

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

НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ЗАРИПОВА ФАРИДА АБДУЛЛАЕВНА

**13-14 ЁШЛИ ЎСМИРЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2020

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

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

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Зарипова Фарида Абдуллаевна

13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат
қилишнинг педагогик асосларини такомиллаштириш.....3

Зарипова Фарида Абдуллаевна

Совершенствование педагогических основ контроля
физической подготовленности юношей 13-14 лет.....25

Zaripova Farida Abdullaevna

Improvement pedagogical control of sports preparation of
13-14 years teenagers.....47

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....51

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

НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ЗАРИПОВА ФАРИДА АБДУЛЛАЕВНА

**13-14 ЁШЛИ ЎСМИРЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.3.PhD/Ped453 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Навоий давлат педагогика институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.uzdjtsu.uz ҳамда "ZiyoNET" Ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) манзилларига жойлангирилган.

Илмий раҳбар:

Мусасв Баҳром Бахтиерович
педагогика фаилари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Алламуратов Шухратулла Иноятович
биология фаилари доктори, профессор

Төлибджонов Асқар Имомджонович
педагогика фаилари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот:

Бухоро давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети хузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил "11" *декабрь* соат *14* 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, e-mail: 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 *211357* рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй).

Диссертация автореферати 2020 йил "1" *декабрь* куни тарқатилди.

(2020 йил "1" *декабрь* даги *12* рақамли реестр баённомаси).

И.До



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

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

Ф.А.Керимов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, и.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Жаҳон жисмоний маданиятида педагогик назорат ўқувчиларнинг жисмоний ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган. Самарали педагогик назорат ўқитувчидан ўқувчиларнинг ҳаракатларини тўғри кузатиш, таҳлил қилиш ва баҳолашни таъминлайдиган, ўз ҳаракатларидаги камчиликларни аниқлайдиган, муайян шароит ва ўқув вазиятларидаги воситалар, усуллар ва ташкилий шаклларнинг яроқлилиги ва самарадорлиги даражасини аниқлайдиган махсус билим ва кўникмаларга эга бўлишни талаб этади. Илмий асосланган педагогик назоратни ташкил этиш ва ўтказиш индивидуал жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини аниқлаш, бу даражани меъёрий кўрсаткичлар билан таққослаш ва шу асосда ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича оқилона режалар тузиш имконини беради.

Дунёнинг кўпгина давлатларида ўсмир йигитларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқишга қаратилган тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бу ўқувчиларнинг ҳаракат режимини оптималлаштириш ва жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқув юкламаларини режалаштириш учун ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини аниқлаб берувчи объектив тестларни танлаб олиш зарурати билан боғлиқ. Кўпгина чет эллик олимлар ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини текширишни ташкил этиш тамойилари ва усулларини ишлаб чиқмоқдалар. Ўсмирларнинг жисмоний қобилиятларини тестлаш натижадорлигига таъсир кўрсатувчи антропометрик ва морфологик кўрсаткичлар тўплами ишлаб чиқилган. Педагогик назоратни ташкил этиш ва ўтказиш мураккаблиги назорат тестларини ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда қўллаш талабини қўймоқда.

Мамлакатимизда умумтаълим мактабларида ўқув жараёнини ташкил этиш бўйича алоҳида тажрибавий-услубий ишланмалар амалга оширилиб, бу мактаб ўқувчилари ўртасида ҳаракат кўникмаларининг зарур фондини шакллантириш, ўқувчиларнинг асосий жисмоний тайёргарлигига замин яратиш имконини бермоқда. Шу билан бирга, мактаблардаги педагогик назоратнинг бир ёклама ўтказилиши унинг турларига етарлича эътибор берилмаётганлиги, бу борада кўплаб ҳал этилиши керак бўлган вазифалар бор эканлигини кўрсатмоқда. «Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этиши»¹ устувор йўналишлардан бирига айланган. Айниқса, 13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат

¹ Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. –Т.:Ўзбекистон, 2016. – 56 б.

қилишда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда меъёрий талабларни ишлаб чиқиш жисмоний тарбия ва спорт таълимини ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2018 йил 14 августдаги ПҚ-3907-сон «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатдан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон «Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг 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 доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни самарадорлигини ошириш учун болаларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишни ташкил этиш ҳамда ўтказиш зарур. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги тўғрисида олинган ахборот уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбия воситалари ва услубларини қўллаш бўйича мақсадли қарорлар қабул қилишга имкон беради.

Хориж ва ватанимиз олимлари жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулотлари жараёнида педагогик назоратнинг турли хил кўрсаткичларини ишлаб чиқиш ҳамда улардан фойдаланишга катта эътибор қаратадилар [Бондаревский Е.Я., Волков А.В., Гужаловский А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И., А.Абдуллаев, Ш.Х Ханкельдиев, В.К.Бальсевич, Р.С.Саламов, О.В. Гончарова Ж.К. Хуррамов, И.И. Саидов ва бошқалар].² Умумтаълим мактабларида педагогик назоратни самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал этиш зарур: 1) ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг дастлабки ҳолатини аниқлаш; 2) ўқувчиларнинг ўқув йили давомидаги жисмоний ривожланиши ва

²Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1983. - С. 48.; Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - С. 294;). Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1982. - №2. - С. 41-43; Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт, 2000. - С.192.; А.Абдуллаев., Ш.Х.Ханкельдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.-Т.Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б; Бальсевич В.К., Онтокинезиология человека - М.:Теория и практика ФК, 2000 - С. 275; Р.Саламов Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.2018.-296-б; Гончарова О.В.Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018.204 – б; Саидов. И. И.Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларида соғломлаштиришнинг ташкилий-усулий хусусиятлари.Дисс....ф.ф.д. (PhD).Тошкент-2019.30-бет. Хуррамов.Ж.К.Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг сенситив даврида жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантириш. Дисс....ф.ф.д. (PhD).Тошкент-2019.31-бет.

жисмоний тайёргарлиги динамикасини ўрганиш; 3) жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини тегишли ёш гуруҳи учун белгиланган меъёрий талаблар билан қиёсий таҳлилини амалга ошириш; 4) ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг индивидуал зарурий меъёрларини ишлаб чиқиш. Педагогик назорат кўрсаткичлари бўйича мутахассислар [Гужаловский А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И.]³ болаларни акселератлар, ретардантлар ва бир меъёрда жисмоний ривожланаётганлар тоифасига ажратадилар. Ушбу ахборот жисмоний тарбия ўқитувчиларига дарсда жисмоний юкламаларни режалаштириш бўйича қарорлар қабул қилиш учун зарур.

Бир қатор олимларнинг фикрича, ҳаракат тайёргарлиги ўқувчилар соғлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади, уни яхшилаш эса мактабдаги жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан биридир. Жисмоний тарбия машғулотларини мақсадга мувофиқ ва самарали ташкил қилиш учун ўқувчиларнинг ҳар бир таълим босқичидаги жисмоний тайёргарлиги тўғрисида ҳаққоний маълумотларга эга бўлиш лозим. Ушбу маълумотларнинг бўлиши, айниқса, ҳаракат функцияларининг шаклланиш босқичида катта амалий аҳамиятга эга. Шу сабабли мактабдаги жисмоний тарбия самарадорлигини баҳолаш, бир томондан, ўқувчиларнинг саломатлик ҳолати бўйича, иккинчи томондан, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси, яъни ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси бўйича амалга оширилиши керак. Шу сабабли ўз вақтида амалга ошириладиган педагогик назорат ва ўсмирлар тайёргарлигини баҳолаш ўқув жараёнини оқилона тузишга ва унинг самарадорлигини аниқлашга имкон беради.

Шундай қилиб, ўсмирлар тайёргарлигини педагогик назорат қилиш тизимини мақсадли ўрганиш ўсиб келаётган авлодни жисмоний тарбиялашда ва уни такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга. Шу сабабли ушбу масалани ўрганиш долзарб ҳисобланади ва янада чуқур ҳамда ҳар томонлама изланишларни тақозо этади.

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 жисмоний тарбия дарсларида 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини педагогик назорат қилишни янада такомиллаштириш юзасидан

³ Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. д. пед. наук. - М., 1979. - С. 26). Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1982. - №2. - С. 41-43; Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт,2000. - С.192

таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

назария ва амалиётдаги маълумотлар асосида 13-14 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашни таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига асосланиб, 13-14 ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини табақалаштирилган ҳолда баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш;

жисмоний тарбия ўқув жараёнида 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш хусусиятларини асослаш;

жисмоний тарбия дарсларида 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини табақалаштирилган ҳолда баҳолаш услубиятини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти Навоий вилояти Конимех туманидаги 10-сонли ва 39-сонли, Қорақалпоғистон Республикаси Амударё туманидаги 22-сонли умумтаълим ўрта мактабларидаги жисмоний тарбия дарс жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети жисмоний тарбияга ўқитишда ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш тизими ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот жараёнида унинг мақсад ва вазифаларига қаратилган кузатув, илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета сўрови, педагогик назорат тестлари, педагогик тажриба, антропометрик ўлчовлар (морфофункционал кузатув усуллари), тиббий-физиологик кузатув, тадқиқот натижаларини математик-статистик таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва тана тузилиши турларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарлик даражасини педагогик назорат қилиш тизимига янги (тест ўтказишнинг зарур шарт - шароитларини стандартлаш) қоидаларини киритиш асосида такомиллаштириш имконияти кенгайтирилган;

жисмоний тайёргарликнинг ҳар хил даражаларига эга бўлган ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги нуқтаи назаридан педагогик тест натижаларини баҳолаш (торакал, мушакли, астеноид, дигестив турлари бўйича) ўлчовларини ишлаб чиқиш асосида улардан фойдаланиш имкониятлари такомиллаштирилган;

жисмоний тарбия дарсларида 13-14 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда диагностик, ахборот ва фаоллик блокларини кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг алгоритмини тизимлаштириш асосида такомиллаштирилган;

13-14 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг куч қобилиятини ривожлантириш даврлари картаси мушак чиниқишининг сезувчанлик даражалари ва турларини (критик, кам ёки ўрта сезувчанлик, субкритик) табақалаштириш асосида такомиллаштириш имкониятлари кенгайтирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари. 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун турли машқларнинг махсус танлаб олинган мажмуаларидан фойдаланиш дастури асосланган.

Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун ахборотли ва ишончли тестлар ишлаб чиқилган.

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишнинг мазмуни аниқланган.

Ўқувчилар билан ишлашнинг янги шаклларида фойдаланиш услуби ишлаб чиқилган, хусусан, 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги асосланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадиққот натижаларининг ишончлилиги шу билан аниқланадики, ишда қўлланилган ёндашувлар, методикалар ва назарий материаллар расми манбалардан олинган, тажриба ишлари натижалари математик статиска 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.

Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундаки, натижалардан жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда университетларнинг жисмоний маданият факультетлари талабалари ва малака ошириш марказлари тингловчилари учун маъруза материални тайёрлашда фойдаланилган.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундаки, тадқиқот материаллари жисмоний тарбияда соғломлаштирувчи технологияларни қўллаш муаммолари бўйича ўқув-услубий адабиётлар тайёрлашда ҳам қўлланилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. 13–14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг педагогик асосларини такомиллаштириш юзасидан ўтказилган тажрибалар асосида:

13-14 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини эътиборга олган ҳолда машғулотлар машқларини такомиллаштириш бўйича таклифлар «Енгил атлетика» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сонли буйруғига асосан 418-051 рақамли гувоҳнома). Натижада 13-14 ёшли ўсмирларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини 13,2% га оширишга имкон берган;

13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ривожланишининг бешта (паст, ўртадан паст,

ўрта, ўртадан юқори, юқори) даражасини ҳисобга олган ҳолда тузилган машқлар мажмуаси Конимех туманидаги 39-сонли умумтаълим мактабининг жисмоний тарбия дарслари жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 14 июндаги 03-08-08-245-сон маълумотномаси). Натижада 13-14 ёшли ўсмирларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини 12,3% га оширишга имкон берган;

13-14 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини эътиборга олган ҳолда машғулотлар машқлари такомиллаштирилиб, Амударё туманидаги 22-сонли умумтаълим мактабининг жисмоний тарбия дарслари жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 14 июндаги 03-08-08-245-сон маълумотномаси). Натижада 13-14 ёшли ўсмирларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражаси 15,2% га ошган;

13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ривожланишининг бешта (паст, ўртадан паст, ўрта, ўртадан юқори, юқори) даражасини ҳисобга олган ҳолда тузилган машқлар мажмуаси Тахиаташ туманидаги 4-сонли умумтаълим мактабининг жисмоний тарбия дарслари жараёнига татбиқ этилган ва таҳлиллар асосида «Енгил атлетика» номли ўқув кўллама нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сонли буйруғига асосан 418-051 рақамли гувоҳнома). Натижада 13-14 ёшли ўсмирларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини 11,7% га оширишга имкон берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 2 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 12 та илмий мақолалар ва тезислар чоп этилган, улардан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола, жумладан 1 та хорижий, 2 та республика журналларида нашр қилинган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши 125 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш , 4 та боб, 15 та жадвал, 3 та расм, 1 та схема, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги ёритилган, тадқиқот мақсади, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертация тузилиши ҳамда ҳажми борасидаги маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия дарсларида ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишнинг илмий-услубий асослари”** деб номланган биринчи бобида ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлаш учун назорат машқларидан фойдаланиш хусусиятлари, жисмоний тарбия дарсларида ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги муаммосига замонавий қарашлар, ўсмирларнинг ҳаракат қобилиятларини баҳолаш услублари, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини педагогик назорат қилишни ташкил этиш ва ўтказиш хусусиятлари баён қилинган. Маҳаллий ва хорижий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, кўпгина мутахассислар ўқувчиларнинг умумтаълим мактабида ўқиш даврида уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишнинг янги шакллари ҳамда услубларини излаб топишга катта эътибор қаратадилар. Педагогик назоратни ташкил қилиш ва ўтказиш болаларни янада юқори даражадаги жисмоний тайёргарликка эришишга ундаши керак, бунда асосий вазифалардан бири индивидуал жисмоний кўрсаткичларнинг ўсишини аниқлашдир. Бунинг учун тестлар ахборотлилиги ва ишончлилиги учун текширилган бўлиши зарур. Бир қатор етакчи мутахассисларнинг фикрича, битта ёш гуруҳидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш натижаларини белгиланган меъёрлар билан таққослаш керак эмас. Асосий вазифа шундан иборатки, ҳар бир ўқувчи ўзининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг дастлабки кўрсаткичларини билиши ҳамда жисмоний такомиллаштиришга йўналтирилган индивидуал дастурлардан фойдалана олиши лозим.

Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш шуни таъкидлашга имкон берадики, педагоглар томонидан ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашда қўлланиладиган машқларнинг бир қисми стандартлаштириш мезонлари талабларига мувофиқлиги бўйича текширувдан ўтмаган. Шу билан бирга, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш билан боғлиқ бўлган кўпгина жиҳатлар етарлича ишлаб чиқилмаган.

Хусусан, уларга куйидагилар киради:

- турли хил ҳаракат вазифаларида тана узунлиги ва оғирлиги кўрсаткичларининг аҳамиятини аниқ тушунмаслик;
- ёшга хос соматик кўрсаткичлар хусусиятларининг тестлар натижадорлигига таъсири етарлича ўрганилмаган;
- ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича кўпгина тавсиялар тажрибада етарлича асосланмаган;
- ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолашнинг ягона меъёрий асоси йўқ;
- морфологик белгиларнинг спорт натижалари даражасига таъсири етарлича ўрганилмаган.

Шундай қилиб, ушбу муаммони ўрганиш долзарб ҳисобланади ва айни пайтида амалга оширилмоқда.

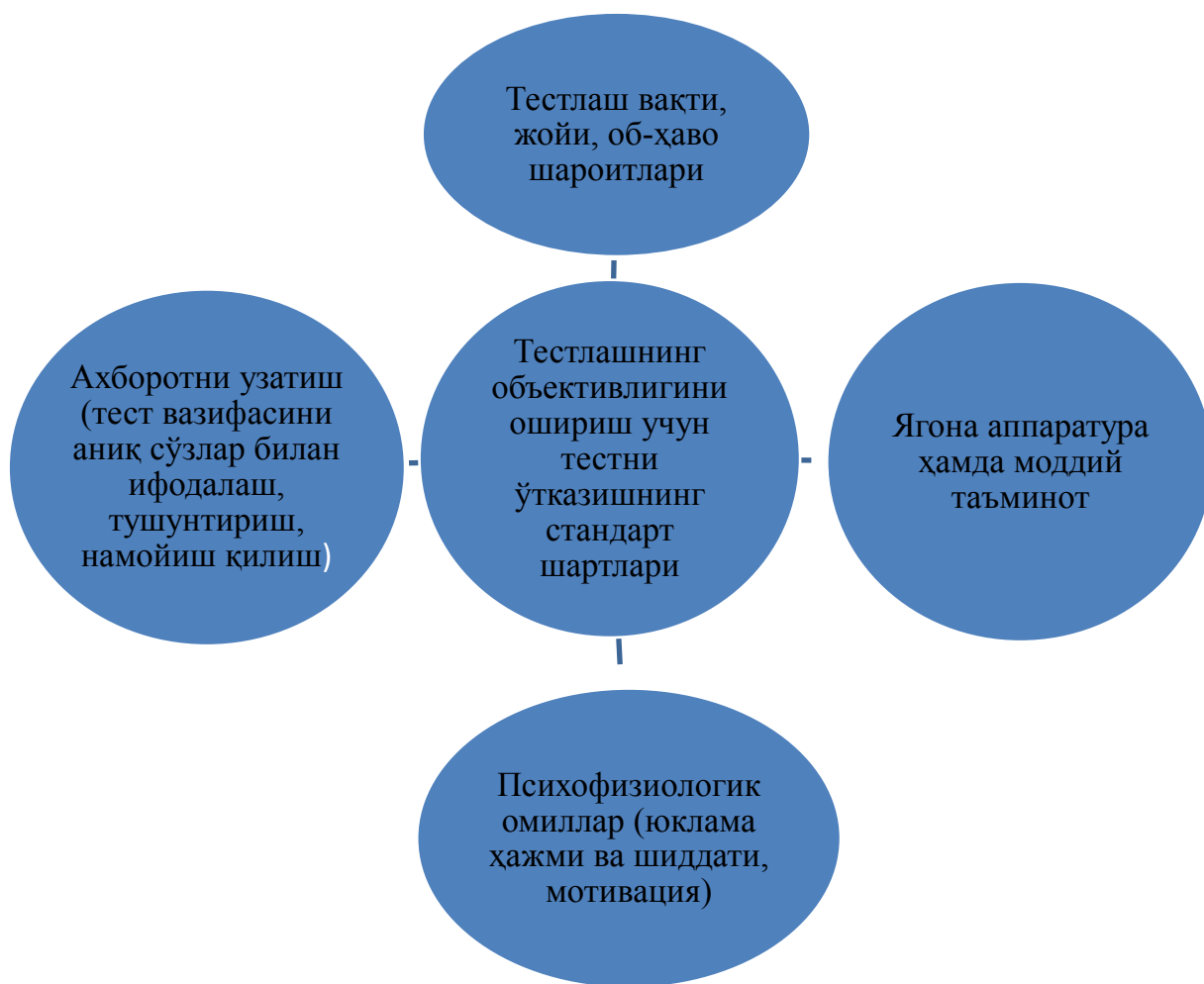
Диссертациянинг “Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши” деб номланган иккинчи бобида илмий–услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик назорат, антропометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика услуби, тадқиқотнинг ташкил қилинишида уларни қўллаш услубияти ва шартлари батафсил ёритилган.

Педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш муддатлари, тадқиқотларда иштирок этган назорат (НГ) ва тажриба гуруҳлари (ТГ), тадқиқот ўтказиш услубияти ва шартлари батафсил баён қилинган.

Диссертациянинг “**13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш тизимини қўллашнинг мақсадга мувофиқлигини асослаш**” деб номланган учинчи бобида ўқувчи ва ўқитувчиларнинг жисмоний тарбия тизимига бўлган муносабати ҳақидаги сўровноманинг таҳлили ўтказилган, ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги тажриба дастурини ишлаб чиқиш бўйича тадқиқот натижалари баён қилинган. Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш муваффақияти назорат машқларининг танлаб олинишига кўпроқ боғлиқ. Шунга қарамай, ўсмирлар ҳаракат тайёргарлигини педагогик назорат қилишга илмий ёндашувлар бир неча йиллардан бери ривожланиб келмоқда ва шу вақт ичида ҳар қандай тестлаш тизими асосида ётувчи бир қатор тамойиллар ишлаб чиқилган.

Тестлашнинг объективлигини ошириш учун тест синовларини ўтказишнинг стандарт шартлари қайтадан ишлаб чиқилди (1-расмга қаранг):

- тестлаш вақти, жойи, об-ҳаво шароитларини инобатга олиш;
- ягона аппаратура ҳамда моддий таъминот;
- психофизиологик омиллар (юклама ҳажми ва шиддати, мотивация);
- ахборотни узатиш (тест вазифасини аниқ сўзлар билан ифодалаш, тушунтириш, намоиш қилиш).

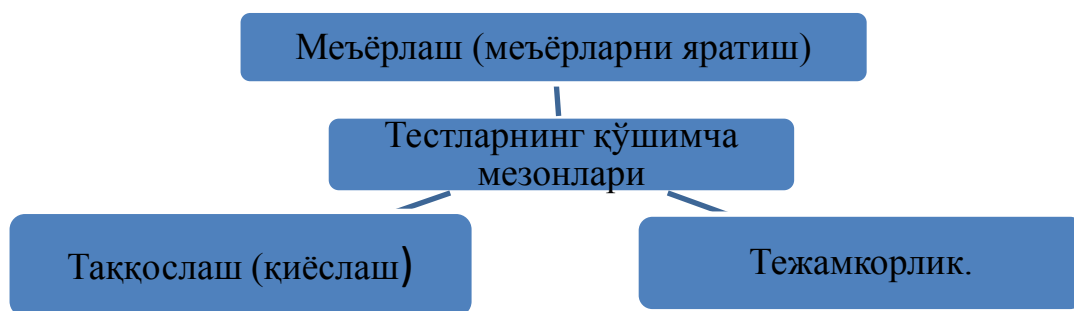


1-расм. Жисмоний тайёргарликни тестлаш объективлигини ошириш учун тест ўтказишнинг зарур шарт-шароитлари

Бу тест ўтказишнинг объективлигидир, яна талқин қилиш объективлиги тўғрисида ҳам гапирилади. Бу турли хил тажриба ўтказувчилар томонидан тестлаш натижаларининг мустақил талқин қилиниш даражасига тааллуқлидир.

Умуман олганда, мутахассисларнинг эътироф этишича, тестларнинг ишончилигини турли хил йўллар билан ошириш мумкин: тестлашни янада қатъийроқ стандартлаштириш, текширилувчилар сонини кўпайтириш, баҳоловчилар (ҳакамлар, экспертлар) сонини кўпайтириш, улар фикрларининг бир-бирига мос келишини ошириш, эквивалент тестлар сонини кўпайтириш. Тест ишончилиги кўрсаткичларининг қайд қилинган қийматлари йўқ. Аксарият ҳолларда қуйидаги тавсиялардан фойдаланилади: 0,95-0,99 – аъло ишончилиқ; 0,90-0,94 – яхши; 0,80-0,89 – маъқул; 0,70-0,79 – ёмон; 0,60-0,69 – индивидуал баҳо учун шубҳали, тест фақат текширилувчилар гуруҳини тавсифлаш учун ярайди.

Тестларнинг энг муҳим қўшимча мезонлари – бу уларнинг меъёрланиши, таққосланиши, тежамкорлигидир (2-расмга қаранг).



2-расм. Жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун қўшимча муҳим мезонлар

Меъёрлашнинг моҳияти шундан иборатки, тестлаш натижалари асосида амалиёт учун алоҳида аҳамиятга эга бўлган меъёрларни яратиш мумкин. Тестнинг таққосланиши параллел тестларнинг битта ёки бир нечта шакллари бўйича олинган натижаларни таққослаш имкониятидан иборат. Амалий жиҳатдан таққосланувчи мотор тестларнинг қўлланилиши битта тестнинг мунтазам қўлланилиши натижасида қобилият даражасидан кўра кўпроқ малака даражасининг баҳоланиши эҳтимолини олдини олиши мумкин. Айти пайтда таққосланадиган натижалар хулосаларнинг ишончлилигини оширади.

Тежамкорликнинг тест мукамаллиги сифатидаги моҳияти шундан иборатки, тестнинг ўтказилиши узоқ вақтни, катта моддий сарф-ҳаражатлар ва кўп сонли ёрдамчиларнинг иштирокини талаб қилмайди.

Шундай қилиб, ўқув машғулотида педагогик назоратнинг янги шакллари жисмоний тарбия тизимида жорий этиш зарур. Олинган тажриба материаллари ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини янги табақалаштирилган ҳолда баҳолаш услубиятини ўқув жараёнига жорий этиш зарурлигини эътироф этишга асос бўла олади (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Турли хил текширилувчилар контингентининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари қиёсий тавсифлари

Ёши	Умумлаштирилган кўрсаткич	Тана тузилиши типлари				Ривожланиш типлари		
		Торакал	Мушакли	Астеноид	Дигестив	Ретардант	Меъёрий	Акселерат
Гавда кучи, кг								
13	60,73	54,81	76,25	56,33	66,81	52,06	60,82	73,73
14	78,85	75,80	91,50	74,39	80,94	69,15	80,10	89,78
Турникда тортилиш, марта								
13	5,74	5,45	10,14	5,13	2,19	3,71	5,50	8,06
14	7,03	7,10	12,92	6,25	3,13	4,13	7,28	10,84

1-жадвалдан кўришиб турибдики, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг мутлақ қийматлари ҳар бир ёш гуруҳида секинлашган ривожланиш даражасидан тезлашган даражагача ўсиб боради.

Организмнинг етилиши тезлашган типга мансуб ўсмирлар бошқа типологик гуруҳларга мансуб тенгдошларига нисбатан анча эрта муддатларда куч ва тезлик-куч қобилиятларининг катта суръатдаги ўсишини намойиш қилдилар. Жисмоний тайёргарлик тавсифлари тана тузилишининг астеноидли типидан мушакли типига қадар ўсиб боради. Шундай қилиб, жисмоний тарбия ўқув машғулоти тизимига янги шаклдаги педагогик назоратни жорий этиш зарур.

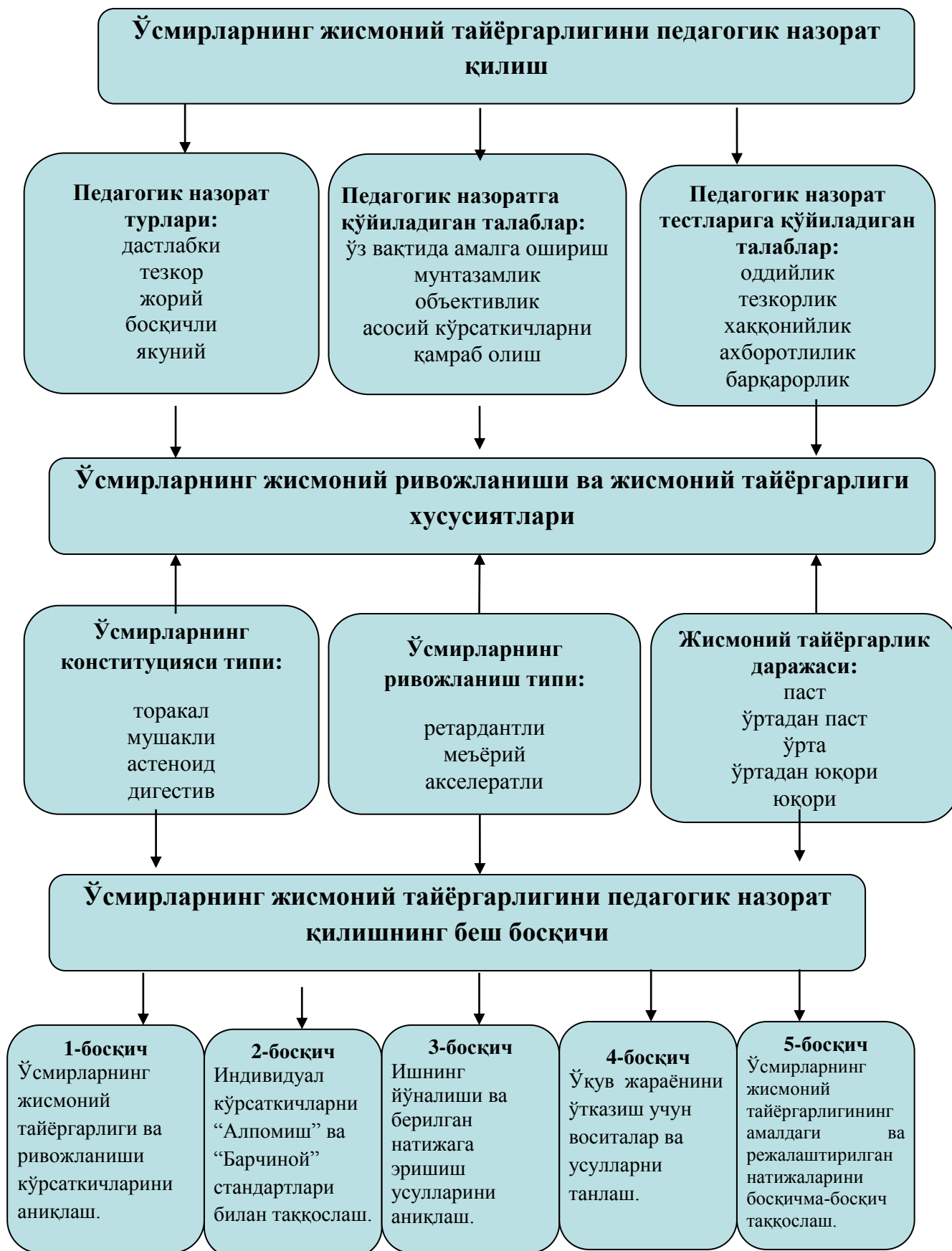
13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи мезон ишлаб чиқилди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

13-14 ёшдаги (меъерий ривожланиш типига мансуб) ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг ривожланиш даражалари

Ёш	Кўрсаткичларнинг ривожланиш даражаси				
	Паст	Ўртадан паст	Ўрта	Ўртадан юқори	Юқори
Панжа динамометрияси, кг					
13	12,3	16,8	19,0-23,5	25,8	30,2
14	136	19,5	22,5-28,4	33,4	37,3
Турган жойдан узунликка сакраш, см					
13	146,0	161,4	169,3-185,0	192,8	208,5
14	151,5	170,2	179,5-198,2	207,5	226,2
Турникда тортилиш, марта					
13	0,4	2,6	3,6-7,4	9,3	13,2
14	0,3	3,0	5,0-9,1	11,1	15,2
Тўлдирма тўпни улоқтириш, кг					
13	3,18	4,04	4,47-5,33	5,76	6,62
14	3,55	4,47	4,93-5,85	6,31	7,23
1 дақиқада танани кўтариш ва тушириш, марта					
13	14,9	25,0	30,1-40,2	45,3	55,4
14	16,4	27,3	32,1-43,6	48,3	57,0
Турникда осилиб туриш, с					
13	14,3	18,9	22,9-26,5	28,2	31,7
14	16,6	22,23	26,4-30,8	32,9	36,8

Тадқиқотларда олинган маълумотлар ўқув жараёнини тузишда янги ёндашувларни қўллаш учун асос бўлиши, жисмоний тайёргарликнинг дастурий-меъерий талабларини ишлаб чиқишда эса истикболли йўналишлардан бирига айланиши мумкин (1-схемага қаранг).



1-схема. Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишни ташкил этиш ва ўтказиш хусусиятлари

1-схемада тасвирланганидек, ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишни ташкил этиш учун қуйидаги талабларни бажариш лозим, энг асосийси, ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш талабларига жавоб берувчи тестларни танлаб олишдир. Бу талаблар қуйидагилар: оддийлик, тезкорлик, ҳаққонийлик, ахборотлилик, барқарорлик. Бу турдаги барча талабларни педагогик назоратнинг қуйидаги турларида қўллаш лозим: дастлабки, тезкор, жорий, босқичли, якуний. Педагогик назоратни ташкил этишда қуйидаги талабларга риоя этиш керак: ўз вақтида амалга ошириш, мунтазамлик, объективлик, жисмоний тайёргарликнинг асосий кўрсаткичларини қамраб олиш. Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги педагогик назоратининг объектив кўрсаткичларини олиш учун уларни конституция типи ва ривожланиш типига ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасига қараб тақсимлаш лозим. Педагогик назоратни бундай ташкил этиш ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигининг объектив ва ишончли кўрсаткичларини олиш имконини беради.

Диссертациянинг “13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш тизимини қўллаш самарадорлиги” деб номланган тўртинчи бобида педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш хусусиятлари баён қилинган.

Ўқув йили бошида биринчи текширувларда тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида асосий ҳаракат сифатларининг ривожланиши бир хил ўртача кўрсаткичларга эга бўлган эди. Шундай қилиб, назорат тестлари натижалари шундан далолат берадики, назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчиларида табиий педагогик тажриба ўтказилгунга қадар ҳаракат тайёргарлигининг дастлабки натижалари бир хил бўлган ($p > 0,05$). Ушбу бўлимда биз томонимиздан таклиф қилинган дастур ва услубият асосида шуғулланган тажриба гуруҳи ўқувчиларининг ҳаракат тайёргарлиги, ЎТС, АБ, ЮҚС, вестибуляр анализатор функцияси, ўзлаштириши ва интизоми таҳлил қилинган ва умумий мактаб дастури асосида шуғулланган назорат гуруҳи ўқувчилари натижалари билан таққосланган. Олинган натижаларни таққослаш ва таҳлил қилиш тажриба дастури ҳамда умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар услубиятининг самарадорлигини текшириш мақсадида ўтказилди.

Ушбу тестлар батареяси орқали аниқланадиган барча ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича тажриба ва назорат гуруҳларида статистик фарқлар аниқланмади ($p > 0,05$) (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳларида 13-14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг назорат синовлари натижалари

Т/р	Машқлар	ТГ (n= 22)	НГ(n= 22)	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1.	60 м га югуриш (тезлик имконияти) (сек)	9,37±0,12	9,43±0,11	1,73	>0,05
2.	500м га югуриш (чидамлилиқ имконияти) (сек)	109,6±1,96	110,6±1,86	1,74	>0,05

3-жадвалнинг давоми

3.	Югуриб келиб узунликка сакраш (тезлик-куч имконияти) (см)	353,2±4,0	355,3±3,8	1,79	>0,05
4.	Югуриб келиб баландликка сакраш (тезлик-куч имконияти) (см)	103,7±2,52	102,3±2,47	1,86	>0,05
5.	Теннис тўпини улоқтириш (м)	31,2±1,22	30,57±1,15	1,76	>0,05
6.	Турникда тортилиш (куч имконияти) (марта)	4,2±0,38	4,41±0,36	1,88	>0,05
7.	Олдинга эгилиш, см (эгилувчанлик)	4,3±0,97	3,8±0,87	1,80	>0,05
8.	Гавда динамометрияси (кг)	72,38±1,43	71,66±1,31	1,74	>0,05
9.	Панжа динамометрияси (кг)	5,22±0,23	5,09±0,22	1,92	>0,05

Изоҳ1: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Педагогик тажриба тугагандан кейин назорат тестлари натижалари таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи ўқувчилари ҳаракат тайёргарлигининг барча кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳидаги тенгдошларидан устун бўлдилар (4-жадвалга қаранг).

4-жадвал

Педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари

Т/р	Машқлар	ТГ(n=22)	НГ(n=22)	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	60 м га югуриш (сек)	8,54±0,56	8,95±0,52	2,52	<0,05
2.	500 м га югуриш (сек)	90,8±5,86	95,3±5,67	2,59	<0,05
3.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	397,2±25,36	379,1±25,11	2,38	<0,05
4.	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	123,4±9,56	116,3±9,14	2,52	<0,05
5.	Теннис тўпини улоқтириш (м)	50,4±5,76	45,9±5,56	2,64	<0,05
6.	Турникда тортилиш (марта)	11,5±1,56	8,33±1,46	2,57	<0,05
7.	Панжа динамометрияси (кг)	34,2±4,06	29,7±3,96	2,40	<0,05
8.	Гавда кучи динамометрияси (кг)	93,8±11,27	85,2±10,56	2,61	<0,05
9.	Олдинга эгилиш (см)	12,5±1,43	5,8±1,2	3,37	<0,01

Изоҳ.2: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Шундай қилиб, 60 метрга югуришда тажриба гуруҳининг ўқувчилари ўртача 8,54 сония натижага, назорат гуруҳидагилар эса 8,95 сония натижага эришдилар. Кўрсаткичлар фарқи 0,41 сонияни ташкил қилди. 500м масофага кросс югуришда тажриба гуруҳида ўртача натижа 90,8 с ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 95,3 с ни ташкил қилди. Кўрсаткичлар фарқи ўртача 4,5 с.га тенг бўлди, бу жуда аҳамиятлидир. Югуриб келиб узунликка сакрашда тажриба гуруҳининг ўртача натижаси 397,2 см, назорат гуруҳининг

ўртача кўрсаткичи 379, 1 см ни ташкил этди. Кўрсаткичлар фарқи эса 18,1 см га тенг бўлди. Югуриб келиб баландликка сакрашда тажриба гуруҳи қатнашчиларида ўртача кўрсаткич 123,4 см, назорат гуруҳида эса 116,3 см ни ташкил этди. Кўрсаткичлардаги фарқ 7,1 см га тенг бўлди. Теннис тўпини улоқтиришда тажриба гуруҳининг ўқувчилари ўзларининг назорат гуруҳидаги тенгдошларидан 4,5 метрга ўзиб кетганликларини кўрсатди, уларнинг кўрсаткичлари мос равишда 50,4 ва 45,9 м ни ташкил этди. Турникда тортилишда ҳам шунга ўхшаш натижалар олинди: тажриба гуруҳида ўртача 11,5 марта, назорат гуруҳида 8,3 марта, кўрсаткичлар фарқи 3,2 мартани ташкил этди. Панжа динамометрияси тажриба гуруҳида 34,2 кг, назорат гуруҳида 29,7 кг га тенг бўлди. Ўртача фарқ 4,5 кг билан ифодаланди. Гавда динамометриясида биринчи гуруҳ 93,8 кг , иккинчи гуруҳ 85,2 кг кўрсаткичга эга бўлди. Кўрсаткичлар фарқи 8,6 кг ни ташкил этди. Эгилувчанлик кўрсаткичлари бўйича тажриба гуруҳида ўртача 12,5 см, назорат гуруҳида эса 5,8 см натижа қайд қилинди, ўсиш фарқи 6,7 см га тенг бўлди.

Шундай қилиб, таҳлил натижалари тажриба гуруҳидаги ўқувчилар ўзларининг назорат гуруҳидаги тенгдошларидан ҳаракат сифатлари, яъни чаққонлик, тезлик-куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари бўйича устун эканлиги ҳақида хулоса чиқаришга имкон беради. Ҳамма кўрсаткичлардаги фарқлар $p < 0,05$ даражасида статистик ишончли.

Артериал босим даражаси ва юрак қисқариш сони назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчиларида бирмунча фарқ қилди, лекин бу кўрсаткичлар статистик ишончли фарқларга эга бўлмади ($p > 0,05$) ва буни 5-жадвалдан кўриш мумкин.

5-жадвал

Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида юрак қисқариш сони ва артериал босим кўрсаткичлари

Т/р	Кўрсаткичлар	ТГ n=22	НГ n=22	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	Юрак қисқариш сони (зарб/дақ)	76,0±0,98	75,5±0,9	1,76	>0,05
2.	АБ систолик (мм. сим. уст.)	105,5±3,49	103,5±3,41	1,92	>0,05
3.	АБ диастолик (мм.сим. уст.)	60,0±1,72	59,1±1,64	1,78	>0,05

Изоҳ.3:ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, юрак қисқариш сони, АБ систолик (мм. сим. уст.), АБ диастолик (мм.сим. уст.) кўрсаткичлар бўйича биз ишончли статистик фарқларни аниқламадик.

6-жадвал

Педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида юрак қисқариш сони ва артериал босим кўрсаткичлари

Т/р	Кўрсаткичлар	ТГ(n=22)	НГ (n=22)	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	Юрак қисқариш сони (зарб/дақ)	72,7±1,41	73,4±1,29	1,72	>0,05
2.	АБ систолик (мм. сим. Уст.)	103,5 ±4,56	107,0±4,42	2,59	<0,05
3.	АБ диастолик (мм.сим. уст.)	58,5 ±4,09	56,4±3,87	1,75	>0,05

Изоҳ.4: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Юрак қисқариш сони (ЮҚС) ўртача кўрсаткичлари тажриба гуруҳида 72,7 зарба/дақ., назорат гуруҳида эса 73,4 зарба/дақ. га тенг бўлди. Кўрсаткичлардаги фарқ жуда катта эмас, аммо тажриба гуруҳидаги ўқувчилар кўрсаткичлари кичикроқ ўзгарувчанликка эга.

Систолик АБ тажриба гуруҳида ўртача 103.5 мм сим. уст. га, назорат гуруҳида эса 107.0 мм сим. уст. га тенг, фарқи 3.5 мм сим. уст. ни ташкил қилди. Диастолик АБ тажриба гуруҳида 58,5 мм сим. уст., назорат гуруҳида 56,4 мм.сим.уст. ни ташкил қилди ва фарқ 2,1 ни кўрсатди. Таққосланувчи гуруҳларда ЮҚС ва диастолик АБ кўрсаткичлари статистик жиҳатдан фарқ қилмади, аммо тажриба гуруҳи кўрсаткичларида устунлик кузатилди.

Ярим йиллик тугаганда ва педагогик тажриба охирида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича ўтказилган қиёсий таҳлил биз томонимиздан ишлаб чиқилган 13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятининг устунлигини намоён этди. Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар ўрганилаётган кўрсаткичларга, шунингдек, ўқувчиларнинг ўзлаштириши ва интизомига ижобий таъсир кўрсатди.

Назорат ва тажриба гуруҳларида вестибуляр анализатор функциясини ўрганиш натижалари шуни кўрсатадики (7-жадвалга қаранг), таққосланаётган гуруҳларда функциянинг ривожланиш даражаси бир хил ва статистик ишончли фарқлар йўқ. Тажриба гуруҳида функция ривожланишининг ўртача кўрсаткичи 15,5 сония, назорат гуруҳида эса 16,8 сонияни ташкил этди (p>0,05).

7-жадвал

Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида вестибулар анализатор функциясининг ривожланиш кўрсаткичлари

Т/р	Кўрсаткич	ТГ (n=22)	НГ(n=22)	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	А.И.Яроцкийнинг фаол айланиш синови (сония)	15,5±1,98	16,8±11,66	1,93	>0,05

Изоҳ 5: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчиларини бутун тадқиқот дастури бўйича текшириш натижасида шунга ишонч ҳосил қилиш мумкинки, таққосланиётган гуруҳлардаги ўғил болаларнинг ҳаракат сифатлари ривожланиши, жисмоний ривожланиш даражаси ва организмнинг морфофункционал ҳолати бир хилда бўлди, олинган натижалар эса статистик ишончли фарқларни кўрсатмади ($p > 0, 05$).

Вестибуляр анализатор функциясининг ривожланиш кўрсаткичларини таҳлил қила туриб, шундай хулосага келиш мумкинки, педагогик тажриба натижасида тажриба гуруҳи ўқувчиларида мувозанат сақлаш функцияси назорат гуруҳига нисбатан анча мукамал (8-жадвалга қаранг). Тажриба гуруҳида мувозанатни сақлаш вақти ўртача 38,4 с. га тенг, назорат гуруҳида эса - 25,5 с, фарқ 12,9 с. ни ташкил этади. Кўрсаткичлар орасида статистик жиҳатдан фарқ ишончли ($p < 0,05$).

8-жадвал

Педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида вестибуляр анализатор функцияси кўрсаткичлари

Т/р	Кўрсаткич	ТГ (n=22)	НГ (n=22)	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	А.И.Яроцкийнинг фаол айланиш синови (сония)	38,4	25,5	2,65	<0,05

Изоҳ 6: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Назорат тестлари таҳлили шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳи ўқувчилари ҳамма кўрсаткичлар - ҳаракат тайёргарлиги, жисмоний ишчанлик қобилияти, юрак-қон томир ва марказий асаб тизимининг морфологик ва функционал кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳидан устунроқ ва барқарор кўрсаткичларга эга.

9-жадвалда тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг умумтаълим ўқув фанлари бўйича ўзлаштириши ва интизоми кўрсаткичлари балларда берилган.

9-жадвал

Педагогик тажриба жараёнида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг ўзлаштириши ва интизоми кўрсаткичлари (балларда)

Т/р	Кўрсаткичлар	ТГ			НГ		
		Тажриба бошида	Тажриба охирида	Кўрсаткичнинг ўсиши	Тажриба бошида	Тажриба охирида	Кўрсаткичнинг ўсиши
1.	Ўзлаштириш	3,85	4,35	0,5	3,9	4,2	0,3
2.	Интизом	4,75	5,0	0,25	4,75	4,85	0,1

Изоҳ 7: ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи.

Жадвалдаги маълумотларнинг таҳлили шундан далолат берадики, педагогик тажриба бошида иккала гуруҳ ўқувчиларининг ўзлаштириши ва интизоми бир хил бўлган. Педагогик тажриба жараёнида ҳам тажриба, ҳам назорат гуруҳларида ўзлаштириш ва интизом яхшиланди, лекин биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур асосида шуғулланган ўқувчилар юқунда назорат гуруҳи ўқувчиларига нисбатан ўзлаштиришда ҳам, интизомда ҳам юқори натижаларга эга бўлдилар.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар барча назорат қилинаётган тизимларнинг ривожланишига маълум бир таъсир кўрсатди ва назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳи ўқувчиларининг ўзлаштириши ва интизомига ижобий таъсир қилди.

ХУЛОСАЛАР

1. Маҳаллий ва хорижий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини назорат қилишнинг педагогик асосларини ишлаб чиқиш ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялашнинг асосий муаммоларидан бири ҳисобланади. 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигида назорат машқлари ва тестларни қўллашнинг ягона концепцияси ишлаб чиқилмаган. Мутахассисларда жисмоний тарбия ўқув жараёнида у ёки бу назорат машқлари ва тестлардан фойдаланиш борасида ягона фикр мавжуд эмас. Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб берувчи аксарият тестлар уларнинг ахборотлиги, такрорланиши ва объективлигини таҳлил қилиш зарурати нуктаи назардан метрологик текширувдан ўтмаган. Йиллик жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш ўрганилганлиги бўйича маълумотлар етарли эмаслиги аниқланди.

2. Педагогик кузатувлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг анкета сўрови маълумотлари таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишни табақалаштирилган ҳолда баҳолашни ишлаб чиқиш учун ўқувчиларни уларнинг конституция типига: торакал, мушакли, астеноид, дигестив, шунингдек, ривожланиш типига қараб ажратиш зарур: ретордант, меъёрий, акселарат. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ўрганилаётган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидаги гуруҳлар орасидаги фарқлар бир хил паспорт ёшидаги ўсмирларда жинсий етилишга боғлиқ экан.

3. Ўтказилган тадқиқотлар натижасида 13-14 ёшдаги ўсмир йигитларнинг жисмоний тайёргарлиги ривожланишини баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилди. Қуйидаги 5 та даража ажратилди: паст, ўртадан паст, ўрта, ўртадан юқори, юқори. Ўтказилган тадқиқотлар барча 5 та даража кўрсаткичлари орасида статистик ишончли фарқлар борлигини аниқлаб берди ($p < 0,05$).

4. Ўсмир йигитларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилишда ишлаб чиқилган ва тажрибада асосланган услубият асосида педагогик назоратни ўтказишда 5 та босқич ажратилди: 1) ўсмир йигитларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг дастлабки кўрсаткичларини аниқлаш; 2) индивидуал кўрсаткичларни “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрлари билан таққослаш; 3) иш йўналишлари ҳамда кўзланган самарага эришиш йўллари аниқлаш; 4) ўқув жараёнини олиб бориш учун воситалар ва услубларни танлаш; 5) ўсмир йигитларнинг режалаштирилган ва амалдаги жисмоний тайёргарлиги натижаларини босқичма-босқич таққослаш.

5. Ўтказилган педагогик тажриба натижасида аниқландики, тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларида тажриба бошида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича статистик ишончли фарқлар қайд қилинмади. Педагогик тажриба тугагандан сўнг тажриба гуруҳи ўқувчиларида кўрсаткичларнинг яхшиланиши кузатилди. Энг ахамиятли, муҳим ўзгаришлар қуйидаги кўрсаткичларда қайд қилинди: югуриб келиб узунликка сакраш: тажриба гуруҳида - 397,2+25,36 см, назорат гуруҳида - 379,1+25,11 ($t=2,38$ ва $p<0,05$), теннис тўпини улоқтириш: тажриба гуруҳида -50,4+5,76 м, назорат гуруҳида - 45,9+5,56 ($t=2,64$ ва $p<0,05$), гавда динамометрияси (кг): тажриба гуруҳида - 93,8+22,27 кг, назорат гуруҳида - 85,2+10,56 ($t=2,61$ ва $p<0,05$). Тадқиқотларнинг кўрсатишича, тажриба дастури умумий қабул қилинган дастурга нисбатан анча самарали бўлди.

6. Ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича ярим йиллик тугаши билан ва педагогик тажриба охирида ўтказилган қиёсий таҳлил 13-14 ёшдаги ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги услубиятининг устунлигини кўрсатди ($p<0,05$). Ўсмир ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар ўрганилаётган кўрсаткичларга, шунингдек, ўқувчиларнинг ўзлаштириши ва интизомига ижобий таъсир кўрсатди.

7. Педагогик тажриба шуни кўрсатдики, ўсмирлар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган услубият жисмоний тарбия ўқув машғулотларини ўтказишнинг анъанавий тизимидан анча афзалроқ ($p<0,05$). У 13-14 ёшдаги ўсмирларда жисмоний тайёргарлик даражасининг 12,6 % га ошишига ёрдам берди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ўқувчи ёшлар орасида педагогик назоратни ўтказиш учун стандартлаштириш талабларига жавоб берадиган тестларни танлаб олиш ва ҳар бир тестнинг ахборотлилиги ва ишончилигини аниқлаш зарур.

2. Педагогик назоратни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидаги талабларга риоя этиш лозим: 1) болаларни тестлашни бир хил схема бўйича ва бир вақтда ўтказиш зарур; 2) тест синовларини ўтказишдан олдин чигалёзди машқларини бажариш керак, у кейинги текширувларда ҳам бир хил бўлиб қолиши лозим; 3) тестлашни бир хил шароитларда ўтказиш ва

уларни биринчи сафар амалга оширган ўқитувчиларнинг ўзи бажариши керак; 4) болаларни тестлаш юқори натижа кўрсатиш мотивацияси билан амалга оширилиши лозим.

3. Жисмоний тайёргарликни тестлашда олинган натижаларни белгиланган кўрсаткичлар билан таққослаш мумкин эмас, чунки бу нолайиқлик ҳиссининг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин. Болаларнинг маълум бир давр ичидаги шахсий кўрсаткичларини бир-бири билан таққослаш зарур.

4. Ҳар бир ўқувчида ўз-ўзини назорат қилишнинг индивидуал кундалиги ишлаб чиқилган бўлиши керак ва унда жисмоний тайёргарликнинг дастлабки кўрсаткичлари ҳамда шу кўрсаткичларнинг ўқув йили давомидаги динамикаси қайд этилиши лозим.

5. Тест синовлари ўтказилгандан сўнг ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш зарур (паст, ўртадан паст, ўрта, ўртадан юқори, юқори).

6. Ўқув машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда ўқувчининг жисмоний тайёргарлик даражасига таяниш ҳамда индивидуал кўрсаткичларни оширишга ёрдам берувчи машқларни танлаб олиш зарур.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc. 03/30.12.2019. Ped.28. 01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАВОИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ**

ЗАРИПОВА ФАРИДА АБДУЛЛАЕВНА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ**

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

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

Чирчик-2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером В 2019.3.Phd/Ped453.

Диссертация выполнена в Навоийском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме) размещен на веб-сайте научного совета по адресу www.uzdjtsu.uz и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.

Научный руководитель: Мусаев Бахром Бахтиерович
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты: Алламуратов Шухратулла Иноятович
доктор биологических наук, профессор

Толибджонов Аскар Имомджонович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: Бухарский государственный университет

Защита диссертации состоится «11» *декабрь* 2020 года в «16⁰⁰» 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, e-mail: 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 *211357*). 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, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

Автореферат диссертации разослан «1» *декабрь* 2020 года
(реестр протокола рассылки № *12* от «1» *декабрь* 2020 года).

И. Да



М.Р.Билтабаев
Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., профессор

М.А.Иржамолов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., (PhD), доцент

Ф.А.Керимов
Председатель научного семинара при
научном совете по присуждению
учёных степеней. д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире в системе физической культуры педагогический контроль направлен на совершенствование физического состояния и физической подготовленности учащихся. Эффективный педагогический контроль требует от преподавателя специальных знаний и умений, которые позволяют грамотно осуществлять наблюдение, анализ и оценку двигательных способностей учащихся, определять пригодность и эффективность средств, методов и организационных форм, применяемых в конкретных условиях и учебных ситуациях. Организация и проведение научно обоснованного педагогического контроля позволяют определить уровень развития индивидуальных физических качеств учащихся, сопоставить данный уровень с нормативными показателями и на этой основе строить оптимальные программы развития физических качеств учащихся.

Во многих странах мира проводятся исследования, направленные на разработку методики педагогического контроля физической подготовленности юношей. Это связано с тем, что необходимо подбирать объективные тесты физического развития и физической подготовленности учащихся для оптимизации двигательного режима школьников и, для того, чтобы планировать учебные нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию. Многие зарубежные ученые разрабатывают принципы и методы для организации тестирования физической подготовленности юношей. Разработан набор антропометрических и морфологических показателей, влияющих на результативность тестирования физических способностей учащихся. Сложность организации и проведения педагогического контроля требует применения контрольных тестов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В нашей стране проводятся отдельные экспериментальные и методические разработки по организации учебного процесса в общеобразовательных школах, предусматривающих формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, создание основы базовой физической подготовленности учащихся. Вместе с тем, одностороннее проведение педагогического контроля в школах показывает, что недостаточно внимания уделяется его разновидностям, и в этом плане нам предстоит решить ряд задач. «Наша молодежь обладает солидным и высоким интеллектом, духовным потенциалом, который может конкурировать в мире наравне и быть счастливой. Для этого наше государство и общество должно потратить все свои силы и возможности».¹ Особенно, при проведении педагогического контроля физической подготовленности юношей 13-14 лет важное значение имеет разработка нормативных требований с учетом их индивидуальных особенностей.

¹ Мирзиёев Ш.М. Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Т.: Узбекистан, 2016. – 56 с.

Исследования, проведенные в данной диссертационной работе, служат реализацию задач, поставленных в Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», 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-5924 от 24 января 2018 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта», а также в других нормативно-правовых документах в данной сфере.

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

Степень изученности проблемы. Для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе необходимо организовать и проводить педагогический контроль за физической подготовленностью детей. Информация, полученная о физическом развитии и физической подготовленности учащихся, позволит принять целенаправленное решение по применению средств и методов физического воспитания для укрепления их здоровья.

Зарубежные и отечественные ученые уделяют большое внимание разработке и использованию различных показателей педагогического контроля в процессе учебных занятий по физическому воспитанию [Бондаревский Е.Я., Волков А.В., Гужаловский А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И., А.Абдуллаев, Ш.Х Ханкельдиев, В.К.Бальсевич, Р.С.Саламов, О.В. Гончарова Ж.К.Хуррамов, И.И.Саидов и др.]² Для эффективной организации и проведения педагогического контроля в общеобразовательной школе необходимо решать следующие задачи: 1) определить исходное состояние физического развития и физической подготовленности учащихся; 2) изучить динамику физического развития и физической подготовленности учащихся в течение учебного года; 3) провести сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности с нормативными требованиями для соответствующей возрастной группы; 4) разработать индивидуальные должные нормы физического развития и физической подготовленности

² Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1983. - С. 48.; Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - С. 294; Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1982. - №2. - С. 41-43; Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт, 2000. - С.192.; А.Абдуллаев., Ш.Х.Ханкельдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.-Т.Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. - 232 б; Бальсевич В.К., Онтокинезиология человека - М.:Теория и практика ФК, 2000 - С. 275; Р.Саламов Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.2018.-296-б; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018.204 - б; Саидов. И. И.Бошлангич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларида соғломлаштиришнинг ташкилий-усулий хусусиятлари.Дисс....ф.ф.д. (PhD).Тошкент-2019.30-бет. Хуррамов.Ж.К.Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг сенситив даврида жисмоний тарбия дарсларида харакатлар тезкорлигини ривожлантириш. Дисс....ф.ф.д. (PhD).Тошкент-2019.31-бет.

учащихся. По показателям педагогического контроля специалисты [Гужаловский А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И.]³ распределяют детей на акселератов, ретардантов и с нормальным физическим развитием. Для учителей физического воспитания данная информация необходима для принятия решений по планированию физических нагрузок на уроке. Как считает ряд ученых, двигательная подготовка является важной составной частью здоровья учащихся, а его улучшение - главной задачей школьного физического воспитания. Для целенаправленной и эффективной организации занятий по физическому воспитанию необходимо иметь достоверную информацию о физической подготовленности учащихся на каждом этапе обучения. Наличие таких данных имеет высокую практическую значимость, особенно на этапе формирования двигательных функций. Поэтому оценка эффективности школьного физического воспитания должна осуществляться, с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой - по уровню развития основных физических качеств, т.е. по степени развития физической подготовленности учащихся. В связи с этим, своевременный педагогический контроль и оценка подготовленности юношей позволяют рационально построить учебный процесс и определить его эффективность. Целенаправленное изучение системы педагогического контроля физической подготовленности юношей имеет важное значение для совершенствования физического воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, целенаправленное изучение системы педагогического контроля физической подготовленности юношей имеет большое значение в совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим изучение данного вопроса является актуальным и требует всесторонних дальнейших исследований.

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 предложения и рекомендации по дальнейшему совершенствованию педагогического контроля за уровнем физического развития и физической подготовленности учащихся 13-14 лет на уроках физического воспитания.

³ Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. д. пед. наук. - М., 1979. - С. 26). Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1982. - №2. - С. 41-43; Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт,2000. - С.192

Задачи исследования:

изучение, анализ и обобщение особенностей оценки физического развития и физической подготовленности школьников 13-14 лет, имеющих в теории и практике;

разработать дифференцированную оценку физической подготовленности учащихся 13-14 лет в зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности;

обосновать особенности педагогического контроля физической подготовленности школьников 13-14 лет в учебном процессе на уроках физической культуры с учетом их индивидуальных характеристик;

экспериментально обосновать методику дифференцированной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся 13-14 лет на уроках физической культуры.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре в общеобразовательных школах №10 и №39 Канимехского района Навоийской области и №22 Амударьинского района Республики Каракалпакстан .

Предмет исследования: система педагогического контроля физической подготовленности юношей в процессе обучения физической культуре.

Методы исследования. В диссертационном исследовании, исходя из цели и задач, использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогический контроль (тестовые испытания), педагогический эксперимент, антропометрические измерения (методы морфофункциональных наблюдений), медико-физиологические наблюдения, обработка результатов исследования методами математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

на основе введения новых положений (стандартизация необходимых условий проведения тестирования) расширены возможности усовершенствования системы педагогического контроля физической подготовленности с учетом уровня физического развития и типов телосложения юношей 13-14 лет;

разработаны критерии оценки результатов педагогического тестирования юношей с различным уровнем физической подготовленности с учетом типов телосложения (торакальный, мышечный, астеноидный и дигестивный) и усовершенствованы возможности их использования;

усовершенствована методика педагогического контроля физического развития и физической подготовленности школьников 13-14 лет на уроках физического воспитания с учетом их индивидуальных особенностей на основе систематизации алгоритма последовательных движений из блоков диагностики, информации и активности;

расширены возможности использования карты периодов развития силовых способностей учащихся 13-14 лет на основе дифференцирования уровня и видов чувствительности мышечных усилий (кризисный, низкий или средний, субкритический).

Практические результаты исследования. Обоснована программа использования специально разработанных комплексов упражнений для совершенствования физической подготовленности юношей 13-14 лет.

Разработаны информативные и надежные тесты для контроля физической подготовленности юношей.

Определено содержание педагогического контроля физической подготовленности юношей на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе.

Разработаны методы использования новых форм работы с учащимися, в частности, обоснованы эффективность и целесообразность использования специальных упражнений для совершенствования физической подготовленности юношей 13-14 лет.

Достоверности результатов исследования. Надежность результатов исследования определяются тем, что примененные к работе подходы, методика 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 состоит в использовании полученных экспериментальных данных в подготовке материалов лекций для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, факультетов физической культуры университетов и слушателей центров повышения квалификации.

Практическая значимость исследования состоит в использовании полученных экспериментальных данных в подготовке учебного пособия по проблемам применения оздоровительных технологий в физическом воспитании.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенного эксперимента по совершенствованию педагогических основ контроля физической подготовленности юношей 13-14 лет:

предложения по совершенствованию комплексов специальных упражнений с учетом уровня физического развития и физической подготовленности учащихся 13-14 лет внедрены в содержание учебного пособия “Енгил атлетика” (свидетельство №418-051 согласно приказа №418 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года). В результате уровень двигательной подготовленности юношей 13-14 лет повысился на 13,2% ;

комплексы упражнений, составленные с учетом пяти уровней развития физической подготовленности учащихся 13-14 лет (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) внедрены в учебный процесс уроков физического воспитания общеобразовательной школы № 39 Канмехского района (справка Министерства физической культуры и спорта Республики

Узбекистан №03-08-08-245 от 14 июня 2019 года). В результате уровень двигательной подготовленности юношей 13-14 лет повысился на 12,3% ;

усовершенствованы комплексы упражнений с учетом уровня физического развития и физической подготовленности учащихся 13-14 лет и внедрены в учебный процесс по физическому воспитанию общеобразовательной школы №22 Амударьинского района (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-08-08-245 от 14 июня 2019 года). В результате уровень двигательной подготовленности юношей 13-14 лет повысился на 15,2% ;

комплексы упражнений, составленные с учетом пяти уровней развития физической подготовленности учащихся 13-14 лет (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) внедрены в учебный процесс уроков физического воспитания общеобразовательной школы №4 Тахиаташского района и на основе анализов издано учебное пособие “Енгил атлетика” (свидетельство №418-051 согласно приказа №418 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года). В результате уровень двигательной подготовленности юношей 13-14 лет повысился на 11,7%.

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

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 12 научно-методических работ, в том числе 3 научные статьи в периодических научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для опубликования научных результатов диссертации, из них 2 работы в республиканских, 1 работа в зарубежных журналах .

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 125 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы. Диссертация иллюстрирована 3 рисунками, 15 таблиц, 1 схемой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, изложены степень изученности проблемы, связь исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, научная новизна, практические результаты, научная и практическая значимость результатов исследования, апробация результатов исследования, представлены сведения о публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации - **«Научно-методические основы контроля физической подготовленности юношей на уроках физической**

культуры» - изложены особенности применения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста, современные научные взгляды на физическую подготовку молодёжи на уроках физического воспитания, методика оценки двигательных способностей юношей, особенности организации педагогического контроля физического развития и физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что многие специалисты уделяют большое внимание поиску новых форм и методов педагогического контроля за физической подготовленностью и физическим развитием учащихся в период обучения их в общеобразовательной школе. Организация и проведение педагогического контроля должно побуждать детей добиваться более высокого уровня физической подготовленности, при этом одной из главных задач - это определение прироста индивидуальных физических показателей. Для этого тесты должны быть проверены на информативность и надежность. Ряд ведущих специалистов считают, что не следует сравнивать результаты физической подготовленности и физического развития детей одной возрастной группы с установленными нормативами. Главная задача заключается в том, чтобы каждый ученик должен знать свои исходные показатели физического развития и физической подготовленности и использовать индивидуальные программы, направленные на физическое совершенствование.

Изучение научно-методической литературы позволяет констатировать, что часть упражнений, которые педагоги применяют при оценивании физической подготовленности школьников, не проходила проверку на соответствие требованиям критерия стандартизации. Вместе с тем, многие аспекты, связанные с оценкой физической подготовленности учащихся, остаются недостаточно разработанными. К ним, в частности, относятся:

- отсутствие четкого понимания значимости роста-весовых показателей в различных двигательных заданиях;
- недостаточно изучено влияние возрастных особенностей соматических показателей на результативность тестов;
- многие рекомендации по оцениванию физической подготовленности учащихся не имеют достаточного экспериментального обоснования;
- отсутствие единой нормативной базы оценки уровня физического развития и физической подготовленности юношей;
- недостаточно изучено влияние морфологических признаков на уровень физической подготовленности.

Таким образом, изучение данной проблемы является актуальным и своевременным.

Во второй главе диссертации - **“Методы и организация исследования”** - освещены вопросы организации исследований и педагогического эксперимента, в ходе которого были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы,

анкетирование, педагогический контроль, антропометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, методки и условия их применения.

Подробно изложены сроки организации и проведения педагогического эксперимента, состав экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, требования и методика проведения экспериментов.

В третьей главе диссертации - **«Обоснование целесообразности применения системы контроля физической подготовленности юношей 13-14 лет»** - изложены анализ результатов анкетного опроса среди учащихся и учителей школ, а также результаты исследований по разработке экспериментальной программы физической подготовленности юношей. Успешность педагогического контроля физической подготовленности юношей большей степени зависит от выбора контрольных упражнений. Тем не менее, научные подходы к педагогическому контролю двигательной подготовленности юношей развиваются уже несколько десятилетий и за это время выработан целый ряд принципов, лежащих в основе любой системы тестирования.

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста (см.рис. 1):

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение, демонстрация).



Рис.1. Необходимые стандартные условия проведения теста для повышения объективности тестирования физической подготовленности

Это так называемая объективность проведения теста, говорят еще об интерпретационной объективности, касающейся степени независимости интерпретации результатов тестирования разными экспериментаторами.

В целом, как отмечают специалисты, надежность тестов можно повысить различными путями: более строгой стандартизацией тестирования, увеличением числа испытуемых, увеличением числа оценщиков, (судей, экспертов), повышением согласованности их мнений, увеличением числа эквивалентных тестов. Фиксированных значений показателей надежности теста не имеется. В большинстве случаев пользуются следующими рекомендациями; 0,95-0,99 - отличная надежность; 0,90-0,94 - хорошая; 0,80-0,89 - приемлемая; 0,70-0,79 - плохая; 0,60-0,69 - для индивидуальных оценок сомнительная, тест пригоден только для характеристики группы испытуемых.

Важными дополнительными критериями тестов являются нормирование, сопоставляемость и экономичность (см.рис.2.).

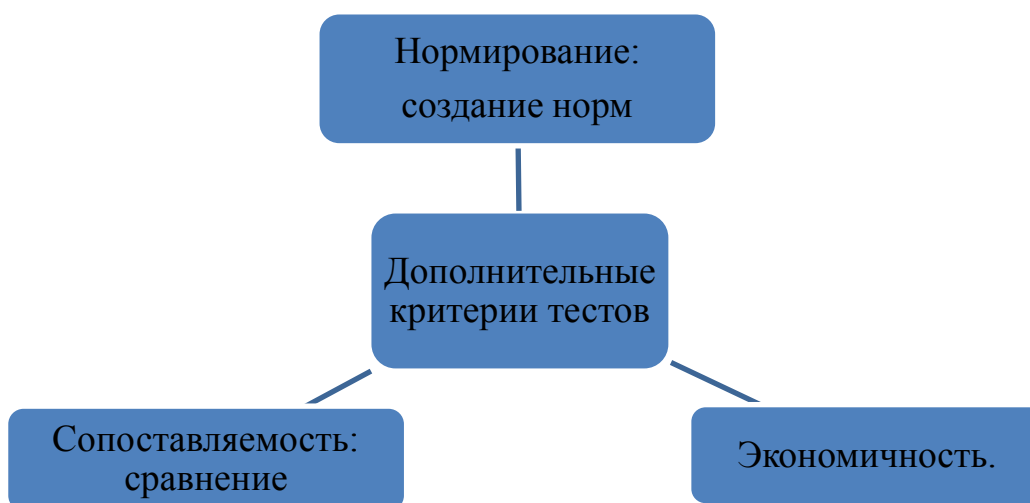


Рис. 2. Важные дополнительные критерии тестов для оценки физической подготовленности

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создавать нормы, имеющие особое значение для практики. Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов. В практическом плане применение сопоставляемых моторных тестов снижает вероятность того, что в результате регулярного применения одного и того же теста оценивается не только и не столько уровень способности, сколько степень навыка. Одновременно сопоставляемые результаты тестов повышают достоверность выводов. Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Таким образом, в систему физического воспитания необходимо внедрение новых форм педагогического контроля на учебных занятиях. Полученные экспериментальные материалы дают основание для утверждения необходимости введения в учебный процесс новой методики дифференцированного оценивания физической подготовленности юношей (см. табл.1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика силовых показателей различных контингентов обследуемых

Возраст, лет	Обобщенный показатель	Типы конституции				Типы развития		
		торакальный	мышечный	астеноидный	дигестивный	ретардированный	нормальный	акселерированный
Становая сила, кг								
13	60,73	54,81	76,25	56,33	66,81	52,06	60,82	73,73
14	78,85	75,80	91,50	74,39	80,94	69,15	80,10	89,78
Подтягивание на перекладине, кол-во раз								
13	5,74	5,45	10,14	5,13	2,19	3,71	5,50	8,06
14	7,03	7,10	12,92	6,25	3,13	4,13	7,28	10,84

Как видно из таблицы 1, абсолютные значения показателей силовой подготовленности в каждой возрастной группе возрастают от замедленного уровня развития к ускоренному.

Юноши с ускоренным типом созревания организма демонстрируют значительные темпы прироста силовых и скоростно-силовых проявлений в более ранние сроки по сравнению со сверстниками других типологических групп. Характеристики силовой подготовленности нарастают от астеноидного типа телосложения к мышечному.

Таким образом, необходимо внедрение новых форм педагогического контроля в учебный процесс по физическому воспитанию.

Разработаны оценочные критерии развития физической подготовленности у подростков 13-14-лет (см.табл. 2).

Таблица 2

**Уровни развития физической подготовленности мальчиков
(нормальный тип развития) в возрасте 13-14 лет**

Возраст	Уровни развития показателей				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Кистевая динамометрия, кг					
13	12,3	16,8	19,0-23,5	25,8	30,2
14	13,6	19,5	22,5-28,4	33,4	37,3
Прыжок в длину с места, см					
13	146,0	161,4	169,3-85,0	192,8	208,5
14	151,5	170,2	179,5-198,2	207,5	226,2
Подтягивания на перекладине, кол-во раз					
13	0,4	2,6	3,6-7,4	9,3	13,2
14	0,3	3,0	5,0-9,1	11,1	15,2
Метание набивного мяча, кг					
13	3,18	4,04	4,47-5,33	5,76	6,62
14	3,55	4,47	4,93-5,85	6,31	7,23
Поднимания и опускания туловища за 1 мин., кол-во раз					
13	14,9	25,0	30,1-40,2	45,3	55,4
14	16,4	27,3	32,1-43,6	48,3	57,0
Вис на перекладине, с					
13	14,3	18,9	22,9-26,5	28,2	31,7
14	16,6	22,2	26,4-30,8	32,9	36,8

Полученные данные настоящего исследования могут стать основой для применения новых подходов в построении учебного процесса, а при разработке программно-нормативных требований физической подготовленности - одним из перспективных направлений (см. схему 1).

Как видно из схемы 1, для того чтобы организовать и провести педагогический контроль физической подготовленности юношей, необходимо выполнить следующие требования – самое главное подобрать тесты, отвечающие требованиям педагогического контроля физической подготовленности юношей: простота, оперативность, надежность, информативность и стабильность. Все эти требования к тестам необходимо применять к различным видам педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. При организации педагогического контроля необходимо соблюдать следующие требования: своевременность, систематичность, объективность и охват основных показателей физической подготовленности. Для того чтобы получить объективные показатели педагогического контроля физической подготовленности юношей, необходимо их распределить по типу конституции и по типу развития, а также по уровню физической подготовленности. Такая организация педагогического контроля позволит получить объективные и достоверные показатели физической подготовленности юношей.

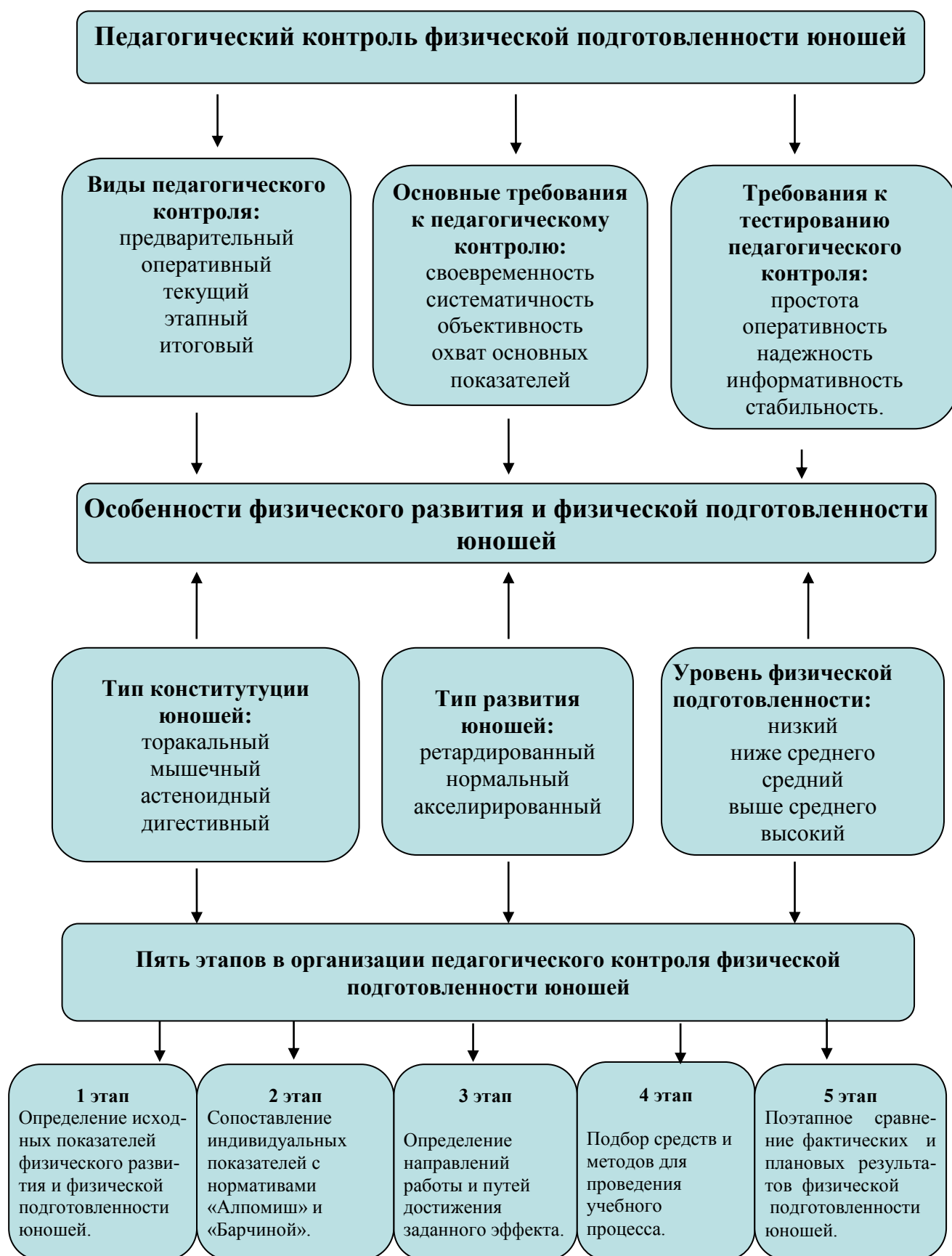


Схема 1. Особенности организации и проведения педагогического контроля физической подготовленности юношей

В четвертой главе диссертации - «Эффективность применения системы педагогического контроля физической подготовленности юношей 13-14 лет» - изложены особенности организации и проведения педагогического эксперимента. В начале учебного года, при первом обследовании, юноши экспериментальной и контрольной групп имели одинаковые средние показатели развития основных двигательных качеств.

Таким образом, результаты контрольных тестов свидетельствуют о том, что учащиеся экспериментальной и контрольной групп имели одинаковые исходные данные двигательной подготовленности до проведения естественного педагогического эксперимента ($p > 0,05$). В настоящем разделе мы приводим анализ динамики двигательной подготовленности, ЖЁЛ, АД, ЧСС, функции вестибулярного анализатора, успеваемости и дисциплины учащихся контрольной группы, занимавшихся по предложенной нами программе и методике в сравнении с контрольной группой учащихся, которые занимались по общешкольной программе. Сопоставление и анализ полученных результатов проводится нами с целью проверки эффективности экспериментальной программы и методики занятий по общей физической подготовке.

По всем показателям двигательной подготовленности, определяемой данной батареей тестов, статистически достоверной разницы в экспериментальной и контрольной группах обнаружено не было ($p > 0,05$) (см. табл. 3).

Таблица 3

Результаты контрольных тестов двигательной подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

№	Упражнение	ЭГ(n= 22)	КГ(n= 22)	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1.	Бег на 60 м (сек)	9,37±0,12	9,43±0,11	1,73	>0,05
2.	Бег на 500 м (сек)	109,6±1,96	110,6±1,86	1,74	>0,05
3.	Прыжки в длину с разбега (см)	353,2±4,0	355,3±3,8	1,79	>0,05
4.	Прыжки в высоту с разбега (см)	103,7±2,52	102,3±2,47	1,86	>0,05
5.	Метание теннисного мяча (м)	31,2±1,22	30,57±1,15	1,76	>0,05
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4,2±0,38	4,41±0,36	1,88	>0,05
7.	Динамометрия кисти (кг)	5,22±0,23	5,09±0,22	1,92	>0,05
8.	Становая динамометрия (кг)	72,38±1,43	71,66±1,31	1,74	>0,05
9.	Наклон вперед (см)	4,3±0,97	3,8±0,87	1,80	>0,05

Примечание 1: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Анализ результатов контрольных тестов по окончании педагогического эксперимента показывает, что учащиеся экспериментальной

группы по всем показателям двигательной подготовленности опережают своих сверстников из контрольной группы (см.табл.4).

Таблица 4

Показатели двигательной подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

№	Упражнения	ЭГ(n=22)	КГ(n=22)	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	Бег на 60 м (сек)	8,54±0,56	8,95±0,52	2,52	<0,05
2.	Бег на 500 м (сек)	90,8±5,86	95,3±5,67	2,59	<0,05
3.	Прыжки в длину с разбега (см)	397,2±25,36	379,1±25,11	2,38	<0,05
4.	Прыжки в высоту с разбега (см)	123,4±9,56	116,3±9,14	2,52	<0,05
5.	Метание теннисного мяча (м)	50,4±5,76	45,9±5,56	2,64	<0,05
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11,5±1,56	8,33±1,46	2,57	<0,05
7.	Динамометрия кисти (кг)	34,2±4,06	29,7±3,96	2,40	<0,05
8.	Становая динамометрия (кг)	93,8±11,27	85,2±10,56	2,61	<0,05
9.	Наклон вперед (см)	12,5±1,43	5,8±1,2	3,37	<0,01

Примечание 2: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Так, в беге на 60 м, учащиеся экспериментальной группы имели средний результат 8,54 с, контрольной группы- 8,95 с. Разница показателей составляет 0,41 с, что весьма значимо. В беге на 500 м средний результат в экспериментальной группе равнялся 90,8 с, а в контрольной группе - 95,3 с. Разница показателей составляет 4,5 с. В прыжках в длину с разбега средний результат в экспериментальной группе составил 397,2 см, а в контрольной - 379, 1 см. Разница показателей составила 18,1 см. Средний показатель в прыжках в высоту с разбега у учащихся экспериментальной группы был равен 123,4 см, а в контрольной - 116,3 см. Разница показателей составила 7,1 см. В метании теннисного мяча учащиеся экспериментальной группы опережали своих сверстников из контрольной группы по средним результатам на 4,5 м, которые равнялись соответственно 50,4 и 45,9 м. Аналогичные данные были получены и в подтягивании на перекладине, где средний результат в экспериментальной группе составил 11,5 подтягиваний; в контрольной группе - 8,3 подтягивания, а разница показателей составила 3,2 подтягивания. Сравнительный анализ динамометрии кисти и становой динамометрии показывает, что в экспериментальной группе первый показатель равен 34,2 кг, а второй - 93,8 кг; в контрольной группе -

соответственно 29,7 кг и 85,2 кг. Разница показателей кистевой динамометрии составляет 4,5 кг, а становой 8,6 кг. Показатели гибкости в средних значениях составляют в экспериментальной группе 12,5 см, а в контрольной - 5,8 см; разница показателей составляет 6,7 см.

Таким образом, анализ показателей развития основных двигательных качеств, оцениваемый по контрольным тестам, позволяет сделать вывод, что учащиеся экспериментальной группы опережают своих сверстников по скорости, скоростно-силовым качествам, силе, гибкости и выносливости. Следует отметить, что по всем показателям имеется статистически достоверная разница ($p < 0,05$).

Уровень артериального давления и частота сердечных сокращений у учащихся контрольной и экспериментальной групп несколько отличались, но статистически достоверных различий эти показатели не имели ($p > 0,05$), о чем свидетельствует таблица 5.

Таблица 5

Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления у учащихся экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

№	Показатели	ЭГ n=22	КГ n=22	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1.	ЧСС (в мин)	76,0±0,98	75,5±0,9	1,76	>0,05
2.	АД систолическое (мм.рт.ст.)	105,5±3,49	103,5±3,41	1,92	>0,05
3.	АД диастолические (мм.рт.ст.)	60,0±1,72	59,1±1,64	1,78	>0,05

Примечание. 3: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Как видно из таблицы, мы не обнаружили достоверных статистических различий по показателям ЧСС, АД систолическое (мм.рт.ст.) и АД диастолическое (мм.рт.ст.).

Таблица 6

Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления у учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1.	ЧСС в /мин	72,7±1,41	73,4±1,29	1,72	>0,05
2.	АД систолическое (мм.рт.ст.)	103,5 ±4,56	107,0±4,42	2,59	<0,05
3.	АД диастолическое (мм.рт.ст.)	58,5 ±4,09	56,4±3,87	1,75	>0,05

Примечание. 4: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Средние показатели ЧСС в экспериментальной группе составили 72,7 уд/мин, а в контрольной - 73,4 уд/мин. Разница показателей незначительна, однако следует отметить меньшую вариабельность показателя у учащихся экспериментальной группы. АД систолическое составило в среднем в экспериментальной группе 103,5 мм.рт.ст., а в контрольной группе 107,0 мм.рт.ст., а разница составила 3,5 мм.рт.ст. АД диастолическое составило в среднем соответственно 58,5 мм.рт.ст., и 56,4 мм.рт.ст., а разница показателей составила 2,1. В сравниваемых группах показатели ЧСС и АД диастолическое не имеют статистически значимую разницу, но более стабильные показатели отмечаются у учащихся экспериментальной группы.

Проведенный сравнительный анализ по изучаемым показателям по завершении полугодия и в конце педагогического эксперимента продемонстрировал преимущество разработанной методики физической подготовленности юношей 13-14 лет. Специально подобранные упражнения для совершенствования физической подготовленности юношей оказали положительное воздействие на изучаемые показатели, а также положительно влияли на успеваемость и дисциплину учащихся.

Результаты изучения функции вестибулярного анализатора у контрольной и экспериментальной групп показывает (см.табл.7), что степень развития функции одинакова в сравниваемых группах и статистически достоверных различий не имеет. Так, в экспериментальной группе средний показатель развития функции составляет 15,5 сек, а в контрольной - 16,8 сек ($p>0,05$).

Таблица 7

Показатели развития функции вестибулярного анализатора у учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

№	Упражнение	ЭГ (n=22)	КГ(n=22)	t	p
		X±σ	X±σ		
1.	Активная вращательная проба А.И. Яроцкого (сек)	15,5±1,98	16,8±11,66	1,93	>0,05

Примечание. 5: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

В результате обследования учащихся контрольной и экспериментальной групп по всей программе исследования можно убедиться в том, что степень развития двигательных качеств, физическое развитие и морфофункциональное состояние организма мальчиков в сравниваемых группах были одинаковы, а полученные результаты статистически достоверных различий не имели ($p>0,05$).

Анализируя показатели развития функции вестибулярного анализатора можно сделать вывод, что в результате педагогического эксперимента у учащихся экспериментальной группы функция равновесия развита более

совершенно, чем в контрольной группе (см.табл. 8). Так, в экспериментальной группе время удержания равновесия в среднем равнялось 38,4 с, а в контрольной - 25,5 с, разница показателей составила 12,9 с. Между показателями имеется статистически достоверная разница ($p < 0,05$).

Таблица 8

Показатели функции вестибулярного анализатора у учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	ЭГ (n=22)	КГ(n=22)	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1.	Активная вращательная проба А.И.Яроцкого (сек).	38,4	25,5	2,65	<0,05

Примечание 6: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Анализ результатов контрольных тестов показывает, что учащиеся экспериментальной группы по всем показателям двигательной подготовленности, физической работоспособности, морфологическим и функциональным показателям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем опережали своих сверстников из контрольной группы и имели более стабильные показатели.

В таблице 9 представлены результаты успеваемости по общеобразовательным предметам и дисциплины учащихся экспериментальной и контрольной групп в баллах.

Таблица 9

Динамика показателей успеваемости и дисциплины учащихся экспериментальной и контрольной групп в процессе педагогического эксперимента (в баллах)

Показатели	ЭГ			КГ		
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост показателя	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост показателя
Успеваемость	3,85	4,35	0,5	3,9	4,2	0,3
Дисциплина	4,75	5,0	0,25	4,75	4,85	0,1

Примечание 7: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа.

Анализ данных таблиц свидетельствует о том, что в начале педагогического эксперимента успеваемость и дисциплина учащихся обеих групп были одинаковыми. В процессе педагогического эксперимента успеваемость и дисциплина улучшились как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, но учащиеся, занимающиеся по разработанной нами программе, имели в итоге более высокие показатели как по успеваемости, так и по дисциплине, чем их сверстники из контрольной группы.

Таким образом, специально подобранные упражнения для совершенствования физической подготовленности юношей оказали определенное воздействие на развитие всех контролируемых систем и положительно повлияли на успеваемость и дисциплину учащихся экспериментальных групп по сравнению с учащимися из контрольной группы.

ВЫВОДЫ

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что одной из главных проблем физического воспитания учащейся молодежи является разработка педагогических основ контроля физической подготовленности и физического развития учащихся общеобразовательных школ. Не разработана единая концепция применения контрольных упражнений и тестов в физической подготовке юношей 13-14 лет. Нет единого мнения у специалистов в вопросе использования тех или иных контрольных упражнений и тестов в учебном процессе по физической культуре. Большинство тестов, определяющих физическую подготовку юношей, не прошли метрологическую проверку на необходимость их анализа на информативность, воспроизводимость и объективность. Не изучено и до конца научно не обосновано применение педагогического контроля физической подготовленности юношей в годичном учебном процессе на уроках физической культуры.

2. Педагогические наблюдения и анализ данных анкетного опроса учителей физической культуры показали, что для того чтобы разработать дифференцированную оценку физической подготовленности и физического развития, необходимо распределить учащихся по типу конституции: торакальный, мышечный, астеноидный, дигестивный, а также по типу развития: ретардированный, нормальный, акселированный. Как показали исследования, межгрупповые различия в изучаемых показателях физической подготовленности у юношей одного паспортного возраста зависят от полового созревания.

3. В результате проведенных исследований разработаны оценочные критерии развития физической подготовленности юношей 13-14 лет. Было выделено следующие пять уровней: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Проведенные исследования выявили статистические достоверные различия между показателями всех пяти уровней ($p < 0,05$).

4. На основании разработанной и экспериментально обоснованной методики организации педагогического контроля физической подготовленности юношей было выделено пять этапов в проведении педагогического контроля: 1) определение исходных показателей физического развития и физической подготовленности юношей; 2) сопоставление индивидуальных показателей с нормативами «Алпомиш» и «Барчиной»; 3) определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта; 4) подбор средств и методов для проведения учебного процесса; 5) поэтапное сравнение фактических и плановых результатов физической подготовленности юношей.

5. В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что у учащихся экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента по показателям физической подготовленности статистически достоверных различий не наблюдалось ($p > 0,05$). После окончания педагогического эксперимента произошли значительные улучшения показателей у учащихся экспериментальной группы. Наиболее значимые изменения наблюдались в следующих показателях: прыжки в длину с разбега: ЭГ-397,2+25,36 см. КГ-379,1+25,11 при $t = 2,38$ и $p < 0,05$, метание теннисного мяча (м): в ЭГ-50,4+5,76 м., в КГ-45,9+5,56 при $t = 2,64$ и $p < 0,05$, станова динамометрия (кг): в ЭГ-93,8+22,27 кг., в КГ-85,210,56 при $t = 2,61$ и $p < 0,05$. Как показали исследования, экспериментальная программа оказалась более эффективнее, чем общепринятая.

6. Проведенный сравнительный анализ по изучаемым показателям по завершении полугодия и в конце педагогического эксперимента продемонстрировал преимущество разработанной методики совершенствования физической подготовленности юношей 13-14 лет ($p < 0,05$). Специально подобранные упражнения для совершенствования физической подготовленности юношей оказали положительное воздействие на изучаемые показатели, а также положительно повлияли на успеваемость в ЭГ-4,35 и в КГ-4,2 и дисциплину в ЭГ-5,0 и в КГ-4,85.

7. Педагогический эксперимент показал, что разработанная методика совершенствования развития физической подготовленности юношей значительно превосходит традиционную систему проведения учебных занятий по физическому воспитанию ($p < 0,05$). Она способствовала повышению уровня физической подготовленности юношей 13-14 лет на 12,6%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для проведения педагогического контроля среди учащейся молодежи необходимо подобрать тесты, отвечающие требованиям стандартизации, и необходимо определить надежность и информативность каждого теста.

2. При организации и проведении педагогического контроля необходимо соблюдать следующие требования: 1) тестирование детей необходимо проводить по одной и той же схеме и в одно и то же время; 2) перед

проведением тестирования необходимо провести разминку, которая должна быть одинаковой и при последующих обследованиях; 3) тестирование необходимо проводить в одинаковых условиях и проводить их должны одни и те же учителя; 4) тестирование детей должно быть выполнено с мотивацией на высокий результат.

3. Полученные результаты при тестировании физической подготовленности нельзя сравнивать с утвержденными показателями, так как это может способствовать развитию комплекса некомпетентности. Необходимо сравнивать его собственные показатели за определенный период времени.

4. У каждого ученика должен быть разработан индивидуальный дневник самоконтроля с его исходными показателями физической подготовленности и динамикой этих показателей за учебный год.

5. После проведения тестирования необходимо определить уровень физической подготовленности ученика (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) и стимулировать его для улучшения своих показателей.

6. При организации и проведении учебных занятий необходимо ориентироваться на уровни физической подготовленности ученика и подбирать упражнения, способствующие повышению индивидуальных показателей.

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

NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

ZARIPOVA FARIDA ABDULLAEVNA

**IMPROVEMENT PEDOGOGICAL CONTROL OF SPORTS
PREPARATION OF 13 - 14 YEARS TEENAGERS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sport trainings

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

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 nu B2019.3.PHD/Ped208.

The dissertation has been prepared at the Navoi state pedagogical institute.

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.ziyounet.uz).

Scientific advisers: **Musaev Bakhrom Bakhtiorovich**
candidate pedagogical sciences, docent

Official opponents: **Allamuratov Shuhrattillo Inoyatovich**
doctor pedagogical sciences, professor

Tolibjonov Askar Imomdjonovich
candidate pedagogical sciences, professor

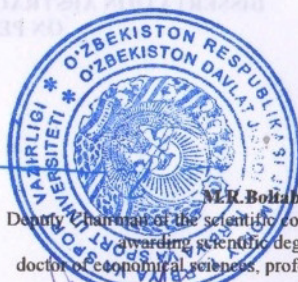
Leading organization: **Bukhara state university**

The defense of the dissertation will be held on «11» «*December*», 2020 year at *16⁰⁰* 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. 2nd 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 № *311 357*, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19.)

Abstract of the dissertation sent out on «*1*» «*December*», 2020 year.
(Registry record № *12* on «*1*» «*December*», 2020 year)

U. Da



M.K. Boliabayev
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 academic degrees
doctor of philosophy, docent

F.A. Kerimov
The chairman of the Scientific seminar at
scientific council on awarding of academic degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work is to develop proposals and recommendations for further improvement of pedagogical control over the level of physical development and physical fitness of 13-14 year-old pupils in physical education lessons.

The object of research work was the process of teaching physical education in 10 and 39 secondary schools of Konimekh district of Navoi region, 22 secondary schools of Amudarya district of the Republic of Karakalpakstan.

The subject of the research work is a system of pedagogical control over the physical fitness of adolescents in physical education.

The scientific novelty of research work:

The possibility of improving the level of physical fitness of 13-14-year-olds, taking into account the level of physical development and body type, has been expanded through the introduction of new rules (standardization of the necessary conditions for testing) in the system of pedagogical control;

improved access to pedagogical tests in terms of physical fitness of adolescents with different levels of physical fitness (torque, muscle, asthenoid, digestive types);

pedagogical control of physical development and physical fitness of 13-14-year-old pupils in physical education classes has been improved on the basis of systematization of diagnostic, information and activity blocks of algorithms of sequential actions, taking into account their individual characteristics;

The map of periods of development of strength abilities of pupils aged 13-14 years has expanded the possibilities of improving muscle training on the basis of stratification of levels and types of sensitivity (crisis, low or moderate sensitivity, subcritical).

The implementation of research results.

Based on the experience of improving the pedagogical framework for monitoring the physical fitness of adolescents aged 13-14 years:

Suggestions for improving the training, taking into account the level of physical development and physical fitness of schoolchildren aged 13-14 year pupils are included in the textbook "Track and field athletics" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated August 14, 2020 No 418 418-051 digital certificate). As a result, the mobility rate of 13–14-year-old adolescents increased by 13.2%;

Taking into account the five levels of physical development and physical fitness of adolescents aged 13-14 (low, medium, low, medium, medium, high), a set of exercises was introduced in the physical education classes of secondary school No 39 in Kanimekh district (reference of the Ministry of Sports No. 03-08-08-245 dated June 14, 2019). As a result, it allowed to increase the mobility rate of 13-14-year-old pupils by 12.3%;

Taking into account the level of physical development and physical fitness of pupils aged 13-14, the exercises were improved and introduced into the physical education lessons of secondary school No. 22 in Amudarya district (reference of

the Ministry of Sports No. 03-08-08-245 dated June 14, 2019). As a result, the mobility rate of 13-14-year-olds increased by 15.2%;

Taking into account the five levels of physical development and physical fitness of adolescents aged 13-14 (low, medium, low, medium, medium, high), a set of exercises was introduced into the process of physical education lessons of secondary school No. 4 in Takhiatash district. On the basis of the analysis published "Track and field athletics" (certificate No. 418-051 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, it allowed to increase the mobility rate of 13-14-year-olds by 11.7%.

The structure and the volume of the dissertation. The dissertation consists of 125 pages of text, introductory part, 4 chapters, 15 tables, 3 figures, 1 scheme, conclusion, practical recommendations, list of references and appendices.

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

I бўлим [I часть; I part]

1. Zaripova Farida Abdullayevna. Analysis of age dynamics of indicators of physical development and physical fitness of adolescents. // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences.Vol.8 No.3,2020.ISSN 2056-5852. Page 219-223. [13.00.00№3].

2. Зарипова Ф.А. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста. // “Фан - спортга” илмий-назарий журнал.№1/2018 й.[13.00.00№16].

3. Зарипова Ф.А. 13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг педагогик асослари. // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў. Илимий-методикалык журнал. № 2.147-бет. [13.00.00№20]

4. Зарипова.Ф. Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи в системе непрерывного образования. European science, 2020. № 3 (52) Российский импакт-фактор: 0,17, ISSN 2410-2865 (Print) ISSN 2541-786X (Online).93с.

5. Зарипова Ф.А 13-14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг педагогик асослари // Актуальные вызовы современной науки. XXXVIII международная научная конференция. Выпуск 6(38). Часть - 1. Переяслав-Хмельницкий. 26-27 июня 2019 г.

6. Зарипова Ф.А. Физическая подготовленность прыгунов в длину на основе учета индивидуальных особенностей. // Международная научно-практическая конференция. Современные проблемы физической культуры и спорта. Ташкент-2012. 257с.

7. Ф.А.Зарипова. Ўқувчиларнинг сакровчанлик қобилиятини ривожлантириш. “Ўзбекистонда илм-фан ва таълим” конферецияси тўплами. (2-қисм). Қўқон шаҳри. 26-март. 2020 йил. 451-455 бет.

8. Зарипова.Ф. Ўқувчи ва педагогларнинг ўсмирлар жисмоний тарбия тизимига муносабати. //“Та’лимда “ustoz-shogird” tizimi –sifat va samaradorlik kafolati” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy onlayn konferensiya materiallari. Навоий-2020.362-365 б.

II бўлим (II часть; II part)

9. Зарипова Ф.А., Жамматов Ж.Ш. Повышение уровня физической подготовленности юных прыгунов в длину. Вестник спортивной науки. 2011.№6.

10. 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. – Чебоксары.1декабря 2015 года. 521с.

11. Зарипова Ф.А. Дневник здоровья как педагогическая система мотивации и управления физической подготовкой 13-14 летних подростков. Вестник науки и образования. Научно-методический журнал. №13.2019.

12. Зарипова Ф.А. Ёшлар жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш// Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар. Тошкент -2013. № 3.155-бет.

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

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 200.

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