

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc 27.06.2017
Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ТОШКЕНТДАГИ ХАЛҚАРО ВЕСТМИНСТЕР УНИВЕРСИТЕТИ

ИСМАГИЛОВ ДАМИР КАНГАНОВИЧ

**СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АСОСИДА
ТАЛАБАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МЕТОДЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ**

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

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

Чирчиқ-2018

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

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

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

Исмагилов Дамир Канганович

Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия асосида талабаларни жисмоний
такомиллаштиришни оптималлаштириш методларини ишлаб чиқиш.....3

Исмагилов Дамир Канганович

Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов
на основе спортивно-ориентированного физического воспитания.....25

Ismagilov Damir Kanganovich

Development of methods for optimizing the physical perfection of students on the
basis of sports-oriented physical education47

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....51

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc 27.06.2017
Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ТОШКЕНТДАГИ ХАЛҚАРО ВЕСТМИНСТЕР УНИВЕРСИТЕТИ

**СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АСОСИДА
ТАЛАБАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МЕТОДЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ**

ИСМАГИЛОВ ДАМИР КАНГАНОВИЧ

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

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

Чирчиқ-2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.1.PhD/Ped83 рақами билан рўйхатга олинган.

Диссертация Тошкент ахборот технологиялари университетида бажарилган.

Диссертациянинг автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифанинг: www.uz-djti.uz ҳамда “ZiyoNet” Ахборот-таълим порталида жойлаштирилган.

Илмий раҳбар: **Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар: **Югай Лев Павлович**
физика – математика фанлари доктори, профессор

Исеев Шамил Тагирович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот: **Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий Университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги DSc 27.06.2017 Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 йил “_____” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил:111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-179,717-27-27, факс: (0-370)717-17-76; Веб-сайт www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил:111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-179,717-27-27, факс: (0-370)717-17-76; Веб-сайт www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2018 йил “_____” _____ куни тарқатилган
(2018 йил “_____” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
раиси, п.ф.д., профессор

С.С. Тажибаев
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
илмий котиби, педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори, доцент

Т.С.Усмонходжаев
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Ҳозирги кунда дунёда талаба ёшларнинг ҳаракат фаолияти паст даражада ва бу уларнинг саломатлигини шакллантириш ва сақлаш учун етарли эмас. Хорижий давлатларнинг илмий-методик адабиётларидаги тадқиқот натижаларини умумлаштиришда шу нарса аниқландики, асосан, дарсдан ташқари пайтда жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнини ташкил қилиш ва амалга оширишни ёритиб берувчи сифатли материал ишлаб чиқилган. Олий ўқув юртларида кенг тарғиб қилинадиган кўп сонли спорт турлари орасида мини-футбол талабалар ўртасида янада кўпроқ оммаланиб бормоқда. Мини-футбол спорт ўйинлари оламида жадал ривожланиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланади, унинг классик футболнинг замонавий автоном турига интеграцияси умумий тан олинган фактга айланди. Маълумки, ҳар қандай янги спорт турида спортчиларни тайёрлаш тизимининг самарали ривожланиши спорт машғулотининг умумий назарий ҳолатларининг амалга оширилишига ҳамда унинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда методологик асосларининг шакллантирилишига асосланиши лозим.

Жаҳонда амалга оширилаётган ижтимоий ўзгаришлар доирасида мутахассислар тайёрлаш ва таълим сифатига қўйиладиган талаблар анча ўзгарди. Бу ўзгаришлар ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнига тааллуқли бўлган масалаларга ҳам тегишлидир. Эътироф этиш жоизки, талаба ёшлар орасида кенг оммалашган спорт ўйини бўлмиш мини-футбол хорижий методик адабиётларда етарли даражада ўрганиб чиқилмаган. Олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия ўқув фани сифатида бўлажак мутахассиснинг касбий тайёргарлиги ва унинг шахс сифатида яхлит ривожланишининг ажралмас таркибий қисми ҳисобланади.

Республикамызда олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларидан келиб чиққан ҳолда кадрлар тайёрлаш мазмунини тубдан қайта қуриш ва такомиллаштириш муҳим вазифа ҳисобланади¹. Ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёни самарадорлигини ошириш муаммоси бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлили ушбу соҳада ишлаётган мутахассисларнинг унга катта эътибор қаратишларидан дарак беради. Ўқув муассасаларидаги ўқув жараёни талабаларнинг чуқур назарий билим, интеграл тайёргарлик кўникмалари ва малакалари ҳамда зарур спорт малакасини олишга йўналтирилган бўлиши керак. Бунга танланган спорт тури бўйича спортга йўналтирилган машғулотлар асосида эришиш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида” ги ПҚ-2909-сонли Қарори

4947-сонли Фармони, 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли Қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазибаларни ҳал қилишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

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

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Республикада компетентли ёндашув асосида жисмоний тарбия бўйича Давлат таълим стандартлари, ўқув дастурларини такомиллаштириш Р.Д.Халмухамедов, Ф.А.Керимов томонидан; жисмоний тарбия ўқитувчиларининг малакасини ошириш мазмуни ва сифатига давлат талабларини такомиллаштиришнинг ташкилий-методик жиҳатлари Т.С.Усмонходжаев, А.Н.Абдиев, МДХ давлатларида В.А.Масляков, В.С.Матяжов, узоқ хориж давлатларида Sugden D., Talbot M., Coduc M. томонидан тадқиқ қилинган. Мамлакатимизда спортга йўналтирилган жисмоний тарбия масалалари тадқиқ этилмаган, бошқа давлатларда эса В.К.Бальсевич, Л.И.Лубишева томонидан ўрганилган².

Жисмоний тарбияни ўқитиш методикаси муаммолари Р.С.Саламов, И.А.Кошбахтиев, жисмоний тарбияни ўқитишда ахборот технологияларини қўллаш методикаси Ш.Т.Исеев, Р.И.Нуримов, И.А.Кошбахтиев, МДХ давлатларида В.Ю.Волков, А.Ю.Злобин, В.А.Масляков, В.С. Матяжов, Е.Ю.Розин, Т.М.Соловьев, Л.А.Хасин томонидан тадқиқ қилинган³.

²Усмонходжаев Т.С., Алиев М.Б., Сағдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72. Абдиев А.Н. Яққақураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари. Дисс.... д-ра пед. наук - Т., 2004. – Халмухамедов Р.Д. Бокс. – Т.: - Lider Press 2008. 315 с. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие. // Под ред. В.А.Маслякова, В.С. Матяшова. – М.: Высш.шк. 1991. - 240с. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания Бальсевич В.К., Лубишева Л.И. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва. Sugden D., Talbot M. Physical Education for Children with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011. Coduc M.A., Popov A.V. La preparation del futbolista editorial poidotribo, Barcelona, 1993-395p.

³Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И., Бабичева И.В., Эрдонов О.Л. Применение современных информационных технологий по физическому совершенствованию студентов // Вестник ТУИТ. 2007. – №2.-С. 92-94. Розин Е.Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов (на гимнастике). // Теория и практика физической культуры. 1995.- №8.- С. 11-12. Соловьев Т.М. Формирование физической культуры личности в ракурсе современных образовательных технологий. // Ставрополь, СГУ. 1999. - 168с. Хасин Л.А. Информатизация отрасли «Физическая культура» и экспертные технологии. // Теория и практика физической культуры. - 1996.- №4. - с.7-11. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. С.-Пб.:1999-24 с. Злобин А.Ю. Методические аспекты использования информационных и коммуникационных технологий в воспитательно-образовательном процессе вуза. Образование. Наука. Инновации – вклад молодых исследователей // Материалы (XXXIII) международной научно-практ. конференции / Кемеровский госуниверситет.- Кемерово: Полиграф. 2006.-С.63-64.

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

Тадқиқотнинг мақсади спортга йўналтирилган жисмоний тарбия асосида талабарни жисмоний такомиллаштиришни оптималлаштириш методларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий ўқув юртларида мини-футболдан фойдаланган ҳолда спортга йўналтирилган жисмоний тарбия муаммосини ўрганиш;

мини-футболни қўллаган ҳолда талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш;

талабалар жисмоний тарбияси бўйича ўқув дастурини ишлаб чиқиш;

педагогик тажрибада мини-футбол асосида талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбияси методикасини асослаб бериш.

Тадқиқотнинг объекти мини-футболдан фойдаланиш асосида талабаларнинг жисмоний тарбия жараёни.

Тадқиқотнинг предмети мини-футбол асосида талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбияси методикаси.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили, антропометрия, педагогик кузатув, инструментал усул, педагогик тажрибалар, маълумотларни математик-статистик ишлаб чиқиш методлари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларида мини-футболни қўллаш тузилмаси такомиллаштирилган;

мини-футбол асосида талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ўз ичига олган спортга йўналтирилган жисмоний тарбия самарадорлиги асосланган;

ишлаб чиқилган модуллар асосида мини-футбол бўйича машғулотларнинг тажрибада асосланган ўқув дастурининг (I модул индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш, II модул ўқув ва ўртоқлик ўйинлари, III модул махсус машқлар, мустақил машғулотлар) самарадорлиги тажрибада асосланган;

мини-футбол амалий машғулотлари орқали талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методи вазиятли – ўйин майдонида вазиятни яратувчи шарт-шароитлар ва ҳолат уйғунлиги ҳамда ўқитувчи-талабанинг ахборот-коммуникацион – бевосита мулоқот ва ахборот алмашиш жараёни каби усуллар билан такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган, жисмоний тарбия воситаларидан ташкил топган модуллар асосида жисмоний тарбияни ўқитиш бўйича таклифлар тайёрланган;

машғулотларнинг такомиллаштирилган тузилмаси ўқув-педагогик жараёни ташкил этиш ва воситаларни танлашда бирга қўлланилувчи методдан фойдаланиш самарадорлигини оширган;

талабаларнинг жисмоний тарбияси жараёнида ўқув-машғулот йўналишидаги амалий машғулотларда инновацион методлар - вазиятли, ахборот-коммуникацион методларга асосланган мини-футболдан фойдаланиш методикаси такомиллаштирилган;

талабаларнинг функционал ҳолати, техник-тактик ҳаракатлари, ҳаракат ва умумий жисмоний тайёргарлигини тезкор, жорий ва босқичли назорат қилиш тизими такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик методи] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз, чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги; тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларнинг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларни математик-статистик таҳлил қилиш методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Комплекс инструментарий асосидаги педагогик тадқиқотлар натижаларининг илмий аҳамиятини талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясини моделлаштириш соҳасидаги мавжуд назарий концепциялари тўлдиради. Мини-футбол бўйича спорт-соғломлаштириш машғулотлари назарий билимлар, амалий кўникма ва малакалар даражасига олиб чиқиши билан бирга соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни кенгайтириш орқали талабаларнинг соғлиқни сақловчи жисмоний тарбия фаолиятига тайёрлигини шакллантиришга ёрдам беради.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти талабаларнинг ўқув жараёнида учта модул асосида мини-футбол бўйича технологияларни қўллаш зарурати билан исботланган. Ўртоқлик учрашувларида иштирок этиш мотивацияни оширади, соғлиқни яхшилаш ва сақлашни таъминловчи доимий спорт машғулотларига бўлган мустаҳкам эҳтиёжни шакллантиради. Мини-футбол асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияни моделлаштириш соғлиқни сақлаш технологиясининг самарали воситаси эканлиги аниқланган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия асосида талабаларни жисмоний такомиллаштиришни оптималлаштириш методларини ишлаб чиқиш бўйича назарий-методологик ва амалий таклифлар асосида:

жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий ўқув юрти талабаларининг мини-футбол асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияси жараёнида қўлланилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил 29 январдаги 89-03-320-сон маълумотномаси). Натижада талабаларнинг тезлик-

куч сифатлари 10%га, ўйин фаолияти 10,7%га, куч сифати 7%га ошишига хизмат қилган;

жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёнига татбиқ этилган (“Футбол назарияси ва услубияти” дарслиги, рўйхатга олиш рақами – 32-013). Натижада талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги 10%га яхшиланишига хизмат қилган;

мини-футбол асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия дастури (индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш; ўқув ва ўртоқлик ўйинлари; махсус машқлар, мустақил машғулотлар модули) талабаларнинг жисмоний тарбия жараёнига жорий этилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил 29 январдаги 89-03-320-сон маълумотномаси). Натижада талабаларнинг куч сифати 10-11%га, чаққонлик сифати 11-13%га ортишига хизмат қилган;

мини-футбол амалий машғулотлари орқали талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методи амалиётга жорий этилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил 29 январдаги 89-03-320-сон маълумотномаси). Натижада талабаларнинг вазиятли – ўйин майдонида вазиятни яратувчи шарт-шароитлар ва ҳолат уйғунлиги ҳамда ўқитувчи-талабанинг ахборот-коммуникацион – бевосита мулоқот ва ахборот алмашиш жараёни такомиллашишига хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 4 та халқаро ва 5 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 50 та илмий-услубий ишлар, шу жумладан 1 та монография, 1 та ўқув қўлланма, шу жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола [2 та республика ва 8 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, 4 бобдан иборат. 162 саҳифа матн, 7 та расм, 21 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг ҳажми ва тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг “Талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясини лойиҳалаштириш” деб номланган биринчи бобида талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ўйин спорт турлари машғулотларининг хусусиятлари, спортга йўналтирилган жисмоний тарбия концепциясининг назарий-методологик асоси, интеграл тайёргарликни тадқиқ қилиш, мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти кўрсаткичлари таҳлили, жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги маълумотлари ва мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар хусусиятлари, мини-футболдан фойдаланиш технологияси асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия дастурини ишлаб чиқиш маълумотлари келтирилган.

Хорижий илмий-методик адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, дунёнинг кўпгина давлатлари университетларида қайсидир бир спорт турига йўналтирилган жисмоний тарбия қўлланилади (1-жадвал). Эътироф этиш муҳимки, мини-футбол талабалар орасида кенг миқёсда оммалашган. Тошкент шаҳрида болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан сунъий қопламали мини-футбол майдонлари кўплаб қурилган.

Тошкент ахборот технологиялари университетида эса спорт ўйинлари бўйича амалий, секция машғулотларини ўтказиш учун 48x26 м² ўлчамдаги 300 та ўринли янги универсал зал ишга туширилган. Шунинг учун мини-футбол бўйича машғулотлар талабаларда катта қизиқиш уйғотмоқда, зеро бу спорт тури, шубҳасиз, ўйин спорт турлари ичида энг оммабоп ва томошабоп ҳисобланади.

1-жадвал

Турли давлатлардаги талабаларнинг жисмоний тарбия тизими

| Давлатлар | Мажбурий дарслар | Факультатив дарслар (мажбурий қатнашишли) | Мусобақалар |
|-------------------|---|--|--|
| АҚШ | Ҳафтада 4 соат – 144 соат I ва II босқичларда Футбол, волейбол, баскетбол | Бир йилда 72 соат Сузиш, теннис, каратэ, баскетбол, енгил атлетика, гимнастика | Сузиш, теннис, баскетбол, енгил атлетика, ракетбол, америкача футбол |
| Хитой | Ҳафтада 4 соат – 144 соат I ва II босқичларда Футбол, ушу, баскетбол, волейбол | Бир йилда 72 соат Сузиш, футбол, теннис, ушу, баскетбол, енгил атлетика, гимнастика, ци-гун, бадминтон, культуризм, волейбол Катта босқичларда | Сузиш, футбол, теннис, ушу, баскетбол, енгил атлетика, стол тенниси |
| Россия | Ҳафтада 4 соат – 144 соат I ва IV босқичларда | Сузиш, мини-футбол, баскетбол, енгил атлетика, гимнастика, УЖТ, волейбол | Талабалар лигаси: мини- футбол, волейбол, баскетбол, енгил атлетика |
| Ўзбекистон | Ҳафтада 2соат – 72 соат I ва II босқичларда Кураш, баскетбол, енгил атлетика, футбол, волейбол | _____ | Ҳар уч йилда талабалар Республика Универсиада мусобақалари ўтказилади. |

Бу жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашмаган олий ўқув юртларида мини-футбол ихтисослигини жорий этиш заруратини келтириб чиқаради.

Спорт машғулотлари амалиётида турли малакага эга спортчиларни тайёрлаш асослари етарлича ишлаб чиқилган. Жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида мини-футбол мустақил восита сифатида адабиётларда кўриб чиқилмаган, боз устига, унинг жисмоний тарбияга ихтисослашмаган гуманитар олий ўқув юртларида ўқув жараёнини ташкил этиш ва ўқитиш методикасининг ўзига хос хусусиятлари ўрганилмаган.

Шу мақсадда тасдиқловчи ва қиёсловчи педагогик тажрибалар олиб борилди.

Тасдиқловчи тажриба 2015-2016 йилларда амалга оширилди, унда Тошкент ахборот технологиялари университетининг I босқич талабалари иштирок этди.

Талабаларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги параметрлари, мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти, ўйин фаолияти жараёнидаги юрак қисқариш тезлиги кўрсаткичлари аниқланди ва баҳоланди. Тасдиқловчи педагогик тажриба таҳлили ўзаро боғлиқликларнинг хусусиятларини аниқлашдан иборат бўлди (корреляция матрицаси).

Қиёсловчи тажриба назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида ўтказилди, бу ерда тажриба гуруҳида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия жараёнида мини-футбол воситалари қўлланилди. Эътироф этиш жоизки, мультимедиа воситалари- планшет, амалий машғулотларнинг видеоёзувлари, талабаларнинг ўйин фаолиятини педагогик кузатувлари қўлланилди.

Қиёсловчи педагогик тажриба назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида ўтказилди. Педагогик тажриба ўтказилишидан олдин ва кейин 15 та қийматлар бўйича маълумотлардан фойдаланилди ва кўрсаткичлар ўртасидаги фарқлар ишончилиги (t-Стъудент) мезони асосида аниқланди.

2015-2016 ўқув йилида талабаларнинг морфофункционал кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлиги, мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти тадқиқ қилинди.

Морфофункционал маълумотларни баҳолаш учун қуйидагилардан фойдаланилди: тана узунлиги, тана оғирлиги, ўнг ва чап қўл панжа кучи, гавданинг тортиш кучи, махсус жисмоний тайёргарлик: 10 м га югуриш, 3x5 м га такрорий югуриш, турган жойидан узунликка сакрашлар, беш марта сакраш, баланд турникда тортилиш, юқорига вертикал сакраш.

Тана узунлиги ўртача $179 \pm 1,1$ см ни ташкил этди. Бу катталиқдан юқори кўрсаткич 41,3% талабаларда, кичикроқ кўрсаткич 58,7 % талабаларда қайд этилди. Ўнг қўл панжа кучи ўртача $40 \pm 1,6$ кг ни, чап қўл панжа кучи $36 \pm 2,0$ кг ни, гавда кучи $197 \pm 4,6$ кг ни ташкил этди. Куч кўрсаткичларида параметрлар МДХ давлатлари талабалари натижаларидан паст, жисмоний ривожланиш маълумотлари – тана узунлиги ва оғирлиги кўрсаткичлари ТАТУ йигитларида устунроқ.

Турган жойидан юқорига сакраш маълумотларини баҳолашда 50% талабалар ўртача катталиқдан юқори $43 \pm 1,2$ см натижа кўрсатдилар ва 10 м га югуришда 50% текширилувчиларда натижа ўртача кўрсаткичдан пастроқ – $1,8 \pm 0,01$ с. Талабалар вертикал сакраш натижалари бўйича 10 баллдан фақат 5 балл, 10 м га югуришда 6 балл тўпладилар. Турган жойидан узунликка

сакраш бўйича назорат синовида 40% йигитларда натижа ўртача катталиқдан паст ва 60% талабаларда юқориқроқ. У етарлича юқори таъсир даражасига эга – $R=17$.

Деярли худди шунга ўхшаш натижалар беш марта сакраш тестида ҳам қайд этилди. 48% талабаларда у ўртача натижага нисбатан кичикроқ, 52% талабаларда эса кўпроқ - $10,98 \pm 0,1$ м.

Талабаларда мини-футбол ўйинидаги ўйин фаолияти қуйидаги маълумотлар бўйича баҳоланди: ҳаракат фаоллиги; тўп узатишларнинг умумий сони, техник-тактик ҳаракатларнинг (ТТХ) умумий сони ва уларнинг самарадорлиги, аҳамияти.

Мини-футболда бир ўйин давомида ўйинчилар 1601 та ТТХ ни бажарадилар. Футболда ўйин вақтида футболчилар соф 50-55 минут ичида 800-900 ТТХ ни амалга оширадилар. Шундай қилиб, соф 40 минут ичидаги ўйин фаолияти жараёнида мини-футболда ўйинчилар анча кўп ТТХ ларни бажарадилар. Индивидуал ҳаракатларнинг умумий сони $83,7 \pm 1,5\%$ ни ташкил этди, самарадорлик $76,8 \pm 5,6\%$ га тенг бўлди.

Аҳамиятига кўра биринчи ўринда тўп узатишлар ўртача - $48,8 \pm 11,8\%$, иккинчи ўринда тўпни олиб қўйиш - $15,2 \pm 5,3\%$ кг, учинчида рақибни алдаб ўтиш - $8,3 \pm 5,6\%$. Тўп узатиш шерик билан ўзаро ҳаракатланишнинг асосий воситасидир.

Энг юқори таъсир даражаси $R=19$ ҳаракатлар самарадорлиги параметрларида аниқланди, у яна ТТХ ларнинг умумий сонига ҳам - $R=16$ ва тўп узатишларнинг умумий сонига ҳам етарлича юқори - $R=17$.

Юқорида билдирилган фикрларни мини-футбол воситалари ёрдамида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия машғулотларининг дастурини тузишда эътиборга олиш жуда муҳим.

Педагогик кузатувлар ёрдамида аниқланишича, ўйин давомида талаба ўртача 3235 м масофани югуриб босиб ўтган. Улардан 615 м масофани максимал тезликда, 2025 м масофани секин югуриб ва 595 м масофани юриш билан босиб ўтган.

Талабаларнинг куч имкониятларини ифодаловчи кўрсаткичлар ўртасида юқори даражадаги боғлиқлик аниқланди. Тортиш кучи ва 10 м га югуриш вақти маълумотлари ўртасида кучли боғлиқлик борлигига алоҳида диққат қаратиш лозим ($r=0,83$). Орқа мушаклари кучи ортиши билан 10 м га югуриш вақти ҳам ортади. Шундан, бу мушаклар гуруҳига бериладиган юклама оптимал хусусиятга эга бўлиши керак. Чамаси, 10 м га югуриш вақтини камайтириш учун бошқа мушаклар гуруҳи (болдир, сон) ва болдир-кафт, тизза бўғимлари ҳаракатчанлигини яхшилаш учун юклама бериш зарур. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги дастурини тузишда куч сифатларини ривожлантирувчи воситалар учун вақт ажратиш лозим.

Техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) ва ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқлик юқори даражада эканлигини алоҳида таъкидлаш жоиз. Мини-футбол воситалари ёрдамида жисмоний тарбияни моделлаштириш дастурини тузиб чиқишда тўп узатишларни қўллаган ҳолда гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга қаратилган

машқлардан фойдаланиш муҳимдир. Бу, ўз навбатида, ҳаракат фаоллиги ҳажмини ҳам оширади (2-жадвал).

Юқори даражадаги ўзаро боғлиқликлар $r=0,7-0,9$ асосида мини-футбол воситалари ёрдамида жисмоний тарбия мониторингини олиб боришда қўллаш зарур бўлган ишончли, валидли тестлар аниқланди. Хусусан:

- жисмоний ривожланиш бўйича: тана оғирлиги, тана узунлиги, ўнг ва чап қўл панжа кучи, гавданинг тортиш кучи;

- жисмоний тайёргарлик бўйича: турникда тортилиш, турган жойидан узунликка сакраш, 10 м га югуриш, беш марта сакраш;

- мини-футбол ўйнаш жараёнида мусобақа фаолияти бўйича: ҳаракат фаоллиги, тўп узатишларнинг умумий сони, техник-тактик ҳаракатларнинг умумий сони.

Спорт ўйинлари талабалар саломатлигини мустаҳкамлашда самарали эканлиги тўғрисидаги хулоса асослаб берилади.

2-жадвал

Талабалар интеграл тайёргарлигининг корреляция коэффицентлари

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 0,05 | 0,05 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 0,09 | 0,83 | 0,82 | | | | | | | | | | | |
| 5 | -0,16 | -0,11 | -0,10 | 0,83 | | | | | | | | | | |
| 6 | -0,51 | -0,40 | -0,04 | 0,32 | 0,32 | | | | | | | | | |
| 7 | 0,10 | 0,02 | -0,02 | -0,10 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | |
| 8 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | -0,03 | 0,36 | 0,29 | 0,29 | | | | | | | |
| 9 | 0,15 | -0,03 | -0,14 | -0,24 | 0,24 | -0,20 | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| 10 | 0,01 | 0,09 | 0,23 | -0,04 | 0,08 | -0,25 | -0,01 | 0,42 | 0,42 | | | | | |
| 11 | -0,33 | 0,00 | -0,23 | -0,17 | 0,07 | 0,07 | -0,03 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| 12 | 0,41 | 0,07 | 0,10 | 0,18 | -0,17 | -0,04 | 0,07 | -0,38 | -0,31 | -0,39 | -0,39 | | | |
| 13 | 0,36 | 0,03 | 0,34 | 0,44 | 0,16 | -0,06 | 0,08 | 0,01 | -0,17 | -0,25 | 0,71 | 0,71 | | |
| 14 | 0,11 | -0,03 | 0,25 | 0,35 | 0,13 | -0,01 | 0,13 | 0,01 | -0,27 | -0,29 | -0,26 | 0,89 | 0,89 | |
| 15 | -0,03 | 0,06 | -0,09 | 0,01 | -0,25 | -0,28 | -0,10 | -0,33 | -0,07 | 0,12 | 0,11 | 0,13 | 0,20 | 0,20 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Изоҳ. 1. Тана узунлиги. 2. Тана оғирлиги. 3. Унг қўл панжа кучи. 4. Чап қўл панжа кучи. 5. Тортиш кучи. 6. 10 м га югуриш. 7. 3×50 м га моқисимон югуриш. 8. Турган жойидан юқорига сакраш. 9. Турган жойидан узунликка сакраш. 10. Беш марта сакраш. 11. Тортилиш. 12. Ҳаракат фаоллиги. 13. Тўп узатишларнинг умумий сони. 14. Техник -тактик ҳаракатларнинг умумий сони. 15. Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги.

Ҳозирда мавжуд бўлган талабаларни жисмоний тарбиялашнинг анъанавий тизими қатъий белгиланган дастур материалидан ҳамда назорат меъёрларини бажаришдан иборат. Бунда талабаларнинг қизиқишлари

инобатга олинмайди, шундан, амалий машқларга бўлган мотивация жуда паст. Шу нарса салбий таъсирга эгаки, талабалар мусобакаларда қатнашмайдилар ва амалий машғулотларда АКТ лардан фойдаланилмайди.

Интеграл тайёргарликни тадқиқ қилиш шуни кўрсатдики, ТАТУ нинг I босқич талабалари жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида камчиликларга эга. Мини-футбол бўйича мусобақа фаолиятини баҳолаш шуни аниқлаб бердики, у аэроб-анаэроб шароитларда ўтади, ўйинчилар 3225 м. масофани босиб ўтадилар ва 1601 ТТХ ларни амалга оширадилар.

Бундай юклама ривожлантирувчи хусусиятга эга. Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва ўйин фаолияти параметрларининг ўзаро боғлиқлиги хусусиятлари шуни кўрсатдики, куч имкониятлари ва 10 м га югуриш вақти орасида ($r=0,83$), ҳаракат фаоллиги ва ТТХ ларнинг умумий сони орасида ($r=0,89$), тортилиш ва тўп узатишларнинг умумий сони орасида ($r=0,71$) юқори боғлиқлик аниқланди. Баён қилинган фикрлар мини-футболдан фойдаланиш асосида амалий машғулотлар мазмунини тузиб чиқиш имконини берди.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уни ташкиллаштириш”** деб номланган иккинчи бобида илмий ва илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, антропометрия, педагогик кузатувлар, назорат синовлари, тадқиқотнинг инструментал методлари, педагогик тажрибалар ва тадқиқот натижаларини статистик ишлаб чиқиш ва таҳлил этиш методлари юзасидан маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясини тажрибада асослаш ва мини-футболни қўллаш методикасини амалиётга жорий этиш”** деб номланган учинчи бобида талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида мини-футболни қўллашнинг асосланган тузилмаси ва жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида мини-футболдан фойдаланиш технологиясини жорий этиш юзасидан қиёсий педагогик тажриба натижалари келтирилган.

Қиёсловчи педагогик тажриба доирасида асосий ҳаракат сифатларини тестлаш амалга оширилди. Иккита гуруҳ шакллантирилди – тажриба (ТГ) ва назорат (НГ). ТГ (15 талаба) биз томонимиздан ишлаб чиқилган “мини-футбол” жисмоний тарбия ихтисослиги дастури бўйича шуғулланди. Таққослаш гуруҳи (НГ) худди шу муддат ичида 2004 йилда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган намунавий дастур бўйича шуғулланди.

Гуманитар олий ўқув юрти талабалари учун “мини-футбол” ихтисослиги бўйича машғулотларнинг дастурдаги материални амалга ошириш билим, кўникма ва малакаларни чуқурлаштириш ҳамда кенгайтиришга, шунингдек, мини-футбол бўйича машғулотларни мустақил ташкил этиш ва ўтказиш методларини эгаллашга, спорт машғулотлари асосларини эгаллашга, амалий машғулотларни ўтказиш жараёнида юзага келадиган муайян вазифаларни ҳал этиш учун методик фаолият малакаларини эгаллашга, ўйин усуллари ҳамда жисмоний сифатларни

ривожлантириш ва махсулаштирилган машқларда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга мўлжалланган машқларни ўзлаштириш жараёнида хатолар сабабларини аниқлашга қаратилган.

Мини-футболдан фойдаланишнинг педагогик технологияси қуйидагилардан иборат: мақсади (ўқув жараёни сифатини ошириш), вазифалари (мини-футбол воситалари ёрдамида ўтказиладиган машғулотлар орқали талабаларнинг саломатлигини яхшилаш, сақлаш); умумривожлантирувчи ва махсулаштирилган машқлардан, индивидуал, гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни ўргатишга йўналтирилган воситалардан иборат мини-футбол бўйича машғулотлар дастури, стретчинг, ўқув, ўртоқлик учрашувлари; педагогик кузатув воситалари ёрдамида жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги, жисмоний ҳолат, мусобақа фаолияти маълумотлари мониторинги, юрак ритми монитори.

Жорий этилган технологиянинг якуний натижаси: жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги даражаси; мини-футбол бўйича ўйин фаолияти самарадорлигини, умуман олганда, саломатлик ҳолатини ошириш (1-схема).

Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия тизимида бу йўналиш қуйидаги вазифаларни бажаради:

- қопловчи-яратувчи, у талаба ёшларнинг ҳар томонлама ривожланиши, интеллектуал ва маънавий ривожланишини шакллантиради, соғлиқни мустаҳкамлаш ва касбий фаолиятга тайёрлаш;

- интегратив – ижтимоийлаштирувчи, у талаба ёшларни уларга коммуникатив алоқаларни йўлга қўйишга имкон берувчи жамоавий фаолият учун бирлаштиради (интеллектуал-мотивацион блок).

Амалий машғулотлар учун қуйидаги хусусиятлар хос: соғломлаштириш йўналиши, машғулотларнинг ўзига жалб қилиши; ўқув, ўртоқлик учрашувларида қатнашиш, ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш.

Мини-футбол воситаларининг ўқув йилида босқичма-босқич тақсимланиши батафсил кўриб чиқилган.

Талабалар учун йиллик циклда мини-футбол бўйича соатлар миқдори қуйидагилардан иборат:

- назарий бўлим, унга 4 соат ажратилади;
- амалий бўлим, у 3 модулдан ташкил топган.

Биринчи модулга 11 соат ажратилган, асосан умумий жисмоний тайёргарликка – 8 соат йўналтирилган, бу 72,7% ни ташкил этади.

Иккинчи модулда вақт бир текис тақсимланган: ўқув ўйинларига – 15%, индивидуал, гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга - 11,5% дан, жами 34,5%, умумривожлантирувчи машқларга – 11,5%, назарияга – 7,6%, УЖТ – 10,8%, ўйинларнинг таҳлилига -7,6% (3-жадвал).

Мини-футбол асосида талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбияси тузилмаси



Талабаларнинг мини-футбол бўйича йиллик циклдаги назарий ва амалий материалларни ўтиш соатлари миқдори

| Т/р | Материалнинг мазмуни | І модул | ІІ модул | ІІІ модул |
|-----|---|--------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | сентябр-ноябр 2015 й. | декабр 2015й.-апрел 2016й. | май 2016й. |
| І | Назарий бўлим | 3 | | 1 |
| ІІ | Амалий бўлим | | | |
| 2 | Умумривожлантирувчи машқлар | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Махсус машқлар | | 3 | 1 |
| 4 | Индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш. | 2 | 3 | |
| 5 | Гуруҳли тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш. | 1 | 3 | |
| 6 | Жамоавий тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш | 1 | 3 | |
| 7 | Ўқув, ўртоқлик ўйинлари | | 6 | |
| 8 | Учрашувлар таҳлили: педагогик кузатув асосида юрак ритми монитори | 1 | 2 | |
| 9 | Тестлаш | 1 | 1 | |
| 10 | Мустақил машғулотлар | + | | + |
| | Жами соатлар | 11 | 22 | 3 |

Учинчи модулда (май) умумривожлантирувчи ва махсус машқлардан иборат 3 та машғулот ажратилган, жами 3 соат.

Йиллик таълим циклида мини-футбол бўйича назарий ва амалий материалларни ўтиш ўқув режаси куйидагилардан иборат:

- назарий бўлим (Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт, мини-футбол ривожланишининг қисқача тарихи, мини-футбол машғулотларининг талабалар организмига таъсири, мусобақа қоидалари);

- амалий бўлим, у учта модулдан иборат:

- І модул (бу ерда тестлаш ва асосан УЖТ воситалари ёрдамида умумий жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган иш ва педагог топшириғига кўра уй шароитларидаги мустақил машғулотлар амалга оширилади);

- ІІ модул (махсус машқлар, индивидуал, гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш, ўқув ва ўртоқлик ўйинлари, учрашув давомидаги хатти-ҳаракатлар хусусиятлари, педагогик кузатувлардан фойдаланган ҳолда учрашувларни таҳлил қилиш, юрак ритми монитори);

Йиллик циклда назорат ва тажриба гуруҳлари талабаларининг жисмоний ривожланиши, ҳаракат тайёргарлиги, мини-футбол бўйича техник-тактик ҳаракатлари кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси

| № | Тестлар номи | Ўлчов бирлиги | Гуруҳлар | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|----------|-------|--------|-------|-----------------|-------|---------|-------|--------|-------|-----------------|--------|
| | | | Назорат | | | | | | Тажриба | | | | | |
| | | | бошида | | охирда | | t _{ст} | p | бошида | | охирда | | t _{ст} | p |
| | | | 7 | 8 | 7 | 8 | | | 7 | 8 | 7 | 8 | | |
| 1. | Тана узунлиги | см | 177 | 6,7 | 178 | 6,3 | 0,7 | >0,00 | 180 | 5,5 | 181 | 5,1 | 1,5 | >0,001 |
| 2. | Тана оғирлиги | кг | 70 | 6,3 | 68,9 | 9,5 | 0,5 | >0,05 | 70 | 7,4 | 71 | 7,6 | 1,9 | >0,001 |
| 3. | Ўнг қўл панжа кучи | кг | 39 | 5,8 | 41 | 6,1 | 3,7 | <0,05 | 42 | 11,6 | 45 | 12,4 | 3,6 | <0,05 |
| 4. | Чап қўл панжа кучи | кг | 32 | 8,6 | 33 | 8,9 | 2,3 | <0,05 | 40 | 12,6 | 42 | 12,7 | 3,3 | <0,05 |
| 5. | Тортиш кучи | кг | 193 | 29,5 | 198 | 30,3 | 2,3 | <0,05 | 203 | 21,5 | 212 | 22,8 | 2,9 | <0,01 |
| 6. | 10 м га югуриш | сек | 1,82 | 0,1 | 1,80 | 0,1 | 0,6 | >0,00 | 1,90 | 0,1 | 1,76 | 0,1 | 0,8 | >0,001 |
| 7. | 3 × 50м га максимон югуриш | сек | 22,80 | 0,6 | 22,66 | 0,6 | 1,4 | >0,05 | 22,85 | 0,4 | 22,51 | 0,4 | 3,7 | <0,05 |
| 8. | Турган жойидан юқорига сакраш | см | 43 | 6,9 | 44 | 7,0 | 1,2 | >0,01 | 44 | 6,4 | 46 | 6,8 | 3,0 | <0,05 |
| 9. | Турган жойидан узунликка сакраш | см | 239 | 15,5 | 228,4 | 15,9 | 0,1 | >0,05 | 236 | 18,6 | 245 | 19,3 | 3,8 | <0,01 |
| 10. | Беш марта сакраш | м | 11,14 | 0,6 | 11,34 | 0,6 | 4,0 | <0,01 | 10,83 | 0,7 | 11,32 | 0,7 | 3,7 | <0,01 |
| 11. | Тортилиш | сони | 10,7 | 2,2 | 11,3 | 2,4 | 4,8 | <0,01 | 9,4 | 3,6 | 10,2 | 3,8 | 2,7 | <0,05 |
| 12. | Ҳаракат фаоллиги | м | 1652 | 361,0 | 1687 | 376,7 | 2,2 | <0,05 | 2199 | 641,7 | 2387 | 696,8 | 3,4 | <0,05 |
| 13. | Тўп узатишларнинг умумий сони | сони | 24 | 7 | 24 | 7 | 2,3 | <0,05 | 48 | 8 | 52 | 9 | 3,0 | <0,05 |
| 14. | Техник-тактик ҳаракатларнинг умумий сони | сони | 50 | 9,0 | 51 | 1,3 | 1,5 | >0,00 | 115 | 21,2 | 122,6 | 18,6 | 3,1 | <0,05 |
| 15. | Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги | % | 78,8 | 8,2 | 81,6 | 1,5 | 1,6 | >0,00 | 82,7 | 4,1 | 88,0 | 4,4 | 3,9 | <0,01 |

III модул (назарий маълумотлар, умумривожлантирувчи машқлар, мустақил машғулотлар). II модулнинг таҳлиliga алоҳида эътибор қаратамиз (3-жадвал).

Бу модулда умумривожлантирувчи, махсулаштирилган машқлар, индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш, ўртоқлик ўйинларида иштирок этиш қўлланилган.

Шунга эътибор қаратиш жоизки, ТТХ ни ўргатиш ва такомиллаштиришда бу модулда мультимедиа технологияларидан фойдаланилди.

III модулда (май 2016) назарий бўлим бўйича ишлар олиб борилди, умумривожлантирувчи машқлар, кичрайтирилган ва тўр билан жиҳозланган майдонда спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол) ва мустақил машғулотлардан фойдаланилди (3-жадвал). Қиёсловчи педагогик тажриба маълумотлари асосида биз шуни эътироф этиш имконига эгамизки, университетда талабалар билан олиб бориладиган мини-футбол асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияни моделлаштириш натижасида тўртта кўрсаткичлар бўйича тажриба гуруҳида тестлар натижалари ижобий ўзгарди, назорат гуруҳида эса унча катта бўлмаган ўсиш кузатилди (4-жадвал). Қиёсловчи педагогик тажриба доирасидаги текширувларнинг биринчи босқичида назорат ва тажриба гуруҳлари талабаларининг кўрсаткичлари ишончли фарқларга эга эмас эди ($p > 0,05$). Назорат гуруҳида тажриба бошида ва охирида кўрсаткичлар ўртасидаги натижалар фарқи қуйидагиларда ишончли тарзда ўзгарди: ўнг қўл панжа кучи ($p < 0,05$); турган жойидан узунликка сакраш ($p < 0,05$); беш марта сакраш ($p < 0,01$); тортилиш ($p < 0,01$), қолган тестларда эса улар яхшиланмади ($p > 0,05$). Тажриба гуруҳида ижобий ўзгаришлар ишончли тарзда ўнча кўрсаткичларда $p < 0,01-0,05$ да аниқланди. Мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти, ҳаракат фаоллиги, тўп узатишларнинг умумий сони, ТТХ ларнинг умумий сони ва уларнинг бажарилиш самардорлиги ($p < 0,01-0,05$ да) кўрсаткичларидаги ижобий динамикани алоҳида эътироф этиш зарур.

“Мини-футбол воситалари орқали талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбияси таълим жараёнида ахборот-коммуникацион технологиялар” деб номланган тўртинчи бобда талабаларнинг таълим жараёнида компьютер технологияларидан фойдаланиш, жумладан мини-футбол билан шуғуллунувчи талабаларни ўргатиш. ТТХ ларни такомиллаштириш ва ўйин фаолиятини таҳлил қилишда видеоёзувнинг қўлланилиш технологияси баён этилган.

Махсулашган мультимедиа воситаларидан фойдаланиш катта қизиқиш уйғотади. Улар асосан ўқитиш самардорлигини оширишга мўлжалланган. Планшет ёрдамида ўқув-машғулотлар жараёнидаги мусобақа фаолияти ва тактик ҳаракатлар таҳлил этилди ҳамда муҳокама қилинди (1,2-расмлар). Диаграммалар ва алоҳида вазиятларни тушунтиришлар: а) олти метрли жарима зарбаларини тепиш; б) ўн метрли жарима зарбаларини тепиш; в) тўпни чизик ташқарисидан ўйинга киритиш; г) тўпни бурчакдан ўйинга киритиш.



1 – расм. 4×4 дарвозабонлар билан.

2 – расм. 3×3 дарвозабонларсиз.

Асосий ҳаракатлар ва уларнинг муҳимлиги тўғрисида диаграммалар ёрдамида қисқача ахборот бериш:

а) тўп узатиш; б) тўпни олиб юриш; в) тўпни олиб қўйишдаги дастлабки ҳолат; г) "оёқларнинг иши".

Видеоёзув - мини-футбол билан шуғулланувчи талабаларнинг мусобақа, машғулот фаолиятини электрон ёзиб олиш технологияси. Видеограмма ва видеофонограмма видеоёзув натижаси ҳисобланади.

Видео (лотинча video – кўрмоқдаман, кўряпман) – талабаларнинг ўйин, машғулот фаолиятини ёзиб олиш, ишлаб чиқиш ва узатиш ҳамда тасвирни қайта намоиш қилишнинг электрон технологияси.

Компьютер технологиясидан фойдаланган ҳолда талабанинг мини-футбол бўйича ўйин фаолиятини аниқлаш учун компьютер технологияси, телеметрик тизим – юрак ритми монитори – интерфейс – принтер қўлланилади.

Ушбу компьютер технологияси юрак қисқариш тезлигини узлуксиз ёзиб олишга асосланган. Мини-футбол бўйича мусобақа учрашуви юкласининг ички томонини таҳлил қилиб чиқамиз.

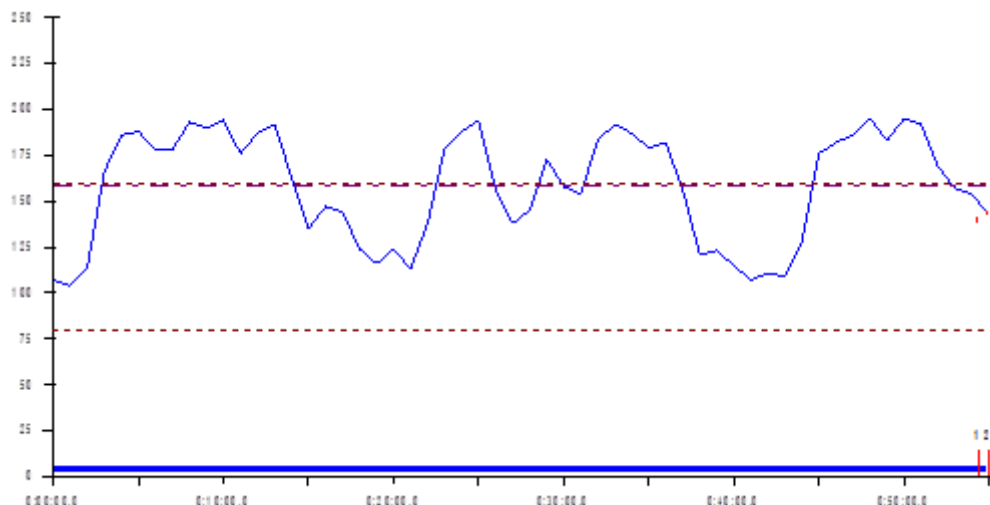
3-расмда тажриба гуруҳи талабаларининг мини-футбол бўйича мусобақа фаолияти жараёнидаги ЮҚТ параметрлари келтирилган.

Чигалёзди машқларидан сўнг ўйин бошланишига қадар талабанинг томир уриши минутига 170 зарбани ташкил этди, 5-минутда эса ЮҚТ минутига 177 зарбага ошди ва бундай томир уриши кўрсаткичи 3 минут давомида сақланиб турди. У майдонга қайтди ва ўйин давомида томир уриши минутига 175-190 зарба даражасида сақланиб қолди.

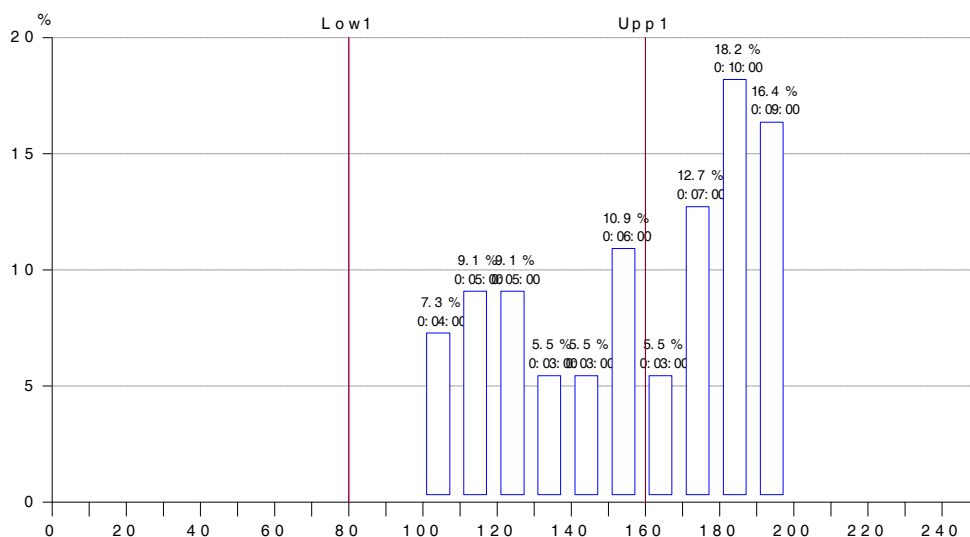
Кейинги 4-расмда ўйин фаолияти жараёнида ЮҚТ нинг ошиши ёки камайишини кўрсатиб берувчи вақтнинг фоиз нисбатлари кўрсатилган. Умумий вақтга нисбатан томир уриши минутига 190-194 зарбада у 16,4% ни эгаллади, бу 9 минутни ташкил этди, томир уриши минутига 180-189 зарба бўлганда ўйинчи 10 минут ҳаракатланди (18,2%) ва томир уриши минутига 170 зарбада спортчи 7 минут вақт ичида ҳаракат қилди, бу 12,7 % ни ташкил этди.

Талаба мини-футбол ўйини жараёнида деярли аэроб-анаэроб режимда 28,6 минут ҳаракатланди.

Аэроб-анаэроб режимда спортчи 28,6 минут ҳаракат қилган, бу 52,7 % ни ташкил этди, аэроб режимда эса 26,4 минут ҳаракатланган (47,3%).



3-расм. Тажриба гуруҳи талабасида ўйин фаолияти жараёнидаги ЮҚТ динамикаси.



4-расм. Ўйин жараёнидаги вақтнинг фоиз нисбатлари.

Боб бўйича қуйидаги хулосаларни шакллантириш мумкин:

- компьютер технологиялари ҳали аксарият жисмоний тарбия кафедралари педагогларининг иш амалиётида одатий воситага айланмаган;

- аниқландики, планшет мультимедиа технологиясининг самарали воситаси сифатида техник усул ёки тактик ҳаракатнинг нафақат умумий тасаввурини ҳосил қилишга ҳамда бажарилишини акс эттиришга, балки уларнинг биомеханикавий асосларини (элементлар, фазалар, даврлар, ҳаракат йўналиши, амплитудаси, траекторияси билан белгиланувчи фазовий шакллари) эгаллашга имкон беради;

- аниқланишича, ўйинларнинг видеоёзувларидан фойдаланиш талабалар иштирокида ўйинни ҳолисона таҳлил қилишга, ҳам ўзимизнинг, ҳам Осиё, Ўзбекистон етакчи жамоаларининг ўйин ҳаракатлари хусусиятларига диққатни жамлашга имкон яратади.

ХУЛОСА

Тадқиқот муаммосини чуқур, ҳар томонлама таҳлил қилиш ва тажриба ишлари қуйидаги хулосаларни шакллантириш имконини берди:

1. Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний тарбия ҳаракатининг турли бўғинларида кенг қўлланилаётганлиги аниқланди. Олий ўқув юртларида талабаларни жисмоний тарбиялашда спорт ўйинлари икки шаклда: академик машғулотларда, дарсдан ташқари факультатив ва секция машғулотларида қўлланилади.

Спорт ўйинлари спорт клублари ва жисмоний тарбия жамоаларида кенг тарқалган ва улар саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланиш учун жуда самарали восита ҳисобланади. Улардаги барча ҳаракатлар табиий хусусиятга эга, сакраш, югуриш, улоқтириш, зарба беришларга асосланади ва бу куч, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанликнинг ривожланишига ёрдам беради. Ўйин ҳаракат аппаратида, суяк тизимида сифат ўзгаришларини келтириб чиқаради, сакрашга хос ўйин ҳаракатларини шакллантиради, бўғимларнинг ҳаракатчанлигини, мушакларнинг кучи ва эгилувчанлигини оширади. Айни пайтда турли хорижий, жумладан МДХ давлатлари олий ўқув юртларида яккакурашлар (армрестлинг, эркин кураш, қўл жанги), соғломлаштирувчи аэробика, шейпинг, қишки футбол, пляж футбол, баскетбол, волейбол бўйича амалий машғулотлар жорий қилинган. Бироқ талабалар орасида оммабоп бўлган мини-футбол каби спорт ўйини методик жиҳатдан таъминланмаган.

Муаммонинг ҳолатини таҳлил қилиш шундан далолат берадики, жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнида компьютер технологияларидан фойдаланиш унинг самарадорлигини оширишнинг энг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия ўқув машғулотларини ўтказишда компьютер технологияларидан оқилона фойдаланиш талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларига бўлган фаол ижобий муносабатларини шакллантиришда янги имкониятларни очади. Шу билан бирга, компьютер технологиялари ҳали кўпгина жисмоний тарбия кафедралари ўқитувчиларининг иш амалиётида одатий воситага айланмаган.

2. Мини-футбол билан шуғулланувчи талабаларнинг интеграл тайёргарлиги ва ўйин фаолиятини тадқиқ қилиш жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликнинг айрим кўрсаткичлари бўйича камчиликлар борлигини аниқлаб берди. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, анъанавий жисмоний тарбия тизими спортга йўналтирилган жисмоний тарбияга қизиқиш билдираётган талабаларнинг эҳтиёжларини қониқтирмапти. Шу мақсадда педагогик кузатувлар ва юрак ритми мониторидан фойдаланган ҳолда мини-футбол бўйича ўйин фаолияти текширилди. Аниқланишича, талабалар бир ўйин давомида 3225 м масофани босиб ўтадилар ва 1601 марта техник-тактик ҳаракатларни бажарадилар ҳамда ўйин аэроб-анаэроб шароитларда ўтади. Жисмоний ривожланиш ва ўйин фаолияти параметрлари орасида ўзаро боғлиқлик аниқланди. Куч имкониятлари кўрсаткичлари

орасида кучли ўзаро боғлиқлик аниқланди ($r=0,83$). Ўйин фаолияти параметрлари орасида юқори даражадаги боғлиқлик аниқланди ($r=0,89$). Ўз навбатида, интеграл тайёргарликни баҳолаш учун ишончли тестлар аниқлаб олинди.

Шундай қилиб, мини-футбол спорт ўйини, ривожлантирувчи хусусиятга эга бўла туриб, талабаларни жисмоний такомиллаштиришнинг самарали воситаси эканлиги исботланди.

3. Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия модели ва йиллик таълим циклида мини-футболдан фойдаланиш технологияси тузилмаси яратилди. Модел мақсад, вазифалар, блоклар (интеллектуал-мотивацион, ҳаракатланиш), мини-футбол воситаларининг йиллик циклда босқичма-босқич тақсимланиши ва мониторинг воситаларидан иборат (I модул I -III семестрлар; II модул II-IV семестрлар).

Мини-футболдан фойдаланиш технологияси тузилмаси мақсад, вазифалар, машғулотлар мазмуни, ҳам интеграл тайёргарлик, ҳам ўйин фаолиятини мониторинг қилиш воситаларини ўз ичига олади. Талабалар учун мини-футбол бўйича йиллик циклдаги соатларнинг намунавий тақсимооти келтирилади.

4. Мини-футболни қўллаш технологияси асосида талабаларнинг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясидан фойдаланиш тажриба гуруҳида ўйин фаолияти кўрсаткичларида: ҳаракат фаоллиги, ҳаракатларнинг умумий сони, тўп узатишлар сони, ТТХ лар самарадорлиги ($P<0,05$ да) параметрларининг ўртача 10% га ўсишига ва тезлик-куч сифатлари: 3x50 м га югуриш вақти (10%), турган жойидан узунликка сакраш (10%), турган жойидан юқorigа сакраш (10%), ўнг ва чап қўл панжа кучининг (7%) га яхшиланишига ёрдам берди. Тажриба гуруҳида ($P<0,01-0,05$) да 15 та кўрсаткичдан 9 тасида, назорат гуруҳида эса учтасида (20%) ишончли ўзгаришлар рўй берди.

Биринчи модулда I - III семестрларда рейтинг назорат учун қуйидаги аниқланган ишончли тестлардан фойдаланиш зарур: турникда тортилиш (марта), турган жойидан юқorigа сакраш (см), турган жойидан беш марта сакраш (м), 10 м га югуриш (с), 3x50 м га такрорий югуриш (с) ва иккинчи модулда (II-IV семестрлар) қуйидаги параметрлардан фойдаланиш керак: ҳаракат фаоллиги (м), тўп узатишларнинг умумий сони, ТТХ ларнинг умумий сони, ТТХ ларнинг самарадорлиги (%).

5. Мини-футболдан фойдаланган ҳолда талабаларни жисмоний тарбиялаш бўйича ўқув жараёни самарадорлигини ошириш мақсадида ахборот-коммуникация технологиялари воситаларини қўллаш зарур:

- “POLAR” фирмасининг юрак ритми монитори, у ЮКТ, шиддат зоналари вақти ва фоиз нисбатларини қайд қилиб беради;

- ўйинларни ҳолисона таҳлил қилишга ёрдам берувчи ўйинларнинг видеоёзувлари;

- турли хил техник усулларни бажараётган талаба, ҳар хил ўйин тизимида ўйинчиларнинг ҳатти - ҳаракатлари тасвирланган ва ўқув

жараёнига тузатишлар киритишга ёрдам берадиган планшет.

6. Мини-футбол бўйича амалий машғулотларнинг анализаторлар функцияларини такомиллаштиришга, спортдаги рақиб билан бевосита кураш олиб бориш жараёнида ўзгарувчан вазиятнинг кенг доирасини тез эгаллаб олишга йўналтирилганлиги аниқланди. Мини-футбол билан шуғулланувчи талабаларда тезкорлик ва кутилмаган ҳаракатларни бажаришга бўлган қобилият ривожланади. Ўйин фаолиятининг физиологик юкламаси ўзгарувчан хусусиятга эга: томир уриши минутига 100 зарбадан то минутига 210 зарбагача ва, умуман, анча катта кўрсаткичга эга. Ўйин фаолияти келтириб чиқарган эмоциялар махсус бошқарилиши лозим, чунки улар организмга тушадиган жисмоний юкламани анча кучайтиради. Ундан ташқари, у мушаклар орқали ҳис қилишни, диққатнинг турғунлиги ва тақсимланишини такомиллаштиришга ёрдам беради, периферик кўриш доирасини кенгайтиради, бу меҳнат фаолиятининг кўпгина турларида ўта зарур.

7. Жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий ўқув юртида мини-футбол асосида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияни ишлаб чиқиш ҳамда жорий этишга доир тадқиқот натижалари шуни исботладики, талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун жисмоний ва интеллектуал ривожланишга, функционал ва психоэмоционал ҳолатга оптимал таъсир қилувчи спорт машғулотлари воситаларининг бутун бир комплекси зарур. Бунинг учун қўлланилаётган мини-футболдан фойдаланиш технологияси, бир томондан, юрак ритми монитори-интерфейс-компьютердан, мультимедиа воситаларидан (интерфаол доска, видеоёзув, планшет, видеоархив, педагогик кузатувлар) фойдаланган ҳолда илмий-методик таъминлаш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга, иккинчи томондан, жисмоний тарбия машғулотларининг мажбурий шаклларида спорт тури бўйича спортга йўналтирилган шаклига ҳақиқатда ўтишга ёрдам беради, зеро машғулотнинг бундай шакли талабаларнинг жисмоний баркамоллигини, олдинда турган меҳнат фаолиятида спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланишга бўлган юқори мотивацияни таъминлайди. Бу соғлом турмуш тарзи асоси ҳисобланади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc. 27.06.2017. Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВЕСТМИНСТЕРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ В
ТАШКЕНТЕ**

ИСМАГИЛОВ ДАМИР КАНГАНОВИЧ

**РАЗРАБОТКА МЕТОДОВ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-
ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2018

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за В 2017.1.Phd/Ped83.

Диссертация выполнена в Ташкентском университете информационных технологий.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице по адресу: www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале “ZIYONET” по адресу www.ziyonet.uz

Илмий раҳбар:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович

доктор педагогических наук, профессор

Расмий оппонентлар:

Югай Лев Павлович

доктор физико – математических наук , профессор

Исеев Шамиль Тагирович

кандидат педагогических наук, профессор

Етакчи ташкилот:

Узбекский Национальный Университет имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится «__» _____ 2018 г. В «__» часов на заседании Научного совета DSc. 27.06.2017. Ped.28.01 при Узбекском государственном институте физической культуры по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370)717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76 Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzzdjti@uzzdjti.uz. Узбекский государственный институт физической культуры. Административное здание, 2-й этаж, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры (регистрационный номер _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул.Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2018 года.

(реестр протокола рассылки № _____ от _____ 2018 года).

Р.Д.Халмухамедов

Председатель Научного совета по присвоению учёных степеней, д.п.н., профессор

С.С. Тажибаев

Ученый секретарь Научного совета по присвоению учёных степеней, доктор философии по педагогическим наукам, доцент

Т.С.Усмонходжаев

Председатель научного семинара при Научном совете по присвоению учёных степеней, доктора наук, д.п.н., профессор

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время в мире наблюдается низкий уровень двигательной активности студенческой молодежи, недостаточный для формирования и поддержания здоровья. При обобщении результатов исследований в научно-методической литературе зарубежных стран было обнаружено, что, в основном, разработан качественный материал, раскрывающий организацию и осуществление учебного процесса по физическому воспитанию во внеучебное время. Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в вузах, мини-футбол завоевывает всю большую популярность среди студентов. Мини-футбол является одной из наиболее интенсивно развивающихся в мире спортивных игр, его интеграция в современную автономную разновидность классического футбола стала общепризнанным фактом. Известно, что эффективное развитие системы подготовки спортсменов в любом новом виде спорта должно базироваться как на реализации общетеоретических положений спортивной тренировки, так и на формировании методологических основ с учетом его специфики.

В свете социально-общественных перемен, происходящих в мире, значительно изменились требования к подготовке специалистов и качеству образования. Эти изменения затрагивают и вопросы, касающиеся процесса физического воспитания учащейся молодежи. Важно отметить, что такая спортивная игра, пользующаяся особой популярностью у студенческой молодежи, как мини-футбол, не нашла достойного изучения в зарубежной методической литературе. Физическое воспитание как учебная дисциплина в высших образовательных учреждениях является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста и целостного развития его как личности.

Дальнейшее совершенствование системы высшего образования, коренной пересмотр содержания подготовки кадров в соответствии с приоритетными задачами социально-экономического развития страны становится важнейшей задачей¹. Анализ научно-методической литературы по проблеме повышения эффективности процесса физического воспитания молодежи свидетельствует о большом внимании к ней специалистов, работающих в этой области. Учебный процесс в учебных заведениях должен быть ориентирован на получение студентами глубоких теоретических знаний, широкого арсенала навыков и умений интегральной подготовки и должной спортивной квалификации. Этого можно достичь на основе занятий спортивной направленности по избранному виду спорта.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени послужит реализации задач, указанных в Указе Президента Республики Узбекистан №УП-4947 от 7 февраля 2017 года «Стратегия действий по пяти

¹Постановлении Президента Республики Узбекистан №2909 от 20 апреля 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования»

приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах», Постановлении Президента Республики Узбекистан №2909 от 20 апреля 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования», Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” и в других нормативно-правовых документах данного направления.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике.

Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Совершенствование Государственных образовательных стандартов, учебных программ по физическому воспитанию на основе компетентного подхода исследованы в нашей республике Р.Д.Халмухамедовым, Ф.А.Керимовым; организационно-методические аспекты совершенствования Государственных требований к содержанию и качеству повышения квалификации преподавателей по физическому воспитанию-Т.С.Усмонходжаевым, А.Н. Абдиевым, в странах СНГ - В.А. Масляковым, В.С. Матяжовым, в странах дальнего зарубежья Sugden D., Talbot M., Coduc M.A. Вопросы спортивно-ориентированного физического воспитания в нашей стране не исследованы, а в других странах разработаны В.К. Бальсевичем, Л.И. Лубышевой².

Проблемы методики преподавания физического воспитания исследованы Р.С. Саламовым, И.А. Кошбахтиевым; методику применения информационных технологий в преподавании физического воспитания исследовали Ш.Т. Исеев, Р.Э. Нуримов, И.А. Кошбахтиев, в странах СНГ - В.Ю. Волков, А.Ю. Злобин, В.А. Масляков, В.С. Матяжов, Е.Ю. Розин, Т.М. Соловьев, Л.А. Хасин³.

²Усмонходжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари. Дисс.... д-ра пед. наук - Т., 2004. - Халмухамедов Р.Д. Бокс. - Т.: - Lider Press 2008. 315 с. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие. // Под ред. В.А.Маслякова, В.С. Матяшова. – М.: Высш.шк. 1991. - 240с. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва. Sugden D., Talbot M. Physical Education for Children with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011. Coduc M.A., Popov A.V. La preparation del futbolista editorial poidotribo, Barcelona, 1993-395p.

³Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И., Бабичева И.В., Эрдонов О.Л. Применение современных информационных технологий по физическому совершенствованию студентов // Вестник ТУИТ. 2007. – №2.-С. 92-94. Розин Е.Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов (на гимнастике). // Теория и практика физической культуры. 1995.- №8.- С. 11-12. Соловьев Т.М. Формирование физической культуры личности в ракурсе современных образовательных технологий. // Ставрополь, СГУ. 1999. - 168с. Хасин Л.А. Информатизация отрасли «Физическая культура» и экспертные технологии. // Теория и практика физической культуры. - 1996.- №4. - 28

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ УзГосИФК на 2016-2019 годы, «Разработка теоретических основ физической культуры и спорта, тактика и стратегия ее обновления».

Цель исследования разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания.

Задачи исследования:

проанализировать литературные источники и изучить проблему спортивно-ориентированного физического воспитания в нефизкультурных вузах с использованием мини-футбола;

оценить физическое развитие и физическую подготовленность студентов с применением мини-футбола;

разработать учебную программу по физическому воспитанию студентов;

экспериментально обосновать методику спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на базе мини-футбола.

Объект исследования процесс по физическому воспитанию студентов на основе использования мини-футбола.

Предмет исследования методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на базе мини-футбола.

Методы исследования. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, антропометрия, педагогические наблюдения, инструментальный метод, педагогические эксперименты, методы математико-статистической обработки данных.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

усовершенствована структура применения мини-футбола на занятиях по физическому воспитанию студентов;

обоснована эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания, включающего физическое развитие и физическую подготовленность студентов на базе мини-футбола;

обоснована эффективность учебной программы занятий по мини-футболу на основе разработанных модулей (I модуль обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, II модуль учебные и товарищеские игры, III модуль специальные упражнения, самостоятельные занятия);

метод повышения физической подготовленности студентов на практических занятиях по мини-футболу усовершенствован такими методами, как ситуационный – сочетание условий и обстоятельств,

с.7-11.Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Автореф.дис. ... канд.пед.наук. С.-Пб.:1999-24 с. Злобин А.Ю. Методические аспекты использования информационных и коммуникационных технологий в воспитательно-образовательном процессе вуза. Образование. Наука. Инновации – вклад молодых исследователей // Материалы (XXXIII) международной научно-практ. конференции / Кемеровский госуниверситет.- Кемерово: Полиграф. 2006.-С.63-64.

создающих игровую обстановку на площадках; и информационно - коммуникационный – процесс непосредственного общения и обмена информацией (преподаватель-студент).

Практические результаты исследования определяются следующими результатами:

подготовлены предложения по преподаванию физического воспитания на основе разработанных модулей, содержащих средства физического воспитания, направленные на совершенствование физической подготовленности;

усовершенствованная структура занятий повысила эффективность учебно-педагогического процесса и использования сопряженного метода в подборе средств;

внедрена в практику методика использования мини-футбола на практических занятиях учебно-тренировочной направленности в процессе физического воспитания студентов, основанная на инновационных методах: ситуационном, информационно-коммуникационном;

разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за функциональным состоянием, технико-тактическими действиями, двигательной и общей физической подготовленностью студентов.

Достоверность результатов исследования. Надежность результатов исследования определяется методологией теории познания [диалектического метода познания] и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научную значимость результатов педагогических исследований на основе комплексного инструментария дополняют существующие теоретические концепции в плане моделирования спортивно-ориентированного физического воспитания студентов. Спортивно-оздоровительные занятия мини-футболом не только выводят на уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, но и посредством расширения представления о здоровом образе жизни способствуют формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности. Материалы исследования также использовались при написании учебных пособий и методических рекомендаций по мини-футболу.

Практическая значимость исследования доказана необходимостью применения технологии по мини-футболу в учебном процессе студентов на основе трех модулей. Участие в товарищеских играх повышают мотивацию, формирует устойчивую потребность в систематических занятиях спортом,

обеспечивающих улучшение и сохранение здоровья. Определено, что моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания на основе мини-футбола является эффективным средством здоровьесформирующей технологии

Внедрение результатов исследования. На основе теоретико-методологических и практических рекомендаций по разработке методов физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания:

применена в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания на основе мини-футбола. студентов нефизкультурных высших учебных заведений (справка Министерства высшего и среднего специального образования № 89-03-320 от 29.01.2018г.). В результате, послужила повышению скоростно-силовых качеств на 10%, игровой деятельности на 10,7%, силовых качеств на 7%;

внедрена в учебный процесс по физическому воспитанию студентов нефизкультурных вузов. (Учебник «Теория и методика футбола» регистрационный номер 32-013). В результате, послужила улучшению физической подготовленности студентов на 10%;

программа спортивно-ориентированного физического воспитания на основе мини-футбола (модули: обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий; учебные и товарищеские игры; специальные упражнения, самостоятельные занятия) внедрена в процесс физического воспитания студентов (справка Министерства высшего и среднего специального образования № 89-03-320 от 29.01.2018г.). В результате, послужила улучшению силовых качеств студентов на 10-11%, ловкости -11-13%;

внедрен в практику метод повышения физической подготовленности студентов на практических занятиях по мини-футболу (справка Министерства высшего и среднего специального образования № 89-03-320 от 29.01.2018г.). В результате, послужили совершенствованию процесса сочетания условий и обстоятельств, создающих игровую обстановку на площадках, и непосредственного общения и обмена информацией между преподавателем и студентом.

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

Публикация результатов исследования. По теме исследования опубликовано 50 работ, в том числе 1 монография, 1 учебно-методическое пособие, а также 10 статей в научных журналах [2 в республиканских и 8 в зарубежных журналах], утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 160 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 9 рисунков, 21 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введение обоснована актуальность и востребованность темы диссертации, изложена степень изученности проблемы, определены цель и задачи, также объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий, отражены данные о научной новизне, надёжности результатов, теоретической и практической значимости исследования, внедрении результатов в практику, публикациях, объём и структура диссертационной работы.

В первой главе «**Проектирование спортивно-ориентированного физического воспитания студентов**» изложены особенности занятий по игровым видам спорта в процессе физического воспитания студентов, теоретико-методологическая основа концепции спортивно-ориентированного физического воспитания, исследования по совершенствованию интегральной подготовки, анализ соревновательной деятельности по мини-футболу, особенности физического развития, двигательной подготовленности и их взаимозависимости, разработка программы по спортивно-ориентированному физическому воспитанию на основе методики использования мини-футбола.

Как показывает анализ зарубежной научно-методической литературы, во многих странах мира в университетах практикуется физическое воспитание на основе какого-либо вида спорта (таблица 1).

Таблица 1

Система физического воспитания студентов в разных странах мира

| Страны | <i>Обязательные занятия</i> | <i>Факультативные занятия (с обязательным посещением)</i> | <i>Соревнования</i> |
|-------------------|--|---|--|
| США | 4ч в неделю -144 часа на 1-2 курсах Футбол, волейбол, баскетбол | 72 часа в год Плавание, теннис, каратэ, баскетбол, л/атлетика, гимнастика | Плавание, теннис, баскетбол, л/атлетика, гимнастика, ракетбол, американский футбол |
| Китай | 4ч в неделю -144 часа на 1-2 курсах Футбол, ушу, баскетбол, волейбол | 72 часа в год Плавание, футбол, теннис, ушу, баскетбол, л/атлетика, гимнастика, ци-гун, бадминтон, культуризм, волейбол На старших курсах | Плавание, футбол, теннис, ушу, баскетбол, л/атлетика, н/теннис |
| Россия | 4ч в неделю -144 часа на 1-4 курсах | Плавание, мини-футбол, баскетбол, л/атлетика, гимнастика, ОФП, волейбол | Студенческая лига: мини-футбол, волейбол, баскетбол, л/атлетика |
| Узбекистан | 1ч в неделю – 36 часов Кураш, баскетбол, л/атлетика, футбол, волейбол | ————— | Каждые три года проводится Республиканская студенческая «Универсиада» |

Необходимо отметить, что мини-футбол пользуется широкой популярностью среди студенческой молодежи.

В г. Ташкенте при содействии фонда развития детского спорта построено большое количество мини-футбольных полей с искусственным

покрытием. В Ташкентском университете информационных технологий введен в строй новый универсальный зал размером 48×26м² с 300 посадочными местами, для проведения практических, секционных занятий по спортивным играм.

Это значительно повысило интерес у студентов к занятиям мини-футболом, который, несомненно, является одним из популярных и зрелищных игровых видов спорта.

Это вызывает необходимость внедрения специализации по мини-футболу в нефизкультурных вузах. В практике спортивной тренировки достаточно разработаны основы подготовки футболистов разной квалификации.

Мини-футбол как самостоятельное средство в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов в доступной нам литературе не рассматривался, тем более его специфические особенности в организации и методике учебного процесса в нефизкультурном вузе.

Для этого нами были проведены педагогические эксперименты: констатирующий, сравнительный.

Констатирующий эксперимент осуществлялся в 2015-2016 гг., в котором участвовали студенты I курса Ташкентского университета информационных технологий. Определялись и оценивались параметры физического развития, физической подготовленности, соревновательной деятельности по мини-футболу, частоты сердечных сокращений в процессе игровой деятельности. Анализ констатирующего педагогического эксперимента состоял из определения особенностей взаимозависимостей (корреляционная матрица).

Сравнительный эксперимент проводился между контрольной и экспериментальной группами, где в экспериментальной группе в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания использовались средства мини-футбола. Важно отметить, что применялись средства ИКТ (информационно-коммуникационные технологии) – это гаджеты, видеозапись практических занятий, педагогические наблюдения за игровой деятельностью студентов.

Сравнительный педагогический эксперимент проводился между экспериментальной и контрольной группами. Использовались данные по 15 значениям до и после проведения педагогического эксперимента на основе критерия достоверности различий (t-Стьюдента).

В 2015-2016 учебном году проведено исследование морфофункциональных показателей, физической подготовленности, соревновательной деятельности по мини-футболу.

Для оценки морфофункциональных данных использовались: длина тела, масса тела, сила правой и левой кистей, становая тяга, специальная и физическая подготовленности (бег на 10 м, повторный бег 3×50м, прыжки в длину с места, пятикратный прыжок, подтягивание на высокой перекладине, вертикальный прыжок вверх).

В среднем длина тела составила ($179 \pm 1,1$ см). Больше этой величины длина тела оказалась у 41,3% студентов, меньше – у 58,7%. Сила правой кисти составила в среднем ($40 \pm 1,6$ кг), левой ($36 \pm 2,0$ кг) и становая тяга $197 \pm 4,6$ кг. В силовых показателях параметры ниже результатов студентов стран СНГ, а данные физического развития, длины и массы тела предпочтительнее у юношей ТУИТ.

При оценке данных прыжка вверх с места 50% студентов показывают результат выше средней величины $43 \pm 1,2$ см и в беге на 10м меньше среднего показателя $1,81 \pm 0,01$ с у 50% испытуемых. Студенты по результатам вертикального прыжка набирают только 5 баллов из 10, 6 баллов в беге на 10м. В контрольном испытании прыжок в длину с места у юношей 40% показывают результат ниже средней величины и 60% больше. Он имеет достаточно высокий ранг влияния - $R=17$.

Практически такие же результаты и в тесте пятикратный прыжок. У 48% студентов он меньше, а у 52% больше, чем средний результат ($10,98 \pm 0,1$ м).

Игровая деятельность студентов при игре в мини-футбол оценивалась по данным двигательной активности, общего количества передач мяча, общего количества технико-тактических действий (ТТД) и их эффективности, значимости.

За матч в мини-футболе игроки выполняют 1601 ТТД. В футболе за игру спортсмены выполняют 800-900 ТТД в течение 50-55 минут чистого времени. Таким образом, в процессе игровой деятельности игроки за 40 минут чистого времени выполняют значительно больше ТТД в мини-футболе.

Общее количество индивидуальных действий составило $83,7 \pm 1,5$ при $76,8 \pm 5,6\%$ эффективности.

По значимости на первом месте – передачи мяча в среднем при ($48,8 \pm 11,8\%$), на втором при ($15,2 \pm 5,3\%$) отбор мяча, на третьем при ($8,3 \pm 5,6\%$) обводка соперника. Передача мяча основное средство взаимодействий с партнером.

Самый высокий ранг влияния $R=19$ у параметра эффективность действий, он также достаточно высокий у общего количества ТТД $R=16$ и общего количества передач мяча $R=17$. Вышеизложенное очень важно учитывать при составлении программы занятий по спортивно-организованному физическому воспитанию средствами мини-футбола.

С помощью педагогических наблюдений определено, что в среднем за игру студент пробегает 3235м из них: с максимальной скоростью 615м, медленный бег составил 2025м, а ходьба - 595м.

Между показателями, характеризующими силовые возможности студентов, выявлена высокая степень зависимости. Особо следует обратить внимание на сильную связь между данными тяговой силы и временем бега на 10 м ($r = 0,83$). С увеличением силы мышц спины увеличивается и время бега на 10 м. Отсюда нагрузка на эти группы мышц должна носить оптимальный характер. Видимо, для уменьшения времени скорости бега на 10 м

необходима нагрузка на другие группы мышц (икроножные, бедренные, улучшение подвижности голеностопного, коленного суставов). При конструировании программы физической подготовки студентов необходимо уделять больше времени средствам, развивающим силовые качества.

Особо важно отметить сильную степень взаимозависимости данных технико-тактических действий и двигательной активности. При составлении программы моделирования физического воспитания средствами мини-футбола важно использовать упражнения, направленные на совершенствование групповых, командных тактических действий с применением передачи мяча, что, в свою очередь, увеличит и объем двигательной активности (таблица 2).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции интегральной подготовленности студентов

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 0,05 | 0,05 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 0,09 | 0,83 | 0,82 | | | | | | | | | | | |
| 5 | -0,16 | -0,11 | -0,10 | 0,83 | | | | | | | | | | |
| 6 | -0,51 | -0,40 | -0,04 | 0,32 | 0,32 | | | | | | | | | |
| 7 | 0,10 | 0,02 | -0,02 | -0,10 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | |
| 8 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | -0,03 | 0,36 | 0,29 | 0,29 | | | | | | | |
| 9 | 0,15 | -0,03 | -0,14 | -0,24 | 0,24 | -0,20 | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| 10 | 0,01 | 0,09 | 0,23 | -0,04 | 0,08 | -0,25 | -0,01 | 0,42 | 0,42 | | | | | |
| 11 | -0,33 | 0,00 | -0,23 | -0,17 | 0,07 | 0,07 | -0,03 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| 12 | 0,41 | 0,07 | 0,10 | 0,18 | -0,17 | -0,04 | 0,07 | -0,38 | -0,31 | -0,39 | -0,39 | | | |
| 13 | 0,36 | 0,03 | 0,34 | 0,44 | 0,16 | -0,06 | 0,08 | 0,01 | -0,17 | -0,25 | 0,71 | 0,71 | | |
| 14 | 0,11 | -0,03 | 0,25 | 0,35 | 0,13 | -0,01 | 0,13 | 0,01 | -0,27 | -0,29 | -0,26 | 0,89 | 0,89 | |
| 15 | -0,03 | 0,06 | -0,09 | 0,01 | -0,25 | -0,28 | -0,10 | -0,33 | -0,07 | 0,12 | 0,11 | 0,13 | 0,20 | 0,20 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Примечание. 1. Длина тела; 2. Масса тела; 3. Сила правой кисти; 4. Сила левой кисти; 5. Тяговая сила; 6. Бег на 10м; 7. Повторный бег 3×50м; 8. Прыжок вверх с места; 9. Прыжок в длину с места; 10. Пятикратный прыжок; 11. Подтягивание; 12. Двигательная активность; 13. Общее количество передач; 14. Общее количество технико-тактических действий; 15. Эффективность технико-тактических действий.

На основе высокой степени взаимозависимостей $r = 0,7-0,9$, выявлены надежные, валидные тесты, которые необходимо использовать при мониторинге физического воспитания средствами мини-футбола по:

- физическому развитию: масса тела, сила правой и левой кистей, становая тяга;

- физической подготовленности: подтягивание, прыжок в длину с места, пятикратный прыжок, бег на 10 м;

- соревновательной деятельности в процессе игры в мини-футбол: двигательная активность, общее количество передач мяча, общее количество технико-тактических действий.

В выводах по первой главе обосновываются положения о том, что спортивные игры являются эффективным средством укрепления здоровья студентов. Существующая традиционная система физического воспитания студентов состоит из регламентированного программного материала и выполнения контрольных нормативов, что не учитывает интересов студентов, отсюда низкая мотивация к практическим занятиям.

Неблагоприятным является факт, что студенты не участвуют в соревнованиях и на практических занятиях не используются ИКТ.

Исследование интегральной подготовленности показало, что студенты I курса ТУИТ имеют недостатки в показателях физического развития и физической подготовленности. Оценка соревновательной деятельности по мини-футболу выявила, что она проходит в аэробно-анаэробных условиях, игроки пробегают 3225 м и выполняют 1601 технико-тактическое действие.

Такая нагрузка носит развивающий характер. Особенности взаимозависимостей параметров физического развития, физической подготовленности и игровой деятельности показали, что между силовыми возможностями и временем бега на 10 м ($r = 0,83$), между двигательной активностью и общим количеством ТТД ($r = 0,89$), подтягиванием и общим количеством передач мяча ($r = 0,71$) определена высокая связь. Изложенное позволило сконструировать содержание практических занятий на основе использования мини-футбола.

Вторая глава диссертации «**Методы и организация исследования**» описаны методы научного исследования анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, антропометрии, педагогических наблюдений, контрольных испытаний, инструментальные методы исследования, педагогического эксперимента, методы математической обработки экспериментальных данных.

В третьей главе «**Экспериментальное обоснование и внедрение в практику спортивно-ориентированного физического воспитания студентов структуру применения мини-футбола**» изложена обоснованная методика использования мини-футбола в учебном процессе по физическому воспитанию студентов и результаты сравнительного эксперимента по внедрению данной методики в учебный процесс студентов.

В рамках сравнительного педагогического эксперимента проводилось тестирование основных двигательных качеств. Сформированы две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Студенты ЭГ занимались по разработанной нами программе физкультурной специализации «мини-футбол», группа сравнения (КГ) в течение этого же срока – по типовой вузовской программе, утвержденной Минвузом РУз в 2011 году. Реализация программного материала занятий по специализации «мини-футбол» для

студентов гуманитарного вуза была направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков, а также на овладение методами самостоятельной организации и проведения занятий по мини-футболу, освоение основ спортивной тренировки, на овладение навыками методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения практических занятий, определение причин ошибок в процессе освоения приемов игры, упражнений по развитию физических качеств и на совершенствование технико-тактических действий в специализированных упражнениях.

Структура использования мини-футбола состоит из: цели, (повысить качество учебного процесса); задач (улучшить, сохранить здоровье студентов на занятиях средствами мини-футбола); программы занятий по мини-футболу, содержащей общеразвивающие и специализированные упражнения, средства, направленные на обучение индивидуальных, групповых, командных тактических действий, стретчинг, учебные, товарищеские игры, мониторинг данных физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния, соревновательной деятельности средствами педагогических наблюдений и монитора сердечного ритма.

Конечный результат внедренной методики: повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности, эффективности игровой деятельности по мини-футболу, а в целом, улучшения состояния здоровья (схема 1).

Подробно рассмотрено поэтапное распределение средств мини-футбола в учебном году.

Расчет часов по мини-футболу для студентов в годичном цикле состоит из: теоретического раздела, на который отводится 4 часа;

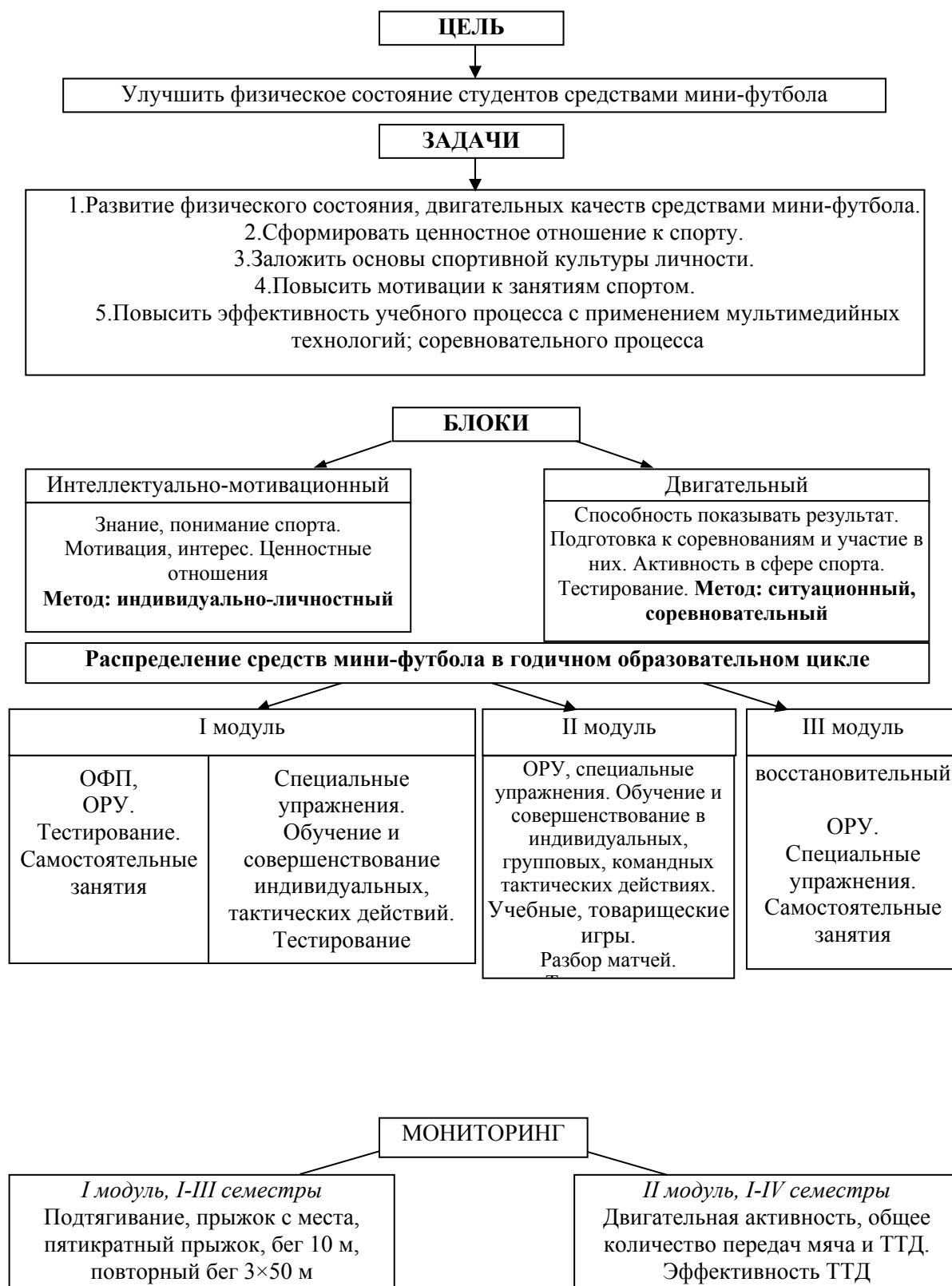
– практического раздела, содержащего 3 модуля.

На первый модуль отводится 11 часов, в основном он направлен на общую физическую подготовку – 8 часов, что составило 72,7%.

Во втором модуле равномерно время распределено на учебные игры - 15%, специальные упражнения – 15%. На совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий по 11,5%, всего 34,5%. Общеразвивающие упражнения - 11,5%, теория - 7,6%, ОФП – 10,8%, разбор игр – 7,6% (таблица 3).

В третьем модуле (май) 3 занятия, состоящие из общеразвивающих и специальных упражнений, всего 3 часа.

Структура спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на базе мини-футбола



Учебный план прохождения теоретического и практического материала по мини-футболу в годичном образовательном цикле состоит из:

- теоретического раздела (физическая культура и спорт в Республике Узбекистан, краткая история развития мини-футбола, влияние занятий мини-футболом на организм студента, правила соревнований);

- практического раздела, состоящего из трех модулей:

- I модуль (тестирование и, в основном, работа, направленная на повышение общей физической подготовленности средствами ОФП, а также самостоятельные занятия в домашних условиях по заданию педагога, в основном развивающие аэробные возможности);

- II модуль (специальные упражнения, обучение и совершенствование индивидуальных, групповых, тактических действий; учебные, товарищеские игры; обсуждение особенностей поведения в ходе матча, разбор матчей с использованием педагогических наблюдений и мониторинга сердечного ритма);

Таблица 3

Расчет часов прохождения студентами теоретического и практического материалов по мини-футболу в годичном цикле

| № | Содержание материала | I модуль | II модуль | III модуль |
|--------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-------------|
| | | сентябрь-ноябрь 2015 г. | декабрь 2015 г. - апрель 2016 г. | май 2016 г. |
| I | Теоретический раздел | 3 | | 1 |
| II | Практический раздел | | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Специальные упражнения | | 3 | 1 |
| 4 | Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий | 2 | 3 | |
| 5 | Обучение и совершенствование групповых тактических действий | 1 | 3 | |
| 6 | Обучение и совершенствование командных тактических действий | 1 | 3 | |
| 7 | Учебные товарищеские игры | | 6 | |
| 8 | Разборы матчей с использованием педагогических наблюдений мониторинга сердечного ритма | 1 | 2 | |
| 9 | Тестирование | 1 | 1 | |
| 10 | Самостоятельные занятия | + | | + |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 11 | 22 | 3 |

Динамика изменений показателей физического развития, двигательной подготовленности, технико-тактических действий по мини-футболу у студентов контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле

| № | Наименование тестов | Единица измерений | Группы | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|-------------|-------|---------|-------|-----------------|--------|-------------------|-------|---------|-------|-----------------|--------|
| | | | контрольная | | | | | | экспериментальная | | | | | |
| | | | в начале | | в конце | | t _{ст} | p | в начале | | в конце | | t _{ст} | p |
| | | | 7 | 8 | 7 | 8 | | | 7 | 8 | 7 | 8 | | |
| 1. | Длина тела | см | 177 | 6,7 | 178 | 6,3 | 0,7 | >0,001 | 180 | 5,5 | 181 | 5,1 | 1,5 | >0,001 |
| 2. | Масса тела | кг | 70 | 6,3 | 68,9 | 9,5 | 0,5 | >0,05 | 70 | 7,4 | 71 | 7,6 | 1,9 | >0,001 |
| 3. | Сила правой кисти | кг | 39 | 5,8 | 41 | 6,1 | 3,7 | <0,05 | 42 | 11,6 | 45 | 12,4 | 3,6 | <0,05 |
| 4. | Сила левой кисти | кг | 32 | 8,6 | 33 | 8,9 | 2,3 | <0,05 | 40 | 12,6 | 42 | 12,7 | 3,3 | <0,05 |
| 5. | Тяговая сила | кг | 193 | 29,5 | 198 | 30,3 | 2,3 | <0,05 | 203 | 21,5 | 212 | 22,8 | 2,9 | <0,01 |
| 6. | Бег на 10м | сек | 1,82 | 0,1 | 1,80 | 0,1 | 0,6 | >0,001 | 1,90 | 0,1 | 1,76 | 0,1 | 0,8 | >0,001 |
| 7. | Повторный бег 3 × 50м | сек | 22,80 | 0,6 | 22,66 | 0,6 | 1,4 | >0,05 | 22,85 | 0,4 | 22,51 | 0,4 | 3,7 | <0,05 |
| 8. | Прыжок вверх с места | см | 43 | 6,9 | 44 | 7,0 | 1,2 | >0,01 | 44 | 6,4 | 46 | 6,8 | 3,0 | <0,05 |
| 9. | Прыжок в длину с места | см | 239 | 15,5 | 228,4 | 15,9 | 0,1 | >0,05 | 236 | 18,6 | 245 | 19,3 | 3,8 | <0,01 |
| 10. | Пятикратный прыжок | м | 11,14 | 0,6 | 11,34 | 0,6 | 4,0 | <0,01 | 10,83 | 0,7 | 11,32 | 0,7 | 3,7 | <0,01 |
| 11. | Подтягивание | кол-во | 10,7 | 2,2 | 11,3 | 2,4 | 4,8 | <0,01 | 9,4 | 3,6 | 10,2 | 3,8 | 2,7 | <0,05 |
| 12. | Двигательная активность | м | 1652 | 361,0 | 1687 | 376,7 | 2,2 | <0,05 | 2199 | 641,7 | 2387 | 696,8 | 3,4 | <0,05 |
| 13. | Общее количество передач мяча | кол-во | 24 | 7 | 24 | 7 | 2,3 | <0,05 | 48 | 8 | 52 | 9 | 3,0 | <0,05 |
| 14. | Общее количество технико-тактических действий | кол-во | 50 | 9,0 | 51 | 1,3 | 1,5 | >0,001 | 115 | 21,2 | 122,6 | 18,6 | 3,1 | <0,05 |
| 15. | Эффективность технико-тактических действий | % | 78,8 | 8,2 | 81,6 | 1,5 | 1,6 | >0,001 | 82,7 | 4,1 | 88,0 | 4,4 | 3,9 | <0,01 |

– III модуль (теоретические сведения, общеразвивающие упражнения, самостоятельные занятия).

Особое внимание следует уделить анализу II модуля (таблица 3).

В этом модуле использовались: общеразвивающие, специализированные упражнения, обучение и совершенствование индивидуальных, тактических действий, участие в товарищеских играх.

Следует обратить внимание на то, что при обучении и совершенствовании ТТД в этом модуле использовались мультимедийные средства. На основании полученных данных сравнительного педагогического эксперимента мы имеем возможность констатировать, что в результате моделирования спортивно-ориентированного физического воспитания в университете на основе мини-футбола, проводимых со студентами, имеет место положительное изменение результатов тестов в экспериментальной группе и незначительный прирост в контрольной группе по четырем данным (таблица 4).

На первом этапе обследования в рамках сравнительного педагогического эксперимента показатели студентов контрольной и экспериментальной групп не отличались достоверным различием ($p > 0,05$). В контрольной группе разница результатов между показателями в начале и по окончании эксперимента достоверно улучшились в данных: силы правой кисти ($p < 0,05$); прыжка в длину с места ($p < 0,05$); пятикратном прыжке ($p < 0,01$); подтягивании ($p < 0,01$), ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе позитивные сдвиги достоверно улучшились по двенадцати данным при $p < 0,01-0,05$. Особенно важно отметить положительную динамику в данных соревновательной деятельности по мини-футболу; двигательной активности; общем количестве передач мяча; общем количестве ТТД и эффективности их выполнения (при $p < 0,01-0,05$).

В четвертой главе «**Информационно - коммуникационные средства в образовательном процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с использованием мини-футбола**» изложены материалы по применению информационно-коммуникационных средства в процессе физического воспитания, в частности описана технология применения видеозаписи при обучении и совершенствовании ТТД и анализе игровой деятельности студентов, занимающихся мини-футболом.

Интерес представляет использование специализированных средств ИКТ, основное предназначение которых заключается в повышении эффективности обучения. С помощью гаджетов разбирались и обсуждались соревновательная деятельность по системам игры 3×1, 2×2. (рисунки 1,2).

Диаграммы и объяснения особых ситуаций: а) пробитие шестиметрового штрафного удара; б) пробитие десятиметрового штрафного удара; г) введение мяча с аута; д) введение мяча с углового.



Рис.1.Игра 4×4 с вратарями.

Рис.2.Игра 3×3без вратарями.

Краткое сообщение с диаграммами основных действий и их важность:

а) передача мяча; б) ведение мяча; в) исходное положение при отборе мяча; г) «работа ног».

Видеозапись – электронная технология записи соревновательной, тренировочной деятельности студентов, занимающихся мини-футболом. Результатом видеозаписи является видеодиаграмма или видеофонограмма.

Видео (от лат.Video – смотрю, вижу) электронная технология формирования записи игровой, тренировочной деятельности студентов, обработка и передача, хранение и воспроизведение изображения.

Для определения игровой деятельности студента по мини-футболу применяется компьютерная технология – телеметрическая система – монитор сердечного ритма – интерфейс – принтер.

Данная компьютерная технология, основана на непрерывной записи частоты сердечных сокращений. Проанализируем внутреннюю сторону нагрузки соревновательного матча по мини-футболу.

уд/мин

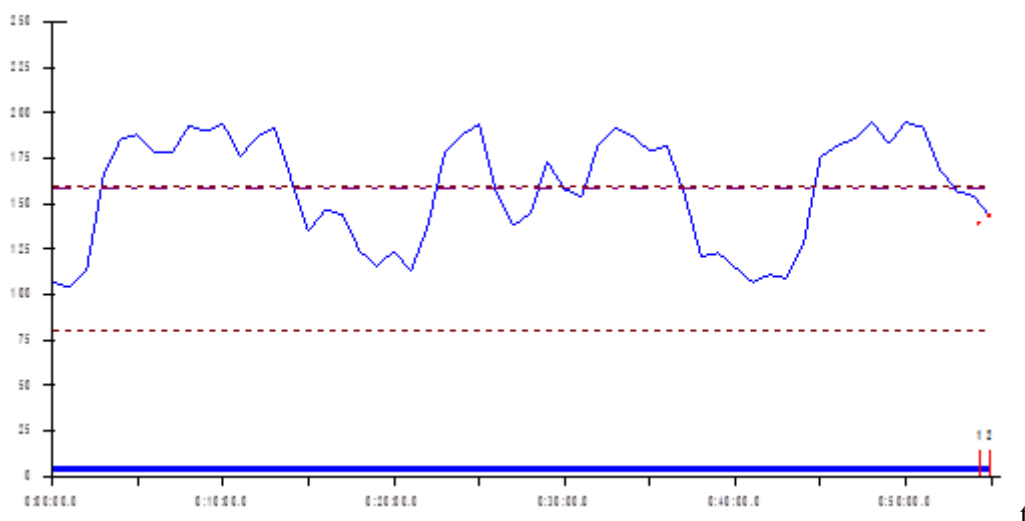


Рис.3. Динамика ЧСС в процессе игровой деятельности у студента экспериментальной группы.

На рис.3 приводятся параметры ЧСС в процессе соревновательной деятельности по мини-футболу студентов экспериментальной группы. После разминки у студента к началу матча пульс составил 107 уд/мин, уже на 5 минуте игры ЧСС увеличилась до 177 уд/мин, и такой пульс сохранялся в течение 3 минут. Далее в процессе игры пульс держался на уровне 175-190 уд/мин.

На следующем рисунке 4 показано процентное соотношение времени, которое показывает повышение или снижение ЧСС в процессе игровой деятельности.

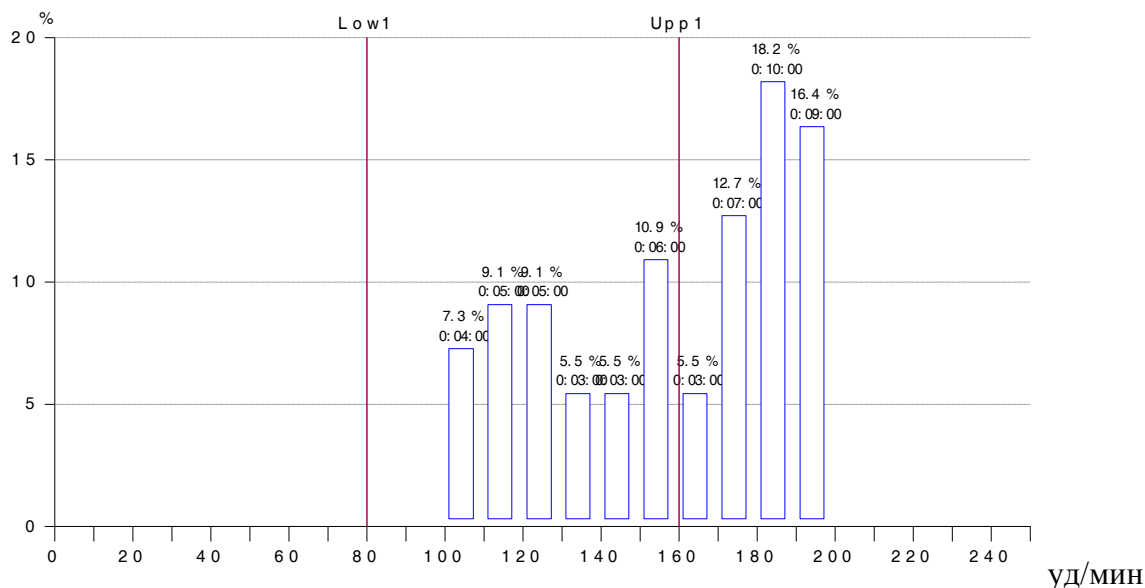


Рис. 4. Процентное временное соотношение в процессе игры.

На пульсе 190-194 уд/мин от общего времени оно заняло 16,4%, что составило 9 минут, а на пульсе 180-189 уд/мин игрок перемещался 10 минут (18,2%) и на пульсе 170 уд/мин спортсмен двигался 7 минут, что составило 12,7%. Практически студент перемещался в процессе игры в мини-футбол в аэробно-анаэробном режиме 28,6 минуты, что зафиксировано на рисунке.

По четвертой главе сформулированы следующие выводы:

- компьютерные технологии пока еще не стали привычными средствами в практике работы большинства педагогов кафедр физического воспитания;

- определено, что планшет, как эффективное средство ИКТ, позволяет создать не только общее представление о выполнении технического приема или тактического действия, но и освоить биомеханические основы (элементы, фазы, периоды, пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения);

- выявлено, что использование видеозаписи игр позволяет объективно провести разбор матча с участием студентов, сконцентрировать внимание на особенностях игровых действий как своих, так и ведущих команд Азии, Республики Узбекистан;

- показано, что развитие и применение средств мультимедиа позволяют эффективнее реализовать образовательный процесс спортивно-ориентированного физического воспитания, обеспечивают повышение качества результатов образовательной деятельности, позволяют более наглядно и детально отображать двигательные действия, вносят новизну в решение образовательных задач и повышают мотивацию студентов к занятиям с использованием методики мини-футбола.

ВЫВОДЫ

Глубокий, разносторонний анализ проблемы исследования и экспериментальная работа позволили сформулировать выводы:

1. Выявлено, что спортивные игры как средство физического воспитания нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В физическом воспитании студентов высшие образовательные учреждения используют спортивные игры в двух формах: на академических занятиях и на факультативных и секционных во внеурочное время. Спортивные игры получили широкое распространение в спортивных клубах, коллективах физической культуры, являясь весьма эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. Все движения в них носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, бросках, ударах, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игры вызывают качественные изменения в двигательном аппарате: укрепляют костную систему, развивают прыжковые, игровые действия; более подвижными становятся суставы; повышается сила и эластичность мышц. В различных вузах зарубежных стран и СНГ практикуются занятия по единоборствам (армрестлингу, вольной борьбе, рукопашному бою), оздоровительной аэробике, шейпингу, зимнему футболу, пляжному футболу, баскетболу, волейболу, а такая спортивная игра, как мини-футбол, пользующаяся популярностью у студенческой молодежи, не имеет методического обеспечения.

Анализ состояния проблемы свидетельствует о том, что в образовательном процессе по физическому воспитанию одним из важнейших факторов повышения его эффективности является использование компьютерных технологий. Рациональное использование компьютерных технологий при проведении учебных занятий по физической культуре раскрывает новые возможности в формировании активно-положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями. Однако компьютерные технологии пока еще не стали привычным средством в практике работы большинства кафедр физического воспитания.

2. Исследование интегральной подготовленности и игровой деятельности студентов, занимающихся мини-футболом, выявило недостатки по отдельным показателям их физического развития и физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что традиционная система физического воспитания не удовлетворяет потребностей и интересов

студентов в спортивно-ориентированном направлении физического воспитания. Нами была исследована игровая деятельность студентов по мини-футболу с использованием педагогических наблюдений и монитора сердечного ритма. Выявлено, что студенты пробегают за матч 3225 м и выполняют 1601 технико-тактическое действие и что игра проходит в аэробно-анаэробных условиях. Установлена взаимозависимость параметров физического развития и игровой деятельности. Между показателями силовых возможностей определена сильная зависимость ($r=0,83$). Между параметрами игровой деятельности выявлена высокая степень связи ($r=0,89$). В свою очередь, определены надежные тесты для оценки интегральной подготовленности.

Таким образом, подтверждено, что спортивная игра в мини-футбол является эффективным средством физического совершенствования студентов, и имеет развивающий характер.

3. Сконструирована модель спортивно-ориентированного физического воспитания и структура использования мини-футбола в годичном образовательном цикле. Модель включает цель, задачи, блоки (интеллектуально-мотивационный, двигательный), поэтапное распределение средств мини-футбола в годичном цикле и средства мониторинга (I модуль I-III семестры, II модуль I-IV семестры).

Структура технологии использования мини-футбола содержит цель, задачи, содержание занятий, средства мониторинга, как интегральной подготовленности, так и игровой деятельности. Приводится примерный расчет часов по мини-футболу для студентов в годичном цикле.

4. Доказано, что использование спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на основе применения мини-футбола способствовало приросту параметров в экспериментальной группе в данных игровой деятельности: двигательной активности, общем количестве действий, количестве передач мяча, эффективности ТТД в среднем на 10% при ($P < 0,05$) и скоростно-силовых качеств: улучшение времени бега 3x50 м (10%), прыжках в длину с места (10%), прыжках вверх с места (10%), в силе правой и левой кистей (7 %). В экспериментальной группе достоверные изменения при ($p < 0,05-0,01$) произошли в 10 показателях из 15, а в контрольной только в четырех, что составило 20%.

Для рейтингового контроля целесообразно использовать в первом модуле в I-III семестрах следующие выявленные надежные тесты: подтягивание на перекладине (кол-во раз), прыжок вверх с места (см), пятикратный прыжок с места (м), бег на 10 м (с), повторный бег 3x50 м (с) и во втором модуле в II-IV семестрах параметры: двигательная активность (м), общее количество передач мяча, общее количество технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий (%).

5. С целью повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов с использованием мини-футбола

необходимо применять средства информационно-коммуникационных технологий:

- монитор сердечного ритма фирмы «POLAR», регистрирующий ЧСС, время и процентное соотношение зон мощности;

- планшет с изображением студента, выполняющего различные технические приемы, действия игроков при различных системах игры, способствующие внесению корректив в учебный процесс.

6. Определено, что практические занятия по мини-футболу направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрое освоение широкого диапазона меняющейся ситуации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. У студентов, занимающихся мини-футболом, развивается быстрота и способность к внезапным действиям. Физиологическая нагрузка игровой деятельности носит переменный характер - от 100 уд/мин до 210 уд/мин и в целом оказывается довольно значительной. Эмоции, вызванные игровой деятельностью, требуют специального регулирования, поскольку они значительно усиливают физическую нагрузку на организм. Кроме того, они позволяют совершенствовать мышечное чувство, устойчивость и распределение внимания, увеличивают зону периферического зрения, которое необходимо во многих видах трудовой деятельности.

7. Результаты исследований по разработке и внедрению спортивно-ориентированного физического воспитания на основе мини-футбола в нефизкультурном вузе убедительно доказывают, что для успешной реализации задач гармоничного физического развития студентов необходим целый комплекс средств спортивной тренировки, оптимально воздействующих на физическое и умственное развитие, функциональное и психоэмоциональное состояние. Предлагаемая методика использования мини-футбола, с одной стороны, поможет успешно решать задачи научно-методического обеспечения с использованием монитора сердечного ритма – интерфейса-компьютера, средств мультимедиа (видеозапись, планшет, педагогические наблюдения), а с другой - способствовать реальному переходу от обязательных форм занятий физического воспитания к спортивной направленности по виду спорта, обеспечивающей физическое совершенствование, повышенную мотивацию к систематическим занятиям спортом в предстоящей трудовой деятельности, что является основой здорового образа жизни.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.27.06.2017. Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE INSTITUTE OF
PHYSICAL EDUCATION**

WESTMINSTER INTERNATIONAL UNIVERSITY IN TASHKENT

ISMAGILOV DAMIR KANGANOVICH

**DEVELOPMENT OF METHODS FOR OPTIMIZING THE PHYSICAL
PERFECTION OF STUDENTS ON THE BASIS OF SPORTS ORIENTED
PHYSICAL EDUCATION**

13.00.04-theory and methods of physical culture and Sports training

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

Chirchik-2018

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B 2018.1. PhD / Ped83.

The dissertation has been prepared at the Tashkent University of Information Technologies.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek and Russian, English (introduction)) on the web site uz-djti.uz and the website of “ZiyoNet” information and educational portal.

Scientific supervisor:

Koshbakhtiyev Ildar Akhmedovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Yugai Lev Pavlovich
doctor of physico-mathematical sciences, professor

Iseev Shamil Tagirovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization:

Uzbek National University named after Mirzo Ulugbek

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2018 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Uzbek State Institute of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State Institute of Physical Education under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.)

Abstract of the dissertation sent out on “___” _____ 2018 year.
(Registry record №___ on “___” _____ 2018 year.)

R.D.Khalmukhammedov
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy, docent

T.S. Usmonkhujayev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work: development of methods for optimizing the physical perfection of students on the basis of sports-oriented physical education.

The object of the research work: process for the physical education of students based using mini-football.

Scientific novelty of the study:

the structure of the use of mini-football in classes on physical education of students is improved;

the effectiveness of sports-oriented physical education, including physical development and physical readiness of students on the basis of mini-football;

the effectiveness of the curriculum of mini-football lessons has been proved on the basis of the developed modules (I module training and improvement of individual tactical actions, II module educational and companion games, III module (special exercises, self-study);

the method of increasing the physical readiness of students in practical classes in mini-football is improved by methods such as situational - a combination of conditions and circumstances that create a game situation on the sites; and information and communication - the process of direct communication and exchange of information (teacher-student).

Implementation of the research results: On the basis of theoretical-methodological and practical recommendations on the development of methods for physical improvement of students on the basis of sports-oriented physical education:

applied in the process of sports-oriented physical education on the basis of mini-football. students of non-cultural higher educational institutions (certificate of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 89-03-320 of 29.01.2018). As a result, it served to increase the speed-strength qualities by 10%, gaming activities by 10.7%, strengths by 7%;

introduced into the educational process for the physical education of students of non-physical higher education institutions. (Textbook "Theory and methodology of football" registration number 32-013). As a result, it served to improve the physical preparedness of students by 10%;

the program of sports-oriented physical education on the basis of mini-football (modules: training and improving individual tactical actions, educational and companion games, special exercises, independent activities) is introduced into the process of physical education of students (certificate of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 89-03 -320 of 29/01/2018.). As a result, it served to improve the strength of students by 10-11%, dexterity -11-13%;

The method of increasing the physical readiness of students in practical mini-football lessons was introduced in practice (certificate of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 89-03-320 of 29.01.2018). As a result, they served to improve the process of combining the conditions and circumstances creating a game environment on the sites, and direct communication and exchange of information between the teacher and the student.

The volume and structure of the dissertation. The dissertation is represented in 160 pages of computer text, it consists of introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, includes 21 tables, 9 pictures, appendixes and statements of implementation.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

І бўлим (Ічасть; I part)

1. Исмагилов Д.К. Моделирование физического воспитания студентов высшего образовательного учреждения на основе технологии использования мини-футбола: Монография. – Т: - 2016. – 90с.

2. Исмагилов Д.К. Разработка программы спортивно-ориентированного физического воспитания средствами мини-футбола // Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П.Ф. Лесгафта №12(142)-2016. – С.49-52. (13.00.00 № 15).

3. Damir K. Ismagilov. Interactive Methods of Improving Physical Training of Students by Means of Mini-football // «Eastern European Scientific Journal». Düsseldorf – Germany, 2016 -№6. – P.151-159. (13.00.00 № 1).

4. Damir K. Ismagilov. Sports-Oriented Physical Education Students as a Perspective Trend of Forming Personal Physical Culture // «Eastern European Scientific Journal». Düsseldorf – Germany, 2016 -№6. – P.218-222. (13.00.00 № 1).

5. Исмагилов Д.К. О методах оптимизации физического совершенствования студентов на базе спортивно-ориентированного физического воспитания // Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П.Ф. Лесгафта №2(144)-2017. –С.89-91.(13.00.00 № 15).

6. Исмагилов Д.К. Эффективные методы спортивно-организованного физического воспитания студентов средствами мини-футбола // Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П.Ф. Лесгафта №2(144)-2017. –С.92-94.(13.00.00 № 15).

7. Исмагилов Д.К. Инновационные системы физического воспитания учащейся молодежи. // III Международная научная конференция «Педагогика сегодня: проблемы и решения» (Самара, март 2018 г.) С. 1-3.

8. Исмагилов Д.К. Модульный подход по спортивно-организованному физическому воспитанию студентов в процессе занятий мини-футболом. // III Международная научная конференция «Педагогика сегодня: проблемы и решения» (Самара, март 2018 г.). С.37-39.

9. Исмагилов Д.К. Разработка оценки интегральной подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом, в процессе спортивно-организованного физического воспитания. // III Международная научная конференция «Педагогика сегодня: проблемы и решения» (Самара, март 2018 г.). С.39-41

10. Исмагилов Д. К. Анализ интегральной подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом, в процессе спортивно-организованного физического воспитания // III Международная научная конференция «Педагогика сегодня: проблемы и решения» (Самара, март 2018 г.). С 41-43.

II бўлим (Ичасть; II part)

11. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации: Учебное пособие. – Т:- 2015. – 80 с.

12. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Структура технологии по мини-футболу в годичном образовательном цикле по физическому воспитанию студентов в вузе. // Педагогик таълим. Ташкент, 2012.-№6.– С.69-73.(13.00.00 №6).

13. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Мультимедийные и компьютерные технологии в образовательном процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов средствами мини-футбола // «Фан-спортга». Ташкент, 2013- №2. – С.17-21. (13.00.00 №16).

14. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Системы физического воспитания в высших образовательных учреждениях передовых стран мира // «Фан-спортга». Г. Ташкент, 2015-№4. – С.9-16. (13.00.00 №16).

15. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Этапы технической подготовки юных футболистов групп начальной спортивной специализации. // «Фан - спортга». Г. Ташкент, 2017-№2. – С.20-22. (13.00.00 №16).

16. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Исследование технико-тактических действий спортсменов разной квалификации в мини-футболе. // Научно-теоретический журнал “Теория и методика физической культуры”. Алма-Ата, 2011-№1. – С.80-84.

17. Исмагилов Д.К., Разуваева И.Ю. Технологии использования мини-футбола в годичном образовательном цикле спортивно-ориентированного физического воспитания студентов. // «Молодой ученый». Чита, 2013- №6. – С. 791-796.

18. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Моделирование специальных упражнений по мини-футболу на основе соревновательной деятельности студентов. // «Молодой ученый». Чита, 2013- №7. – С. 444-448.

19. Исмагилов Д.К., Разуваева И.Ю. Определение темперамента студентов как составляющая спортивно-организованного физического воспитания студентов. // «Молодой ученый». Чита, 2013-№9. – С.368-371.

20. Исмагилов Д.К., Кочкаров А.А. Психодиагностика как условие спортивно-организованного физического воспитания студентов. // «Молодой ученый». Чита, 2013-№9. – С.371-373.

21. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Мультимедийные технологии в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением средств гандбола // Научно-теоретический журнал “Теория и методика физической культуры”. Алма-Ата, 2013-№3. – С.56-62.

22. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Оптимизация образовательного процесса по физическому совершенствованию студентов гуманитарного вуза. // «Молодой ученый». Чита, 2014-№18. – С.79-82.

23. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Комплексная оценка интегральной подготовленности студентов. // «Молодой ученый». Чита, 2014-№18. – С.82-85.

24. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Сейтмуратов Т.Ш. Конструирование годичного цикла подготовки студентов отделения спортивного совершенствования по футболу. // «Молодой ученый». Казань, 2014-№20. – С.679-682.

25. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Кочкаров А.А. Управление соревновательной деятельностью студентов отделения спортивного совершенствования по футболу. // «Молодой ученый». Казань, 2015-№2. – С.97-101.

26. Кошбахтиев И.А., Даминов И.А. Исмагилов Д.К. Особенности развития высшей физкультурной школы на современном этапе. // «Молодой ученый». Казань, 2015-№3. – С.873-876.

27. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Характеристика студентов физкультурного вуза // «Молодой ученый». Казань, 2015-№3. – С.876-879.

28. Кошбахтиев И.А., Даминов И.А. Исмагилов Д.К. Возможности реализации компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов // «Молодой ученый». Казань, 2015-№6. – С.733-736.

29. Атаев О.Р., Исмагилов Д.К. Исследование интегральной подготовленности студентов Международного Вестминстерского университета в Ташкенте // «Молодой ученый». Г. Казань, 2015-№8. – С.422-424.

30. Кошбахтиев И.А., Атаев О.Р., Исмагилов Д.К. Анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных качеств у юных спортсменов групп начальной спортивной специализации // «Молодой ученый». Г. Казань, 2015-№20 (100). – С.181-183.

31. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Интеграция спорта в систему физического воспитания студентов в процессе спортивно-ориентированного подхода // «Молодой ученый». Г. Казань, 2015-№20 (100). – С.184-186.

32. Кошбахтиев И.А., Атаев О.Р., Исмагилов Д.К. К обоснованию занятий футболом на этапе предварительной подготовки юных спортсменов в условиях оздоровительного лагеря // «Молодой ученый». Г. Казань, 2016-№3(107). – С.1027-103.

33. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Мониторинг интегральной подготовленности при самостоятельной работе студентов по физическому совершенствованию // «Молодой ученый». Г. Казань, 2016-№3(107). – С.1032-1034.

34. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Изменение параметров интегральной подготовленности студентов в процессе занятий спортивно-ориентированным физическим воспитанием по мини-футболу // «Молодой ученый». Г. Казань, 2016-№10 (114). – С.442-443.

35. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Педагогические наблюдения как метод исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. // Вопросы подготовки к XXIX

Олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР). Международная научно-практическая конференция. // Т. 2007. – С.64-65.

36. Бабичева И.В., Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Инновационные педагогические технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. // Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Сборник тезисов международной научно-практической конференции. Ташкент 2008, 14-15 ноября. - С. 32-33.

37. Дадабаев О.Ж., Кочкаров А.А., Исмагилов Д.К. Содержание понятия “Здоровый образ жизни” // Талаба ёшларнинг ўртасида соғлом турмуш тарзига жалб қилишда жисмоний маданиятнинг ўрни ва роли. // Сборник тезисов Республиканской научно-практической конференции. Ташкент 2008, 26-27 июня.- С. 80-84.

38. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Использование современных информационных технологий для контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки юношей по мини-футболу. // Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Сборник тезисов международной научно-практической конференции. Ташкент 2008, 14-15 ноября. - С. 164-165.

39. Коленкова И.Ю., Исмагилов Д.К. Личность педагога-тренера как фактор воспитания студента. // Республиканская научно-методическая конференция “Современные информационные технологии в телекоммуникации и связи”, посвященная 100-летию со дня рождения Исламова Анвара Исламовича // Сборник тезисов Республиканской научно – методической конференции. Ташкент 2011.- С. 331-333.

40. Атаев О.Р., Исмагилов Д.К. Показатели соревновательной деятельности футболистов в матчах различного межигрового цикла. // Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта, посвященной 350-летию города Иркутска. // Сборник тезисов международной научно-практической конференции. Иркутск 2011, 13-14 сентября, - Том III.- С. 111-113.

41. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание как эффективная система улучшения здоровья студентов. // Материалы международной научно-практической конференции. «Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств», 6-7 июня 2013, Иркутск, Т.II. С. 270-272.

42. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Использование личностно-ориентированных технологий спортивных игр в учебном процессе в высших учебных заведениях. // Материалы международной научно-практической конференции. 5-6 июня 2014, Иркутск. С.396-397.

43. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Круговой метод как эффективная организационно-методическая форма проведения практических занятий. // Сб. докладов научно-метод. конф. ППС.ТУИТ. Часть I. Ташкент. 2014. С. 123-125.

44. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Анализ тактических действий

спортсменов профессионального футбольного клуба «Левски» // Мат. XVII Межд. научно-практической конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», 10-15 июня 2015, Иркутск. С. 370-372.

45. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Исследование соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации // Мат. XVII Межд. научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», 10-15 июня 2015, Иркутск. С. 373-375.

46. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Динамика показателей физического состояния футболистов высокой квалификации в соревновательном периоде. // Мат. Всероссийской научно-практической конф. 22-23 октября 2015г. Г. Иркутск Т. I.-С. 39-40.

47. Исмагилов Д.К., Васильева Е.Б. О физической подготовке юных футболистов групп начальной спортивной специализации. // Мат. Всероссийской научно-практической конф. 22-23 октября 2015г. Г. Иркутск Т. I.-С. 39-40.

48. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Студенческий воркаут как разновидность самостоятельных массовых физкультурных занятий. // Сб. докладов научно-метод. конф. ППС.ТУИТ. Часть I. Ташкент. 2016. С. 123-125.

49. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Анализ данных физического развития учащихся 5–9 классов в процессе использования оздоровительного фитнеса. // Мат. XVIII Межд. научно-практической конф. 16-17 июня 2016 г. Т. II.-С. 274-275.

50. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Параметры физической подготовленности учащихся 5-9 классов в результате применения оздоровительного фитнеса. // Мат. XVIII Межд. научно-практической конф. 16-17 июня 2016 г. Т. II.-С. 275-277.

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

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100. Буюртма №19.

«ЎЗР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.

