, ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоларига тааллуқли жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти мазмунини бойитган, кенгайтирган ҳамда миллий спорт бўйича спорт-соғломлаштириш машғулотлари бўйича назарий билимларни ўзлаштириш ва амалий кўникмани малака даражасига олиб чиқиши билан бирга, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни кенгайтириш орқали талаба қизларнинг саломатликни сақловчи жисмоний тарбия фаолиятига тайёрлигини шакллантиришга ёрдам беради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти, олий таълим муассасаларида талаба қизларнинг (куч, тезкор-куч, тезлик, чидамлилиқ, эгилювчанлик) сифатларини ривожлантириш мақсадида, ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг комплекс машқлари қўлланилиб, спортга йўналтирилган жисмоний тарбия дастури ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Миллий спорт турини қўллаган ҳолда олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш юзасидан олинган назарий методологик ҳамда илмий-амалий таклифлар асосида диссертациянинг асосий натижалари:

олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия дастури ўзбек жанг санъати асосида такомиллаштирилган ҳамда комплекс машқларни талаба қизлар организмга таъсир даражаси аниқланган, спорт педагогикаси тамойилларидан изчил фойдаланиш бўйича тавсиялар “Жисмоний тарбия” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан 892-075 рақамли гувоҳномаси). Натижада, жисмоний тарбия дарсларида талаба қизларни жисмоний тарбиялашнинг таълимий, соғломлаштирувчи ва тарбиявий йўналишлари асослаб берилган;

жисмоний тарбия дарслари учун ўзбек жанг санъатининг соғломлаштирувчи йўналишлари ва миллий спорт тури воситалари ёрдамида

талаба қизларни жисмонан ривожлантиришнинг технологик, психолого-педагогик хусусиятлари “Жисмоний тарбия” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган ҳамда олий таълим муассасалари (ЎЗМУ, ТДСИ) жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 30 октябрдаги 89-03-4205-сон маълумотномаси). Натижада, талаба қизларнинг куч сифати 8,9%, тезкор-куч сифати 7,3%, тезкорлиги 11,8%, эгилувчанлиги 8,6% га яхшиланган;

жисмоний тарбия дарсларида олий таълим муассасалари талаба қизларининг саломатлиги, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига таъсир кўрсатувчи комплекс машқлар ҳаракат сифатларига таъсири бўйича табақалаштирилган ва “Жисмоний тарбия” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан 892-075 рақамли гувоҳномаси). Натижада, талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган “Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тўмарис” ва бошқа комплекслар қўлланилгандан сўнг куч 10,1%, тезкорлик 12,6% га ошган;

талаба қизларнинг фукционал ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини оширишнинг назарий билим ҳамда амалий кўникмалар тизимини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган илмий-амалий тавсиялар олий таълим муассасалари (ЎЗМУ, ТДСИ) жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 4 ноябрдаги 03-08-08-899-сон маълумотномаси). Натижада, талаба қизларнинг тезкор-куч сифати 6,6%, эгилувчанлиги 10,2% ривожланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 4 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” ҳамда “Бокс, таэквондо, қиличбозлик назарияси ва услубияти” кафедраларининг кенгайтирилган қўшма мажлисида ва ЎзДЖТСУнинг илмий семинарида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 11 та илмий-услубий иш, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 3 та мақола, жумладан, 2 та республика ва 1 та хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертация тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. 195 саҳифа матнни ташкил этиб, 13 та расм, 18 та жадвал, илова ва далолатномаларни ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида тадқиқотнинг долзарблиги ва зарурияти, мавзунинг Ўзбекистон Республикасида фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мувофиқлиги асослаб берилган,

диссертация мавзуси бўйича чет элда олиб борилган илмий тадқиқотлар шарҳи баён этилган, тадқиқотларнинг мақсад ва вазифалари, объекти ҳамда предмети белгиланган, тадқиқот услублари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий-амалий аҳамияти, уларнинг жорий этилиши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ҳамда унинг ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мазмуни ва ташкил этилиши (адабиётлар таҳлили асосида)”** деб номланган биринчи бобда жисмоний тарбияга ихтисослаштирилмаган олий таълим муассасаларида талаба қизларнинг жисмоний тарбия бўйича машғулотларини ташкил этиш масалалари акс эттирилган.

Адабиёт манбаалари таҳлиliga кўра шу аниқландики, жисмоний тарбия бўйича дарсларнинг асосий қисми анъанавий шакллар, усул ва воситалардан фойдаланган ҳолда ўтказилади. Маълум бўлишича, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мавжуд ўқув дастурлари талаба қизларни соғломлаштириш вазифаларини, уларнинг жисмоний сифатлари ва жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш механизмларини тўла ҳал эта олмайди.

Чет эл спорт адабиётларида олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дарсларида ва спорт секцияларида спортга йўналтирилган спорт турларидан фойдаланишга катта ўрин берилгани қайд этилган.

Ҳорижлик етакчи олимлар В.К.Бальсевич (1998), Е.В.Катрич (2001), Л.И.Лубышева (2001), Т.С. Игнатенко (2008), С.В.Радаева (2008) ва бошқалар ўз тадқиқотларида шуни таъкидлайдиларки, жисмоний тарбия дарсларида спортга йўналтирилган спорт турларини қўллаш талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳамда жисмоний тайёргарлигини оширишга самарали таъсир кўрсатади.

Биз фойдаланган илмий-услубий адабиётлар таҳлили асосида аниқланишича, мамлакатимизда олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дарсларида спортга йўналтирилган миллий спорт турларини жисмоний тарбиянинг мустақил восита, усул ва шакллари сифатида ўқув жараёнида қўллаш билан боғлиқ тадқиқотлар йўқ.

“Тадқиқот усуллари ва уни ташкиллаштириш” деб номланган иккинчи бобда тадқиқот усуллари, уни ташкил этилиши ва ўтказиш уч босқичда бўлгани қайд этилган.

Биринчи босқичда (2016-2017 ў.ў.) назарий тадқиқотлар олиб борилган, бизни қизиқтирган муаммоларга оид адабиётлар ўрганилган олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ташкил этиш бўйича мавжуд тажриба таҳлил қилинган.

Иккинчи босқичда (2017-2018 ў.ў.) мавжуд назарий маълумотларга таянган ҳолда, анкета сўровномасидан фойдаланиб, талаба қизларнинг соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига бўлган қизиқиши ўрганилган. Мазкур босқичда тасдиқловчи илмий тажрибага катта эътибор қаратилдики, унинг вазифаси талаба қизларнинг жисмоний

ривожланиши ҳамда тайёргарлик даражасининг бошланғич кўрсаткичларини аниқлашдан иборат бўлган.

Учинчи босқичда (2018-2019 ў.ў.) олий таълим муассасалари талаба қизлари учун “Жисмоний тарбия ва спорт” фанининг дастури ўрганилди ва таҳлил қилинди, ўзбек жанг санъатининг комплекс машқлари соғломлаштиришга ва ҳаракат сифатларига таъсири табақалаштирилди. “Жисмоний тарбия ва спорт” фанининг ўқув дастури спортга йўналтирилган миллий спорт тури ўзбек жанг санъатининг табақалаштирилган комплекс машқлари билан тўлдирилган.

Текширувда иккита олий таълим муассасаси – Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети ва Тошкент давлат стоматология институти талаба қизлари иштирок этди.

Талаба қизларнинг умумий сони 422 нафар, улардан I назорат гуруҳида (ЎЗМУ) 105 нафар, II назорат гуруҳида (ТДСИ) 106 та шунингдек, I тажриба гуруҳида (ЎЗМУ) 105 нафар, II тажриба гуруҳида эса (ТДСИ) 106 нафар талаба қизлар иштирок этди. Педагогик тажриба 2018-2019 ўқув йилида иккита олий таълим муассасаси базасида ташкил этилди. Педагогик тажриба тугагач, қўлга киритилган натижалар умумлаштирилди ва илмий мақолаларда тақдим этилди.

Диссертациянинг учинчи боби – **“Олий таълим муассасаслари талаба қизларининг жисмоний ривожланганлик ва тайёргарлиги динамикаси”**да талаба қизларни соғлом турмуш тарзи ва оммавий спорт машғулотларига қизиқишларини ўрганиш бўйича анкета сўрови натижалари баён этилган.

Талаба қизларнинг фикрига кўра, жисмоний тарбия ва спорт соғлом турмуш тарзининг асосий воситаларидан бири саналиб, у талаба қизларнинг самарали жисмоний ривожланишига ҳамда саломатлигининг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Респондентларнинг мулоҳазалари бўйича, жисмоний тарбия машғулотларида ўзбек жанг санъати, турон, кураш ва бошқаларга йўналтирилган миллий спорт турларининг қўлланилиши талаба қизларнинг жисмоний сифатларини самарали ривожлантириш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга кўмаклашади. Ушбу спорт турларидан фойдаланиш, талаба қизларнинг соғлом турмуш тарзига ва оммавий спорт турлари билан шуғулланишга бўлган мотивациясини кучайтиришга хизмат қилади.

Талаба қизларнинг келажакдаги касбий фаолиятида жисмоний сифатларнинг аҳамияти тўғрисидаги фикрлари қуйидагича тақсимланди: 80% - чидамлик, 15% - куч ва тезкорлик, 5% - чакқонлик ва эгилувчанлик (1-расм).

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия машғулотларида чидамликни ривожлантиришга ёрдам берадиган восита ва усулларни танлашга эътиборни қаратиш зарур.

Жисмоний тарбия ва спортнинг қандай турлари билан шуғулланасиз? деган саволга жавобан қизларнинг 10% қисми эрталабки гигиеник гимнастика билан, 1,5% - спорт ўйинлари билан, 2,5% - яккакураш спорт

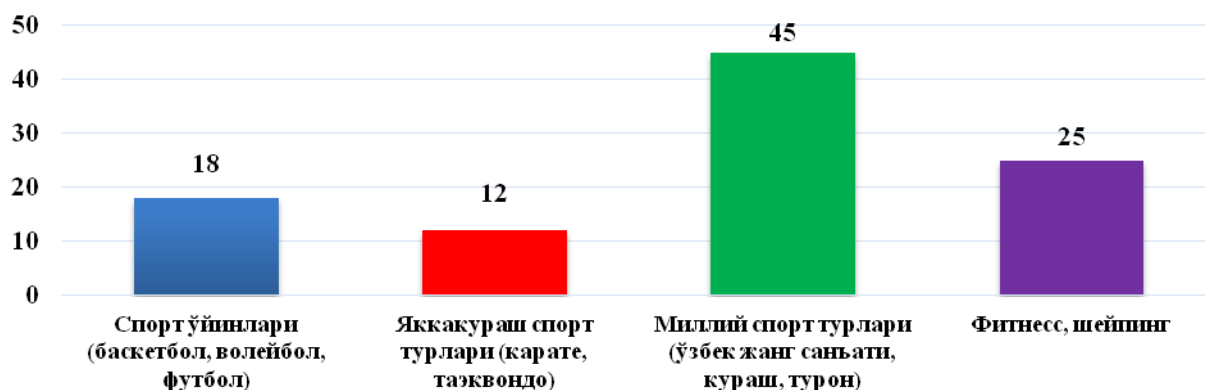
турлари билан, 4% - фитнес билан шуғулланишини, 82% эса ҳеч қандай спорт тури билан шуғулланмаслигини маълум қилган.



1-расм. Талаба қизларнинг келажакдаги касбий фаолиятида жисмоний сифатларнинг аҳамияти (%).

Қандай спорт малакасига эгасиз? деб берилган саволга жавобан 4 нафар талаба қизлар спорт устаси ва спорт усталигига номзод эканлиги, 417 нафар талаба қизлар ҳеч қандай спорт тоифасига эга эмаслиги аниқланди.

Ўз таълим муассасангиз базасида қандай спорт тури билан шуғулланишни истардингиз? саволига – 18% талаба - қизлар спорт ўйинлари билан (баскетбол, волейбол, футбол), 12% - яккакураш спорт турлари билан (карате, таэквондо), 45% - миллий спорт турлари (ўзбек жанг санъати, кураш, турон ва бошқ.), 25% - фитнес, шейпинг, аэробика ва бошқалар билан, деб жавоб берганлар (2-расм).



2-расм. Респондентларнинг таълим муассасасида турли спорт турлари билан шуғулланиш истаги ҳақидаги фикрларини сўров натижалари (%).

Анкета сўрови натижалари асосида қуйидагича хулоса қилиш мумкин: талаба қизлар миллий спорт турлари билан шуғулланиш, шунингдек соғломлаштирувчи гимнастикага (фитнесс, шейпинг, аэробика ва бошқ.) катта қизиқиш билан қарайдилар.

Тадқиқот олиб борилаётган талаба қизларнинг жисмоний ривожланиши даражасини баҳолаш мезонларидан бири – бу антропометрик кўрсаткичлар ҳисобланади (1-жадвал).

Иккала гуруҳ (ЎЗМУ-I, ТДСИ-II) талаба қизларининг антропометрик кўрсаткичлари бўйича олинган натижалар шундан далолат берадики, бўй-вазн кўрсаткичларида жиддий тафовут бор, масалан, I гуруҳда тана узунлиги

$\bar{X}=161,2\pm 3,8$, II гуруҳда $\bar{X}=163,4\pm 3,6$, бунда $P<0,05$. Текширилаётган талаба қизларнинг тана вазни мувофиқ тарзда $\bar{X}=55,6\pm 5,0$ ва $\bar{X}=57,1\pm 4,7$ бунда $P<0,05$.

1-жадвал

Талаба қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	I гуруҳ (n = 202)			II гуруҳи (n = 220)			t	P	
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V			
1	Гавда узунлиги, см	161,2	3,8	2,5	163,4	3,6	2,2	2,9	<0,05	
2	Тана вазни, кг	55,6	5,0	8,9	57,1	4,7	8,2	2,2	<0,05	
3	Кетле индекси, кг/м	21,3	1,6	7,5	21,4	1,7	8,1	0,2	>0,05	
4	Кўкрак қафаси айланаси, см:	Тинч ҳолатда	83,0	3,7	4,5	83,4	4,0	4,8	0,7	>0,05
		Нафас олганда	86,0	3,6	4,2	86,4	3,9	4,6	0,6	>0,05
		Нафас чиқарганда	80,9	3,7	4,6	81,3	3,9	4,8	0,6	>0,05
5	Штанге пробаси	50,6	1,5	6,3	51,4	1,4	7,2	0,4	>0,05	
6	ЎТС (л)	3,4	1,2	7,2	3,3	1,1	6,9	0,2	>0,05	
7	Ўнг қўл панжаси динамометрияси, кг	27,0	0,24	2,1	25,4	0,3	2,0	1,9	>0,05	
8	Чап қўл панжаси динамометрияси, кг	23,0	0,17	2,9	22,0	0,1	1,9	1,8	>0,05	

Тана узунлиги ва вазнини мувофиқлигини аниқлаш учун Кетле индексидан фойдаланилди. Қизларнинг тана узунлиги ва вазни ўртача кўрсаткичи Кетле индекси бўйича I гуруҳда $\bar{X}=21,3\pm 1,6$ кг/м, II гуруҳда $\bar{X}=21,4\pm 1,7$ кг/м дан иборат бўлди, кўрсаткичлар ўртасида сезиларли тафовут кузатилмади ($P>0,05$).

Инсоннинг жисмоний ривожланишини тавсифловчи муҳим кўрсаткич қўл панжалари динамометрияси саналади. I гуруҳ қизларининг ўнг қўл панжаси кучини текшириш давомида қўлга киритилган кўрсатилган қийматлар II гуруҳ вакиллариликдан 1,6 кг юқори чикди, тафовут ишончли эмас ($P>0,05$). I гуруҳ қизларининг чап қўл панжаси кўрсаткичлари қиймати ҳам II гуруҳ вакиллариликдан 1кг юқори бўлди ($23,0\pm 0,17$ ва $22,0\pm 0,15$ мос равишда, $P>0,05$).

Икки олий таълим муассасаси талаба қизларининг (422) антропометрик кўрсаткичлари таҳлили, қолган ўлчамлар бўйича гуруҳларда ишончли тафовут кузатилмагани, бу гуруҳларнинг бир турлилигидан дарак беради.

Талаба қизлар саломатлигининг кўрсаткичларидан бири жисмоний тайёргарлик даражаси ҳисобланади. Жисмоний тарбия машғулотларининг вазифаси жисмоний сифатларни ривожлантириш, тадқиқотда қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳамда саломатлик ҳолати “Алпомиш” ва “Барчиной” мезонлари асосида баҳоланди.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламаларнинг талаба қизлар организмига таъсирини аниқлаш мақсадида, ўқув йилининг боши ва охирида жисмоний сифатлар тестдан ўтказилди (2-жадвал).

I ва II назорат гуруҳи талаба қизларининг ҳаракат сифатлари тавсифи (n=211)

№	Меъёрлар	n	Гуруҳлар	Ўқув йили бошида (сентябрь)	Ўқув йили охирида (июнь)	t	P
				$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Чалқанча ётган ҳолатдан гавдани кўтариш, марта (1дақ)	105	I гр.	32,0±3,5	36,1±3,5	2,2	<0,05
		106	II гр.	32,5±4,9	33,6±4,7	1,9	>0,05
2	Яккачўпда осилиш, (сон)	105	I гр.	15,7±0,12	16,2±0,15	1,8	>0,05
		106	II гр.	14,6±0,20	15,8±0,18	1,9	>0,05
3	Жойида туриб узунликка сакраш (см)	105	I гр.	164,0±16,7	169,4±16,8	2,3	<0,05
		106	II гр.	155,4±13,4	159,4±13,1	2,2	<0,05
4	60 м югуриш (сон)	105	I гр.	11,9±1,3	11,5±1,2	1,9	>0,05
		106	II гр.	11,9±0,8	11,6±0,8	1,7	>0,05
5	30 см баландликдан гавдани олдинга эгиш	105	I гр.	14,2±3,7	15,1±4,0	1,8	>0,05
		106	II гр.	17,3±4,4	19,1±4,4	2,3	<0,05
6	5 дақ югуриш (м)	105	I гр.	810±5,2	850±7,5	1,9	>0,05
		106	II гр.	750±7,5	725±7,5	1,8	>0,05

Гавданинг букувчи мушаклари кучини тавсифловчи чалқанча ётган ҳолатдан гавдани кўтариш тестида I назорат гуруҳи қизларининг ўқув йили бошидаги кўрсаткичлари қиймати $\bar{X}=32,0\pm3,5$, ўқув йили охирида эса $\bar{X}=36,1\pm3,5$ ни ташкил этди, бу мазкур тестлар натижаларининг 12,7%га яхшиланганлигини билдиради. Бироқ II назорат гуруҳи натижалари мувофиқ тарзда $\bar{X}=32,5\pm4,9$ ва $\bar{X}=33,6\pm4,7$, яхшиланиш 3,3% га тенг. Иккала гуруҳда гавданинг букувчи мушаклари кучи 7,8%га ошди. Таъкидлаш жоизки, I гуруҳда жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган восита ва усуллар гавданинг букувчи мушаклари ривожланишига энг самарали таъсир кўрсатади.

Яккачўпда осилиш тестини бажариш вақти бўйича I назорат гуруҳи талаба қизларида биринчи ва иккинчи ўлчов орасидаги яхшиланиш томон ўзгариш 3,1%ни ташкил этди, II назорат гуруҳида ҳам худди шундай тенденция кузатилди, лекин энди яхшиланиш 8,2%ни ташкил қилди.

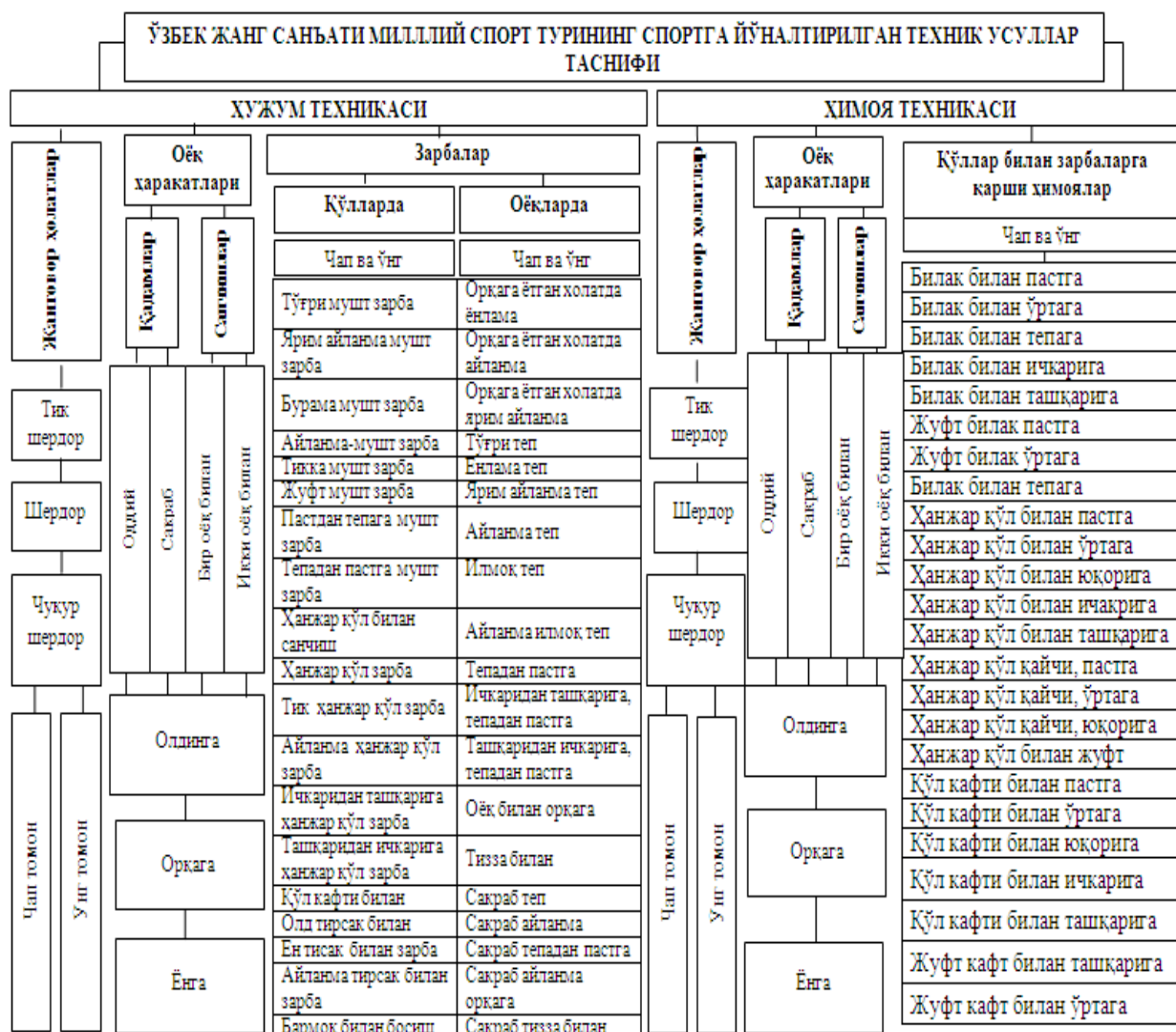
Оёқ мушаклари динамик кучини кўрсатувчи жойида туриб узунликка сакраш тестида I назорат гуруҳининг кўрсаткичи II назорат гуруҳининг натижаси билан солиштирилганда 0,7%га юқори бўлди, бунда ўқув йилининг боши ва охиридаги кўрсаткичларда ҳам тафовут бор (мос равишда $\bar{X}=164,0\pm16,7$ ва $\bar{X}=169,4\pm16,8$; $\bar{X}=155,4\pm13,4$, $\bar{X}=159,4\pm13,1$).

Тезкорлик ҳаракат сифати бўйича тест (60 м югуриш) қиймати I назорат гуруҳида ўқув йили бошида $\bar{X}=11,9\pm1,3$, ўқув йили охирида $\bar{X}=11,5\pm1,2$ ни ташкил этди, 0,4 сония тафовут яхшиланиш томонга бўлди. II назорат гуруҳида мувофиқ тазда $\bar{X}=11,9\pm0,8$; и $\bar{X}=11,6\pm0,8$; гуруҳлар орасида ва биринчи ҳамда иккинчи ўлчашлар орасида жиддий ишончли тафовутлар кузатилмади ($P>0,05$).

Талаба қизлар эгилувчанлигини тавсифловчи кўрсаткичлар I назорат гуруҳида ўқув йили боши ва охиридаги қийматлар орасидаги тафовутлар йўқлигини, II назорат гуруҳида эса бунинг акси кузатилганини кўрсатди (мувофиқ тарзда $\bar{X}=17,3\pm 4,4$ ва $\bar{X}=19,1\pm 4,4$, ўқув йили боши ва охирида $P<0,05$).

Чидамлилиқни аниқловчи тест 5 дақ. югуриш натижалари таҳлилига кўра, I назорат гуруҳи қизлари даслабки кўрсаткичи $\bar{X}=810\pm 5,2$, ўқув йили охирига келиб 40 м узун масофани босиб ўтганлар. II назорат гуруҳи қизларида бунинг акси юз бериб, уларнинг иккинчи марта босиб ўтган масофалари ўқув йили бошидан 25 м қисқа эканлиги маълум бўлди.

Ўзбек жанг санъати спортга йўналтирилган миллий спорт турига хос техник усуллар таснифи ишлаб чиқилди ҳамда комплекс машқлари уларнинг соғломлаштирувчи йўналиши ва ҳаракат сифатларига кўрсатувчи таъсири белгилари бўйича табақалаштирилди (3-расм).



3-расм. Ўзбек жанг санъати миллий спорт тури техник усулларининг таснифланиши.

Келтирилган тасниф схемасини кўриб чиқиб, шуни сезиш мумкинки, ўзбек жанг санъатининг барча жанговор усуллари иккита асосий гуруҳга: ҳужум ва ҳимоя гуруҳларига тақсимланган. Бунда мазкур схеманинг ҳар бир

гурухи усуллар операциясининг алоҳида тизими ҳисобланиб, уларни дидактик тамойилларини қўллаган ҳолда ўрганиш, талабаларга бу спорт турининг жангвор усуллари тизимини аниқроқ ва ишончлироқ ўзлаштириб олиш имконини беради.

Олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлик даражасини тадқиқ этиш асносида олинган натижаларни умумлаштириб, қуйидагича хулоса қилиш мумкин:

- жисмоний тарбияга ихтисослаштирилмаган олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия бўйича ишчи дастурлари талаба қизлар жисмоний тарбияси олдида қўйилган вазифаларни тўла ҳал қилмайди;

- жисмоний тарбия машғулотларида қўлланадиган восита ва усуллар талаба қизларнинг талабларига жавоб бера олмайди;

- талаба қизларни оммавий жисмоний тарбия ва соғломлаштирувчи гимнастика шаклларида, спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш бўйича доимий ишлар амалга оширилмайди;

- академик жисмоний тарбия машғулотларида талаба қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мутаҳкамлашга ёрдам берадиган янги инновацион технологиялар, йўналтирилган спорт турлари қўлланилмайди;

- талаба қизларнинг жисмоний тарбия машғулотлари учун кластер модуллари ишлаб чиқилмаган;

- олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишчи дастурлар мазмунини кенгайтириш, чуқурлаштириш ва аниқлаштириш, уларнинг янги шалларини яратишга доир илмий тадқиқотлар талаб даражасида амалга оширилмаган.

Шундай қилиб, талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ва мотивацион омилларини ўрганиш, “Жисмоний тарбия ва спорт” фани ўқув дастурининг мазмунини тузатиш ва тўлдириш йўллари аниқлашга имкон берди, уларнинг жорий этилиши натижасида “Жисмоний тарбия ва спорт” фанидан олий таълим муассасаларида таҳсил олиш мобайнида қизларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишига самаралироқ таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Диссертациянинг **“Ўзбек жанг санъатининг спортга йўналтирилган комплексларидан фойдаланган ҳолда олий ўқув юртлари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси”** деб аталган тўртинчи бобида ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг комплекс машқларини, уларнинг соғломлаштирувчи йўналиши ҳамда талаба қизларнинг ҳаракат сифатларига таъсири, белгиларига кўра табақалаштириш амалга оширилган; педагогик тажриба ўтказиш дастури ишлаб чиқилган; ўзбек жанг санъати асосида ишлаб чиқилган жисмоний тарбия дастурининг мазмуни очиқ берилган ва уни олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия ўқув жараёнига татбиқ этиш самарадорлиги асослаб берилган.

Экспертлар сўрови натижаларига асосан ўзбек жанг санъати комплекслари жисмоний сифатларни устувор ривожлантиришга кўра табақалаштирилган (3-жадвалга қаранг).

**Ўзбек жанг санъати комплексларининг жисмоний сифатларни
устувор ривожлантиришга кўра табақалаштирилиши**

№	Саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ўзбек жанг санъатининг асосий комплекс машқлари	Керакли ҳаракат сифатлари					
		Куч	Тезкор-куч	Тезлик	Этилувчанлик	Чакқонлик	Чидамлик
1.	Ватан	+				+	+
2.	Қалқон	+		+			+
3.	Истиқлол	+	+			+	
4.	Баркамол авлод	+	+				
5.	Бердок			+	+		
6.	Амир Темур		+	+		+	
7.	Жалолiddин Мангуберди			+			+
8.	Паҳлавон Махмуд	+		+			
9.	Алпомиш	+	+			+	
10.	Бобур Мирзо	+	+			+	
11.	Тўмарис		+		+		
12.	Широк		+		+		
13.	Темур Малик	+					+
14.	Ал-Хоразмий			+			+
15.	Ибн Сино		+	+			+
16.	Мирзо Улуғбек			+			+
17.	Ал-Фарғоний	+		+		+	
18.	Абу Наср Фаробий		+		+		
19.	Спитамен				+		+
20.	Алишер Навоий	+	+				
21.	Мустақил Ўзбекистон	+			+	+	
22.	Етти тирсак	+	+			+	+
23.	Абу Райхон Беруний		+	+			
24.	Ат Термизий	+	+				
25.	Камолиддин Бехзод			+		+	+
26.	Камолот		+		+		
27.	Ал-Бухорий	+					+
28.	“Ассалом тонг” соғломлаштирувчи гимнастикаси				+		+

Спорт метрологиясининг самарали усулларида бири бўлган эксперт баҳолаш усулидан фойдаланган ҳолда, комплексларнинг бутун йиғиндисини (28) талаба қизларнинг муайян у ёки бу жисмоний сифатларига устувор таъсир этишига қараб ажратиб табақалаштирилди.

Ўқув йилига мўлжаллаб ишлаб чиқилган дастуримиз таълим муассасалари талаба қизлари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммосини ҳал қилишнинг ҳақиқий механизмларини яратишга қаратилган уринишдир. Дастур талаба қизларнинг қизиқишлари, саломатлик ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда табақалаштирилган ҳамда индивидуаллаштирилган ёндошув асосида ишлаб чиқилган.

Ўқиш ва ўқишдан ташқари машғулотларни услубий тузилмаси жисмоний тайёргарликни баҳолаш ва организмнинг жисмоний юкламага бўлган реакциясини мажмуавий назорат қилиш орқали амалга оширилди.

Мазкур дастурни қўллашда материаллар машғулотларда спорт педагогикаси тамойиллари (жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, юклама ва дам олишнинг ўзгариши, таълим-тарбия таъсирини кучайтириш, юклама динамикасини мослаштириб мувозанатлаштириш, машғулотларнинг циклик тузилиши ва жисмоний тарбиянинг ёш хусусиятига мослиги)дан изчил фойдаланиш асосида ўзлаштирилди.

Ишлаб чиқилган дастур иккита олий таълим муассасаларида (ЎЗМУ, ТДСИ) олиб борилган педагогик тажриба давомида қўлланилди.

Ўзбек жанг санъати спорт турининг табақалаштирилган комплекс машқларини қўллаган ҳолда жисмоний тарбия академик машғулотларини ташкил этиш асослари қуйидаги хусусиятлардан иборат бўлди:

• ўзбек жанг санъати комплексларини муайян мушак гуруҳларига чегаралаб таъсир кўрсатувчи тезкор-кучни ривожлантиришга қаратилган машқлар;

- юклама ҳажми ҳафтасига икки соат;
- юклама шиддати 130-150 зар/дақ (аэроб режим);
- ҳаракат йўналишини ўзгартириш;
- эгилувчанликни ривожлантиришда кўп карра такрорлаш ва статик чўзиш қоидасини қўллаш;
- ҳар хил турли мусиқалар жўрлигидан фойдаланиш;
- куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, ҳаракат координациясига эришиш учун ҳар хил дастурлардан фойдаланиш ва уни янгилаб туриш.

Машғулотни ташкил этиш ва уларнинг умумий тузилиши, машғулоти қисмлари мақсади, вазифалари жисмоний тарбияда умум қабул қилинган шундай жиҳатлар билан бир хил, фақат мазкур мақсадларга эришиш воситаларидагина фарқ мавжуд эди.

Татбиқ этилган гуруҳларда машғулотларнинг типик схемаси қўлланилди. Ҳар иккала гуруҳда тайёргарлик ва яқунловчи қисмлар умумий йўналиш ҳамда мазмунга эга бўлди. Машғулотнинг асосий қисми умумий қабул қилинган дарс мазмунидан фарқланади. Биз ишлаб чиққан дастур бўйича дарснинг асосий қисмида комплекслар тўртта гуруҳда тақдим этилди. Аэроб йўналишдаги комплекслар, кучга йўналтирилган комплекслар, тезкор-кучга йўналтирилган ва координацион йўналишдаги комплекс машқлар (4-жадвалга қаранг).

Академик жисмоний тарбия дарсларида талаба қизларнинг юрак қисқариш сонининг кўрсаткичлари

Дарс қисмлари		Давомийлиги, дақ.	ЮҚС	
			зарб/дақ.	Максималдан %
Тайёрлов		15-20	90-110	45-50
Асосий (45-60) дақ.	Аэроб йўналишдаги комплекслар	15-25	130-150	60-70
	Куч йўналишдаги комплекслар	20-25	110-120	50-60
	Тезкор-куч йўналишдаги комплекслар	15-25	140-160	70-80
	Координацион йўналишдаги комплекслар	15-20	120-140	50-60
Якуний		10-15	75 - 90	30-50

Аэроб йўналишдаги комплекслар таркибига шуғулланувчиларнинг функционал тайёргарлик даражасини ривожлантирувчи машқлар киритилди. Кучга йўналтирилган комплекслар шуғулланувчиларни гимнастика скамейкасида ўтириб гавдани кўтариш меъёрини бажариш учун қаратилди.

Тезкор-кучга йўналтирилган комплекслар қуйидаги меъёрларни бажаришга тайёргарлик кўриш учун мўлжалланган машқлардан иборат эди: 100 м югуриш, 30 сония арқонда сакраш, жойида туриб узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш.

Тажриба услубида талаба қизларнинг чаққонлигини ривожлантириш ҳамда 4x10м моккисимон югуриш меъёрини бажаришга тайёрлаш учун машқлар тақдим этилди.

Жисмоний тарбия бўйича академик машғулотлар гуруҳли ва индивидуал услуб асосида шакллантирилди. Юклама даражаси ЮҚС максимал мумкин бўлган катталикларининг 65-85% қисмини ташкил қилди.

Талаба қизларни жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини такомиллаштириш мақсадида, ўзбек жанг санъати воситаларини қўллаган ҳолда, ўқишдан ташқари машғулотларда ўтказилди, улар ҳар иккала олий таълим муассасасининг тажрибали ўқитувчилари томонидан I семестрда 114 соат, II семестрда 126 соат ҳажмида ҳафтасига уч мартадан олиб борилди. Ўқув йили давомида табақалаштирилган комплексларнинг қўлланилиши 5-жадвалда тақдим этилган.

Биринчи семестрнинг асосий вазифаси шуғулланувчиларнинг ўзбек жанг санъати комплекслари мумтоз базавий техникасини ўзлаштиришдан иборат бўлди.

5-жадвал

Ўқув йили давомида талаба қизларнинг ўқишдан ташқари машғулотларида ўзбек жанг санъати комплексларидан фойдаланиш

Ой	Жисмоний сифат					
	Эгилув-чанлик	Чакқон-лик	Тезкор-куч	Тезкор-лик	Куч	Чидам-лилик
Сентябрь	29;5	1	4	2;5		
Октябрь	29;11	3	6	7		
Ноябрь	29;12	6	9	8	1;2	1;2
Декабрь	29;18	9	10	15	3;4	7;13
Январь						
Февраль	29; 19	10	11		8;9	
Март	29; 19	17	12	16	10;13	
Апрель	29;21	21	22	17	17;20	14;15
Май	29;21	22	23	23	21;22	16;19
Июнь	29;26	25	24	25	24;27	25;27

Иккинчи семестрда талаба қизлар олдиға спорт натижаларига эришиш вазифаси қўйилди. Бу босқичда ўзбек жанг санъати спорт техникаси ҳамда хусусиятлари ўрганилди.

Ўзбек жанг санъати комплексларини талаба қизларнинг жисмоний тарбия бўйича академик ва ўқишдан ташқари секция машғулотларида қўллаш юзасидан ишлаб чиқилган тажриба услуби уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига ижобий таъсир кўрсатди (6-7-жадваллар).

Тажриба дастурининг самарадорлигини баҳолаш Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган меъёрий тестлар ёрдамида амалга оширилди.

6-жадвал

I тажриба гуруҳи талаба қизларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n=105)

№	Тест-синов меъёрлари	Сентябрь	Декабрь	Март	Июнь	t	P
1	30м га югуриш (сония)	5,6±0,5	5,4±0,5	5,2±0,5	4,8±0,5	9,6	<0,001
2	Жойида туриб узунликка сакраш (см)	164,1±18,1	167,8±18,5	170,7±19,0	176,9±19,7	4,5	<0,001
3	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	248,4±34,4	254,8±34,1	260,7±33,8	268,3±33,7	4,2	<0,001
4	4x10 моккисимон югуриш (сония)	11,3±0,6	10,9±0,6	10,6±0,6	9,9±0,6	15,2	<0,0001
5	Арқонда сакраш 30 сония	66,5±7,3	69,2±7,0	71,2±6,9	75,2±6,9	8,7	<0,001
6	30 см баландликдан олдинга эгилиш	14,0±3,2	14,4±3,0	14,8±3,4	15,2±3,2	2,6	<0,01

Ўзбек жанг санъати спортга йўналтирилган спорт турининг табақалаштирилган комплекс машқлари кўлланилганида, талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ўқув йили давомида тўрт марта куйидаги тестлар ёрдамида текширилди.: I тажриба гуруҳи 30м югуриш (сония), жойида туриб узунликка сакраш (см), югуриб келиб узунликка сакраш (см), 4x10м моккисимон югуриш (сония), 1 дақиқа давомида арқонда сакраш (марта), 30см баландликдан олдинга эгилиш.; II тажриба гуруҳи 1 мин давомида гимнастика скамейкасида ётиб гавдани кўтариш (марта), жойида туриб узунликка сакраш (см), 4x10м моккисимон югуриш (сония), 100 м.га югуриш (сония), 1 дақиқа давомида арқонда сакраш (марта), 30см баландликдан олдинга эгилиш.

6-жадвалдан кўришиб турибдики, 30м югуриш кўрсаткичлари ўқув йили охирига келиб, бошланғич маълумотларига нисбатан 13%га, жойида туриб узунликка сакрашда -7,32% га, югуриб келиб узунликка сакрашда - 8,00%га, 4x10м моккисимон югуриш - 12,10%га, арқонда сакраш - 13%, 30 см баландликдан олдинга эгилиш - 8,60% га яхшиланди. Барча ҳолатларда ишончли тафовутнинг юқорилиги ($P<0,001$) аниқланди.

II-тажриба гуруҳи талаба қизларининг 6 та тест бўйича жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари 7-жадвалда келтирилган.

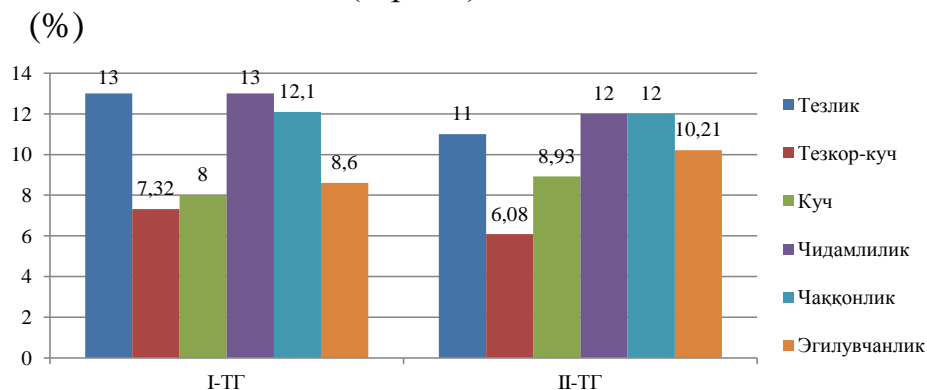
7-жадвал

II тажриба гуруҳи талаба қизларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n=106)

№	Тест-синов меъёрлари	Сентябрь	Декабрь	Март	Июнь	t	P
1	Гавдани скамейкадан кўтариш (марта)	8,0±0,8	8,3±0,9	8,3±1,1	8,7±1,3	4,7	<0,001
2	Жойида туриб узунликка сакраш (см)	155,3±16,1	158,3±16,2	160,4±16,4	164,7±16,6	4,2	<0,001
3	4x10 моккисимон югуриш (сония)	10,5±1,0	10,1±0,7	9,8±0,5	9,3±0,3	11,0	<0,0001
4	100 м.га югуриш (сония)	17,9±0,8	17,3±0,6	16,8±0,5	15,9±0,4	22,0	<0,0001
5	Арқонда сакраш 30 сония	66,0±8,42	68,4±8,06	70,1±7,8	74,0±7,7	7,1	<0,001
6	30 см баландликдан олдинга эгилиш	17,4±3,0	18,2±3,2	18,8±2,8	19,2±3,0	4,2	<0,001

7-жадвалда кўрсатилганидек, 1 дақиқа давомида гимнастика скамейкасида ётиб гавдани кўтариш машқини бажариш кўрсаткичлари ўқув йили охирида бошланғич маълумотларга нисбатан - 8,93%, жойида туриб узунликка сакрашда - 6,06%, 4x10м моккисимон югуриш - 11,30%, 100 м югуриш - 11,00%, 1 дақиқа давомида арқонда сакраш - 12%, 30 см баландликдан олдинга эгилиш - 8,6% га яхшиланди. Барча ҳолатларда статистик жиҳатдан юқори ишончли тафовут ($P<0,001$) аниқланди.

Иккита тажриба гуруҳида ўқув йили давомида жисмоний тайёргарлик даражасининг барча тадқиқ этилаётган кўрсаткичлари бўйича ижобий динамика қайд этилди (4-расм).



4-расм. Тажриба гуруҳларида жисмоний сифатлар кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси

“Алпомиш” ва “Барчиной” тест-синов меъёрларини бажариш натижалари таҳлили шуни кўрсатдики, ўзбек жанг санъати табақалаштирилган комплексларини қўллаган ҳолда олиб борилган академик машғулотлар ҳамда секция ишлари ушбу меъёрларни “кўкрак нишони”га бажариш имконини берди: 100 м.га югуриш - 72% талаба қизлар (10% - II даражали кўкрак нишони, 32% - III даражали кўкрак нишони, 30% - ҳисоб), жойида туриб узунликка сакраш 57% (34% - ҳисоб, 23% - III даражали кўкрак нишони, югуриб келиб узунликка сакраш – 66% (18% II даражали кўкрак нишони, 22% - III даражали кўкрак нишони, 26% - ҳисоб). Тажрибада иштирок этган қолган талаба қизлар ўз кўрсаткичларини яхшиладилар, шунингдек 1-курсда ўқиш давомида 80% талаба қизда машғулотларга қизиқиш кучайди. Олий таълим муассасаларидаги ўқишдан кейин уларнинг кўпчилиги (72%) жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни давом эттириш истагини билдирдилар.

ХУЛОСА

1. Адабиёт манбаларидан олинган маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш асносида аниқландики, олий таълим муассасалари талаба қизларини жисмонан тарбиялаш жараёнини оптималлаштириш масалалари олий таълим тизимидаги етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Шу билан бирга, ОТМ шароитида жисмоний тарбия машғулотларида қизларнинг функционал ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган миллий спорт турларининг ўзига хос жиҳатларини қўллаш имкониятлари ҳамда истикболлари етарлича тадқиқ қилинмаган.

2. Олий таълим муассасалари талаба қизлари орасида анкета сўровномасини ўтказилиши, жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талаба қизларни жисмонан ривожлантириш ва уларнинг саломатлигини

мустаҳкамлашда миллий спорт турларидан фойдаланиш имкониятлари кенг эканлигини тасдиқлаш имконини беради.

Талаба қизларнинг 45% қисми ҳар хил спорт турлари орасидан миллий спорт турларига (ўзбек жанг санъати, миллий кураш, турон ва бошқ), 25% қисми фитнес, шейпинг, аэробика, 18% қизлар спорт ўйинларига (баскетбол, волейбол, футбол) устуворлик бердилар, 12% қисми эса яккакураш спорт турлари (карате, таэквондо) билан шуғулланишни афзал кўрадилар.

3. Респондентларнинг фикрича, олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишнинг асосий камчиликлари қуйидагилар ҳисобланади:

- ўқув режасида ажратилган соатларнинг 68 соат ҳажми талаба қизларни жисмонан тарбиялаш ва уларнинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш масалаларини самарали рўёбга чиқаришга имкон бермайди;

- машғулотларда қўлланиладиган восита ва усуллар 82% талаба қизларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни уйғота олмайди;

- машғулотларда жисмоний тарбиянинг восита ва усулларида фойдаланиш, талаба қизларнинг жисмоний ва индивидуал хусусиятларини эътиборга олган ҳолда уларни саломатлигини устувор мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларни ривожлантириш тамойилига кўра аниқ табақалаштиришсиз амалга оширилмоқда, бу эса қизларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш имкониятларини чегаралаб қўйиб, саломатлигида салбий из қолдирмоқда.

4. Назарий изланишлар натижаси ўзбек жанг санъати комплекслари, уларнинг соғломлаштирувчи йўналишлари ҳамда талаба қизларнинг ҳаракат сифатларига таъсири белгиларига кўра тизимга солиниши ва табақалаштирилиши, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда дарсдан ташқари вақтдаги секция машғулотларида талаба қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича муаммоларни ҳал этишда қўллаш имконини берди.

5. Тадқиқотда иштирок этган талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси “Алпомиш” ва “Барчиной” тест-синов меъёрларини бажариш натижаларига кўра, синовларнинг деярли барча турларида ўртача кўрсаткич деб тавсифланди. Тезкор-куч машқлари, эгилувчанлик ва чидамлилиқка йўналтирилган машқлар жуда катта қийинчиликлар туғдиради. Масалан, икки олий таълим муассасасида талаба қизларнинг тезкор-куч сифатларини аниқлашда I гуруҳ қизларида натижалар қуйидагича бўлди: $\bar{x}=169,4\pm 16,8$ см, II гуруҳ талаба қизларида $\bar{x}=159,4\pm 13,1$ см ($P<0,05$). Бундай ҳолат талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ОТМда бугунги кундаги ўқув жараёни шароитида “Алпомиш” ва “Барчиной” тест-синов меъёрларини бажаришга мувофиқ эмаслигини кўрсатади.

6. Соғломлаштиришга йўналтирилган белгилари бўйича табақалаштирилган ўзбек жанг санъати комплекслари воситаларининг юқори

самарадорлиги талаба кизларнинг ҳаракат сифатлари кўрсаткичлари яхшиланганлиги билан ҳам тасдиқланади.

Тажриба гуруҳида ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг таққосланиши, биринчи гуруҳда қуйидаги жисмоний сифатлар ривожланишининг яққол кўриниб турган ижобий динамикасини намойиш этди: куч сифатлари (6,7% ўсиш), тезкор-куч сифатлари (4,1% ўсиш), чидамлилиқ (3,64% ўсиш), тезкорлик (9,3% ўсиш), эгилувчанлик (1,9% ўсиш), иккинчи гуруҳда куч сифатининг ўсиши 6,1%ни, тезкор-куч сифатлари 3,5% ни, чидамлилиқ 2,3% ни, тезкорлик 9,9% ни, эгилувчанликнинг ўсиши 1,1% ни ташкил этди.

Талаба кизларнинг 84% қисми мамлакатимиз талаба ёшларининг саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” тест-синов меъёрларини муваффақиятли топширдилар.

Жисмоний тарбия машғулотида ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг табақалаштирилган машқ воситаларидан фойдаланиш, талаба кизларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотида қизиқишини шакллантириш ҳамда уни эҳтиёжга айлантиришда кенг имкониятларни юзага келтиради.

7. Олий таълим муассасаларида машғулотларни спортга йўналтирилган миллий спорт тури (ўзбек жанг санъати) асосида ташкил этиш, ўқув жараёнини, олий таълим муассасалари учун дастурни, талаба кизларнинг функционал, жисмоний тайёргарлик даражасини ҳамда спортга қизиқишини такомиллаштириш учун шароит яратди, бу педагогик тажрибада олинган рақамли кўрсаткичлар асосида исботлаб берилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Талаба кизларнинг жисмоний тарбияси самарадорлигини ошириш мақсадида, “Жисмоний тарбия ва спорт” дарсини ташкиллаштиришда спортга йўналтирилган жисмоний тарбиядан фойдаланиш тавсия қилинади.

2. Талаба кизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун қуйидаги, ўзбек жанг санъати спортининг саралаб олинган комплексларини амалиётда кўллаш тавсия қилинади:

- куч, тезлик, тезкор-куч, чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришда ўзбек жанг санъати машқлари элементларини жисмоний тарбия дарслари тайёрлов қисмининг охирида ва асосий қисмининг бошида, эгилувчанлик сифатини ривожлантиришни кириш ва якуний қисмга режалаштириш тавсия этилади;

- куч сифатини ривожлантиришда “Ватан”, “Қалқон”, “Истиқлол”, “Баркамол авлод” комплекс машқларидан фойдаланиш тавсия этилади. Комплексларни такрорлашлар сони талаба кизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача бўлиши мумкин. Комплексларнинг давомийлиги 50 сониядан 1,5 дақиқাগача. Дам олиш вақти -1 дақиқа;

- тезлик сифатини ривожлантиришда “Бердоқ”, “Амир Темур”, “Жалолиддин Мангуберди”, “Пахлавон Махмуд” комплекс машқларидан, фойдаланиш тавсия этилади. Комплексларни такрорлашлар сони талаба

қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 8 мартадан 12 мартагача бўлиши мумкин. Комплексларнинг давомийлиги 50 сониядан 1,5 дақиқাগача. Дам олиш вақти -1 дақиқа;

- тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга “Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тўмарис”, “Широқ” комплекс машқларидан фойдаланиш тавсия этилади. Комплекс машқларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 8 мартадан 12 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти -40 сониядан 90 сониягача. Дам олиш вақти -1 дақиқа;

- чидамлилигини ривожлантиришда “Темур Малик” комплекси, “Ал-Хоразмий”, “Аҳмад Яссавий”, “Спитамен” комплекс машқларидан фойдаланиш тавсия этилади. Машқларни қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати билан боғлиқ ҳолда 8 мартадан 12 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти – 2 дақиқадан 2,5 дақиқাগача. Дам олиш вақти 30 сония.

- эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда “Ассалом тонг” соғломлаштирувчи йўналиши тавсия этилади. Комплексни қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 3 мартадан 4 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти -3 дақиқадан 4 дақиқাগача. Дам олиш вақти -60-90 сония.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАХМУДОВА МУШАРРАФ МИРРАХМАТОВНА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОК ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С
ПРИМЕНЕНИЕМ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик– 2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2019.2. PhD/Ped.255

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте www.uz-djtsu.uz Научного совета и Информационно-образовательном портале “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Халмухамедов Рустам Деканович. доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Усманходжаев Талъат Саидович доктор педагогических наук, профессор Сарибоев Шухрат Турдибекович кандидат педагогических наук, доцент
Етакчи ташкилот:	Жиззакский педагогический институт

Защита диссертации состоится “16” июля 2020 года в 10:00 часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: www.uz-djtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “Д”, 2-этаж, аудитория 212).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 210920). Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17 79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “3” июль 2020 года
(протокол реестра № 7 от “3” июль 2020 года)

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

М.Х.Миржамолов
Учёный секретарь научного совета по присуждению
научных степеней, д.ф.п.н.

Б.Б.Мусаев
Заместитель председателя научного семинара при
научном совете по присуждению ученых степеней,
к.п.н., доцент.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире, система высшего образования рассматривается как важный фактор двигательной силы и стабильного развития прогресса человечества. Опыт многих государств показывает, что на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях используются национальные виды спорта, например, в Корее таэквондо, Японии каратэ, Таиланде муай-тай, России рукопашный и универсальный бои, Америке кикбоксинг, Китае ушу. Они служат для стабилизации и улучшения здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни и т.д. В каждом из них имеются своеобразные виды боевого искусства, техника и тактика, которые привлекают повышенное внимание современной молодежи и отличаются массовостью. Узбек жанг санъати как вид спорта, сохранивший в себе национальные ценности, также является широко распространенным среди молодежи.

В мире имеется достаточно исследований во вопросам изучения влияния занятий по физическому воспитанию на развитие организма студентов высших учебных заведений и влияния их на физическую подготовленность, проведены научно-исследовательские работы по организации учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, не специализирующихся на физическом воспитании, альтернативной методике спортивно-ориентированного физического воспитания по физической подготовке студентов, методу оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированных технологий и многим другим темам. Но, как показывают исследования зарубежных и отечественных специалистов, вопросы разработки программы занятий по спортивно-ориентированным видам спорта на основе национальных видов спорта, рациональный выбор дифференцированных средств и методов национальных видов спорта и применения их на занятиях по физическому воспитанию, а также управления процессом повышения физической подготовки студентов путем использования данных их физических показателей, являются весьма актуальными.

Одним из основных направлений государственной политики в области физического воспитания и спорта считается “Развитие национальных видов спорта и повышение их массовости, реализация системных мероприятий по включению их в программы Азиатских и Олимпийских игр”¹. Национальный вид спорта узбек жанг санъати является великим наследием наших предков и считается современным видом боевого искусства Тимуридов. Основная цель популяризации узбек жанг санъати направлена на повышение физической подготовленности, интереса молодого поколения к истории, искусству и традициям узбекского народа на основе обучения их элементам единоборств, владевшими нашими героическими предками.

¹ Указах Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» за №-5924 от 24 января 2020 года.

Следует отметить, что научные исследования по вопросам развития национальных видов спорта ориентированных на спорт, особенно среди девушек не проводились и не изучено влияние элементов национальных видов спорта на физическое развитие и физическую подготовку студенток. Средства и методы обучения национальным видам спорта, в том числе и узбек жанг санъати не дифференцированы по признакам их оздоровительной направленности, воздействия на двигательные качества и индивидуализации. Очевидна необходимость разработки научно обоснованного программно-методического обеспечения направленных на спорт национальных видов спорта и потребность в совершенствовании процесса физического воспитания в высших учебных заведениях и улучшении физической подготовки студентов.

Наряду с этим, данная диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики Узбекистан №УП-4947 «О стратегических действиях по дополнительному развитию Республики Узбекистан» от 7 февраля 2017 года, №-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года, в пяти инициативах Президента Республики Узбекистан, где также говорится о физическом закаливании молодежи, созданию им необходимых условий для проявления способностей в области спорта, а также в других нормативно-правовых документах, относящихся данным отраслям.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики: I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. С точки зрения поставленной проблемы, ведущие теоретики нашей страны, в частности, Р.Д.Халмухамедов, Ш.Х.Ханкельдиев, И.А.Кошбахтиев, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, Ш.Курбанов, Э.А.Сейтхалилов, Р.С.Саломов, Т.С.Усманходжаев, Ю.М.Юнусова, а также зарубежные специалисты В.А.Масляков, В.С.Матяжов, D.Sugden, M.Talbot считают важным проведение исследований по проблеме повышения эффективности физического воспитания в высших образовательных учреждениях, разработки новых педагогических методов и современных учебно-методических пособий, создания и совершенствования содержания образования². В научных трудах таких специалистов как М.Н.Умаров,

² Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборств на этапах годичного цикла. Дис... д-ра. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2009. -303 с.; Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом.: Автореф. дис... д-ра. пед.наук.- М., 1991.- 47 с.; Кошбахтиев И.А. Научно педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Дис... д-ра пед.наук. -Т., 1993.-205 с.; Керимов Ф.А, Умаров М.Н. Спорта саралаш, прогностлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. -279 б.; Курбанов Ш. Сейтхалилов Э.А. Национальная программа по подготовке кадров - основа достижения стратегической цели. - Т.: Медицина, 2000. - 137 с.; Salomov R.C., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar (O'quv qo'llama). T.: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi, 2009. -139 b.; Усманходжаев Т.С, Акрамов Ж.А., Усманходжаев С.Т. Физическое воспитание. Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. Издательско-полиграфический дом «O'QITUVCHI». Ташкент. 2006. -206 с.; Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. -

А.К.Эштаев, М.Х.Алимова, Р.С.Саламов, Э.А.Сейтхалилов и Б.Б.Мусаев разработана методика подготовки высококвалифицированных специалистов на основе новых высокоэффективных педагогических технологий образования для специализированных высших образовательных учреждений и факультетов физического воспитания³.

Научные исследования по вопросам спортивно-ориентированных видов спорта в физическом воспитании в высших образовательных учреждениях проводили С.В.Радаева, А.В.Козлов, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, В.М.Шулятьев. В нашей стране Д.К.Исмагилов проводил исследования по внедрению спортивно-ориентированных видов спорта на занятия по физическому воспитанию высших образовательных учреждений, а Я.Ч.Даниева – по вопросам использования средств национальных подвижных игр. Но, в данных работах недостаточно изучены вопросы укрепления здоровья студенток неспециализированных высших образовательных учреждений с учетом их интересов к занятиям спортом⁴.

В настоящее время, физическая подготовка студенток широко обсуждается в научно-методической литературе как важнейшая проблема. Необходимо отметить, что отсутствуют научно обоснованные разработки по совершенствованию физической подготовки студенток средствами национальных видов спорта ориентированных на спорт. Эти задачи определяют общую концепцию и актуальность по выбранным направлениям диссертационной работы.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 годы по направлению: «Разработка теоретических основ физического воспитания и спорта, тактика и стратегия его обновления».

Цель исследования: определение пути оптимизации процесса физического воспитания студенток высших учебных заведений на основе целевого использования дифференцированных комплексов упражнений узбек жанг санъати.

T.: Iqtisod-Moliya, 2007. - 311 c; Sugden D., Talbot M. Physical Education for Children with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011.

³ Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.; Алимова М.Х. Профессиональная ориентация молодежи и профессиональное становление кадров //Фан-спортга. -Ташкент, 2007.- №4. - С.3-8.; Саломов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 238 с.; Сейтхалилов Э.А. Государственные образовательные стандарты - основа обеспечения оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса. Журнал. Педагогик таълим. - Ташкент, 2003.-№2. С. 6-9.; Мусаев Б.Б. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш: Дис.... п.ф.н. -Т., 2011-8-91бет.

⁴ Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теор. и практ. физ. культ. -1993.-№4.-С.21-23; Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов /Л.И. Лубышева // Теория и практика фи-зич. культуры. 1993. - № 3. - С. 19-21; Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 24 с; Козлов А.В., Шулятьев В.М. Социологический анализ спортивных предпочтений студентов как фактор эффективного построения образовательной программы по физическому воспитанию в международном ориентированном университете // Теория и практика физической культуры. 2016.-№2.-С.48-50; Исмагилов. Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания: Дисс., док. Филос.по пед. наук (PhD) 2018. - С. 126-131.; Даниева.Я.Ч.Даниева. I-Н босқич талабаларининг жисмоний тарбия дарсида халқ харакатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги: Дисс. П.ф.н. Тош., 2009. – 113-114 бет.

Задачи исследования:

изучить современные методы оценки уровня физической подготовленности и методику физического воспитания студенток высших образовательных учреждений;

определить динамику физического развития и физической подготовленности студенток высших образовательных учреждений;

совершенствовать структуру и механизмы организации физического воспитания в высших учебных заведениях, включением в разделы учебной программы предмета «Физическая культура и спорт» национального вида спорта ориентированных на спорт;

выявить влияния комплекса упражнений узбек жанг санъати на развитие физической подготовки студенток высших образовательных учреждений.

Объект исследования: процесс академических занятий физической культурой студенток высших образовательных учреждений.

Предмет исследования: содержание и методы целенаправленного развития двигательной подготовленности студенток высших образовательных учреждений с использованием комплекса упражнений узбек жанг санъати.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика, инструментальный метод (Polar Team²).

Научная новизна исследования заключается в следующем:

разработана программа физического воспитания для высших учебных заведений, материалы осваивались на основе последовательного использования на занятиях принципов спортивной педагогики (непрерывности процесса физического воспитания, чередования нагрузок и отдыха, наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий и возрастной адекватности физического воспитания), дано теоретическое и методологическое обоснование её образовательного, оздоровительного, воспитательного направлений;

определены содержательные (методологические, технологические, психолого-педагогические) особенности и характеристики физически развитой личности студенток на основе комплексов упражнений узбек жанг санъати;

дифференцированы по признакам оздоровительной направленности узбек жанг санъати “Ассалом тонг” и “Комплексное упражнение” (“Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тумарис” и др.); воздействия на двигательные качества;

разработан и обоснован научно-практический метод повышения функциональной и физической подготовленности (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости и силы) студенток высших образовательных учреждений с использованием комплексов упражнений узбек жанг санъати (“Ватан”,

“Бердак”, “Амир Темур”, “Жалолоддин Мангуберди”, “Пахлавон Махмуд” и др.).

Практические результаты исследования заключаются в следующем:
выявлена динамика функционального состояния и физической подготовленности студенток при использовании метода физического воспитания, направленного на спорт;

научно-методически обосновано внедрение экспериментальной программы для девочек-студенток в учебно-тренировочный процесс;

разработаны практические рекомендации по развитию физических качеств (сила, быстрота-сила, ловкость, эластичность и выносливость) на уроках физической культуры, эффективность которых обоснована в педагогическом эксперименте.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается тем, что они основаны на научных теориях, также на мнениях ученых нашей республики и зарубежных ученых в области теории и методики физического воспитания и спортивных тренировок, а также научной организацией исследования. Примененный методический комплекс исследования соответствует задачам, поставленным перед исследованием. Высокая степень достоверности большого объема ссылочных материалов, поясняется верной разработкой, анализом, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментально-испытательных работ, также повторной обработкой полученных результатов с помощью методов математико-статистического анализа.

Научное и практическое значение результатов исследования.

Научное значение результатов педагогического исследования, большее развитие физической подготовки студенток, обогащение и расширение содержания теории и практики физического воспитания, связанных с проблемами увеличения двигательной активности, наряду с освоением теоретических знаний по спортивно-оздоровительным занятиям национальным видом спорта и доведения практических навыков до уровня квалификации, путем расширения представления о здоровом образе жизни помогает формированию готовности к занятиям физической культурой, сохраняющим здоровье студенток.

Практическое значение результатов исследования, с целью развития качеств (сила, быстрота-сила, скорость, выносливость, гибкость) студенток в высших учебных заведений, была разработана направленная на спорт программа физического воспитания с применением комплексных упражнений национального вида спорта узбек жанг санъати.

Внедрение результатов исследования. На основе теоретических, методологических и научно-практических предложений, полученных по совершенствованию физической подготовки студенток высших учебных заведений с использованием национального вида спорта, основными результатами диссертации стали:

программа по физической культуре высших учебных заведений была усовершенствована на основе узбек жанг санъати, также была определена степень влияния комплексных упражнений на организм студенток, рекомендации по последовательному использованию тенденций спортивной педагогики были внесены в содержание учебного пособия “Физическая культура” (сертификат № 892-075, выданный на основании приказа №892 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 4 октября 2019 года). В результате были обоснованы обучающие, оздоровительные и воспитательные направления физического воспитания студенток на занятиях по физической культуре;

технологические, психолого-педагогические свойства физического развития студенток с помощью средств национального вида спорта и оздоровительных аспектов узбек жанг санъати для уроков по физической культуре, были внесены в содержание учебного пособия “Физическая культура” и внедрены в уроки по физической культуре высших учебных заведений (НУУз, ТГСИ) (справочник № 89-03-4205 Министерства высшего и среднего специального образования от 30 октября 2019 года). В результате, у студенток произошло улучшение качеств: сила на 8,9%, быстрота-сила на 7,3%, быстрота на 11,8%, гибкость на 8,6%;

комплексные упражнения, влияющие на физическое развитие, подготовку, здоровье студенток высших учебных заведений на уроках по физической культуре были разделены по влиянию на двигательные качества и внесены в содержание учебного пособия “Физическая культура” (сертификат №892-075, выданный на основании приказа №892 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 4 октября 2019 года). В результате, после использования комплексов “Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тумарис” и др., направленных на развитие физической подготовки студенток, сила увеличилась на 10,1%, быстрота на 12,6%;

в уроки по физической культуре высших учебных заведений (НУУз, ТГСИ) были внедрены научно-практические рекомендации по усовершенствованию системы теоретических знаний и практических умений по повышению уровня физической и функциональной подготовки студенток (справочник № 03-08-08-899 Министерства физической культуры и спорта Узбекистана от 4 ноября 2019 года). В результате, качество быстрота-сила у студенток развилось на 6,6%, гибкость – на 10,2%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались на 4 международных, 4 республиканских научно-практических конференциях, на совместном научном семинаре кафедр «Теория и методика физического воспитания» и «Теория и методика бокса, таэквондо и фехтования» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 11 научных публикациях, из них 3 научные статьи в

журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (1 в зарубежном и 2 в республиканских).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практические рекомендации, списка литературы. Общий объем диссертационной работы составляет 195 страниц, включает 18 таблиц, 13 рисунков, приложений и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость исследования; соответствие темы приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике Узбекистан, изложен обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности проблемы; определены цель и задачи, объект и предмет исследования; освещены методы, научная новизна исследования, теоретическая и практическая значимость работы, достоверность и внедрение в практику результатов исследования, приведены данные об опубликованных работах, структуре диссертации.

В первой главе диссертации **“Содержания и организация физического воспитания в высших образовательных учреждениях (на основе анализа литературных источников)”** отражены вопросы организации занятий по физическому воспитанию студенток в неспециализированных высших образовательных учреждениях.

Анализ литературных источников выявил, что большинство уроков по физическому воспитанию проводятся с применением традиционных форм, методов и средств. Установлено, что существующие учебные программы по физическому воспитанию высших образовательных учреждений не полностью решают оздоровительные задачи, механизмы развития физических качеств и физической подготовленности студенток.

В зарубежной спортивной литературе особое место уделено применению на занятиях по физическому воспитанию и спортивных секций высших образовательных учреждений спортивно-ориентированных видов спорта.

Ведущие зарубежные ученые В.К.Бальсевич (1998), Е.В.Катрич (2001), Л.И.Лубышева (2001), Т.С. Игнатенко (2008), С.В.Радаева (2008) и др. в своих исследованиях установили, что применение спортивно-ориентированных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и физической подготовленности студенток.

Анализ доступной нам научно-методической литературы выявил, что в высших образовательных учреждениях на занятиях по физическому воспитанию в нашей стране отсутствуют исследования по применению спортивно-ориентированных национальных видов спорта в учебном процессе в качестве самостоятельных средств, методов и форм физического воспитания.

Во второй главе **“Методы и организация исследования”** подробно раскрыты методы исследования, особенности организации и проведения педагогического эксперимента, изложена структура проведения работы по каждому из трёх этапов исследования.

На первом этапе (2016-2017 уч.г.) проводились теоретические исследования, изучалась литература по интересующей нас проблеме, анализировался существующий опыт по организации физического воспитания и массового спорта в высших образовательных учреждениях.

На втором этапе (2017–2018 уч.г.) на основе имеющихся теоретических данных, с использованием анкетного опроса изучался интерес студенток к здоровому образу жизни, физическому воспитанию и спорту. На данном этапе уделялось большое внимание констатирующему эксперименту задач, в ходе которого определены фоновые показатели физического развития и подготовленности студенток.

На третьем этапе (2018-2019 уч.г.) изучалась и анализировалась программа учебной дисциплины **“Физическая культура и спорт”** для студенток высших учебных заведений, проведена дифференциация комплексов упражнений узбек жанг санъати по признакам их оздоровительной направленности и воздействия на двигательные качества. Дополнено содержание учебной программы дисциплины **“Физическая культура и спорт”**, включением в неё дифференцированных комплексов спортивно-ориентированного национального вида спорта узбек жанг санъати.

В исследовании приняли участие студентки двух высших образовательных учреждений: Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека и Ташкентского государственного стоматологического института. Общее количество студенток составило 422, из них в I контр. группе (105) НУУз и ТГСИ во II контр. группе (106), а также в I экспериментальной группе НУУз (105) и ТГСИ во II экспериментальной группе (106) студенток. Педагогический эксперимент организован 2018-2019 учебном году на базе двух высших образовательных учреждений. По окончании педагогического эксперимента полученные результаты обобщены и представлены в научных статьях.

В третьей главе диссертации **“Динамика физического развития и подготовленности студенток в высших образовательных учреждениях”** изложены результаты анкетного опроса по изучению интересов студенток к здоровому образу жизни и занятиям массовым спортом.

По мнению студенток, физическая культура и спорт является одним из главных средств здорового образа жизни и способствует эффективному физическому развитию и укреплению здоровья студенток. Установлено, что применение на занятиях по физической культуре ориентированных национальных видов спорта узбек жанг санъати, кураш, турон и др. способствует эффективному развитию физических качеств студенток. Использование этих видов спорта способствует развитию мотивации студенток к здоровому образу жизни и занятиям массовыми видами спорта.

Мнение студенток (рис. 1) о значимости физических качеств в своей профессиональной деятельности: 80% указали на выносливость, 15% на силу и быстроту, 5% на ловкость и гибкость.



Рис.1. Значимость физических качеств в профессиональной деятельности опрошенных студенток (%).

Полученные результаты указывают на то, что на занятиях по физическому воспитанию необходимо уделять внимание подбору средств и методов, способствующих развитию выносливости.

На вопрос: Какими видами физического воспитания и спорта занимаетесь в свободное время?, 10% девушек ответили, что занимаются утренней гигиенической гимнастикой, 1,5% – спортивными играми, 2,5 – спортивными видами единоборств, 4% – фитнесом, и 82% – не занимаются никакими видами спорта.

Какую спортивную квалификацию вы имеете? – установлено: мастер спорта, кандидат в мастера спорта - 4 и 417 студенток не имеют спортивных разрядов.

На вопрос: Какими видами спорта Вы хотели бы заниматься на базе вашего образовательного учреждения?, 18% студенток указали на спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), 12% – выразили желание заниматься единоборствами (карате, таэквондо), 45% – национальными видами спорта (узбек жанг санъати, турон, кураш и др), 25% – фитнесом, шейпингом, аэробикой и др. (рис.2).

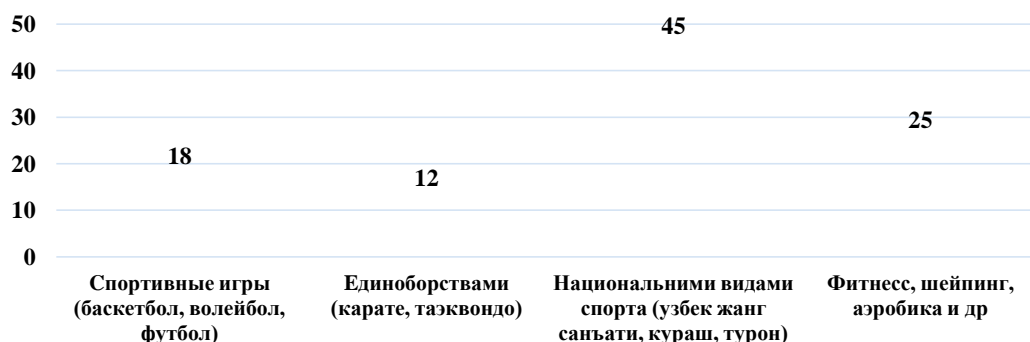


Рис 2. Результаты опроса мнения респондентов о желании заниматься различными видами спорта в образовательном учреждении (%).

На основании результатов анкетного опроса можно сделать следующий вывод, что студентки проявляют большой интерес к занятиям национальными видами спорта а также к оздоровительной гимнастике (фитнесс, шейпинг, аэробика и др).

Антропометрические показатели являются одним из критериев оценки физической подготовленности обследуемых студенток (таблица 1).

Таблица 1

Показатели антропометрических параметров студенток

№	Показатели		I контрольная группа (n = 202)			II контрольная группа (n = 220)			t	P
			\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V		
1	Длина тела, см		161,2	3,8	2,5	163,4	3,6	2,2	2,9	<0,05
2	Масса тела, кг		55,6	5,0	8,9	57,1	4,7	8,2	2,2	<0,05
3	Индекс Кетле, кг/м		21,3	1,6	7,5	21,4	1,7	8,1	0,2	>0,05
4	Окружность грудной клетки, см:	В покое	83,0	3,7	4,5	83,4	4,0	4,8	0,7	>0,05
		Вдохе	86,0	3,6	4,2	86,4	3,9	4,6	0,6	>0,05
		Выдохе	80,9	3,7	4,6	81,3	3,9	4,8	0,6	>0,05
5	Проба Штанге		50,6	1,5	6,3	51,4	1,4	7,2	0,4	>0,05
6	ЖЕЛ (л)		3,4	1,2	7,2	3,3	1,1	6,9	0,2	>0,05
7	Динамометрия кисти правой руки, кг		27,0	0,24	2,1	25,4	0,3	2,0	1,9	>0,05
8	Динамометрия кисти левой руки, кг		23,0	0,17	2,9	22,0	0,1	1,9	1,8	>0,05

Полученные результаты антропометрических показателей студенток (НУУз-1) и (ТГИС-2) установили, что существенные различия установлены в росте – весовых показателях, так длина тела в первой контрольной группе составила в $\bar{X}=161,2\pm 3,8$, второй группе $\bar{X}=163,4\pm 3,6$ при ($P<0,05$). Масса тела обследуемых студенток соответственно $\bar{X}=55,6\pm 5,0$ и $\bar{X}=57,1\pm 4,7$ кг при ($P<0,05$).

В целях определения соответствия длины и массы тела использован индекс Кетле. Так, средний показатель длины и массы тела девушек по индексу Кетле I гр. составило $\bar{X}=21,3\pm 1,6$ кг/м, а II гр. $\bar{X}=21,4\pm 1,7$ кг/м, существенных различий не обнаружено ($P>0,05$).

Важным показателем, характеризующим физическое развитие человека, является динамометрия кистей рук. Полученные в ходе исследования значения показателей силы кисти правой руки у девушек I группы на 1,6 кг выше, чем у представительниц II группы, ($P>0,05$) различие недостоверное. Значения показателей силы кисти левой руки у девушек I группы также выше на 1 кг, чем у представительниц II группы ($23,0\pm 0,17$ и $22,0\pm 0,15$ соответственно, $P>0,05$).

Анализ полученных антропометрических показателей (422) студенток двух высших образовательных учреждений позволяет утверждать, что достоверных различий в группах по остальным параметрам не обнаружено, что свидетельствует об однородности групп.

Одним из показателей здоровья студенток является уровень физической подготовленности. Задачей занятий по физическому воспитанию является развитие физических качеств, в исследовании оценивались физическая подготовленность и состояние здоровья студенток по критериям “Алпомиш” и “Барчиной”.

В целях выявления влияния физических нагрузок на организм студенток на уроках физического воспитания проведено тестирование физических качеств в начале и по окончании учебного года (табл.2).

Таблица -2

**Характеристика двигательных качеств девушек-студенток
I и II контрольных групп (n=211)**

№	Нормативы	n	Группы	В начале учебного года (сентябрь)	В конце учебного года (июнь)	t	P
				$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	105	I гр.	32,0±3,5	36,1±3,5	2,2	<0,05
		106	II гр.	32,5±4,9	33,6±4,7	1,9	>0,05
2	Вис на перекладине, с	105	I гр.	15,7±0,12	16,2±0,15	1,8	>0,05
		106	II гр.	14,6±0,20	15,8±0,18	1,9	>0,05
3	Прыжки в длину с места (см)	105	I гр.	164,0±16,7	169,4±16,8	2,3	<0,05
		106	II гр.	155,4±13,4	159,4±13,1	2,2	<0,05
4	Бег 60 м (сек.)	105	I гр.	11,9±1,3	11,5±1,2	1,9	>0,05
		106	II гр.	11,9±0,8	11,6±0,8	1,7	>0,05
5	Наклон туловища вперед с 30 см высоты	105	I гр.	14,2±3,7	15,1±4,0	1,8	>0,05
		106	II гр.	17,3±4,4	19,1±4,4	2,3	<0,05
6	Бег 5 мин (м)	105	I гр.	810±5,2	850±7,5	1,9	>0,05
		106	II гр.	750±7,5	725±7,5	1,8	>0,05

В тесте подъем туловища, характеризующем силу мышц сгибателей туловища, значения показателей у девушек I группы в начале учебного года составляло $\bar{X}=32,0\pm3,5$, а в конце учебного года $\bar{X}=36,1\pm3,5$, что соответствует улучшению результатов данного теста на 12,4%. Однако, результаты данного теста во II группе (соответственно $\bar{X}=32,5\pm4,9$ и $\bar{X}=33,6\pm4,7$ улучшение составило 3,3%). В среднем в обеих группах сила мышц сгибателей туловища повысилась на 7,8%. Необходимо отметить, что в I группе на уроках физического воспитания, наиболее эффективно способствуют развитию мышц сгибателей туловища.

Во время выполнения теста вис на перекладине у девушек I группы улучшение составило между первым замером и вторым 3,1%, во II группе выявлено та же тенденция, однако улучшение составило 8,2%.

Результаты теста на динамическую силу мышц нижних конечностей прыжки в длину с места на 0,7% выше в I группе студенток, по сравнению со II группой (соответственно $\bar{X}=164,0\pm16,7$ и $\bar{X}=169,4\pm16,8$; $\bar{X}=155,4\pm13,4$, $\bar{X}=159,4\pm13,1$) по сравнению с началом и окончанием учебного года.

Значение в двигательном качестве быстрота тест (бег на 60 м) составило в I группе в начале учебного года $\bar{X}=11,9\pm1,3$, по окончании учебного года $\bar{X}=11,5\pm1,2$, разница 0,4 сек. в сторону улучшения, во II группе (соответственно $\bar{X}=11,9\pm0,8$; и $\bar{X}=11,6\pm0,8$), существенных достоверных различий между группами и первым и вторым замерами не обнаружено ($P>0,05$).

Показатели, характеризующие гибкость студенток, выявили, что в I группе студенток различия между данными показателями в начале и по окончании учебного года не обнаружены ($P > 0,05$), противоположные значения зафиксированы во II группе студенток (соответственно $\bar{X} = 17,3 \pm 4,4$; и $\bar{X} = 19,1 \pm 4,4$) в начале и по окончании учебного года ($P < 0,05$).

Анализ результатов теста, определяющие выносливость бег 5 мин девушки I группы пробежали дистанцию $\bar{X} = 810 \pm 5,2$ в первом замере, по окончании учебного года пробежали дистанцию на 40 м длиннее по сравнению с началом учебного года. Противоположная тенденция выявлена во II группе девушек, дистанция оказалась короче на 25 метров по сравнению с показателем начало учебного года.

Разработана классификация технических приёмов спортивно-ориентированного национального вида спорта узбек жанг санъати и дифференцированы комплексы упражнений по признакам их оздоровительной направленности и воздействия на двигательные качества (рис.3).

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА "УЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ"									
Техника нападения					Техника защиты				
Базовые стойки	Движения ногами		Удары		Базовые движения	Движения ногами		Защита руками от ударов	
	Шагави	Сидигави	Руками	Ногами		Шагави	Сидигави	Левая и правая	
			Левая и правая	Левая и правая				Билак билан пастга	
			Тўғри мушт зарба	Оркага ётган холатда ёнлама				Билак билан ўртага	
			Ярим айланма мушт зарба	Оркага ётган холатда айланма				Билак билан тепага	
Тик шердор	Простави С провлави С одной ногой С двумя ногами		Бурама мушт зарба	Оркага ётган холатда ярим айланма	Тик шердор	Простави С провлави С одной ногой С двумя ногами		Билак билан ичкарига	
			Айланма-мушт зарба	Тўғри теп				Билак билан ташкарига	
			Тикка мушт зарба	Ёнлама теп				Жуфт билак пастга	
			Жуфт мушт зарба	Ярим айланма теп				Жуфт билак ўртага	
Шердор			Пастдан тепага мушт зарба	Айланма теп				Билак билан тепага	
			Тепалан пастга мушт зарба	Итмоқ теп				Ханжар қўл билан пастга	
			Ханжар қўл билан санчиш	Айланма итмоқ теп				Ханжар қўл билан ўртага	
			Ханжар қўл зарба	Тепалан пастга				Ханжар қўл билан юкорига	
			Тик ханжар қўл зарба	Ичкаридан ташкарига, тепалан пастга				Ханжар қўл билан ичкарига	
			Айланма ханжар қўл зарба	Ташкаридан ичкарига, тепалан пастга				Ханжар қўл кайчи, пастга	
	Ичкаридан ташкарига ханжар қўл зарба	Оёқ билан оркага		Ханжар қўл кайчи, юкорига					
	Ташкаридан ичкарига ханжар қўл зарба	Тизза билан		Ханжар қўл билан жуфт					
	Қўл кафти билан	Сақраб теп		Қўл кафти билан пастга					
	Олд тирсак билан	Сақраб айланма		Қўл кафти билан ўртага					
	Ён тирсак билан зарба	Сақраб тепалан пастга		Қўл кафти билан юкорига					
	Айланма тирсак билан зарба	Сақраб айланма оркага		Қўл кафти билан ичкарига					
	Бармоқ билан босиш	Сақраб тизза билан		Қўл кафти билан ташкарига					
				Жуфт кафт билан ташкарига					
				Жуфт кафт билан ўртага					

Рис.3. Классификация приёмов техники национального вида спорта узбек жанг санъати.

При рассмотрении разработанной классификации можно отметить, что все боевые приёмы узбек жанг санъати разделены на 2 основные группы: техника нападения и техника защиты. При этом каждая группа данной схемы является отдельной системой операций приёмов и их элементов, изучение которых с применением дидактических принципов позволит обучающимся студентам точнее и надёжнее освоить систему боевых приёмов данного вида спорта.

Обобщая полученные результаты исследований физической подготовленности студенток высших образовательных учреждений, можно сделать следующее заключение:

- рабочие программы по физическому воспитанию неспециализированных высших образовательных учреждений не полностью решают поставленные задачи перед физическим воспитанием студенток;

- используемые средства и методы физической культуры на занятиях по физическому воспитанию не отвечают требованиям студенток;

- не осуществляется постоянная работа по привлечению студенток к массовой физической культуре и оздоровительным формам гимнастики, систематическим занятиям спортом;

- на академических занятиях физической культурой не применяются новые инновационные технологии, спортивно-ориентированные виды спорта, которые способствуют развитию физических качеств, укреплению здоровья студенток;

- не разрабатываются и не создаются кластерные модули для занятий по физическому воспитанию студенток;

- не на должном уровне осуществляются научные исследования по разработке новых форм, расширения содержания, углубления и уточнения рабочих программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Таким образом, исследование физической подготовленности и мотивационных факторов студенток позволило наметить пути для коррекции и дополнения содержания учебной программы дисциплины “Физическое воспитание и спорт”, внедрение которых наиболее эффективно отразится на состоянии их здоровья и физического развития в период обучения в системе высшего образования по предмету “Физическое воспитание и спорт”.

В четвертой главе диссертации **“Методика повышения физической подготовленности студенток высших образовательных учреждений с использованием спортивно-ориентированных комплексов узбек жанг санъати”** проведена дифференциация комплексов упражнений национального вида спорта узбек жанг санъати по признакам их оздоровительной направленности и воздействия на двигательные качества студенток; разработана программа проведения педагогического эксперимента; раскрыто содержание разработанной на основе узбек жанг санъати программы физического воспитания и обоснована эффективность её

внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

В таблице 3 приведена дифференциация комплексов узбек жанг санъати по преимущественному развитию физических качеств на основе результатов экспертного опроса.

Таблица 3

Дифференциация комплексов узбек жанг санъати по преимущественному развитию физических качеств

№	Основные комплексы узбек жанг санъати для развития физических качеств и укрепления здоровья	Необходимые двигательные качества					
		Сила	Скоростно-силовые	Быстрота	Гибкость	Ловкость	Выносливость
1.	Ватан	+				+	+
2.	Калкон	+		+			+
3.	Истиклол	+	+			+	
4.	Баркамол авлод	+	+				
5.	Бердак			+	+		
6.	Амир Темур		+	+		+	
7.	Жалолиддин Мангуберди			+			+
8.	Пахлавон Махмуд	+		+			
9.	Алпомиш	+	+			+	
10.	Бобур Мирзо	+	+			+	
11.	Тумарис		+		+		
12.	Ширак		+		+		
13.	Темур Малик	+					+
14.	Ал-Хоразми			+			+
15.	Ибн Сино		+	+			+
16.	Мирзо Улугбек			+			+
17.	Ал-Фергани	+		+		+	
18.	Абу Наср Фараби		+		+		
19.	Спитамен				+		+
20.	Алишер Навои	+	+				
21.	Мустакил Узбекистон	+			+	+	
22.	Етти тирсак	+	+			+	+
23.	Абу Райхан Беруни		+	+			
24.	Ат Термизий	+	+				
25.	Камолиддин Бехзод			+		+	+
26.	Камолот		+		+		
27.	Ал-Бухори	+					+
28.	Оздоровительная гимнастика “Ассалом тонг”				+		+

Дифференциация проводилась на основе разделения всей совокупности (28) комплексов по преимущественному влиянию их на те или иные физические качества студенток с использованием метода экспертной оценки, являющейся одним из эффективных методов оценки качественных характеристик в спортивной метрологии.

Разработанная нами программа на учебный год, это попытка создать один из реальных механизмов решения проблемы оптимизации двигательной активности студенток университета.

Программа разрабатывалась на основе дифференцированного и индивидуализированного подходов с учетом интересов, состояния здоровья, физической подготовленности студенток и других факторов.

Методическое построение учебных и секционных занятий осуществлялось с использованием комплексного контроля оценки физической подготовленности и реакции организма на физическую нагрузку.

При применении данной программы, материалы осваивались на основе последовательного использования на занятиях принципов спортивной педагогики (непрерывности процесса физического воспитания, чередования нагрузок и отдыха, наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий и возрастной адекватности физического воспитания).

Разработанная программа применена в ходе педагогического эксперимента в двух высших образовательных учреждениях (НУУз им. М.Улугбек и ТГСИ).

В основу организации академических занятий физической культурой с применением дифференцированных комплексов спортивно-ориентированного вида спорта узбек жанг санъати легли следующие характеристики:

- чередование комплекса упражнений узбек жанг санъати с упражнениями скоростно-силового характера локального воздействия на определенные группы мышц;

- объем нагрузки – два часа в неделю;
- интенсивность нагрузки 130–150 уд/мин (аэробный режим);
- изменение направлений движения;
- применение правила многократного повторения и статического растягивания при совершенствовании гибкости;

- метод регламентированного упражнения при развитии силовой выносливости;

- использование различного типа музыкального сопровождения;
- разнообразие и обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Организация занятий и общая структура занятия, цели, задачи его частей совпадали с общепринятыми для физического воспитания, отличительными являлись только средства достижения этих целей.

В исследуемых группах использовалась типичная схема занятия. Подготовительная и заключительная части занятий обеих групп имели

общую направленность и содержание. Основная часть занятия отличалась от общепринятой содержанием. Представлена она была четырьмя группами комплексов: аэробная, силовые и скоростно-силовые и координационные (таблица 4).

Таблица 4

Показатели пульсовой нагрузки студенток на академических занятиях по физическому воспитанию

Части занятий		Длительность, мин.	ЧСС	
			Уд/мин.	% от максимал
Подготовительная		15-20	90-110	45-50
Основная (45-60) мин.	Комплексы аэробной направленности	15-25	130-150	60-70
	Комплексы силовой направленности	20-25	110-120	50-60
	Комплексы скоростно-силовой направленности	15-25	140-160	70-80
	Комплексы координационной направленности	15-20	120-140	50-60
Заключительная		10-15	75 - 90	30-50

Комплексы аэробной направленности включали в себя упражнения для развития функциональной подготовленности занимающихся. Комплексы силовой направленности для подготовки занимающихся к выполнению нормативов: поднятие туловища сидя на гимнастической скамейке.

Направленные на быстроту-силу комплексы состояли из упражнений, предназначенных для подготовки к выполнению следующих нормативов: бег на 100 м, прыжки с веревкой в течение 30 секунд, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.

Экспериментальным способом были представлены упражнения для развития подвижности студенток и подготовки к выполнению норматива в челночном беге 4x10м.

Академические занятия физической культурой организовывались групповым и индивидуальным методом. Уровень нагрузки составлял 65-85% от максимально допустимых величин ЧСС.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности студенток были организованы секционные занятия по физической подготовке средствами узбек жанг санъати, проводимые опытными преподавателями обеих вузов три раза в неделю в объеме 114 часов в I семестре и 126 часов во II семестре. Применение дифференцированных комплексов в течение учебного года представлено в таблице 5.

Таблица 5

Использование комплексов узбек жанг санъати на секционных занятиях студенток в учебном году

Месяц	Физические качества					
	Гибкость	Ловкость	Скоростно-силовые	Быстрота	Сила	Выносливость
Сентябрь	29;5	1	4	2;5		
Октябрь	29;11	3	6	7		
Ноябрь	29;12	6	9	8	1;2	1;2
Декабрь	29;18	9	10	15	3;4	7;13
Январь						
Февраль	29; 19	10	11		8;9	
Март	29; 19	17	12	16	10;13	
Апрель	29;21	21	22	17	17;20	14;15
Май	29;21	22	23	23	21;22	16;19
Июнь	29;26	25	24	25	24;27	25;27

Основной задачей первого семестра являлось овладение занимающимися классической базовой техникой комплексов узбек жанг санъати. Во втором семестре перед студентками ставилась задача достижения спортивного результата. На этом этапе разучиваются особенности спортивной техники узбек жанг санъати.

Разработанная экспериментальная методики применения узбек жанг санъати на академических и секционных занятиях физической культурой студенток оказало положительное воздействие на их физическую подготовленность (таб. 6-7).

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась при помощи нормативных тестов, утвержденных Министерством высшего и среднего образования Республики Узбекистан.

Таблица 6

Показатели физической подготовки студенток I экспериментальной группы (n=105)

№	Нормативы тестов	Сентябрь	Декабрь	Март	Июнь	t	P
1	Бег на 30м (сек)	5,6±0,5	5,4±0,5	5,2±0,5	4,8±0,5	9,65	<0,001
2	Прыжки в длину с места (см)	164,1±18,1	167,8±18,5	170,7±19,0	176,9±19,7	4,58	<0,001
3	Прыжки в длину с разбега (см)	248,4±34,4	254,8±34,1	260,7±33,8	268,3±33,7	4,23	<0,001
4	Челночный бег 4x9 (сек)	11,3±0,6	10,9±0,6	10,6±0,6	9,9±0,6	15,20	<0,001
5	Прыжки со скакалкой, 30 сек.	66,5±7,3	69,2±7,0	71,2±6,9	75,2±6,9	8,78	<0,001
6	Наклон туловища вперед с 30 см высоты	14,0±3,2	14,4±3,0	14,8±3,4	15,2±3,2	2,68	<0,01

Физическую подготовку студенток, занимающихся с применением дифференцированных комплексов спортивно-ориентированного вида спорта узбек жанг санъати, тестировали четыре раза в течение учебного года с помощью следующих тестов: I-ЭГ: бег на 30 м (сек.), прыжки в длину с места (см), прыжок в длину с разбега (см), челночный бег 4x10 (сек.), прыжки со скакалкой (раз), наклон туловища вперед с 30 см высоты, во II-ЭГ: поднятие тела лежа на гимнастической скамейке (раз), прыжки в длину с места (см), челночный бег 4x10 (сек.), бег на 100 м (сек.), прыжки со скакалкой (раз), наклон туловища вперед с 30 см высоты.

Как видно из таблицы 6, показатели бега на 30 м к концу учебного года улучшились по сравнению с фоновыми данными на 13%, в прыжках с места в длину – на 7,32%, в прыжках в длину с разбега – на 8,00%, в челночном беге 4x10 – на 12,10%, в прыжках со скакалкой – на 13%, наклон туловища вперед с 30 см высоты – на 8,60%. Во всех случаях определена высокая достоверная разница $P < 0,001$.

Показатели физической подготовки студенток II-ЭГ по 6 тестам приведены в таблице 7.

Таблица 7

Показатели физической подготовки студенток II экспериментальной группы (n=106)

№	Нормативы тестов	Сентябрь	Декабрь	Март	Июнь	t	P
1	Поднимание туловища сидя на гимнастической скамейке (раз)	8,0±0,8	8,3±0,9	8,3±1,1	8,7±1,3	4,7	<0,001
2	Прыжки в длину с места (см)	155,3±16,1	158,3±16,2	160,4±16,4	164,7±16,6	4,2	<0,001
3	Челночный бег 4x10 (сек)	10,5±1,0	10,1±0,7	9,8±0,5	9,3±0,3	11,0	<0,0001
4	Бег 100 м. (сек)	17,9±0,8	17,3±0,6	16,8±0,5	15,9±0,4	22,0	<0,0001
5	Прыжки со скакалкой, 30 сек	66,0±8,42	68,4±8,06	70,1±7,8	74,0±7,7	7,1	<0,001
6	Наклон туловища вперед с 30 см высоты	17,4±3,0	18,2±3,2	18,8±2,8	19,2±3,0	4,2	<0,001

Как видно из таблицы 7, показатели выполнения упражнения поднимание туловища сидя на гимнастической скамейке к концу учебного года улучшились по сравнению с фоновыми данными на 8,93%, прыжки в длину с места – на 6,06%, челночный бег 4x10 м – на 11,30%, бег на 100 м – на 11,00%, прыжки со скакалкой – на 12%, Наклон туловища вперед с 30 см высоты – на 10,21%. Во всех случаях определена статистически высокая достоверная разница $P < 0,001$.

В двух экспериментальных группах в течение учебного года отмечалась положительная динамика всех исследуемых показателей физической подготовленности (рис.4).

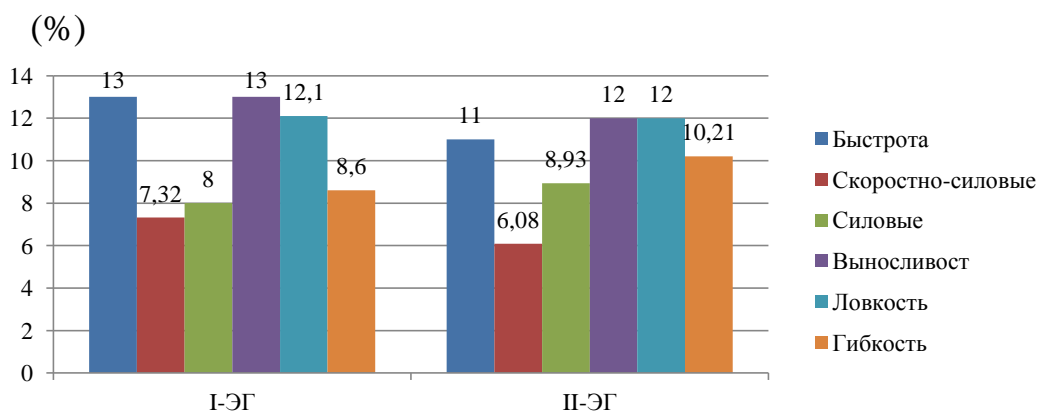


Рисунок 4. Динамика роста показателей физических качеств экспериментальных групп.

Анализ результатов выполнения нормативов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной” показал, что академические занятия и секционная работа с применением дифференцированных комплексов упражнений узбек жанг санъати, позволили выполнить на “нагрудной знак” норматив: бег на 100 м – 72% студенток (10% - нагрудной знак II степени, 32% - нагрудной знак III степени, 30% - расчёт); прыжок в длину с места – 57% (34% - расчёт, 23% - нагрудной знак III степени, прыжки в длину с разбега – 66% (18% - нагрудной знак II степени, 22% - нагрудной знак III степени, 26% - расчёт).

У остальных студенток, принимавших участие в эксперименте, наблюдалось улучшение показателей, а также за время обучения на первом курсе у 80% студенток повысился интерес к занятиям. После обучения в вузе большинство из них (72%) изъявили желание продолжать заниматься физической культурой и спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ и обобщение данных литературных источников выявил, что вопросы оптимизации процесса физического воспитания студенток высших учебных заведений занимают одно из ведущих мест в системе высшего образования. Вместе с тем, недостаточно исследованы возможности и перспективы применения специфики национальных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию в условиях вуза, направленных на развитие функционального и двигательного потенциалов девушек-студенток.

2. Анкетный опрос студенток высших учебных заведений позволяет констатировать наличие больших возможностей использования различных национальных видов спорта в физическом развитии и укреплении здоровья студенток в процессе занятий по физическому воспитанию.

Среди разновидностей видов спорта 45% девушек-студенток отдают предпочтение национальным видам спорта (узбек жанг санъати, миллий кураш, турон и др), 25% респондентов предпочитают занятия фитнесом, шейпингом и аэробикой, 18% девушек выбирают спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), 12% желают заниматься спортивными единоборствами (карате, таэквондо).

3. Основными недостатками организации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении, по мнению респондентов, являются:

- выделенный учебным планом объем часов (68 часов) не обеспечивает эффективную реализацию задач физического воспитания и оптимизации двигательной активности студенток;

- используемые на занятиях средства и методы не мотивируют интерес к занятиям физической культурой и спортом у 82% студенток;

- использование на занятиях средств и методов физического воспитания осуществляется без четкой дифференциации по принципу приоритетного укрепления здоровья, развития физических качеств, с учетом половых и индивидуальных особенностей, что ограничивает возможности развития двигательных качеств студенток и отрицательно сказывается на их здоровье.

4. Результаты теоретических изысканий позволили систематизировать и дифференцировать комплексы упражнений узбек жанг санъати по признакам их оздоровительной направленности и воздействия каждого на двигательные качества студенток, что позволило решению различных задач по укреплению здоровья и физической подготовленности студенток на уроках физического воспитания и секционных занятиях во внеучебное время.

5. Физическая подготовленность девушек-студенток, участвовавших в исследовании, по результатам выполнения нормативов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной” характеризуется средними показателями практически во всех видах испытаний. Наибольшие трудности представляют – скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и гибкость. Например: при определении скоростно-силовых качеств студенток в двух высших учебных заведениях у студенток I группы результаты составили: $\bar{x}=169,4\pm 16,8$, у студенток II группы $\bar{x}=159,4\pm 13,1$, ($P<0,05$). Такое положение, обусловлено не соответствием уровня физической подготовленности студенток к выполнению норм комплекса “Алпомиш” и “Барчиной” в современных условиях учебного процесса в вузе.

6. Высокая эффективность комплексных средств узбек жанг санъати, дифференцированных по признакам их оздоровительной направленности, подтверждается улучшением показателей двигательных качеств студенток.

Сравнение показателей двигательных качеств в экспериментальных группах выявило выраженную положительную динамику развития в первой группе: силовых качеств (прирост на 6,7 %), скоростно-силовых (прирост на 4,1%) выносливости (прирост на 3,64 %), быстроты (прирост на 9,3 %), гибкости (1,9%). Во второй группе прирост силовых качеств составил 6,1%, скоростно силовых - 3,5%, выносливости -2,3%, быстроты -9.9%, гибкости - 1,1%.

84% студенток успешно сдали нормативы “Алпомиш” и “Барчиной”, которые являются определяющими уровня здоровья студенческой молодежи нашей страны.

Использование на занятиях по физическому воспитанию дифференцированных средств национального вида спорта узбек жанг санъати создаёт широкие возможности в формировании и повышении интересов и потребностей студенток к занятиям физическим воспитанием и спортом.

7. Организация занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированных национальных видов спорта (узбек жанг санъати) позволило усовершенствовать учебный процесс, программу по физической культуре для высших учебных заведений, функциональную, физическую подготовленность и мотивацию студенток к занятиям спортом, что доказано в педагогическом эксперименте на основе полученных цифровых показателей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью повышения эффективности физического воспитания студенток при организации урока “Физическая “Физическое воспитание и спорт” рекомендуется использование физической культуры, направленной на спорт.

2. Для развития физической подготовки студенток рекомендуется использование на практике следующих отобранных комплексов спорта узбек жанг санъати:

- при развитии таких физических качеств, как сила, быстрота, быстрота-сила, выносливость рекомендуется запланировать элементы упражнений узбек жанг санъати на конец подготовительной части и начало основной части уроков физической культуры, развитие качества гибкость запланировать на вступительную и заключительную часть;

- для развития физического качества, как сила рекомендуется использование комплексных упражнений “Ватан”, “Калкон”, “Истиклол”, “Баркамол авлод”. Исходя из физической подготовки студенток, комплексы можно повторять от 2 до 4 раз. Продолжительность комплексов от 50 секунд до 1,5 минут. Время отдыха -1 минута;

- для развития физического качества, как быстрота рекомендуется использование комплексных упражнений “Бердак”, “Амир Темур”, “Жалолиддин Мангуберди”, “Пахлавон Махмуд”. Исходя из физической подготовки студенток, комплексы можно повторять от 8 до 12 раз. Продолжительность комплексов от 50 секунд до 1,5 минут. Время отдыха -1 минута;

- для развития физического качества, как быстрота-сила рекомендуется использование комплексных упражнений “Алпомиш”, “Бобур Мирзо”, “Тумарис”, “Широк”. Исходя из состояния физической подготовки занимающихся, комплексные упражнения можно применять от 8 до 12 раз. Продолжительность – от 40 до 90 секунд. Время отдыха -1 минута;

- для развития выносливости рекомендуется использование комплекса “Темур Малик”, комплексных упражнений “Аль-Хоразми”, “Ахмад Яссавий”, “Спитамен”. Исходя из состояния физической подготовки

девушек, упражнения можно применять от 8 до 12 раз. Продолжительность – от 2 до 2,5 минут. Время отдыха - 30 секунд.

- при развитии физического качества гибкость рекомендуется оздоровительное направление “Ассалом тонг”. Исходя из состояния физической подготовки девушек, комплекс можно применять от 3 до 4 раз. Продолжительность – от 3 до 4 минут. Время отдыха - 60-90 секунд.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

MAXMUDOVA MUSHARRAF MIRRAXMATOVNA

**IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS OF
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS USING A NATIONAL SPORT**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

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

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No B2019.2. PhD/Ped.255

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation has been published in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and “Ziyonet” Information-educational portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers: **Khalmukhamedov Rustam Dekanovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Usmankhodjayev Talat Saidovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Sariboyev Shuxrat Turdibekovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Djizzax State University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of Scientific council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 at 10:00 o'clock, on “16” July in 2020 at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Uzbek state university of physical education and sport, building “D”, the 2nd floor, room 212)

The dissertation can be found at the Information-resource centre of the Uzbek state university of physical education and sport (registred on 210920). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation was distributed on “3” July, 2020.
(Statement of № 7 “3” July 2020)

M.R.Boltabaev
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economic sciences, professor

M.X. Mirjamalov
Scientific secretary of the scientific council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy

B.B. Musayev
Deputy chairman of the scientific seminar under the
scientific council that gives the scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is to identify ways to optimize the process of physical education of female students of higher educational institutions on the basis of targeted use of the improved complex exercises on the uzbek jang sa'ati.

The object of research is the process of academic training in physical education of female students of higher educational institutions.

The subject of research is the content and methods of targeted development of movement training of female students of higher education institutions with the use of complex exercises on the uzbek jang sa'ati

The scientific novelty of the research is:

A program of physical education for higher education institutions has been developed, consistent use of the principles of sports pedagogy in the classroom (continuity of the process of physical education, changes in load and rest, enhancing the impact of education, adapting and balancing the dynamics of loading, cyclical structure of training and age) on the basis of which the materials are mastered and its educational, health-improving and pedagogical directions are substantiated;

On the basis of complex exercises uzbek jang san'ati the content of features and characteristics (methodological, technological, psycho-pedagogical) of physical development of female students is defined;

The healing directions of uzbek jang san'ati are classified according to the effect of "Assalom tong" and "Complex exercises" ("Alpomish", "Bobur Mirzo", "Tomaris", etc.) on the qualities of movement;

A scientific-practical method of improving the level of functional and physical training of female students using complex exercises of uzbek jang san'ati ("Vatan", "Berdoq", "Amir Temur", "Jaloliddin Manguberdi", "Pakhlavon Mahmud", etc.) have been developed and substantiated.

The implementation of the research results. The main results of the dissertation on the basis of theoretical, methodological and scientific-practical proposals for improving the physical fitness of female students of higher education institutions using the national sport:

the program of physical education of higher educational institutions has been improved on the basis of uzbek jang san'ati and the level of impact of complex exercises on the body of female students, scientifically and methodologically updated proposals on the consistent use of the principles of sports pedagogy have been introduced in physical education classes of higher educational institutions. (certificate No. 892-075 issued on the basis of order No. 892 of the Ministry of higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan dated October 4, 2019). As a result, the educational, health and pedagogical aspects of physical education of female students in physical education classes are substantiated;

technological, psycho-pedagogical features of physical development of female students with the help of health-improving directions of uzbek martial arts and national sports for physical education classes are included in the textbook "Physical Education" and physical educational institutions of higher education

(NUU, TSDI) (the reference of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 89-03-4205 on October 30, 2019). As a result, the power quality of female students improved by 8.9%, speed-power quality by 7.3%, speed by 11.8%, flexibility by 8.6%;

affecting the health of complex exercises, physical development and fitness of female students in physical education classes are classified according to their impact on the quality of movement and included in the textbook "Physical Education" (certificate No. 892-075 issued on the basis of order No. 892 of the Ministry of higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan dated October 4, 2019). As a result, after using the "Alpomish", "Bobur Mirzo", "Tomaris" and other complexes aimed at developing the physical fitness of female students, strength increased by 10.1%, speed by 12.6%;

scientific and practical recommendations for improving the system of theoretical knowledge and practical skills to improve the level of functional and physical training of female students have been introduced in physical education classes of higher education institutions (NUU, TGSI) (certificate No. 892-075 issued on the basis of order No. 892 of the Ministry of higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan dated October 4, 2019). As a result, the quality of speed and strength of female students developed by 6.6%, flexibility - by 10.2%.

The structure and the volume of the dissertation. Consists of the introduction of the dissertation paper 195 pages, 13 pictures, 18 tables, conclusion, practical recommendations, a list of literature and appendixes.

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

(I часть; I part)

1. Makhmudova M.M. Analysis of attitudes of female students to healthy lifestyle in higher education. // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 7 No. 12, 2019 ISSN 2056-5852, P, 1040-1043. [13.00.00 № 3]

2. Махмудова М.М. Олий ўқув юрти талаба қизларининг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш // “Фан спортга” илмий назарий журнал., 4/2018 йил, 32-36 бет. [13.00.00 № 16]

3. Махмудова М.М. Олий ўқув юрти талаба қизларининг жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний кўрсаткичларини таҳлил қилиш. // Қарақалпақ давлат университети хабаршыси., №3 (44) 2019, 72-75 бет. [13.00.00 № 13]

4. Махмудова М.М. Ўзбек жанг санъатини қўллаган ҳолда олий таълим талаба қизларининг жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний кўрсаткичларини таҳлил қилиш. // Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари / Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент 2019, 306-309 бет.

5. Махмудова М.М. Биринчи босқич талаба қизларининг жисмоний тайёргарлиги ва уни тузатиш зарурияти. // Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари / Халқаро илмий анжуман. Тошкент 2019, 34-39 бет.

6. Махмудова М.М. Болалар спортини ривожлантиришда ўзбек жанг санъатининг ўрни. // жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар / Республика илмий амалий анжумани. Чирчиқ 2017, 80-81 бет.

7. Махмудова М.М. Спортда бошланғич танлов муаммоси бўйича мураббийларнинг педогогик ёндошувлари. // Ўзбекистонда оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. / Республика илмий-амалий анжуман. Чирчиқ 2018, 27-29

II бўлим [II часть; II part]

8. Махмудова М.М. Талаба қизларни жисмоний тайёргарлиги оширишда спортга йўналтирилган жисмоний тарбиянинг самарадорлиги. // 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари. // Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. Чирчиқ 2020, 97-99 бет.

9. Махмудова М.М. Олий ўқув юрти талаба қизларида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия орқали индивидуал ёндошув // Фан ва таълимни ривожлантиришда ёшларнинг ўрни. // Республика миқёсидаги илмий ва илмий-техник конференция материаллари. Тошкент-Навоий 2018, 73-74 бет.

10. Махмудова М.М. Ўзбек жанг санъати талаба қизларнинг жисмоний сифатларини оширишдаги ўрни. // Олимпия таълими ва спорт турларини

ривожлантириш муаммолари. / Республика илмий – амалий анжуман тўплами. Чирчиқ 2018, 92-93 бет.

11. Халмухамедов Р.Д., Ражабов Г.К., Махмудова М.М. Методика физической подготовки студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов узбек жанг санъати. // Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар / Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро 2020, 366-370 бет.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табоғи: 3,5. Адади 100 нусха. Буюртма № 100.

Гувоҳнома № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.