

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

---

**УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖАММАТОВ ЖАСУРБЕК ШАРИПОВИЧ**

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБИ ШАРОИТИДА БОШЛАНГИЧ СИНФ  
ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ  
ТАЙЁРГАРЛИГИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

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

**Чирчиқ – 2020**

УДК: 796.012.263:338.28:078

**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**

**Жамматов Жасурбек Шарипович**

Умумтаълим мактаби шароитида бошланғич синф ўқувчиларининг  
табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги.....3

**Жамматов Жасурбек Шарипович**

Дифференцированная физическая подготовка школьников начальных  
классов в условиях общеобразовательной школы.....27

**Jammatov Jasurbek Sharipovich**

Differentiated physical training of primary school pupils in the condition of  
secondary school.....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**

---

**УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖАММАТОВ ЖАСУРБЕК ШАРИПОВИЧ**

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБИ ШАРОИТИДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ  
ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ  
ТАЙЁРГАРЛИГИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

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

**Чирчик – 2020**

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2018.1.PHD/Ped 446 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Урганч давлат университетидида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uz-dii.uz](http://www.uz-dii.uz) ва "ZiyoNet" Ахборот-таълим порталида ([www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:** **Маткаримов Рашид Машарипович**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Расмий оппонентлар:** **Қошбахтиев Ильдар Аҳмедович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Ҳоджаев Фахриддин**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Етакчи ташкилот:** **Жиззах давлат 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 "12" декабр соат 11:00 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-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «В» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (211 358 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй).

Диссертация автореферати 2020 йил "1" декабр куни тарқатилди.

(2020 йил "1" декабр даги 13 рақамли реестр баённомаси).



**М.Р.Болтабаев**

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

**М.Х.Миржамолов**

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

**Б.Б.Мусаев**

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

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти.** Дунёнинг барча давлатларида ўқувчи ёшлар орасида соғломлаштириш масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Бироқ сўнгги йилларда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлик ҳолати пасайиб бориши кузатилмоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия жараёнининг паст самарадорлиги, жумладан, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатига нисбатан индивидуал ёндашувнинг етарли даражада олиб борилмаётганлиги ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти кўпгина мактаб ўқувчилари учун саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда ҳамда жисмоний тайёргарликни оширишда зарур эҳтиёжга айланмаган. Жисмоний тарбия бўйича таълим тизимини такомиллаштиришнинг асосий вазифаларидан бири бу таълим жараёнини ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳолатига мувофиқ ҳолда ташкил қилишдир.

Етакчи хорижий давлатларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ошириш воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланишга доир илмий тадқиқотлар ўтказилиб келинмоқда. Умумтаълим муассасаларида у ёки бу жисмоний сифатлар паст даражада ривожланган ўқувчилар билан улардаги мавжуд камчиликлар сони ва даражасидан келиб чиққан ҳолда турли хил шаклдаги коррекцияловчи ишлар ўтказилиб келинмоқда. Бироқ бошланғич синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги етарлича тўлиқ ўрганилмаган. Мавжуд маълумотлар эса тарқоқ ва бир-бирига зид фикрларни намоён этмоқда. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, жисмоний тайёргарликни табақали ривожлантиришни ташкил этиш шакллари етарлича ўрганилмаган.

Мамлакатимизда аҳоли, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг спорт билан оммавий шуғулланишлари, фаол дам олиш шаклларида фойдаланишни таъминловчи амалий чора-тадбирлар босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш республикамиз давлат сиёсатининг устувор йўналишига айланган, «... бутун таълим тизимининг энг муҳим вазифаси – ёш авлодга пухта таълим бериш, уларни жисмоний ва маънавий етук инсонлар этиб тарбиялашдан иборатдир».<sup>1</sup> Бугунги кунда умумтаълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича белгиланган меъёр талабларини бажара олмайдиган ўқувчиларга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамиятга эга. Бундай болаларнинг сони кўплигини инобатга олган ҳолда улар билан жисмоний тайёргарлик юзасидан коррекциялаш ишларини олиб бориш тақозо этилади. Бунинг учун, биринчи навбатда, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилиб бориш, ўсишда орта қолаётган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар

<sup>1</sup> Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент – 2017 й. 145-б.

мажмуаларини яратиш зарур. Бундай машқлар мажмуаларидан фойдаланган ҳолда ҳар бир ўқувчи учун унинг индивидуал камчиликларини бартараф этишга қаратилган аниқ тавсиялар ишлаб чиқиш лозим. Юқоридагилардан келиб чиқиб, умумтаълим мактаби шароитларида мониторинг маълумотларидан фойдаланган ҳолда бошланғич синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги методикасини ишлаб чиқиш бизнинг илмий тадқиқотларимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги ПҚ-3907-сон «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Мавзуга доир илмий-методик адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ватанимиз ва хориждаги қатор олимлардан А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, В.К.Бальсевич, В.И.Лях, Р.С.Саламов, Д.Д.Шарипова ва бошқалар шуни эътироф этишадики, умумтаълим мактабидаги жисмоний тарбиянинг шаклланган «анъанавий» тизими ўсиб келаётган организмнинг ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжларини тўлиқ қондирмайди.<sup>2</sup> Жисмоний тарбия жараёнини жадаллаштириш ва юзага келган қарама-қаршиликларни хал этиш учун айрим муаллифлар, жумладан, В.И.Лях, А.А.Гужаловский, Ю.Ф.Курамшин ва бошқалар мактаб ўқувчиларнинг ҳаракат қобилиятлари ва жисмоний сифатларини инобатга олган ҳолда танлаб-йўналтирилган юкламалардан фойдаланишни таклиф қиладилар.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.; Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.; Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.; Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. –Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 296 б.; Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания.Т., 2005. 180 с.

<sup>3</sup> Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.; Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология

Кичик мактаб ёши болалар организмга мақсадли таъсир кўрсатишнинг қулай даври ҳисобланади. Ватанимизнинг бир қатор олимлари Т.С.Усманходжаев, Ю.М.Юнусова ва бошқалар ўз тадқиқот ишларида мунтазам машғулотларнинг болалар жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатишини эътироф этадилар. Маълумки, кичик ёшдан жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланмаслик шунга олиб келадики, организмнинг турли-туман имкониятлари тўлалигича рўёбга чиқмайди ва аниқ сифатларни ривожлантириш ҳамда уларни амалга ошириш учун анча кўп вақт ва катта куч керак бўлади.<sup>4</sup>

Ҳозирги замон шароитларида жисмоний тарбия жараёни самарадорлиги жисмоний сифатларни комплекс ҳолда тарбиялаш воситалари ва методларидан тўғри фойдаланишга боғлиқ. Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда табақалаштирилган ёндашувни ташкил этиш самараси кўпгина тадқиқотчилар томонидан эътироф этилади, бунда машқларнинг деярли ҳамма турларини бажариш ва барча жисмоний сифатларни намоён қилиш учун болаларнинг интеграциялашган ривожланишини ташкил этиш зарур эканлиги алоҳида таъкидланади. А.А.Гужаловскийнинг фикрича, кичик мактаб ёши жисмоний сифатларни ривожлантириш учун энг қулай давр ҳисобланади. Юқорида баён қилинган фикрлардан келиб чиқиб, ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича таълим жараёнини такомиллаштириш билан боғлиқ масалаларни тадқиқ қилиш ўта долзарб ҳисобланади.<sup>5</sup>

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2020-2024 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг «Ўзбекистонда мактабгача ва умумий ўрта таълим муассасаларида тарбияланувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия тизимида педагогик технологияларни такомиллаштириш» мавзуси бўйича амалга оширилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини табақали ривожлантириш методикасини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

бошланғич синф ўқувчиларининг тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ҳамда мониторинг қилиш тизимини ишлаб чиқиш;

жисмоний тарбия дарсларида махсус ишлаб чиқилган компьютер дастуридан фойдаланган ҳолда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний

---

применения: Учебное пособие. – СПб., 1998.

<sup>4</sup> Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. докт. пед. наук. Ташкент, 1995. -50 с.; Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт/ Ю.М. Юнусова; Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. – Т.: Иктисод-молия, 2007. – 312 с.

<sup>5</sup> Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.

ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш шкаласини ишлаб чиқиш;

жисмоний тарбия дарсларида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги даражаларини инобатга олган ҳолда жисмоний машқларни меъёрлаш таснифини ишлаб чиқиш;

ўқув машғулотларини ташкил қилишда индивидуал-гуруҳли методдан фойдаланган ҳолда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг табақалаштирилган методикасини тажрибада асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Хоразм вилояти Урганч туманидаги 1-сон умумтаълим мактабида жисмоний тарбия бўйича дарс жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** сифатида кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия воситалари, методлари ва жисмоний машқларни бажаришда меъёрлаш турларининг таснифи олинган.

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий-методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, тадқиқот натижаларининг математик-статистик таҳлили.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

бошланғич синф ўқувчилари учун ишлаб чиқилган «Ақлли мактаб» дастури ёрдамида жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш механизмлари такомиллаштирилган;

бошланғич синф ўқувчиларини замонавий технологиялар ёрдамида ўқув материалларини ўзлаштириш ва баҳолаш шкаласини тизимли ёндашуви асосида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик мезонлари машқларни бажаришда организмга мос тушадиган юклама даражалари бўйича (ташкилий-методик) такомиллаштирилган;

жисмоний ҳаракатларни бажаришда машқларни танлаш, такрорлаш сони, давомийлиги, бажариш суръати, амплитудаси, ишлаш даражаси, ҳолати ва хусусиятлари қиёсий таҳлил қилиш ҳамда таққослаш асосида тартиблаштирилган таснифи оптималлаштирилган;

бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда индивидуал-гуруҳли ёндашув асосида табақалаштирилган методдан фойдаланиш имконияти такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари.** Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг компьютер дастуридан фойдаланган ҳолда уларнинг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги методикасини қўллаш бўйича таклифлар ишлаб чиқилган.

Жисмоний тарбия дарсларида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини инобатга олган ҳолда жисмоний машқларни етти қисмдан иборат меъёрлаш таснифи ишлаб чиқилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда



жисмоний тарбия дарсларида индивидуал-гурухли методдан фойдаланиш самарадорлиги тажрибада исботланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончилиги шу билан аниқландики, ишда қўлланилган ёндашувлар, методикалар ва назарий материаллар расмий манбалардан олинган, тажриба ишлари натижалари математик статистика методлари ёрдамида ишлаб чиқилган. Хулосалар, таклифлар ва амалий тавсиялар амалиётга жорий қилинган бўлиб, тегишли ташкилотлар томонидан жорий этиш далолатномалари билан тасдиқланган.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқотларнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, асосий назарий ҳолатлар амалий тавсияларда тақдим этилган ва умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан дарс жараёнида, шунингдек, талабалар ҳамда малака ошириш курси тингловчилари учун маърузаларда фойдаланилиши мумкин. Тадқиқотлар давомида олинган материаллар бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилишдаги назарий билимларни бойитишга ва кенгайтиришга имкон беради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундаки, махсус ишлаб чиқилган компьютер дастуридан фойдаланиш асосида бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия дарсларини такомиллаштириш, уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини кузатиш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликдаги камчиликларни ташхислаш ва уларни ўз вақтида бартараф этиш, соғломлаштириш бўйича инновацион дастурлар ва технологияларни жорий этиш самарадорлигини мониторинг қилиш ва таълим муассасаси, умуман, таълим тизимининг болалар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган ишларини баҳолаш амалга оширилган.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини табақалаштириш бўйича умумтаълим мактаби шароитларида ўтказилган тажрибалар асосида:

умумтаълим муассасалари бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг сон ва сифат кўрсаткичларини аниқлашга асосланган махсус ишлаб чиқилган компьютер дастури бўйича таклиф ва тавсиялар «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-053 рақамли гувоҳнома). Натижада бошланғич синф ўқувчиларининг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги 13-15%га яхшиланган;

бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги даражаларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқларни бажаришда етти қисмдан иборат меъёрлаш турларининг таснифи асосида «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» номли ўқув қўлланма нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг

2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-053 рақамли гувоҳнома). Натижада ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги 15,1% га яхшиланган;

болаларнинг тайёргарлик даражасини (юқори, ўрта, паст) ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқларни бажаришда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ҳамда мониторинг қилиш тизимини қўллаш юзасидан таклиф ва тавсиялар «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-053 рақамли гувоҳнома). Натижада бошланғич синф ўқувчиларининг юрак-қон томир тизими кўрсаткичлари 15,3% га яхшиланган;

бошланғич синф ўқувчиларини тайёрлашнинг табақалаштирилган методикасидан фойдаланишнинг методик ёндашуви ишлаб чиқилиб, таклиф ва тавсиялар асосида «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» номли ўқув қўлланма нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-053 рақамли гувоҳнома). Натижада бошланғич синф ўқувчиларида нафас олиш тизими кўрсаткичлари ўртача 12,5% га ошган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 14 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларида 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 120 саҳифали матн, 3 та расм, 12 та жадвал, хотима, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги асослаб берилган. Муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги баён қилинган, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқот методлари, илмий янгилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши,

апробацияси, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «**Жисмоний тарбия жараёнида бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигининг илмий-назарий жиҳатлари**» деб номланган биринчи бобида умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш муаммолари, бошланғич синф ўқувчиларининг анатомик-физиологик хусусиятлари ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва уни баҳолаш тўғрисида маълумотлар берилган. Шунингдек, бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш хусусиятлари ва умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний маданият жараёнида табақалаштирилган ёндашувдан фойдаланиш асослари ва мазмуни очиб берилган.

Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари жараёнида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш масаласи, олимлар ва етакчи мутахассисларнинг мазкур масалани ҳал этишга катта эътибор қаратаётганликларидан қатъи назар, таълим тизимининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда [Ч.Т.Иванков, 2000; В.К.Бальсевич 2000; Ю.Ф.Курамшин, 1998; А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, 2018; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; В.И.Лях, 2006; Р.С.Саламов, 2018 ва бошқ.].

Ватанимиз ва хорижий олимлар [В.С.Бальсевич, 2000; Т.С.Усманходжаев, 1995; В.И.Лях, 2006; Ю.Ф.Курамшин, 1998; А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, 2018; Д.Д.Шарипова, 2005; Ю.М.Юнусова, 2007; Б.Х.Ланда, 2008; Ф.А.Керимов, 2018; Р.С.Саламов, 2018 ва бошқ.] томонидан тажриба тадқиқотлари асосида болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш учун асос бўлиб хизмат қилувчи организм тизимларининг ривожланиш самарадорлиги асослаб берилган.

Кўпгина олимлар [А.А.Гужаловский, 1988; Б.Х.Ланда, 2011; В.К.Бальсевич, 2000; В.И.Лях, 2000; Л.П.Матвеев, 2008; Ф.А.Керимов, 2018; О.В.Гончарова, 2018 ва бошқ.] онтогенезнинг муайян даврларида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида табиий ўсиш суръатларига эга бўлган ҳаракат қобилиятларини мақсадли жисмоний машқлардан фойдаланган ҳолда ошириш зарурлиги тўғрисида ижобий фикрлар билдиришган.

Бир қатор олимлар [Г.А.Абрамашвили, 2012; Д.Антонюс, 1991; А.Б.Бгуашев, 1998; Л.Г.Забелина, 2004; С.М.Ахметов, 1996; Е.Н.Бобкова, 2006; А.А.Гужаловский, 1979, 1983; С.И.Изаак, 1997; Р.Р.Салимзянов, 2003; М.Н.Тиюнайтес, 2010; Т.С.Усманходжаев, 1995; О.В.Гончарова, 2015, 2018 ва бошқ.] томонидан аниқланганки, таълимда табақалаштирилган ёндашув турли ёш гуруҳидаги болалар билан ишлашда катта аҳамиятга эга. Бироқ мазкур олимларнинг тадқиқотларида айнан табақалаштирилган жисмоний тайёргарликка доир етарлича маълумотлар учратмадик.

Диссертациянинг «Тадқиқотнинг усуллари ва унинг ташкил қилиниши» деб номланган иккинчи бобида тажрибаларни ўтказиш давомида фойдаланилган қуйидаги илмий-тадқиқот методлари ёритилган: махсус илмий ва методик адабиётлардаги маълумотларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ривожланишини мониторинг қилишни амалга ошириш ва дарс жараёнини педагогик кузатиш, педагогик назорат тест синовларини ўтказиш, педагогик тажриба, тадқиқот натижаларини математик статистика методлари ёрдамида ишлаб чиқиш йўллари ёритилган. Шунингдек, тадқиқотнинг ташкил этилиши бўйича батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида табақалаштирилган ёндашув» деб номланган учинчи бобида компьютер дастуридан фойдаланган ҳолда синов натижалари бўйича ўқувчиларни индивидуал-гуруҳли табақалаштириш методикаси, табақалаштирилган ёндашув орқали бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторингини амалга ошириш дастури ҳамда педагогик тажрибадан олдин бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

Ушбу бобда биз томонимиздан ишлаб чиқилган бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилиш компьютер дастури баён қилинган бўлиб, бу дастурнинг жорий этилиши қуйидагиларга имкон яратади:

- умумтаълим мактабида ўқиш даврида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини кузатиш;

- бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигидаги камчиликларни ташхислаш ва уларни ўз вақтида бартараф этиш учун чора-тадбирлар ишлаб чиқиш. Шу билан бирга, тезлик, координация, тезлик-куч, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик ҳаракат сифатларини аниқлаш;

- бошланғич синф ўқувчиларини соғломлаштириш бўйича инновацион дастурлар ва технологияларни жорий этиш самарадорлиги мониторингини олиб бориш;

- таълим муассасаси ва, умуман, таълим тизимининг болалар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдаги ишларини баҳолаш;

- умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг (7-10 ёш) жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси бўйича электрон маълумотлар базасини яратиш.

Назорат синовлари натижалари маълумотлари компьютерга киритилгандан сўнг ҳисоб-китоблар бажарилиб, учта даража (юқори, ўрта, паст) ажратиб олинди. Улар монитор экранида уч хил рангда: юқори - яшил рангда, ўрта - сариқ ва паст - қизил рангда пайдо бўлади (1-жадвалга қаранг).

# 1-жадвал

## Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторинги компьютер дастури

№	Ф.И.Ш.	Умумий маълумотлар				Антропометрик кўрсаткичлар			Юрак қон-томил системаси кўрсаткичлари		Нафас опиш системаси кўрсаткичлари				Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари					Жаъли балл	Даража (Юқори, ўрта, паст)
		Жинс (Ўғил, Қиз)	Тутилган вақти, кун, ой, йил	Бўйи (см)	Оғирлиги (кг)	Кўрак қафаси айланаси (см)	Руфье testi	Ортостатик ситнов (сек.)	Шағнаге ситнови (сек.)	Генче ситнови (сек.)	3x10 м моксицион югуриш (сек)	Турган жойдан узунликка сарқаш югуриш (см)	6 даққача югуриш (метр)	30 мга Югуриш (сек.)	Ўтирган молда олдига энгалиш (см)	Тортпиш (марга)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
1	Магчанова Зарина Сарвар кизи	Қ	19.12.2011	134	26	56	8,8	4	9	9	11,3	87	510	5,7	3	12	29	Юқори			
2	Макаримов Умидбек Шерали ўғли	Ў	03.08.2011	126	25	60	10	2	34	28	10,3	132	775	5,6	3	1	28	Юқори			
3	Улғабеков Раҳимбой Ойбек ўғли	Ў	06.04.2011	124	28	59	5,6	8	35	18	10,9	122	782	5,6	11	1	28	Юқори			
4	Худойбергенов Темур	Ў	23.02.2012	121	25	60	8,8	8	29	29	10,5	102	745	5,6	12	1	28	Юқори			
5	Жуманиёзов Фарид Азаматович	Ў	28.03.2011	133	27	60	9,2	16	36	27	10,8	97	780	5,4	9	1	27	Юқори			
6	Каримов Оллаберган Омонбой ўғли	Ў	02.04.2011	124	24	60	12,4	4	33	28	10,9	92	750	5,6	9	1	27	Юқори			
7	Фарходов Ойбек Улғабековна	Қ	06.09.2011	132	35	64	16,8	4	5	9	10,3	128	718	5,4	16	1	27	Юқори			
8	Худойбергенова Севинчой Сардор кизи	Қ	08.07.2011	122	26	59	9,6	8	35	26	12,4	75	720	5,8	11	8	27	Юқори			
9	Йулдошева Сапарул Илкомбой кизи	Қ	31.04.2012	121	20	55	10	12	31	22	11,5	88	713	6,1	11	23	27	Юқори			
10	Қутлубуратова Гули Дилшод кизи	Қ	12.05.2011	128	27	63	11,2	4	34	31	11,5	90	520	6,4	10	10	27	Юқори			
11	Джуманиязова Жаҳонир Ойбек ўғли	Ў	05.09.2012	126	26	61	13,6	12	17	14	11,7	70	768	5,6	9	1	27	Юқори			
12	Шарипов Аброр Бахрамович	Ў	28.09.2011	120	26	59	14,8	8	33	33	12,1	87	774	5,7	13	1	24	Ўрта			
13	Йулдошев Дийёрбек Жасурбек ўғли	Ў	23.07.2011	127	26	61	10,8	0	30	10	10,8	92	769	5,6	7	1	24	Ўрта			
14	Маримова Хонзола Илёс кизи	Қ	04.02.2012	124	29	60	14,4	8	10	9	12,6	78	715	5,8	10	5	24	Ўрта			
15	Мухторова Гулрайно Муродбек кизи	Қ	21.02.2012	121	21	53	5,2	4	9	12	12,5	77	530	7,1	2	8	24	Ўрта			
16	Наримонова Хайитгул Улғабек кизи	Қ	30.11.2011	127	24	55	7,6	0	30	17	11,4	72	718	6,4	6	8	24	Ўрта			
17	Режабова Хайтхон Мансурбек кизи	Қ	07.09.2011	126	25	59	12,4	8	19	25	12,2	65	716	6,1	3	12	24	Ўрта			
18	Юнусова Хайтхон Сарвар кизи	Қ	24.03.2011	130	32	61	9,2	0	18	25	12,1	76	690	6,4	1	6	24	Ўрта			
19	Бағлибеков Худойберди Атабек ўғли	Ў	20.07.2011	128	26	61	8,8	20	25	19	11,8	114	781	5,4	5	1	23	Ўрта			
20	Егамбергенов Акмалбек Фарход ўғли	Ў	19.10.2011	126	25	59	8,8	0	10	9	11,6	106	295	6,2	3	1	23	Ўрта			
21	Ибраҳимов Аброр Шухрат ўғли	Ў	01.08.2011	128	24	57	11,2	0	20	17	11,7	89	773	5,6	6	0	23	Ўрта			
22	Эшчонов Шайдо Санжарбек кизи	Қ	03.03.2012	119	25	56	11,2	0	25	14	12,7	83	717	5,9	12	8	23	Ўрта			
23	Хожиназаров Сарварбек Санжарбек ўт	Ў	26.01.2011	129	28	61	10,8	0	19	13	11,4	102	690	5,9	5	1	22	Ўрта			
24	Давронбекова Мадинабону Хамид кизи	Қ	24.11.2012	127	27	60	12,4	10	15	13	12,6	64	440	6,2	3	10	13	Паст			
25	Абдуллаев Хожаббек Доһиёрўгли	Ў	28.08.2011	120	22	57	16	28	15	16	13,1	90	680	7,7	1	1	13	Паст			
26	Атаназаров Нарўзбек Дилшод ўғли	Ў	22.03.2011	119	21	56	16,1	27	15	18	13,3	80	620	7,9	1	0	13	Паст			
27	Бобоев Дийёрбек Ойбек ўғли	Ў	02.03.2012	120	21	55	16	25	13	13	12,4	85	655	7,8	0	1	13	Паст			
28	Солаев Воҳидбек Доһиёр ўғли	Ў	19.10.2011	123	25	62	14,8	0	15	32	10,1	122	725	5,8	6	1	13	Паст			
29	Джуманиязова Фариди Азаматовна	Қ	28.09.2012	114	17	55	16	20	14	12	11,9	70	435	7,8	1	2	13	Паст			
30	Қаламбаева Эъзола Юсуфбой кизи	Қ	12.03.2012	114	17	54	16,2	19	26	14	12,3	79	485	7,9	1	1	13	Паст			
31	Қўранбоева Халдирустам кизи	Қ	18.06.2012	113	16	53	16	22	24	12	12,8	67	445	8,1	0	1	13	Паст			
32	Қўранбоева Нишфар Умирбек кизи	Қ	19.03.2011	114	17	53	16,4	23	29	11	11,9	81	496	7,6	1	2	13	Паст			

Жадвалдан кўриниб турибдики, биз тўртта турдаги кўрсаткичларни аниқладик: антропометрик кўрсаткичлар, юрак-қон томир тизими параметрлари, нафас олиш тизими кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. Текширувлар натижаларига кўра, ишлаб чиқилган компьютер дастури даслабки ишловдан сўнг ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича учта гуруҳга ажратди: юқори, ўрта, паст.

Ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқлаш учун биз томонимиздан махсус шкала ишлаб чиқилди (2-жадвалга қаранг).

## 2-жадвал

### Ўқувчилар тайёргарлик даражасини аниқлаш учун махсус шкала

Т/р	Балларнинг тақсимланиши	Даража
1.	28-39	Юқори
2.	14-27	Ўрта
3.	0-13	Паст

Бу шкалада учта мезон аниқланди. Агар ўқувчи юқори натижа кўрсатиб меъёрни бажарса, унга уч балл, ўртача бажарганда икки балл ва паст бажарганда бир балл берилди. Умумий 4 та йўналиш бўйича тестлар сони 13 тадан иборат бўлиб, шу тариқа умумий максимал балл 39 баллни ташкил қилди. Даражалар биз томонимиздан ишлаб чиқилган жадвалга мувофиқ ҳар бир тест бўйича натижаларга қўйилган баллардаги баҳолар йиғиндисини умумлаштириш йўли билан аниқланди.

Тажриба қатнашчиларини 3 та гуруҳга бўлганимиз сабабли, жисмоний тарбия дарсларида бажариладиган жисмоний машқлар турлари параметрларининг тавсифларини ишлаб чикдик (1 - расмга қаранг).



**1-расм. Жисмоний машқларни бажаришда меъёрлаш турларининг таснифи**



Расмда биз етти турдаги меъёрларни таклиф қилдик, уларнинг ҳар бири жисмоний машқларни бажаришнинг яна учта усулига эга. Масалан, бажариладиган машқлар сони ҳаракат амалларини уч хилда бажариш усулига эга: ушбу меъёрда кўп, ўрта ва кам миқдорда бажариш. Машқ бажаришнинг энг муҳим мезонларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлиги ҳисобланади, у ҳам учта хилга бўлинади: катта, ўрта, кичик. Жисмоний машқларни бажариш самарадорлигини ошириш учун одатда уч хилдаги суръат билан бажариш қўлланилади: тез, ўрта ва секин. Жисмоний машқларни, айниқса оёқларни силкитиш ва тана ҳаракатларини бажаришда жисмоний машқларни бажариш амплитудасини назорат қилиш жуда муҳим. Амплитуда учта турга бўлинади: юқори, ўрта ва паст. Жисмоний машқларни бажариш мураккаблиги даражаси жуда мураккаб, ўрта мураккабликдаги ва паст мураккабликдаги машқларга бўлинади. Жисмоний машқларни бажаришда ўқувчилар томонидан бериладиган куч даражаси катта аҳамиятга эга. Улар юқори, ўрта ва паст кучланишларга бўлинади.

Жисмоний машқларни бажаришда энг муҳим кўрсаткичлардан бири машқ бажаришдаги эмоционал ҳолатнинг кузатилишидир. Шубҳасизки, дарснинг тайёрлов қисмида жисмоний машқларни бажаришда унинг юқори эмоционал ҳолат билан бирга кечишига эришиш зарур. Дарснинг якуний қисмида эса жисмоний машқларнинг паст эмоционаллик билан бажарилишига эришиш лозим, чунки бу бутун дарс давомида тўпланган толиқишни чиқариб ташлаш учун керак.

Жисмоний машқларни бажаришда меъёрлар турларининг таснифига асосланиб, биз дарс конспектини тузишда меъёрларни режалаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқдик. Барча машқлар ва ўқув вазифалари учта турдаги юкламаларга тақсимланди: ўтказилган тест синовларидан сўнг паст натижалар (0-13 балл) кўрсатган болалар учун; тест синовларидан сўнг ўртача натижалар (14-27 балл) кўрсатган болалар учун; ўтказилган тест синовларидан кейин юқори (28-39 балл) натижалар кўрсатган болалар учун. Ўқув юкламаларининг бундай тақсимланиши жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда индивидуал-гуруҳли методдан мақсадли фойдаланишга имкон берди.

Шундай қилиб, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига қараб учта гуруҳга тақсимлаш имконини берувчи бизнинг компьютер дастуримиз жисмоний тарбия дарсларида ўқув юкламаларини табақалаштирилган ҳолда тузиш методикасини ишлаб чиқишга имкон берди.

**Диссертациянинг «Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини тажрибада асослаш»** деб номланган тўртинчи бобида педагогик тажрибадан кейин тажриба ҳамда назорат гуруҳлари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари таҳлили натижалари батафсил баён қилинган.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини

аниқлаш мақсадида Хоразм вилояти Урганч туманидаги 1-сонли ва 38-сонли умумтаълим мактаблари шароитларида бошланғич синф ўқувчилари (биринчи синф ўқувчилари, жами 7 ёшдаги 64 нафар ўқувчи, улардан 32 нафари - ўғил болалар ва 32 нафари - қиз болалар) орасида педагогик тажрибалар ўтказилди. Тажрибаларнинг барча қатнашчилари (n=128) икки гуруҳга ажратилди: тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳлари. Гуруҳлардаги болалар сони бир хил (n=64) бўлди. Назорат гуруҳида жисмоний тарбия дарслари умумтаълим муассасалари учун мўлжалланган анъанавий дастур асосида, тажриба гуруҳида эса биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган методика асосида ўтказилди.

Педагогик тажриба бошида текширилаётган ўғил болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий статистик таҳлил қилинди (3-жадвалга қаранг).

### 3-жадвал

**Педагогик тажриба бошида текширилаётган ўғил болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Т/р	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
<b>Антропометрик кўрсаткичлар</b>					
1.	Тик турганда тана узунлиги (бўй) (см)	124,6±8,7	124,2±8,6	0,13	>0,05
2.	Тана оғирлиги (вазн) (кг)	24,9±2,2	24,1±2,1	0,94	>0,05
3.	Кўкрак қафаси айланаси (см)	59,2±3,5	60,9±3,6	1,35	>0,05
<b>Юрак-қон томир тизими параметрлари</b>					
4.	Руфье тести (сония)	11,7±0,93	11,2±0,89	1,56	>0,05
5.	Ортостатик синов (тикланиш коэффициенти) (сония)	9,8±0,88	9,2±0,82	1,66	>0,05
<b>Нафас олиш тизими кўрсаткичлари</b>					
6.	Штанге синови (сония)	23,6±1,6	22,1±1,5	0,53	>0,05
7.	Генче синови (сония)	20,2±1,6	21,3±1,7	1,88	>0,05
<b>Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари</b>					
8.	3x10м га моқисимон югуриш (сония)	11,4±1,02	11,1±0,99	0,84	>0,05
9.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	98,8±5,9	99,7±5,9	0,43	>0,05
10.	6 дақиқа югуриш (метр)	710,1±42,6	716,4±42,9	0,41	>0,05
11.	30 м га югуриш (сония)	6,1±0,54	6,3±0,44	1,15	>0,05



## 3-жадвалнинг давоми

12.	Ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)	6,2±0,46	5,9±0,53	1,71	>0,05
13.	Баланд турникдан кўлларини юқоридан тутиб осилиб турган ҳолатда тортилиш (марта)	0,8±0,11	0,9±0,12	2,45	<0,05

Жадвалдаги маълумотлардан кўришиб турибдики, ўн иккита кўрсаткичлар бўйича биз ишончли статистик фарқларни аниқламадик, фақат ўн учинчи кўрсаткич, яъни турникда тортилишда тажриба ва назорат гуруҳлари орасида статистик фарқларни қайд қилдик. Тажриба гуруҳи ушбу меъёр бўйича бироз пастроқ тайёргарликка эга бўлган.

Тажриба ва назорат гуруҳларига бир хил тайёргарлик даражасига эга бўлган болалар танлаб олинган, деган хулосага келиш учун асос бор ва бу педагогик тажрибани мақсадли амалга ошириш имконини беради.

Педагогик тажриба бошида текширилаётган қиз болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий статистик таҳлил қилинди (4-жадвалга қаранг).

## 4-жадвал

**Педагогик тажриба бошида текширилаётган қиз болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

T/p	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
<b>Антропометрик кўрсаткичлар</b>					
1.	Тик турганда тана узунлиги (бўй) (см)	122,8±7,3	121,7±7,2	0,42	>0,05
2.	Тана оғирлиги (вазн) (кг)	24,1±2,1	23,6±2,1	0,67	>0,05
3.	Кўкрак кафаси айланаси (см)	57,2±3,4	58,4±3,5	0,98	>0,05
<b>Юрак-қон томир тизими параметрлари</b>					
4.	Руфье тести (сония)	12,1±0,96	11,9±0,95	0,59	>0,05
5.	Ортостатик синов (тикланиш коэффиценти) (сония)	9,1±0,81	8,9±0,80	0,70	>0,05
<b>Нафас олиш тизими кўрсаткичлари</b>					
6.	Штанге синови (сония)	20,8±1,4	21,2±1,6	0,75	>0,05
7.	Генче синови (сония)	16,3±1,4	17,1±1,3	1,67	>0,05

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари					
8.	3x10м га моқисимон югуриш (сония)	12,1±1,08	12,3±1,10	0,52	>0,05
9.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	80,1±4,8	79,8±4,7	0,17	>0,05
10.	6 дақиқа югуриш (метр)	598,4±53,8	601,2±54,1	0,14	>0,05
11.	30 м га югуриш (сония)	6,5±0,45	6,3±0,44	1,29	>0,05
12.	Ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)	5,6±0,39	5,8±0,40	1,45	>0,05
13.	Паст турникда осилиб ётган ҳолатда тортилиш (марта)	7,3±0,51	7,7±0,53	2,19	<0,05

Жадвалдаги маълумотлардан кўришиб турибдики, ўн иккита кўрсаткичлар бўйича биз ишончли статистик фарқларни аниқламадик, фақат ўн учинчи кўрсаткич, яъни турникда тортилишда тажриба ва назорат гуруҳлари орасида статистик фарқларни аниқладик. Тажриба гуруҳи ушбу меъёр бўйича бироз пастроқ тайёргарликка эга бўлган.

Тажриба ва назорат гуруҳларига бир хил даражага эга болалар танлаб олинган, деган хулосага келиш учун асос бор ва бу педагогик тажрибани мақсадли амалга ошириш имконини беради.

Педагогик тажриба охирида текшириляётган ўғил болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий статистик таҳлил қилинди (5-жадвалга қаранг).

#### 5-жадвал

**Педагогик тажриба охирида текшириляётган ўғил болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

T/p	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
Антропометрик кўрсаткичлар					
1.	Тик турганда тана узунлиги (бўй) (см)	127,9±8,9	127,1±8,8	0,25	>0,05
2.	Тана оғирлиги (вазн) (кг)	27,5±2,4	27,3±2,4	0,23	>0,05
3.	Кўкрак қафаси айланаси (см)	61,3±3,6	61,5±3,6	0,15	>0,05
Юрак-қон томир тизими параметрлари					
4.	Руфье тести (сония)	9,9±0,79	10,6±0,84	2,45	<0,05

5.	Ортостатик синов (тикланиш коэффициенти) (сония)	8,3±0,74	8,7±0,78	1,55	>0,05
Нафас олиш тизими кўрсаткичлари					
6.	Штанге синови (сония)	26,9±1,8	23,2±1,6	6,16	<0,01
7.	Генче синови (сония)	23,1±1,8	22,5±1,8	0,94	>0,05
Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари					
8.	3x10м га моxисимон югуриш (сония)	9,8±0,88	10,5±0,94	2,18	<0,05
9.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	113,6±6,8	104,6±6,2	3,91	<0,01
10.	6 дақиқа югуриш (метр)	809,5±48,5	752,2±45,1	3,46	<0,01
11.	30 м га югуриш (сония)	5,2±0,31	6,1±0,36	7,65	<0,01
12.	Ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)	7,1±0,49	6,3±0,39	5,16	<0,01
13.	Баланд турникдан кўлларини юқоридан тутиб осилиб турган ҳолатда тортилиш (марта)	1,2±0,15	1,1±0,13	2,10	<0,05

Жадвалда ўн учта кўрсаткичлардан саккизтасида яхшиланишни кузатишимиз мумкин. Масалан, антропометрик кўрсаткичлар бизга тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида статистик фарқларни аниқлаб бермади. Тана узунлиги тажриба гуруҳида 127,9±8,9 см ни ташкил қилди, назорат гуруҳида эса биз статистик фарқларни аниқламадик - 127,1±8,8 см ( $t=0,25$ ;  $p>0,05$ ). Тана оғирлиги тажриба гуруҳида 27,5±2,4 кг бўлган бўлса, назорат гуруҳида 27,3±2,4 кг га тенг бўлди, бу ерда ҳам статистик ишончли фарқлар аниқланмади. Кўкрак қафаси айланаси ҳам статистик фарқларга эга бўлмади, бунда тажриба гуруҳида натижа 61,3±3,6 см га, назорат гуруҳида эса 61,5±3,6 см га тенг бўлди ( $t=0,15$ ;  $p>0,05$ ).

Кейинги гуруҳ кўрсаткичлари, Руфье тести бўйича тажриба охирида ишончли статистик фарқларни аниқладик. Бу ерда тажриба гуруҳида натижа 9,9±0,79 сонияни, назорат гуруҳида эса 10,6±0,84 сонияни ташкил қилди ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ). Ортостатик синов статистик ишончли фарқларни кўрсатмади, бироқ кичик ўзгаришлар юзага келди: тажриба гуруҳида 8,3±0,74 сония, назорат гуруҳида - 8,7±0,78 сония натижа кўрсатилди ( $t=1,55$ ;  $p>0,05$ ).

Нафас олиш тизими кўрсаткичлари бўйича қуйидаги натижаларни олдик: Штанге синови бўйича тажриба охирида биз статистик ишончли фарқларга эга бўлдик, бунда тажриба гуруҳида - 26,9±1,8 сония, назорат гуруҳида - 23,2±1,6 сония. Шуни кўришимиз мумкинки, тажриба гуруҳи болалари назорат гуруҳи болаларидан анча устунликка эга бўлишди ва бу статистик таҳлиллар билан тасдиқланади ( $t=6,16$ ;  $p<0,01$ ). Бироқ Генче

синови бизга статистик фарқларни аниқлаб бермади: тажриба гуруҳида -  $23,1 \pm 1,8$  сония, назорат гуруҳида -  $22,5 \pm 1,8$  сония ( $t=0,94$ ;  $p>0,05$ ).

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича кўришимиз мумкинки, бу ерда барча кўрсаткичлар бўйича ишончли статистик фарқлар мавжуд. Бу шундан далолатки, биз томонимиздан таклиф қилинган методика ижобий натижа берди ва бу жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида ўз аксини топди. Биз тажриба охирида  $3 \times 10$  м га моқисмон югуришда тажриба гуруҳида натижа  $9,8 \pm 0,88$  сония, назорат гуруҳида эса  $10,5 \pm 0,94$  сонияни ташкил қилганлигини аниқладик. Бу катта статистик фарқни кўрсатади ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ). Турган жойдан узунликка сакраш тажриба гуруҳида  $113,6 \pm 6,8$  см га, назорат гуруҳида эса  $104,6 \pm 6,2$  см га тенг бўлди, тажриба охирида катта статистик фарқлар кузатилди ( $t=3,91$ ;  $p<0,01$ ).

6 дақиқа югуришда тажриба гуруҳида натижа  $809,5 \pm 48,5$  м, назорат гуруҳида  $752,2 \pm 45,1$  м ни ташкил қилиб, бу ерда ҳам катта статистик фарқлар кузатилди ( $t=3,46$ ;  $p<0,01$ ). 30 м га югуриш шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида натижа  $5,2 \pm 0,31$  сония, назорат гуруҳида эса  $6,1 \pm 0,36$  сонияни ташкил қилди. Статистик ишлаб чиқиш орқали ушбу гуруҳлар ўртасида катта статистик фарқ борлиги аниқланди ( $t=7,65$ ;  $p<0,01$ ). Ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш тестида ҳам статистик фарқлар аниқланди: тажриба гуруҳида -  $7,1 \pm 0,49$  см, назорат гуруҳида -  $6,3 \pm 0,39$  см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ( $t=5,16$ ;  $p<0,01$ ). Турникда тортилиш тажриба гуруҳида  $1,2 \pm 0,15$  марта, назорат гуруҳида  $1,1 \pm 0,13$  мартани ташкил этди, бу ерда ҳам биз статистик фарқларни аниқладик ( $t=2,10$ ;  $p<0,05$ ).

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган методика қўлланилганлиги боис тажриба гуруҳида яхши ўзгаришлар юзага келди. Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний ҳолати, жисмоний тайёргарлиги анча яхшиланди, бу эса биз ишлаб чиққан методиканинг самарали эканлигини тасдиқлайди (2-расмга қаранг).



**2-расм. Тадқиқотдан кейин бошланғич синф ўқувчиларининг тажриба гуруҳидаги ўғил болаларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси (%)**

Педагогик тажриба охирида текширилаётган қиз болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий статистик таҳлил қилинди (6-жадвалга қаранг).

**6-жадвал**

**Педагогик тажриба охирида текширилаётган қиз болалар гуруҳида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

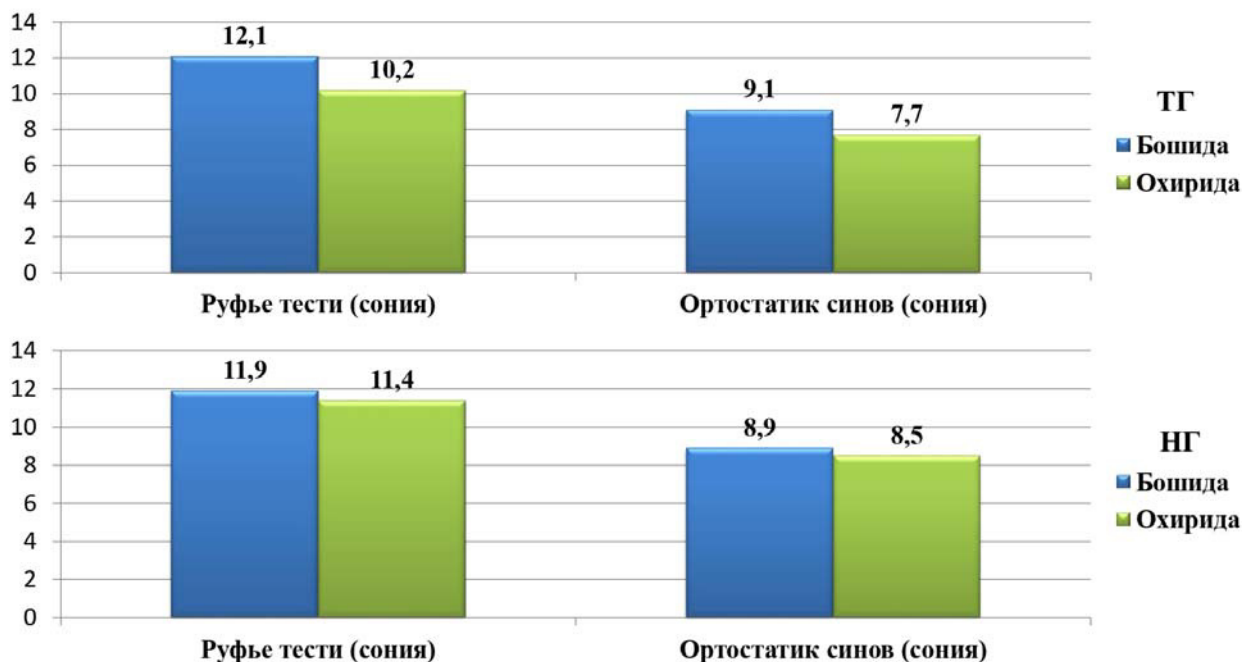
Т/р	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
<b>Антропометрик кўрсаткичлар</b>					
1.	Тик турганда тана узунлиги (бўй) (см)	126,1±8,8	124,9±8,7	0,39	>0,05
2.	Тана оғирлиги (вазн) (кг)	27,3±2,4	27,1±2,4	0,23	>0,05
3.	Кўкрак қафаси айланаси (см)	58,4±3,5	58,9±3,5	0,40	>0,05
<b>Юрак-қон томир тизими параметрлари</b>					
4.	Руфье тести (сония)	10,2±0,81	11,4±0,91	3,96	<0,01
5.	Ортостатик синов (тикланиш коэффиценти) (сония)	7,7±0,69	8,5±0,76	3,16	<0,01
<b>Нафас олиш тизими кўрсаткичлари</b>					
6.	Штанге синови (сония)	23,7±1,6	22,3±1,5	2,55	<0,05
7.	Генче синови (сония)	18,5±1,4	17,9±1,4	1,21	>0,05
<b>Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари</b>					
8.	3x10м га моқисмон югуриш (сония)	10,4±0,93	11,6±1,04	3,45	<0,01
9.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	92,2±5,5	83,7±5,1	4,50	<0,01
10.	6 дақиқа югуриш (метр)	676,1±40,5	632,3±37,9	3,16	<0,05
11.	30 м га югуриш (сония)	5,6±0,33	5,9±0,33	2,72	<0,05
12.	Ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)	6,4±0,44	6,1±0,42	2,01	>0,05
13.	Паст турникда осилиб ётган ҳолатда тортилиш (марта)	8,2±0,57	8,1±0,56	0,50	>0,05

Таҳлилнинг кўрсатишича, антропометрик кўрсаткичлар учта кўрсаткич бўйича ишончли статистик фарқларни аниқлаб бермади. Бу турган ҳолатда тана узунлигидир: тажриба гуруҳида натижа 126,1±8,8 см ни, назорат

гуруҳида  $124,9 \pm 8,7$  см ни ташкил қилди, бироқ статистик фарқлар аниқланмади ( $t=0,39$ ;  $p>0,05$ ).

Тана оғирлиги тажриба гуруҳида  $27,3 \pm 2,4$  кг, назорат гуруҳида  $27,1 \pm 2,4$  кг га тенг бўлди, бу ерда ҳам статистик ишончли фарқлар кузатилмади ( $t=0,23$ ;  $p>0,05$ ). Кўкрак қафаси айланаси ҳам ишончли статистик фарқларга эга бўлмади, бунда тажриба гуруҳида натижа  $58,4 \pm 3,5$  см ни, назорат гуруҳида  $58,9 \pm 3,5$  см ни ташкил қилди ( $t=0,40$ ;  $p>0,05$ ).

Юрак-қон томир тизими параметрлари тажриба ва назорат гуруҳлари орасида ишончли статистик фарқларни аниқлаб берди (3-расмга қаранг).



**3-расм. Педагогик тажриба бошида ва охирида бошланғич синф ўқувчиларининг қиз болалари гуруҳида юрак-қон томир тизимининг параметрлари динамикаси**

Руфье тести бўйича тажриба охирида биз ишончли статистик фарқларни кузатдик: тажриба гуруҳида -  $10,2 \pm 0,81$  сония, назорат гуруҳида -  $11,4 \pm 0,91$  сония ( $t=3,96$ ;  $p<0,01$ ). Ортостатик синов ҳам катта статистик фарқларни кўрсатди: тажриба гуруҳида -  $7,7 \pm 0,69$  сония, назорат гуруҳида -  $8,5 \pm 0,76$  сония ( $t=3,16$ ;  $p<0,01$ ).

Штанге синови бўйича нафас олиш кўрсаткичлари тажриба охирида статистик фарқларни аниқлаб берди: тажриба гуруҳида -  $23,7 \pm 1,6$  сония, назорат гуруҳида -  $22,3 \pm 1,5$  сония ( $t=6,16$ ;  $p<0,01$ ). Бироқ Генче синови статистик фарқларни бермади. Тажриба гуруҳида натижа  $18,5 \pm 1,4$  сонияни, назорат гуруҳида  $17,9 \pm 1,4$  сонияни ташкил қилди ( $t=1,21$ ;  $p>0,05$ ).

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тўртта тест орқали аниқланиб, улар ишончли статистик фарқларни намоён этди. Тажриба охирида  $3 \times 10$  м га мокусимон югуришда тажриба гуруҳида натижа  $10,4 \pm 0,93$  сонияни, назорат гуруҳида эса  $11,6 \pm 1,04$  сонияни ташкил этди ( $t=3,45$ ;  $p<0,01$ ). Турган жойидан узунликка сакраш тажриба гуруҳида  $92,2 \pm 5,5$  см га, назорат

гуруҳида бор-йўғи  $83,7 \pm 5,1$  см га тенг бўлди ( $t=4,50$ ;  $p<0,01$ ). Худди шундай манзарани биз 6 дақиқа югуриш тестида ҳам кўришимиз мумкин: тажриба гуруҳида -  $676,1 \pm 40,5$  м, назорат гуруҳида -  $632,3 \pm 37,9$  м. Бу ерда ҳам биз статистик фарқларни аниқладик ( $t=3,16$ ;  $p<0,05$ ). 30 м га югуриш шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида натижа  $5,6 \pm 0,33$  сонияни, назорат гуруҳида эса  $5,9 \pm 0,33$  сонияни ташкил қилди. Статистик ишлаб чиқиш орқали ушбу гуруҳлар ўртасида ишончли фарқларни аниқладик ( $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ). Бироқ ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш тестида тажриба гуруҳида натижа  $6,4 \pm 0,44$  см га, назорат гуруҳида  $6,1 \pm 0,42$  см га тенг бўлди, математик ишлаб чиқиш натижалари статистик ишончли фарқлар йўқлигини кўрсатди ( $t=2,01$ ;  $p>0,05$ ). Паст турникда тортилиш тажриба гуруҳида  $8,2 \pm 0,57$  мартани, назорат гуруҳида эса  $8,1 \pm 0,56$  мартани ташкил қилди, биз статистик фарқларни кузатмадик ( $t=0,50$ ;  $p>0,05$ ).

Шундай қилиб, 6-жадвалнинг таҳлили шуни кўрсатдики, ўн учта кўрсаткичлардан еттитада тажриба гуруҳида энг яхши натижалар қайд қилинди. Бу шуни тасдиқлайдики, биз томонимиздан ишлаб чиқилган дарсларни табақалаштирилган ҳолда тузиш методикаси ҳам ўғил болалар, ҳам қизлар учун ижобий натижа келтирган.

Ташкил қилинган педагогик тажриба натижасида умумтаълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган методиканинг самарадорлиги исботланди.

Педагогик тажриба бошида ўтказилган текширувлар тўртта кўрсаткичлар гуруҳи бўйича назорат ҳамда тажриба гуруҳлари болалари орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд эмаслигини аниқлаб берди ( $p>0,05$ ). Ўтказилган педагогик тажриба охирида тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний қобилиятлари ривожланиши динамикаси барча тўртта кўрсаткичлар гуруҳлари бўйича ўсди ( $p<0,05$  да), назорат гуруҳида эса биз статистик ишончли фарқларни фақат тўртта кўрсаткичларда аниқладик.

## ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-методик адабиётлар ва амалий тажрибанинг таҳлили шуни кўрсатадики, мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишнинг турли шакллари ишлаб чиқиш юзасидан илмий изланишлар олиб борилган. Бироқ жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олган ҳолда табақалаштирилган услубиятдан фойдаланиш етарлича ўрганилмаган ҳамда бу масала ўз ечимини топишни тақозо этади.

2. Адабиётлар таҳлили мамлакатимиз ва хорижда охириги йилларда умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дарс жараёнига ахборот технологияларининг фаол жорий қилинаётганлигини аниқлаб берди. Бироқ республикаимизда ҳамма босқичда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва

жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги маълумотларни йиғиш ва қайд қилишнинг ягона электрон тизими жорий қилинмаган, бу эса мониторингни амалга ошириш жараёнини анча қийинлаштиради ва унинг сифатини пасайтиради. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши маълумотлари мактабларда ихтиёрий шаклда ёзилади ва уларнинг кўрсаткичлари турли ҳужжатларда такрорланади, маълумотларни статистик қайта ишлаш ва таҳлил қилиш коғозда амалга оширилади. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторинги бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган компьютер дастури болаларнинг тайёргарлик даражасига қараб ўқув жараёнини табақалаштиришга имкон яратди.

3. Тўртта турдаги кўрсаткичлар (антропометрик кўрсаткичлар, юрак-қон томир тизими параметрлари, нафас олиш тизими кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари) асосида ишлаб чиқилган компьютер дастурини ўқув жараёнига жорий этиш самарадорлиги, олинган натижаларни математик статистик ишлаб чиқиш ҳамда уларнинг ишончлилик даражасини текшириш натижалари ушбу методиканинг юқори самарага эга эканлигини кўрсатди, бу тажриба гуруҳидаги болаларнинг якуний имтиҳонни муваффақиятли топширганликлари ва юқори кўрсаткичлари билан тасдиқланади.

4. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқларни бажаришда ишлаб чиқилган етти қисмдан иборат меъёрлаш турлари таснифининг жисмоний тарбия машғулоти жараёнига жорий қилиниши натижасида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги 15,1%га яхшиланди.

5. Жисмоний машқларни бажаришда болаларнинг тайёргарлик даражасини (юқори, ўрта, паст) ҳисобга олган ҳолда уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ҳамда мониторинг қилиш тизими умумтаълим мактаби жисмоний тарбия дарслари жараёнига жорий қилиниши туфайли бошланғич синф ўқувчиларининг юрак-қон томир тизими кўрсаткичлари 15,3% га ва нафас олиш тизими кўрсаткичлари ўртача 12,5% га ошишига эришилди.

6. Ўтказилган қиёсий педагогик тажриба натижалари шуни исботладики, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторинги бўйича ишлаб чиқилган компьютер дастурининг қўлланилиши олдинга қўйилган ўқув мақсадларига самарали эришиш имконини беради. Тажриба ва назорат гуруҳларидаги натижаларнинг нисбати қуйидагича бўлди: назорат гуруҳидаги болаларда биз 13 та кўрсаткичдан тўрттасида ишончли статистик фарқларни кузатдик, тажриба гуруҳида эса ўн та кўрсаткичларда ишончли статистик ўзгаришлар содир бўлди ( $p < 0,05$ ).

7. Умумтаълим мактаблари болаларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасининг пасайиши тенденцияси аниқланди.



Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси пасайишининг ўртача суръатлари бир йилда 10-12% ни ташкил қилиши аниқланди. Ўқувчилар ҳаракат фаоллиги ҳажмининг дастур минимумидан юқори 15% га оширилиши болалар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги пасайиши суръатларининг бир йилда 4-5% га секинлашишига ёрдам беради.

8. Жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дарсларини ўтказишнинг ташкилий-методик хусусиятларига асосланган методика ишлаб чиқилди ва самарадорлиги асослаб берилди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилишнинг компьютер дастуридан умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия жараёнини ташкил қилишда фойдаланиш қуйидагиларга имкон яратади:

- умумтаълим мактабида ўқиш даврида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини кузатиш;

- бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигидаги камчиликларни ташхислаш ва уларни ўз вақтида бартараф этиш учун чора-тадбирлар қўллаш;

- бошланғич синф ўқувчиларини соғломлаштириш бўйича инновацион дастурлар ва технологияларни жорий этиш самарадорлиги мониторингини олиб бориш;

- таълим муассасаси ва, умуман, таълим тизимининг болалар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдаги ишларини баҳолаш.

2. Дарсени ташкил қилишда паст жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчиларга кўпроқ вақт ажратиш тавсия қилинади, бунда дастурнинг барча бўлимларида яқинлаштирувчи машқлар сонини ошириб бориш лозим. Шунингдек, машқларни шундай танлаб олиш керакки, кучли гуруҳ ўқувчилари ўз қобилиятларини ривожлантиришда давом этишлари, кучсизроқ ўқувчилар эса дастур талабларини муваффақиятли бажаришлари мумкин бўлсин.

3. Ўқитувчи машғулот давомида ривожланишда ортда қолаётган ўқувчиларнинг ўрганишини фаол бошқариб туриши зарур, бунда у ўқишда олдинга силжишга ёрдам берувчи максимал даражада зарур кўмак бериши ҳамда айни пайтда ўқувчи мустақиллигининг ошишига тўсқинлик қилмаслиги лозим. Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини ташкил қилишда ҳар хил шаклдаги – жамоавий, ялпи, гуруҳли ва индивидуал иш шаклларини уйғунлаштириш лозим.

4. Машқлардан фойдаланишнинг табақалаштирилган методикаси максимал самара бериши учун машғулотнинг асосий қоидаларига риоя қилиш зарур, албатта, чигалёзди машқларини бажариш, меъёрланган юкламадан ва фаол дам олишдан фойдаланиш. Машғулотларнинг асосий тамойили – машқларни бажаришдан тез тўхтаб қолиш мумкин эмас, чунки артериал босим аста-секин пасайиб бориши керак, яъни суръатни аста-секин пасайтирган ҳолда ҳаракатланишда давом этиш зарур.

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

---

**УРГЕНЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ЖАММАТОВ ЖАСУРБЕК ШАРИПОВИЧ**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**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) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2018.1.PhD/Ped446.

Докторская диссертация выполнена в Ургенчском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме) размещен на веб-странице научного совета ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» ([www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)).

Научный руководитель: **Маткаримов Рашид Машарипович**  
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Ходжаев Фахриддин**  
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Джизакский государственный педагогический институт**

Защита диссертации состоится «12» «сентября» 2020 года в «11<sup>00</sup>» 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 Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б», 2 этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 2018/358). Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

Автореферат диссертации разослан «1» «сентября» 2020 года  
(реестр протокола рассылки № 13 от «1» «сентября» 2020 года).



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

**М.Х.Миржамоллов**  
Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.ф.п.н., (PhD) доцент

**Б.Б.Мусаев**  
Председатель 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 мировом сообществе изрядный интерес проявляют к проведению оздоровительной работы среди молодежи, хотя до сих пор отмечается склонность к регрессу общего состояния онтогенеза молодого поколения и его физической подготовленности. Основанием данной тенденции является небольшая результативность педагогического процесса урока физической культуры, включая дефицит индивидуального внимания к учащимся в процессе урока. Занятия физкультурой для большинства школьников не стали ежедневной надобностью с целью профилактики и укрепления здоровья. Главным направлением совершенствования образовательной системы является организованный процесс обучения во взаимосвязи с текущим состоянием физического развития молодого поколения и его физического состояния.

В ведущих зарубежных странах проводятся научные исследования по целенаправленному использованию средств и методов физического развития и физической подготовленности учащихся. Критерии дифференцированного оценивания физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи, сегодня, как никогда актуальна и востребована. Коррекционная работа проводится в различных образовательных учреждениях среди учащейся молодежи, исходя из количества и уровня отклонений у обучающихся, у которых развитие тех или иных физических качеств находится на низком уровне. Однако дифференцированная физическая подготовка учащихся младших классов разработана недостаточно полно, а имеющиеся данные разрозненны и противоречивы. Как показал анализ научно-методической литературы, в настоящее время формы организации дифференцированной физической подготовки изучены недостаточно.

В нашей стране поэтапно осуществляются практические меры, обеспечивающие массовое занятие спортом, активные формы досуга населения, особенно детей и учащейся молодежи. Дальнейшее развитие физической культуры и спорта, воспитание здорового поколения приобрели приоритетное направление в государственной политике республики, «...важнейшая задача... всей системы образования – обеспечить молодежи качественное образование, воспитать ее физически и духовно зрелыми личностями»<sup>1</sup>. В настоящее время необходимо уделять особое внимание учащимся, которые не могут выполнить нормативные требования по физическому воспитанию. С учетом большого количества таких детей, необходимо проводить с ними коррекционные работы. Для этого, во-первых, нужно вести мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся, разработать комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Используя такие комплексы упражнений, необходимо разработать конкретные рекомендации

---

<sup>1</sup>. Мирзиёв Ш.М. Мы продолжим наш путь национального развития с решимостью и выведем его на новый уровень. – Ташкент: Узбекистан, 2017. – С. 145.

для каждого ученика, которые помогли бы устранить их индивидуальные недостатки. Из вышеизложенного следует, что разработка методики дифференцированного физического воспитания учащихся начальных классов в условиях общеобразовательной школы на основе использования данных мониторинга определяет актуальность наших исследований.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени внесет вклад в реализацию задач, указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-3907 от 14 августа 2018 года «О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания», Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», а также в других нормативно-правовых документах в данной сфере.

**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.** Данная проблема, касающаяся темы диссертационного исследования, изучалась такими отечественными и зарубежными авторами, как Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х., Бальсевич В.К., Лях В.И., Саламов Р.С., Шарипова Д.Д. и другие. Все эти ученые высказывают мнение, что «традиционное» построение занятий по физической культуре в общеобразовательных школах не достаточно соответствует потребностям растущего организма ребенка и его двигательной активности.<sup>2</sup> Для решения данной проблемы ряд специалистов - Лях В.И., Гужаловский А.А., Курамшин Ю.Ф. и др. предлагают внедрить в учебный процесс избирательно-направленные нагрузки с учетом развития физических качеств ребенка и его индивидуальных двигательных способностей.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.; Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.; Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.; Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. –Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 296 б.; Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания.Т., 2005. 180 с.

<sup>3</sup> Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.; Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб., 1998.

Целенаправленное использование физических упражнений благоприятно влияет на растущий организм детей младшего школьного возраста. Такие специалисты, как Усманходжаев Т.С., Юнусова Ю.М. и др., в своих работах раскрывают особенности физического развития организма детей под влиянием систематических занятий. Эти специалисты подчеркивают, что необходимо уже с раннего возраста целесообразно использовать различные средства физической культуры, для того чтобы реализовать растущий потенциал организма ребенка и, если не будут своевременно использованы необходимые средства физической культуры, то в дальнейшем необходимо будет приложить больше усилий и времени для развития физической подготовленности ребенка.<sup>4</sup>

В настоящее время целесообразное и грамотное использование различных средств и методов, направленных на развитие физических качеств, способствует повышению эффективности учебных занятий по физической культуре. Возникла необходимость в организации дифференцированного подхода для развития физических качеств в школьном возрасте, поскольку для выполнения почти всех видов упражнений необходимо интегрированное развитие и проявление всех физических качеств. По мнению А.А.Гужаловского, наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств считается младший школьный возраст. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что исследование вопросов, связанных с совершенствованием образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся, является весьма актуальным.<sup>5</sup>

**Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в соответствии с перспективным планом НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2020-2024 годы по направлению «Совершенствование педагогических технологий в системе физического воспитания воспитанников и учащихся дошкольных и общеобразовательных учреждений Узбекистана».

**Цель исследования** разработать рекомендации и предложения по совершенствованию методики дифференцированного развития физической подготовленности учащихся начальных классов.

**Задачи исследования:**

разработать систему оценки и мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов с учетом уровня подготовленности детей;

---

<sup>4</sup> Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. докт. пед. наук. Ташкент, 1995. -50 с.; Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт/ Ю.М. Юнусова; Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. – Т.: Иктисод-молия, 2007. – 312 с.

<sup>5</sup> Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. расцвета, 1978. – С. 88.

разработать шкалу оценки уровня физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов на уроках физической культуры на основе использования специально разработанной компьютерной программы;

разработать классификацию разновидностей дозировок при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры с учетом уровней физической подготовленности учащихся начальных классов;

экспериментально обосновать дифференцированную методику повышения физической подготовленности учащихся начальных классов с использованием индивидуально-группового метода в организации учебных занятий.

**Объект исследования:** процесс урока по физическому воспитанию в общеобразовательной школе №1 Ургенчского района Хорезмской области.

**Предмет исследования:** средства, методы и организационные формы физического воспитания школьников младших классов.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики при анализе результатов исследования.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

усовершенствованы механизмы определения показателей физической и функциональной подготовленности с помощью программы «Умная школа», разработанной для учащихся начальных классов;

на основе системного подхода к шкале оценки усвоения учащимися начальных классов учебного материала с помощью современных технологий усовершенствованы (организационно-методически) критерии физического развития и физической подготовленности по уровню нагрузок на организм учащихся при выполнении упражнений;

оптимизирована классификация выполнения физических движений на основе анализа и сравнения особенностей движений, количества повторов, темпов и амплитуды их выполнения;

усовершенствована возможность использования дифференцированного метода на основе индивидуально-группового подхода при организации и проведении занятий по физической культуре с учащимися начальных классов.

**Практические результаты исследования.** Разработаны предложения по применению методики дифференцированной физической подготовки учащихся начальных классов на основе использования компьютерной программы контроля физического развития и физической подготовленности.

Разработана классификация разновидностей дозировок при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры с учетом уровня физической подготовленности учащихся начальных классов.

Экспериментально доказана эффективность использования индивидуально-группового метода на уроках физического воспитания с



учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов.

**Достоверность результатов исследования.** Надежность результатов исследования определяется тем, что примененные в работе подходы, методики и теоретический материал получены из официальных источников, результаты экспериментальных работ обработаны методами математической статистики. Выводы, предложения и практические рекомендации внедрены в практику, что утверждено соответствующими организациями, имеются акты внедрения.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость исследования заключается в том, что основные теоретические положения представлены в практических рекомендациях и могут использоваться преподавателями физической культуры на уроках в общеобразовательных школах, а также на лекциях для студентов и слушателей курсов повышения квалификации.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование специально разработанной компьютерной программы позволило совершенствовать процесс занятий по физической культуре с учащимися начальных классов, определить динамику физического развития и физической подготовленности детей, диагностировать недостатки в физическом развитии и физической подготовленности детей и своевременно их устранить, вести мониторинг эффективности внедрения оздоровительных инновационных программ и технологий и оценить работу образовательного учреждения и, в целом, системы образования по сохранению и укреплению состояния здоровья учащихся.

**Внедрение результатов исследования.** На основании проведенных экспериментов в условиях общеобразовательной школы по дифференциации физического воспитания учащихся младших классов:

предложения и рекомендации по применению специально разработанной компьютерной программы для определения количественных и качественных показателей физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов общеобразовательных школ внедрены в содержание учебного пособия «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилятлар)» (свидетельство № 418-053 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 418 от 14 августа 2020 г.). В результате функциональное состояние и физическая подготовленность школьников младших классов улучшилось на 13-15%;

на основе классификации разновидностей дозировок при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры с учетом уровня физической подготовленности учащихся начальных классов издано учебное пособие «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилятлар)» (свидетельство № 418-053 Министерства высшего и среднего

специального образования Республики Узбекистан № 418 от 14 августа 2020 г.). В результате физическая подготовка учащихся улучшилась на 15,1%;

предложения и рекомендации по применению системы оценки и мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов при выполнении физических упражнений с учетом уровня их подготовленности (высокий, средний, низкий) внедрены в содержание учебного пособия «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» (свидетельство № 418-053 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 418 от 14 августа 2020 г.). В результате показатели сердечно-сосудистой системы учащихся начальных классов улучшились на 15,3%;

разработан методический подход к использованию методики дифференцированной физической подготовки учащихся начальных классов и на основе предложений и рекомендаций опубликовано учебное пособие «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (жисмоний қобилиятлар)» (свидетельство № 418-053 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 418 от 14 августа 2020 г.). В результате показатели дыхательной системы у учащихся начальных классов повысились в среднем на 12,5%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждены на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации издано 14 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях (2 - в республиканских, 1 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Общий объем диссертационной работы составляет 120 страниц, включает 12 таблиц, 3 рисунка, приложений и актов внедрения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Изложена степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертационная работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, научная новизна исследования, научная и практическая значимость результатов исследования, внедрение результатов исследования, отражены сведения об апробации, о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации - **«Научно–теоретические аспекты физической подготовки учащихся начальных классов в процессе физического воспитания»** – раскрыты проблемы совершенствования системы физического воспитания в общеобразовательных школах, изложены сведения об анатомо-физиологических особенностях организма школьников начальных классов, об уровне и оценке физической подготовки детей. Также изложены основы и содержание использования дифференцированного подхода в процессе физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Одной из главных проблем в организации и проведении учебного процесса в общеобразовательных школах является изучение особенностей физического развития и учащихся младших классов и их физической подготовленности. Ряд специалистов уделяют большое внимание для решения данного вопроса (Иванков Ч.Т., 2000; Бальсевич В.К., 2000; Курамшин Ю.Ф., 1998; Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х., 2018; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000; Лях В.И., 2006; Саламов Р.С., 2018 и др.)

Учеными нашей страны и зарубежными учеными (Бальсевич В.С., 2000; Усманходжаев Т.С., 1995; Лях В.И., 2006; Курамшин Ю.Ф., 1998; Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х., 2018; Шарипова Д.Д., 2005; Юнусова Ю.М., 2007; Ланда Б.Х., 2008; Керимов Ф.А., 2018; Саламов Р.С., 2018 и др.) на основе экспериментальных исследований обоснована эффективность развития систем организма, которые служат основой для развития и совершенствования физической подготовки детей.

Многие ученые (Гужаловский А.А., 1988; Ланда Б.Х., 2011; Бальсевич В.К., 2000; Лях В.И., 2000; Матвеев Л.П., 2008; Керимов Ф.А., 2018; Гончарова О.В., 2018 и др.) выразили положительное мнение о том, что для развития физических качеств в конкретных промежутках онтогенеза нужно применять направленные физические упражнения по отношению к двигательным способностям, имеющим естественные темпы роста.

Ряд ученых (Абрамашвили Г.А., 2012; Антонюс Д., 1991; Бгуашев А.Б., 1998; Забелина Л.Г., 2004; Ахметов С.М., 1996; Бобкова Е.Н., 2006; Гужаловский А.А., 1979, 1983; Изаак С.И., 1997; Салимзянов Р.Р., 2003; Тиюнайтес М.Н., 2010; Усманходжаев Т.С., 1995; Гончарова О.В., 2015, 2018 и др.) определили, что дифференцированный подход в образовании играет большую роль в работе с детьми разных возрастных групп.

Во второй главе диссертации – **«Методы и организация исследования»** – описываются методы научных исследований, использованные в ходе проведения экспериментов, такие, как теоретический анализ и обобщение специальной научной и методической литературы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов, педагогическое наблюдение учебного процесса, проведение педагогического тестирования, педагогический эксперимент, обработка результатов исследования методами математической статистики. Также представлены подробные сведения об организации исследования.

В третьей главе диссертации - «Использование дифференцированной методики на уроках физической культуры с учащимися начальных классов» – разработана и представлена методика использования индивидуально-групповых методов и дифференцированной физической подготовленности детей при построении учебных занятий с использованием авторской компьютерной программы, учитывающей индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности детей младших классов в период до проведения педагогического эксперимента. В этой главе раскрыты особенности применения авторской компьютерной программы по мониторингу физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, которая позволяет:

- определить и изучать особенности физического развития и физической подготовленности детей младших классов в общеобразовательных школах;
- выявить различные отклонения в физическом развитии детей младшего школьного классов и их физической подготовленности, а также своевременно вносить коррективы. Определить скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые качества, выносливость и гибкость;
- вести мониторинг эффективности внедрения инновационных программ и технологий по оздоровлению учащихся начальных классов;
- оценить работу образовательного учреждения и, в целом, образовательной системы по сохранению и укреплению здоровья детей;
- создать электронную базу данных по физическому развитию и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

После внесения данных результатов контроля в компьютер были произведены расчеты и выделены три уровня физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов (высокий, средний, низкий), которые появляются на экране монитора в разных цветах: высокий – зеленый цвет, средний – желтый и низкий – красный цвет (см. табл. 1).

Как видно из таблицы 1, мы определяли четыре вида показателей: антропометрические показатели, параметры сердечно-сосудистой системы, показатели дыхательной системы и показатели физической подготовленности. По результатам обследования разработанная компьютерная программа после предварительной обработки распределяла учащихся на три группы по уровню физического развития и физической подготовленности: высокий, средний, низкий. Для определения уровня подготовленности учащихся нами была разработана специальная шкала (см. табл. 2).

**Таблица 2**

**Специальная шкала для определения уровня подготовленности учащихся**

№	Распределение баллов	Уровень
1.	28-39	Высокий
2.	14-27	Средний
3.	0-13	Низкий

Таблица 1

Компьютерная программа мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся

№	Общая информация			Антропометрические показатели			Параметры сердечно-сосудистой системы		Показатели физической подготовленности					УРОВЕНЬ (высокий, средний, низкий)				
	Ф.И.О.	Пол (Мальчик, Девочка)	Дата рождения: день, месяц, год	Длина тела (рост) (см)	Масса тела (вес) (кг)	Окружность грудной клетки (обхват груди) (см)	Тест Руфье	Ортогностическая проба (коэффициент восстановления)	Проба Штанге (сек.)	Проба Генче (сек.)	Челночный бег 3х10 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	6-ти минутный бег (метр)		Бег 30 м. (сек.)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Подтягивание на перекладине колч. Раз	Всего баллов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Матчанова Зарина Сарвар кизи	Д	19.12.2011	134	26	56	8,8	4	9	9	11,3	87	510	5,7	3	12	29	Высокий
2	Маткаримов Умидбек Шерали ўгли	М	03.08.2011	126	25	60	10	2	34	28	10,9	132	775	5,6	3	1	28	Высокий
3	Улугбеков Рахимбой Ойбек ўгли	М	06.04.2011	124	28	59	5,6	8	35	18	10,3	122	782	5,6	11	1	28	Высокий
4	Худойберганаев Темур	М	23.02.2012	121	25	60	8,8	8	29	29	10,5	102	745	5,6	12	1	28	Высокий
5	Жуманиёзов Фарид Азаматович	М	28.03.2011	133	27	60	9,2	16	36	27	10,8	97	780	5,4	9	1	27	Высокий
6	Каримов Оллаберган Омонбой ўгли	М	02.04.2011	124	24	60	12,4	4	33	28	10,9	92	750	5,6	9	1	27	Высокий
7	Фарходов Ойбек Улугбековна	Д	06.09.2011	132	35	64	16,8	4	5	9	10,3	128	718	5,4	16	1	27	Высокий
8	Худойберганаева Севинной Сардор кизи	Д	08.07.2011	122	26	59	9,6	8	35	26	12,4	75	720	5,8	11	8	27	Высокий
9	Йулдошева Сапарул Илхомбой кизи	Д	31.04.2012	121	20	55	10	12	31	22	11,5	88	713	6,1	11	23	27	Высокий
10	Кутлимуратова Гули Дилшод кизи	Д	12.05.2011	128	27	63	11,2	4	34	31	11,5	90	520	6,4	10	10	27	Высокий
11	Джуманиёзов Жахонгир Ойбек ўгли	М	05.09.2012	126	26	61	13,6	12	17	14	11,7	70	768	5,6	9	1	27	Высокий
12	Шарипов Аббор Вахрамович	М	28.09.2011	120	26	59	14,8	8	33	33	12,1	87	774	5,7	13	1	24	Средний
13	Йўлдашев Дибёрбек Жасурбек ўгли	М	23.07.2011	127	26	61	10,8	0	30	10	10,8	92	769	5,6	7	1	24	Средний
14	Маримова Хонгода Илёс кизи	Д	04.02.2012	124	29	60	14,4	8	10	9	12,6	78	715	5,8	10	5	24	Средний
15	Мухторова Гулбардан Муредбек кизи	Д	21.02.2012	121	21	53	5,2	4	9	12	12,5	77	530	7,1	2	8	24	Средний
16	Наримонова Хайитгул Улугбек кизи	Д	30.11.2011	127	24	55	7,6	0	30	17	11,4	72	718	6,4	6	8	24	Средний
17	Режабова Хаётхон Манеурбек кизи	Д	07.09.2011	126	25	59	12,4	8	19	25	12,2	65	716	6,1	3	12	24	Средний
18	Юнусова Хаётхон Сарвар кизи	Д	24.03.2011	130	32	61	9,2	0	18	25	12,1	76	690	6,4	1	6	24	Средний
19	Багбеков Худойберди Атабек ўгли	М	20.07.2011	128	26	61	8,8	20	25	19	11,8	114	781	5,4	5	1	23	Средний
20	Егамберганаев Акмалбек Фарход ўгли	М	19.10.2011	126	25	59	8,8	0	10	9	11,6	106	295	6,2	3	1	23	Средний
21	Ибрахимов Аббор Шухрат ўгли	М	01.08.2011	128	24	57	11,2	0	20	17	11,7	89	773	5,6	6	0	23	Средний
22	Элчинова Шайдо Санжарбек кизи	Д	03.03.2012	119	25	56	11,2	0	25	14	12,7	83	717	5,9	12	8	23	Средний
23	Хожиназаров Сарварбек Санжарбек ўг	М	26.01.2011	129	28	61	10,8	0	19	13	11,4	102	690	5,9	5	1	22	Средний
24	Давронбекова Мадинабонув Хамид кизи	Д	24.11.2012	127	27	60	12,4	10	15	13	12,6	64	440	6,2	3	10	13	Низкий
25	Абдуллаев Хожаёбек Дониёрўгли	М	28.08.2011	120	22	57	16	28	15	16	13,1	90	680	7,7	1	1	13	Низкий
26	Атагазаров Наврўзбек Дилшод ўгли	М	22.03.2011	119	21	56	16,1	27	15	18	13,3	80	620	7,9	1	0	13	Низкий
27	Бобоев Дибёрбек Ойбек ўгли	М	02.03.2012	120	21	55	16	25	13	13	12,4	85	655	7,8	0	1	13	Низкий
28	Солаев Вохидбек Дониёр ўгли	М	19.10.2011	123	25	62	14,8	0	15	32	10,1	122	725	5,8	6	1	13	Низкий
29	Джуманиёзова Фарида Азаматовна	Д	28.03.2011	114	17	55	16	20	14	12	11,9	70	435	7,8	1	2	13	Низкий
30	Кадамбоева Эълоза Юсуфбой кизи	Д	12.09.2012	114	17	54	16,2	19	26	14	12,3	79	485	7,9	1	1	13	Низкий
31	Куранбоева Хадичарустам кизи	Д	18.06.2012	113	16	53	16	22	24	12	12,8	67	445	8,1	0	1	13	Низкий
32	Куранбоева Нилуфар Умрбек кизи	Д	19.03.2011	114	17	53	16,4	23	29	11	11,9	81	496	7,6	1	2	13	Низкий



В данной шкале были определены три критерия. Если учащийся выполнял норматив и показывал высокий показатель, то ему присваивали три балла, при среднем выполнении – два балла и при слабом выполнении – один балл. Количество тестов по общим 4 направлениям состоит из 13, таким образом, общее максимальное количество баллов составляет 39. Уровень определялся путем суммирования оценки в баллах за результаты по каждому тесту согласно разработанной нами специальной таблице.

Поскольку мы разделили участников экспериментов на 3 группы, были разработаны характеристики параметров видов физических упражнений, выполняемых на уроках по физическому воспитанию (см. рис. 1).



**Рис.1. Классификация разновидностей дозировок при выполнении физической упражнений**

Как видно из рисунка, нами предложено семь разновидностей дозировок, каждая из которых еще имеет три способа выполнения физических упражнений. Так, например, количество выполненных упражнений имеет три способа выполнения двигательных действий: большое, среднее и малое количество в данной дозировке. Одним из важных критериев выполнения упражнения является продолжительность выполнения физических упражнений, которая также подразделяется на три разновидности: большая, средняя и малая. Для повышения эффективности выполнения физических упражнений обычно используют три разновидности темпа выполнения: быстрый, средний и медленный. При выполнении физических упражнений, особенно махи ногами и движения туловищем очень важно контролировать амплитуду выполнения физических упражнений. Амплитуда подразделяется на три разновидности: высокая, средняя, низкая. Степень сложности выполнения физических упражнений подразделяется на: сложные, средней сложности и низкой сложности. Немаловажное значение имеет такой показатель, как степень прилагаемых

усилий учащихся при выполнении физических упражнений, они подразделяются на: высокие, средние и низкие.

Одним из важных показателей при выполнении физических упражнений является эмоциональное сопровождение выполнения упражнения. Несомненно, при выполнении физических упражнений в подготовительной части необходимо добиться высокого эмоционального сопровождения выполнения упражнения, а в заключительной части урока необходимо добиться более низкого эмоционального сопровождения выполнения физических упражнений для того, чтобы снять утомление, полученное за весь урок.

Основываясь на классификацию разновидностей дозировок при выполнении физических упражнений нами разработаны рекомендации по планированию дозировок при построении конспекта урока. Все упражнения и учебные задания были распределены на три вида нагрузок: для детей, показавших низкие результаты после проведенных тестирований (0-13 баллов), для детей, показавших средние результаты после проведенных тестирований (14-27 баллов), и для детей, показавших высокие результаты после проведенных тестирований (28-39 баллов). Такое распределение учебных нагрузок позволило целенаправленно использовать индивидуально-групповой метод при проведении уроков по физической культуре.

Таким образом, разработанная компьютерная программа, позволяющая распределить учащихся на три группы по уровню физического развития и физической подготовленности, позволила разработать методику дифференцированного построения учебных нагрузок на уроках физической культуры.

В четвертой главе диссертации – **«Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики совершенствования физической подготовленности и физического развития учащихся начальных классов»** – подробно изложены результаты анализа показателей физического развития и физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

В целях определения эффективности разработанной нами методики проведены педагогические эксперименты среди учащихся начальных классов (ученики первого класса, всего 64 ученика в возрасте 7 лет, из них 32 мальчика и 32 девочки) в условиях общеобразовательных школ №1 и №36 Ургенчского района Хорезмской области. Все участники эксперимента (n=128) были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Количество детей в группах было равное (n=64). В контрольной группе уроки по физическому воспитанию проводились по традиционной программе для общеобразовательных учреждений, а в экспериментальной группе – согласно методике, разработанной и предложенной нами.

Сравнительный статистический анализ физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в группе

мальчиков, обследованных в начале педагогического эксперимента, представлен в таблице 3.

**Таблица 3**

**Сравнительный статистический анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в начале педагогического эксперимента у мальчиков исследуемых групп (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
<b>Антропометрические показатели</b>					
1.	Длина тела стоя (рост) (см)	124,6±8,7	124,2±8,6	0,13	>0,05
2.	Масса тела (вес) (кг)	24,9±2,2	24,1±2,1	0,94	>0,05
3.	Окружность грудной клетки (обхват груди) (см)	59,2±3,5	60,9±3,6	1,35	>0,05
<b>Параметры сердечно-сосудистой системы</b>					
4.	Тест Руфье (сек)	11,7±0,93	11,2±0,89	1,56	>0,05
5.	Ортостатическая проба (коэффициент восстановления) (сек)	9,8±0,88	9,2±0,82	1,66	>0,05
<b>Показатели дыхательной системы</b>					
6.	Проба Штанге (сек)	23,6±1,6	22,1±1,5	0,53	>0,05
7.	Проба Генче (сек)	20,2±1,6	21,3±1,7	1,88	>0,05
<b>Показатели физической подготовленности</b>					
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,4±1,02	11,1±0,99	0,84	>0,05
9.	Прыжки в длину с места (см)	98,8±5,9	99,7±5,6	0,43	>0,05
10.	6-ти минутный бег (метр)	710,1±42,6	716,4±42,9	0,41	>0,05
11.	Бег в 30 м (сек)	6,1±0,54	6,3±0,44	1,15	>0,05
12.	Наклон вперед из положения сидя (см)	6,2±0,46	5,9±0,53	1,71	>0,05
13.	Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	0,8±0,11	0,9±0,12	2,45	<0,05

Как видно из таблицы, что по двенадцати показателям мы не обнаружили достоверности статистических различий, только по тринадцатому показателю - «подтягивание на перекладине» - между экспериментальной и контрольной группами были обнаружены статистические различия. Это говорит о том, что экспериментальная группа имела незначительно слабую подготовку по данному нормативу.



Можно судить о том, что были подобраны однородные дети в экспериментальной и контрольной группах, что дает нам возможность целенаправленно проводить педагогический эксперимент.

Сравнительный статистический анализ физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в группе девочек, обследованных в начале педагогического эксперимента, представлен в таблице 4.

**Таблица 4**

**Сравнительный статистический анализ показателей физического развития и физической подготовленности детей учащихся начальных классов в начале педагогического эксперимента у девочек исследуемых групп (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
<b>Антропометрические показатели</b>					
1.	Длина тела стоя (рост) (см)	122,8±7,3	121,7±7,2	0,42	>0,05
2.	Масса тела (вес) (кг)	24,1±2,1	23,6±2,1	0,67	>0,05
3.	Окружность грудной клетки (обхват груди) (см)	57,2±3,4	58,4±3,5	0,98	>0,05
<b>Параметры сердечно-сосудистой системы</b>					
4.	Тест Руфье (сек)	12,1±0,96	11,9±0,95	0,59	>0,05
5.	Ортостатическая проба (коэффициент восстановления) (сек)	9,1±0,81	8,9±0,80	0,70	>0,05
<b>Показатели дыхательной системы</b>					
6.	Проба Штанге (сек)	20,8±1,4	21,2±1,6	0,75	>0,05
7.	Проба Генче (сек)	16,3±1,4	17,1±1,3	1,67	>0,05
<b>Показатели физической подготовленности</b>					
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	12,1±1,08	12,3±1,10	0,52	>0,05
9.	Прыжки в длину с места (см)	80,1±4,8	79,8±4,7	0,17	>0,05
10.	6-ти минутный бег (метр)	598,4±53,8	601,2±54,1	0,14	>0,05
11.	Бег 30 м (сек)	6,5±0,45	6,3±0,44	1,29	>0,05
12.	Наклон вперед из положения сидя (см)	5,6±0,39	5,8±0,40	1,45	>0,05
13.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол. раз)	7,3±0,51	7,7±0,53	2,19	<0,05

Как показал анализ таблицы, мы видим, что по двенадцати показателям мы не обнаружили достоверности статистических различий, только согласно тринадцатому показателю между экспериментальной и контрольной группами в показателях по подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа были обнаружены статистические различия. Это говорит о том, что экспериментальная группа имела незначительно слабую подготовку по данному нормативу.

Как показал анализ таблицы, мы можем судить о том, что были подобраны однородные испытуемые в экспериментальной и контрольной группах, что дает нам возможность целенаправленно проводить педагогический эксперимент.

Результаты сравнительного статистического анализа по показателям физического развития и физической подготовленности учащихся в конце педагогического эксперимента у мальчиков исследуемых групп представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

**Сравнительный статистический анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в конце педагогического эксперимента у мальчиков исследуемых групп (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
<b>Антропометрические показатели</b>					
1.	Длина тела стоя (рост) (см)	127,9±8,9	127,1±8,8	0,25	>0,05
2.	Масса тела (вес) (кг)	27,5±2,4	27,3±2,4	0,23	>0,05
3.	Окружность грудной клетки (обхват груди) (см)	61,3±3,6	61,5±3,6	0,15	>0,05
<b>Параметры сердечно-сосудистой системы</b>					
4.	Тест Руфье (сек)	9,9±0,79	10,6±0,84	2,45	<0,05
5.	Ортостатическая проба (коэффициент восстановления) (сек)	8,3±0,74	8,7±0,78	1,55	>0,05
<b>Показатели дыхательной системы</b>					
6.	Проба Штанге (сек)	26,9±1,8	23,2±1,6	6,16	<0,01
7.	Проба Генче (сек)	23,1±1,8	22,5±1,8	0,94	>0,05
<b>Показатели физической подготовленности</b>					
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,8±0,88	10,5±0,94	2,18	<0,05

9.	Прыжки в длину с места (см)	113,6±6,8	104,6±6,2	3,91	<0,01
10.	6-ти минутный бег (метр)	809,5±48,5	752,2±45,1	3,46	<0,01
11.	Бег 30 м (сек)	5,2±0,31	6,1±0,36	7,65	<0,01
12.	Наклон вперед из положения сидя (см)	7,1±0,49	6,3±0,39	5,16	<0,01
13.	Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	1,2±0,15	1,1±0,13	2,10	<0,05

Как видно из таблицы, из тринадцати показателей мы наблюдаем улучшение в восьми показателях. Так, антропометрические показатели нам не выявили статистических различий между экспериментальной и контрольной группами. Длина тела в экспериментальной группе составила  $127,9 \pm 8,9$  см, тогда как в контрольной группе мы не обнаружили статистических различий -  $127,1 \pm 8,8$  см ( $t=0,25$ ;  $p>0,05$ ). Масса тела была  $27,5 \pm 2,4$  кг в экспериментальной группе, а в контрольной группе -  $27,3 \pm 2,4$  кг, и также не обнаружили достоверных статистических различий. Окружность грудной клетки также не имела статистических различий, при том, что у экспериментальной группы было  $61,3 \pm 3,6$  см, у контрольной группы -  $61,5 \pm 3,6$  см ( $t=0,15$ ;  $p>0,05$ ).

Следующая группа показателей, т.е. по тесту Руфье в конце эксперимента мы обнаружили достоверность статистических различий, где в экспериментальной группе было  $9,9 \pm 0,79$  сек, а в контрольной -  $10,6 \pm 0,84$  ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ). Ортостатическая проба, однако, не показала достоверность статистических различий, хотя есть небольшие изменения, где в экспериментальной группе было  $8,3 \pm 0,74$  сек, а у контрольной -  $8,7 \pm 0,78$  сек ( $t=1,55$ ;  $p>0,05$ ).

По показателям дыхательной системы мы также получили следующие результаты: по пробе Штанге в конце эксперимента мы обнаружили достоверность статистических различий, где в экспериментальной группе было  $26,9 \pm 1,8$  сек, а у контрольной группы -  $23,2 \pm 1,6$  сек. Здесь мы видим, что дети из экспериментальной группы значительно превосходили детей из контрольной группы, что подтверждается статистическими исследованиями ( $t=6,16$ ;  $p<0,01$ ). Однако проба Генче нам не выявила статистических различий, так в экспериментальной группе было  $23,1 \pm 1,8$  сек, а у контрольной группы -  $22,5 \pm 1,8$  ( $t=0,94$ ;  $p>0,05$ ).

По показателям физической подготовленности мы видим, что здесь по всем показателям имеются достоверные статистические различия, а это свидетельствует о том, что предложенная нами методика дала

положительный результат, что отразилось на показателях физической подготовленности. Так, мы наблюдали в конце эксперимента по челночному бегу 3x10 м, что в экспериментальной группе было  $9,8 \pm 0,88$  сек, а у контрольной -  $10,5 \pm 0,94$  сек, что имеет большие статистические различия ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ). Прыжки в длину с места в экспериментальной группе было  $113,6 \pm 6,8$  см, а у контрольной группы всего  $104,6 \pm 6,2$  см, в конце эксперимента имеются большие статистические различия ( $t=3,91$ ;  $p<0,01$ ).

6-ти минутный бег в экспериментальной группе было  $809,5 \pm 48,5$  м., а у контрольной группы -  $752,2 \pm 45,1$  м и здесь мы тоже обнаружили большие статистические различия ( $t=3,46$ ;  $p<0,01$ ). Бег 30 м показал, что в экспериментальной группе имело  $5,2 \pm 0,31$  сек, а у контрольной группы -  $6,1 \pm 0,36$  сек, где наша статистическая обработка показала большое статистическое различие между этими группами ( $t=7,65$ ;  $p<0,01$ ). Наклон вперед из положения сидя также выявил статистические различия: в экспериментальной группе было  $7,1 \pm 0,49$  см, а у контрольной -  $6,3 \pm 0,39$  и при математической обработке показала ( $t=5,16$ ;  $p<0,01$ ). Подтягивание на перекладине в экспериментальной группе было  $1,2 \pm 0,15$  кол. раз, а у контрольной группы -  $1,1 \pm 0,13$  кол. раз и обнаружили статистические различия ( $t=2,10$ ;  $p<0,05$ ).

Значительные улучшения произошли в экспериментальной группе, где использовалась наша методика. Мы видим значительные улучшения физического состояния, физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, что подтверждает эффективность разработанной нами методики (см. рис. 2).



**Рис.2. Динамика роста показателей физической подготовки мальчиков учащихся начальных классов экспериментальной группы после экспериментов (%).**

Сравнительный статический анализ показал физическое развитие и физическую подготовленность учащихся начальных классов в конце педагогического эксперимента у девочек исследуемых групп (см. табл. 6).

**Таблица 6**

**Сравнительный статистический анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в конце педагогического эксперимента у девочек исследуемых групп (n=64,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

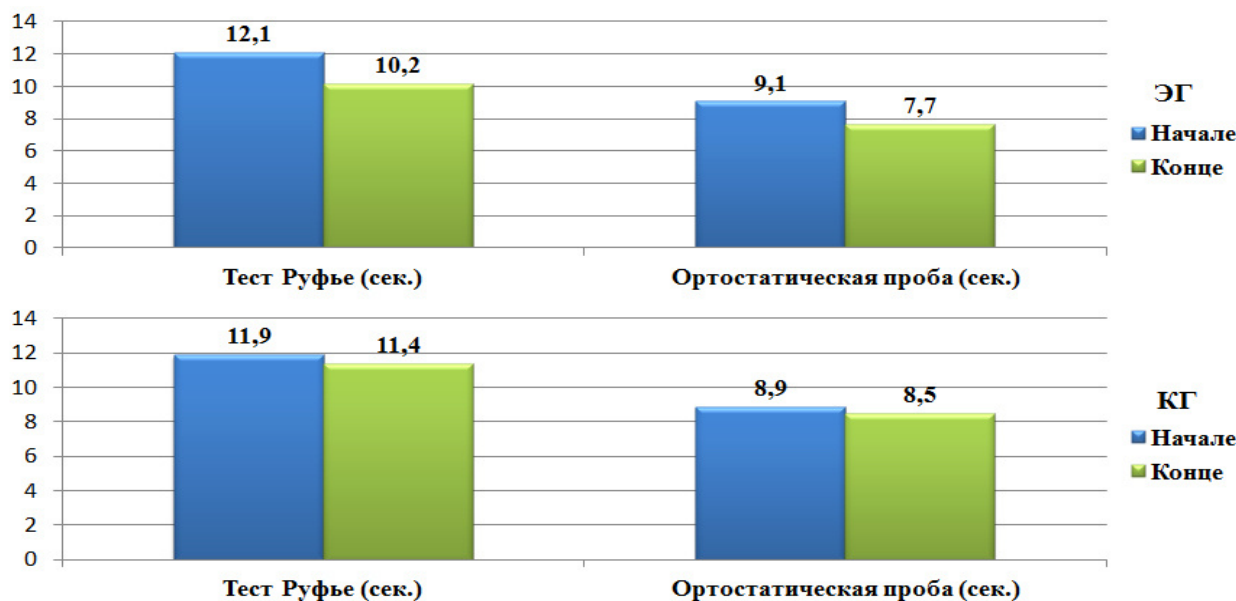
№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
<b>Антропометрические показатели</b>					
1.	Длина тела стоя (рост) (см)	126,1±8,8	124,9±8,7	0,39	>0,05
2.	Масса тела (вес) (кг)	27,3±2,4	27,1±2,4	0,23	>0,05
3.	Окружность грудной клетки (обхват груди) (см)	58,4±3,5	58,9±3,5	0,40	>0,05
<b>Параметры сердечно-сосудистой системы</b>					
4.	Тест Руфье (сек)	10,2±0,81	11,4±0,91	3,96	<0,01
5.	Ортостатическая проба (коэффициент восстановления) (сек)	7,7±0,69	8,5±0,76	3,16	<0,01
<b>Показатели дыхательной системы</b>					
6.	Проба Штанге (сек)	23,7±1,6	22,3±1,5	2,55	<0,05
7.	Проба Генче (сек)	18,5±1,4	17,9±1,4	1,21	>0,05
<b>Показатели физической подготовленности</b>					
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4±0,93	11,6±1,04	3,45	<0,01
9.	Прыжки в длину с места (см)	92,2±5,5	83,7±5,1	4,50	<0,01
10.	6-ти минутный бег (метр)	676,1±40,5	632,3±37,9	3,16	<0,05
11.	Бег 30 м (сек)	5,6±0,33	5,9±0,33	2,72	<0,05
12.	Наклон вперед из положения сидя (см)	6,4±0,44	6,1±0,42	2,01	>0,05
13.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол. раз)	8,2±0,57	8,1±0,56	0,50	>0,05

Как показал анализ, антропометрические показатели не выявили достоверных статистических различий по трём показателям. Это длина тела стоя: у экспериментальной группы было 126,1±8,8 см, у контрольной группы

-  $124,9 \pm 8,7$  см, однако статистических различий не обнаружено ( $t=0,39$ ;  $p>0,05$ ).

Масса тела была  $27,3 \pm 2,4$  кг у экспериментальной группы, а у контрольной группы было  $27,1 \pm 2,4$  кг, также не обнаружили достоверных статистических различий ( $t=0,23$ ;  $p>0,05$ ). Окружность грудной клетки (обхват груди) также не имеет достоверных статистических различий при том, что у экспериментальной группы было  $58,4 \pm 3,5$  см, у контрольной группы -  $58,9 \pm 3,5$  см ( $t=0,40$ ;  $p>0,05$ ).

Параметры сердечно-сосудистой системы выявили достоверность статистических различий между экспериментальной и контрольной группами (см. рис. 3).



**Рис.3. Динамика сокращения сердечно-сосудистой системы в группе девочек школьников начальных классов в начале и в конце педагогического эксперимента**

По тесту Руфье в конце эксперимента мы обнаружили достоверность статистических различий, где в экспериментальной группе было  $10,2 \pm 0,81$  сек, а у контрольной группы -  $11,4 \pm 0,91$  ( $t=3,96$ ;  $p<0,01$ ). Ортостатическая проба также показала большие статистические различия: в экспериментальной группе было  $7,7 \pm 0,69$  сек, а у контрольной группы -  $8,5 \pm 0,76$  сек ( $t=3,16$ ;  $p<0,01$ ).

Показатели дыхания по пробе Штанге в конце эксперимента выявили достоверность статистических различий, где в экспериментальной группе было  $23,7 \pm 1,6$  сек, а у контрольной группы -  $22,3 \pm 1,5$  сек ( $t=6,16$ ;  $p<0,01$ ). Однако проба Генче нам не выявила статистических различий. Так, в экспериментальной группе было  $18,5 \pm 1,4$  сек, а у контрольной группы -  $17,9 \pm 1,4$  сек ( $t=1,21$ ;  $p>0,05$ ).

Показатели физической подготовленности выявили четыре теста, которые характеризуют достоверность статистических различий. Так, в

конце эксперимента по челночному бегу 3x10 м в экспериментальной группе было  $10,4 \pm 0,93$  сек, а у контрольной группы -  $11,6 \pm 1,04$  сек ( $t=3,45$ ;  $p<0,01$ ). Прыжки в длину с места в экспериментальной группе было  $92,2 \pm 5,5$  см, а у контрольной группы - всего  $83,7 \pm 5,1$  см и в конце эксперимента имеются большие статистические различия ( $t=4,50$ ;  $p<0,01$ ). Ту же самую аналогичную картину мы наблюдаем в 6-ти минутном беге: в экспериментальной группе было  $676,1 \pm 40,5$  м, а у контрольной группы -  $632,3 \pm 37,9$  м И здесь мы тоже обнаружили статистические различия ( $t=3,16$ ;  $p<0,05$ ). Бег 30 м показал, что в экспериментальной группе имело  $5,6 \pm 0,33$  сек., а у контрольной группы -  $5,9 \pm 0,33$  сек и наша статистическая обработка показала статистическое различие между этими группами ( $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ). Однако наклон вперед из положения сидя в экспериментальной группе было  $6,4 \pm 0,44$  см, а у контрольной группы -  $6,1 \pm 0,42$  см, при математической обработке не обнаружено достоверности статистических различий ( $t=2,01$ ;  $p>0,05$ ). Подтягивание на низкой перекладине в экспериментальной группе было  $8,2 \pm 0,57$  кол. раз, а у контрольной группы -  $8,1 \pm 0,56$  кол. раз, и мы не обнаружили статистических различий ( $t=0,50$ ;  $p>0,05$ ).

Таким образом, анализ таблицы 6 показал, что из тринадцати показателей обнаружено семь показателей, где мы имеем лучший результат у экспериментальной группы. Это также подтверждает, что разработанная нами методика дифференцированного построения урока также дала положительный результат как для девочек, так и для мальчиков.

В результате организованного педагогического эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование дифференцированной физической подготовки учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Проведенное в начале педагогического эксперимента обследование детей по четырем группам показателей не выявило достоверных статистических различий между детьми из контрольной и экспериментальной групп ( $p>0,05$ ). В конце проведенного педагогического эксперимента повысилась динамика развития физических способностей учащихся экспериментальной группы по всем четырем группам показателей при уровне значимости  $p<0,05$ , а в контрольной группе мы наблюдали достоверных статистических изменений лишь в четырех показателях.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и практического опыта показал, что многочисленные исследования проводились по разработке различных форм и методов повышения уровня физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Однако в настоящее время формы организации дифференцированной физической подготовки изучены недостаточно полно и данная проблема требует своего разрешения.

2. Анализ литературы выявил, что в последние годы в нашей стране и зарубежом информационные технологии активно внедряются в учебный процесс по физическому воспитанию общеобразовательных школ. Однако в нашей республике не внедрена единая электронная система сбора и учета информации о физическом развитии и физической подготовленности учащихся на всех этапах обучения и это намного затрудняет процесс осуществления мониторинга и снижает его качество. Данные физического развития и физической подготовленности школьников заполняются в свободной форме и их показатели часто повторяются в разных документах, статистическая обработка и анализ данных осуществляется на бумаге. Разработанная нами компьютерная программа по мониторингу физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ позволяет дифференцировать учебный процесс с учетом уровня подготовленности детей.

3. Внедрение в учебный процесс компьютерной программы, разработанной на основе 4-х видов показателей (антропометрические показатели, параметры сердечно-сосудистой системы, показатели дыхательной системы и показатели физической подготовленности), математико-статистическая обработка полученных данных и результаты проверки их достоверности доказали высокую эффективность данной методики, что подтверждается высокими показателями и успешной сдачи итогового экзамена детей экспериментальной группы.

4. В результате внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию классификации разновидностей дозировок из семи частей при выполнении физических упражнений уровень физической подготовленности учащихся начальных классов повысился на 15,1%.

5. Внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию общеобразовательных школ системы оценки и мониторинга физического развития и физической подготовленности детей с учетом их уровня подготовленности (высокий, средний, низкий) при выполнении физических упражнений позволило улучшить показатели сердечно-сосудистой системы учащихся начальных классов на 15,3%, а показатели дыхательной системы – в среднем на 12,5%.

6. Результаты проведенного сравнительного педагогического эксперимента доказывают, что применение разработанной компьютерной программы по мониторингу физической подготовленности и физического развития учащихся начальных классов позволяет эффективно достигать поставленные учебные цели. Соотношение результатов в экспериментальной и контрольной группе: у детей из контрольной группы выявлены достоверные статистические различия по четырем показателям из 13, а в экспериментальной группе в десяти показателях произошли достоверные статистические изменения ( $p < 0,05$ ).



7. Выявлены тенденции снижения уровня физической подготовленности и физического развития детей общеобразовательных школ. Установлено, что средние темпы снижения уровня физической подготовленности и физического развития детей составляли 10-12% в год. Увеличение объема двигательной активности учащихся сверх программного минимума на 15% способствует замедлению темпов снижения физической подготовленности и физического развития детей на 4 - 5% в год.

8. Разработана и обоснована эффективность методики, основанной на организационно-методических особенностях проведения уроков физической культуры, направленной на сохранение и укрепление состояния здоровья учащихся начальных классов с разным уровнем физической подготовленности.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Использование разработанной нами компьютерной программы по мониторингу физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов при организации процесса физического воспитания в общеобразовательных школах позволило:

- наблюдать динамику физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов в период обучения в общеобразовательной школе;

- диагностировать отклонения в физическом развитии и физической подготовленности учащихся начальных классов и принимать своевременные меры по их устранению.

- вести мониторинг эффективности внедрения инновационных программ и технологий по оздоровлению учащихся начальных классов;

- оценить работу образовательного учреждения и, в целом, образовательной системы по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Большое количество времени при организации урока рекомендуется уделять ученикам со слабой физической подготовленностью, увеличивая при этом во всех разделах программы количество подводящих упражнений. Также необходимо подбирать упражнения таким образом, чтобы учащиеся сильной группы продолжали развитие своих способностей, а более слабые успешно выполняли требования программы.

3. Учителю в ходе занятия необходимо активно управлять обучением отстающих учеников, при этом оказывая им максимально необходимую помощь, способствующую продвижению в обучении и в то же время не препятствующую развитию самостоятельности учащегося. При организации учебной деятельности учащихся необходимо сочетание различных форм работы - коллективной, фронтальной, групповой и индивидуальной.

4. Для того чтобы дифференцированная методика использования упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать основные

правила занятий: обязательно проводить разминку, использовать дозированную нагрузку и активный отдых. Основной принцип занятий – не заканчивать упражнения с резкой остановкой выполнения, так как снижение артериального давления должно происходить постепенно, то есть необходимо продолжать двигаться с постепенным замедлением темпа.

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

---

**URGENCH STATE UNIVERSITY**

**JAMMATOV JASURBEK SHARIPOVICH**

**DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL  
PUPILS IN THE CONDITION OF SECONDARY SCHOOL**

**13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training**

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

**Chirchik-2020**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2018.1.PhD/Ped446

The dissertation has been prepared at the Urgench State University.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian and English (resume)) on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at (www.ziynet.uz).

- Scientific advisers:** **Matkarimov Rashid Masharipovich**  
candidate of pedagogical sciences, professor
- Official opponents:** **Koshbaxtiev Ildar Axmedovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor
- Khodjaev Faxriddin**  
candidate of pedagogical sciences, professor
- Leading organization:** **Jizzakh State Pedagogical Institute**

The defense of the dissertation will be held on «12» «December» 2020 year at 11<sup>00</sup> o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. under the Uzbek State university of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the "B" building of Uzbek State University of physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical education and sport under № 211358. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19.)

Abstract of the dissertation sent out on «1» «December» 2020 year.  
(Registry record № 13 on «December» 2020 year)



**M.R. Boltabayev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.X. Mirjamalov**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy, docent

**B.B. Musayev**  
Chairman of the academic seminar under the scientific  
council awarding of scientific degrees,  
candidate of pedagogical sciences, docent

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research work:** To develop proposals and recommendations for improving the methodology of stratified development of physical training in primary grades at schools

**The object of the research work:** as an object of research has been taken the process of a physical education at secondary school № 1 of Urgench district in Khorezm region.

**The subject of the research work:** is the classification of means, methods of physical education of junior classes and characteristic types of norms in doing physical exercises.

**Scientific novelty of the research work:** Mechanisms for determining physical and functional training have been improved with the help of the Smart School program and developed for primary schoolchildren;

based on a systematic approach to the scale of mastering and evaluation of educational materials by primary school children using modern technologies, the criteria of physical development and physical training have been improved (organizational-methodical) on the level of load appropriate to the body during exercise;

optimized classification based on comparative analysis and comparison of the choice of exercises, number of repetitions, duration, speed, amplitude, level of performance, condition and characteristics of physical movements;

the ability of primary schoolchildren to use a differentiated method based on an individual-group approach to the organization and conduct of physical education classes has been improved.

**Implementation of the research results:** On the basis of experiments conducted in the context of secondary school on the stratification of physical education of primary schoolchildren:

Suggestions and recommendations on a specially designed computer program based on the definition of quantitative and qualitative indicators of physical development and physical training of primary schoolchildren are included in the textbook "Theory and methods of physical culture (physical abilities)" (Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan).

Certificate No. 418-053 in accordance with Order No. 418 of 14 August 2020). As a result, the functional status and physical training of primary school children improved by 13-15%;

The textbook "Theory and methods of physical culture (physical abilities)" was published on the basis of the classification of seven types of standardization in the performance of physical exercises, taking into account the level of physical fitness of primary school students (Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan).

Certificate No. 418-053 in accordance with Order No. 418 of 14 August 2020). As a result, pupils' physical fitness improved by 15.1%;

Suggestions and recommendations on the use of a system for assessing and monitoring the physical development and physical training of primary school

pupils in the performance of physical exercises, taking into account the level of readiness of children (high, medium, low) are included in the textbook "Theory and methods of physical culture" (Certificate No. 418-053 in accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated August 14, 2020 No. 418). As a result, the performance of the cardiovascular system of primary school children improved by 15.3%;

Methodological approach to the use of differentiated methods of training primary school children was developed, and on the basis of suggestions and recommendations published a textbook "Theory and methods of physical culture (physical abilities)" (Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan 2020

Certificate No. 418-053 in accordance with Order No. 418 of 14 August). As a result, respiratory rate indicators in primary school children increased by an average of 12.5%.

**The structure and volume of the dissertation:** Dissertation work consists of introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, list of bibliography. The total volume of dissertation work is 140 pages, includes 12 tables, 3 drawings, annexes and 3 acts of implementation.

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

**I бўлим [I часть; I part]**

1. Жамматов Ж.Ш. Ways to organize the process of physical education lessons on the basic of differentiation. // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Great Britain. Progressive Academic Publishing Vol.7 No.12,-2019. ISSN 2056-5852 - P. 22-24. [13.00.00. №3]

2. Жамматов Ж.Ш. Қуйи синф жисмоний тарбия машғулотларида табақали ёндашиш муаммолари. // Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў илмий-методикалық журнал. Нукус, 2019 2-сон. 156-159-бетлар. [13.00.00 №20]

3. Жамматов Ж.Ш. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларини табақалашган жисмоний тарбия таълими технологияси. // Фан ва Жамият Нукус, 2019 2-сон. 77-78-бетлар. [13.00.00 №3]

4. Жамматов Ж.Ш. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва мониторинг қилиш. // Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами, Чирчиқ, 24-25 май 2019 йил. 396-400-бетлар.

5. Жамматов Ж.Ш. Оздоровительная направленность физических упражнений для учащейся молодежи, проживающих в экологически неблагоприятных условиях. // Материалы международной научной конференции «The continued development of wrestling in the Olympic movement», проходившей в г. Ташкенте 12-13 сентября 2014 года. С. 176-177.

6. Жамматов Ж.Ш. Индивидуал ва табақали ёндашишда қўлланилган воситалар ва услубларнинг самарадорлигини баҳолаш. // Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар. Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида Республика илмий-амалий анжумани материаллари тўплами. Бухоро, 7 июнь 2019 йил. 216-бет.

7. Жамматов Ж.Ш. Организация дифференцированного обучения на уроках физической культуры. // Бошланғич таълимда интеграциявий – инновацион ёндашувлар. Республика миқёсида ўтказилган илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 6 май 2019 йил, 52-54-бетлар.

**II бўлим [II часть; II part]**

8. Зарипова Ф.А., Жамматов Ж.Ш. Повышение уровня физической подготовленности юных прыгунов в длину. // Вестник спортивной науки. Москва 2011 г. №6. С. 21-23. [13.00.00 №4].

9. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш., Рузметов Н.К. Оптимизация процесса физического воспитания школьников на основе использования оздоровительных технологий. // Фан-спортга. (илмий назарий журнал) – Тошкент, 2016.-№4. 6-11-бетлар. [13.00.00 №16]

10. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш., Рузметов Н.К. Методика укрепления здоровья учащихся с различным уровнем физической подготовленности. // Сборник тезисов докладов Конференции Международной федерации студенческого спорта, Казань 14-17 июля 2013 год. С. 504-505.

11. Зарипова Ф.А., Рузметов Н.К., Жамматов Ж.Ш. Анализ проблемы совершенствования физической подготовленности школьников с помощью метода анкетирования. // «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» Материалы V международной научно-практической конференции. (1 декабря 2015 г.) г. Чебоксары. С. 521-525.

12. Жамматов Ж.Ш. Умумтаълим мактаб шароитида куйи синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги. // «Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар». Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида Республика илмий-амалий анжумани материаллари тўплами. Бухоро, 7 июнь 2019 йил. 214-215-бетлар.

13. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш. Формирование гармоничной личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. // «Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари» Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент 2011. Б.173-174.

14. Жамматов Ж.Ш., Бекманова Х.Ш. Мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг инновацион усулияти. // «Бошланғич таълимда интеграциявий – инновацион ёндашувлар» Республика миқёсида ўтказилган илмий-амалий анжуман материаллари. Тошкент шаҳри, 2019 йил 6 май, 51-52 б.



Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоғи: 3. Адади 100. Буюртма № 230.

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