

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**Т.Н.ҚОРИ-НИЁЗИЙ НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН ПЕДАГОГИКА
ФАНЛАРИ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ**

МУХАММАДИЕВ КОМИЛ БУРХОНОВИЧ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ
АТРОФ-МУҲИТГА БЎЛГАН ЭҲТИЁТКОРОНА МУНОСАБАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ**

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

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи

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

Мухаммадиев Комил Бурхонович

Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш.....5

Мухаммадиев Комил Бурхонович

Развитие бережного отношения студентов к окружающей среде в процессе обучения физическому воспитанию.....27

Muhammadiev Komil Burhonovich

Development of a careful attitude of students towards the environment in the process of teaching physical education.....49

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....53

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

**Т.Н.ҚОРИ-НИЁЗИЙ НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН ПЕДАГОГИКА
ФАНЛАРИ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ**

МУХАММАДИЕВ КОМИЛ БУРХОНОВИЧ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ
АТРОФ-МУҲИТГА БЎЛГАН ЭҲТИЁТКОРОНА МУНОСАБАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ**

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

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи

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

Чирчиқ – 2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.3. PhD/Ped274. рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Т.Н.Қори-Ниёзий номидаги Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институтида бажарилган.

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

Илмий раҳбарлар:

Турдиқулов Эшбой Отақулович

педагогика фанлари доктори, профессор

Рахимов Владимир Шавкатович

педагогика фанлари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Худойқулов Хол Жумаевич

педагогика фанлари доктори, профессор

Арипов Юнус Юсуфович

педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Гулистон давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 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) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин [_____ рақами билан рўйхатга олинган]. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2018 йил “___” _____ кунлари тарқатилган.
[2018 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси]

Р.Д.Халмухамедов

Илмий даражалар берувчи бир марталик Илмий кенгаш раиси, пед.ф.д., профессор

С.С.Тажибаев

Илмий даражалар берувчи бир марталик Илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

Т.С.Усмонходжаев

Илмий даражалар берувчи бир марталик Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Жаҳонда жисмоний тарбия ва атроф-муҳит билан боғлиқ бўлган муаммолар ҳозирги кунда ўз ечимини кутаётган долзарб, глобал масалалардан бирига айланди. Бу муаммоларни ҳал этишга бағишланган кўпгина фундаментал, педагогик тадқиқот ишлари, илмий изланишлар натижалари жаҳоннинг нуфузли олий таълим муассасаларида (ОТМ) соҳанинг етакчи олимлари томонидан тадқиқотлар ўтказилиб, амалиётга татбиқ этилган. Жисмоний тарбия, атроф-муҳитга оид муаммолар ечимини топишга қаратилган махсус машғулотлар, видеолавҳалар, телелавҳалар, интернетдаги ижтимоий тармоқлар, сайтлар, газета ва журналлардан кенг фойдаланилган ҳолда ташкил этилмоқда.

Дунёнинг етакчи ОТМлари ва илмий марказларида таълим тизимида жисмоний тарбия жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатини ривожлантириш оид масалалар ечими самарадорлигини оширишда интерфаол услубларни қўллашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу жараёнда педагогикага дахлдор, атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларни ривожлантириш бўйича педагог кадрларнинг замонавий таълим моделларидан фойдалана олиш кўникма ва малакаларини такомиллаштириш билан бирга талабаларда атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Изланишлар натижасида таълим жараёнида талабаларда жисмоний тарбия, спорт ва атроф-муҳитга ҳамда экологияга бўлган ижобий муносабатларни ривожлантириш, тартибга солиш юзасидан қатор илмий-амалий ишлар олиб борилмоқда.

Республикамизда ёшларда жисмоний тарбия ва атроф-муҳитга ижобий муносабатларни ривожлантириш, тартибга солиш юзасидан қатор илмий-амалий ишлар олиб борилмоқда. Мазкур жараёндан олинган хулосаларга таяниб, мутахассислар талабаларда атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларни ривожлантиришнинг асосий омилларидан бири ОТМдаги жисмоний тарбия таълими жараёни, деган фикрга келмоқдалар. Президентимиз айтганидек: “Энг муҳим масалалардан бири – аҳолининг экологик маданиятини ошириш ҳақида жиддий бош қотириш зарур. Албатта, бундай муаммоларни фақат маъмурий йўл билан ҳал этиб бўлмайди, бунга ёш авлод қалбида она-табиатга меҳр-муҳаббат, дахлдорлик ҳиссини тарбиялаш орқали эришиш мумкин”¹. Сўнгги йилларда мамлакатимиз ва хорижлик мутахассислар томонидан жисмоний тарбия жараёнини янада яхшилашга қаратилган кўпгина таклифлар билдирилганига қарамай, ОТМда жисмоний тарбия машғулотлари самарадорлиги ва ўзига хос хусусиятларига эътибор қаратилмаяпти.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан қабул қилинган Ўзбекистонда 2017 – 2021 йиллар учун жисмоний

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлис палаталари, сиёсий партиялар ҳамда Ўзбекистон экологик ҳаракати вакиллари билан видеоселектор йиғилишидаги маърузаси. – Халқ сўзи, 2017 йил 13 июль.

тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Дастури, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “�збекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратadbирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармонлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республикада фан ва технологиялар ривожланишининг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Атроф-муҳит, жисмоний тарбия ва спортга оид муаммоларни ҳал этиш юзасидан кўпгина фундаментал, педагогик тадқиқот ишлари амалга оширилган.

Илмий-тадқиқот ишининг услубий асосларини ишлаб чиқишда педагогик жараённи яхлит ўрганган А.Н.Абдиев, Қ.И.Абирқулов, Б.Р.Адизов, А.К.Атаев, Н.Ж.Исақулова, Ф.Керимов, И.А.Кошбахтиев, Ш.Қ.Мардонов, М.Қ.Мухлибоев, М.С.Олимов, Р.Саломов, У.Қ.Толипов, Э.О.Турдикулов, Т.С.Усмонходжаев, А.К.Хамракулов, Р.Д.Халмухамедов, Ш.Хонкелдиев, Д.Д.Шарипова, Т.Т.Юнусов, В.Ш.Рахимов ва бошқаларнинг илмий-услубий фикрлари муҳим ўрин эгаллади².

Тадқиқот ва кузатишлардан маълумки, атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабат масаласи жисмоний тарбиянинг амалий машғулотлари аудиториядан ташқарида олиб борилганлиги сабабли ўзига хос жиҳатлари билан ажралиб туради. Бу машғулотларда талабалар табиат бағрида, дала шароитида, тоғ бағрида экотуризм, альпинизм билан шуғулланишади, сайру саёҳатларга чиқишади, экомарафонлар ўтказадилар. Улар бу борада етарли даражада билим, кўникма ва малакаларга эга бўлмаганлиги оқибатида ноҳўя

² Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис...на соиск. учен. степ. д.п.н.: Узб. гос. ин-т. физ. культуры. –Ташкент, 2004. – 50 с.; Қ.И.Абирқулов Ижтимоий экология. – Т.: Ўзбекистон, 2004. – 112 б.; Н.Ж. Исақулова Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчиларга фанлараро экологик тарбия беришнинг назарияси ва амалиёти (умумий ўрта таълим ва педагогика коллежининг «Бошланғич таълим» йўналиши мисолида): Дис. пед. фан. док. – Тошкент: ЎМКХТТКМО ва УҚТИ, 2012. – 288 б.; Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореферат дис...доктора педагогических наук: 13.00.04. – М.: 1995.; Кошбахтиев И.А. Педагогическая характеристика индивидуальных тактических действий футболистов с мячом и обоснование средств их совершенствования [текст]: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13.00.04) 29.10.2012 Гос. ин-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. г. Ленинград. 21 с.; М.Қ.Мухлибоев Мактаб ўқувчиларига физикани меҳнат таълими билан боғлаб экологик билим беришнинг методик асослари: Авторефе. дисс... пед. фан. ном. – Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ, 2003. – 18 б.; Х.Б.Норбўтаев. Мактаб ўқувчиларида экологик тафаккурни фанлараро шакллантириш услубиёти (биология ва физика фанлари мисолида): Авторефе. дисс...пед. фан. ном. – Бухоро, 2009. – 26 б.; М.С.Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобакага тайёрлаш услубияти.: Авторефе. дисс...пед. фан. ном. – Тошкент, 2011. – 29 б.; Э.А.Турдикулов Экологическое образование учащихся в процессе изучения предметов естественнонаучного цикла (физические аспекты экологического образования): Автореф. дисс...док. пед. наук. – М., 1982. –38 с.,

хатти-ҳаракатлари билан атроф-муҳитга салбий таъсир этишилари мумкин. Ушбу ҳолатлар жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш бўйича билим, кўникма ва малакаларни такомиллаштириш муаммосини тадқиқ қилишни тақозо этади.

МДХ давлатларидаги мазкур масалага дахлдор манбалар таҳлил қилинди. Улардан аён бўлдики, бу борада муайян ишлар қилинган. Жумладан, хорижлик Ю.К.Бабанский, Т.Е.Батоцыренова, С.Я.Батышев, В.П.Белик, Г.Ю.Беляева, И.И.Брехман, И.А.Васельцова, А.Н.Захлебный, И.Д.Зверев, Я.А.Коменский, Л.П.Матвеев, Х.А.Реза, Ю.В.Верхошанский, И.Т.Суравегина, З.Б.Чимитов, И.В.Щепеткина, Н.В.Луткова, Л.Н. Мишина, Е.В.Ханьковский, А.В. Ромашов, Е.Н.Гогонов ва бошқа олимлар атроф-муҳит, экология, жисмоний тарбия, спорт, педагогика назарияси ва амалиёти мазмунини такомиллаштириш, талабалар ўзлаш-тириши зарур бўлган касбий билим, кўникма ва малакаларни аниқлаш борасида илмий-тадқиқот ишларини олиб боришган³.

Муаммонинг амалиётдаги ҳолати таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш амалиёти ҳолатларига доир илмий қарашлар моҳияти илмий-амалий жиҳатдан чуқур ўрганилмаган. Мазкур педагогик муаммо амалий жиҳатдан илмий-тадқиқот иши доирасида тадқиқ этилмаган. Атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатни ривожлантириш юзасидан муайян назарий ва услубий адабиётлар етарли эмаслиги натижасида талабалар онгида “атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабат” тушунчаси ривожланмаган. Ушбу муаммони ўрганишга айнан шулар асос бўлди.

³ Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: Дидактический аспекти – М.: Педагогика, 1989. - 129 с.; Батоцыренова Т. Е. Эколого-физиологические и этнические особенности адаптационных реакций организма студентов из различных природно-климатических регионов: Автореф. дисс...докт. биологических. наук – М., 2006. – 38 с.; Зверев И.Д. Экологическое и эстетическое воспитание – М.: Педагогика, 1998. – 203 с.; Беляева Г.Ю. Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 Текст. / Г.Ю. Беляева М., 2000 - 22 с.; Брехман И.И. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья СПб: Наука, 1993. - 269 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Текст. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.; Захлебный А.Н. Книга для чтения по охране природы: для учащихся 9-10 кл. ср. шк. – М.: Просвещение, 1986, С 175.; Реза Х.А.Экологическое образование населения как фактор эффективности повышения защиты окружающей среды: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – Душанбе: 2012. – 30 с.; Суравегина И.Т., Сенкевич В.М. Экология и мир: Методическое пособие для учителя. М.: Новая школа, 1994, С -128.; Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 128с.; Ханьковский Е.В. Экологическая информация в проектировании и реализации муниципальной программы развития физической культуры: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – Челябинск: 2009. – 30 с.; Чимитов З.Б. Экологический туризм как фактор приобщения людей к ценностям природного и культурного наследия.: Автореф. дисс...канд. культурологии. – Улан-Удэ: 2006. – 30 с.; Щепеткина И.В. Эколого-правовое воспитание студентов в образовательном процессе вуза: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – Екатеринбург: 2012. – 30 с., Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с., Ромашов А.В. Особенности развития двигательных способностей // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз. сб. науч. тр. / Под ред. Л.Ф. Кобзевой.-Смоленск: СГИФК, 2001.- С. 87-92., Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов.- М.: Академия, 2000. - 288 с.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган илмий-тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Мазкур диссертация иши Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти А7-ХТ-1-29687 рақамли “Ўзбекистон Республикаси ҳудудида мавжуд бўлган глобал экологик муаммоларни таълим воситасида ҳал этишга стратегик ёндашувлар” номли амалий, И1-ХТ-1-10748 рақамли “Мактабдан ташқари таълим жараёнида ўқувчиларда барқарор экологик маданиятни ривожлантириш бўйича дидактик мажмуани яратиш ва жорий этиш” номли инновацион тадқиқот лойиҳалари доирасида бажарилди.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш методикасини ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш дастурини ишлаб чиқиш;

жисмоний тарбия таълими жараёнида жисмоний ва функционал тайёргарлиги, организм физиологик ҳолатининг ўсиш суръатини аниқлаш;

жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантиришни тажрибада асослаш;

педагогик тажриба давомида ўтказилган машғулотларда организмнинг физиологик ҳолати ва тикланиш суръатини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотлари жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантиришнинг восита ва услублари, шакллари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий қиёсий таҳлил, анкета сўрови, педагогик тестлаш, пулсометрия, антропометрия, видео таҳлил, педагогик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил услуби.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги куйидагилардан иборат:

жисмоний тарбия жараёнида талабаларда табиатнинг табиий омиллари таъсирига эҳтиёткорона муносабатда бўлиш кўникмалари миллий ҳаракатли ва ҳаракатли ўйинлар ҳамда ноанъанавий ишлаб чиқилган воситалар ёрдамида ривожлантирилган;

ҳаво харорати юқори бўлган тоғ саёҳатларида, спорт мажмуаларида экомарафонларни ўтказишда талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларининг кўникма ва малакалари аудиториядан ташқари машғулотларда енгил атлетиканинг махсус машқларини қўллаш асосида ривожлантирилган;

талабалар билан ўтказилган тоғ саёҳатларида юрак қисқариш частотаси, қон босими, нафас олиш частотаси ва гемодинамик ўзгаришлар тикланувчи махсус машқлар ёрдамида меъёрлаштирилган;

талабаларда атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш, машғулотдан олдин олинган функционал ва машғулот якунидан ўн дақиқадан сўнг қайд этилган кўрсаткичлар оптимал жисмоний юкламалар қўлланилганлиги сабабли такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш такомиллаштирилган;

жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлари жараёнида талабаларга қўлланган юкламалар ҳажми тақсимлаб берилган;

жисмоний тарбия таълими жараёнидаги машғулотлар давомида талабалар организмнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда, ўқув машғулотлар юкламаларини оқилона қўллаш услуби ишлаб чиқилган;

тадқиқот натижалари асосида ишлаб чиқилган илмий-услубий тавсиялар машғулот жараёнида талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ва ўқув машғулотлари самарадорлигини ошириши педагогик тажриба-синовда асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик услуби] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини, назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ва хорижлик олимлар фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб борадиган тадқиқот услублари қўлланилганлиги, тажриба-синов ишлари ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот давомида олинган маълумотлар жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларини, ривожланиб, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш муаммоларига тааллуқли жисмоний тарбия назарияси ҳамда амалиёти мазмунини бойитади ва кенгайтиради.

Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг амалий тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган юкламалар йўналишлари тақсимланиб, улардан ўйин услублари ёрдамида фойдаланиш самарали эканлиги асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш юзасидан ўтказилган тажрибалар асосида:

Гулистон давлат университети “Жисмоний маданият ва спорт” факультети талабаларида табиатнинг табиий омиллари таъсирига эҳтиёткорона муносабатда бўлиш кўникмаларини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ва ҳаракатли ўйинлар ҳамда ишлаб чиқилган ноанъанавий воситалар таълими жараёнига татбиқ этилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 29 сентябрдаги 89-03-2130-сон маълумотномаси). Натижада талабаларнинг ўрта масофага югуриш бўйича 3 %, жойидан туриб

узунликка сакраш бўйича 3,5 %, жойидан туриб узунликка уч хатлаб сакраш бўйича 4%, жисмоний тайёргарлик бўйича 3 % ўсишига эришилган;

Тошкент темир йўл муҳандислари институти касбий таълим йўналиши талабаларида энгил атлетиканинг махсус машқлари жисмоний ва аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида қўлланилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 29 сентябрдаги 89-03-2130-сон маълумотномаси). Натижада талабаларда нафас олиб, сақлаб туриш тажриба гуруҳида 3,2 % га, нафас олиш частотаси 3,8 % га, юрак қисқариш частотаси 4 % га яхшиланган;

Тошкент темир йўл муҳандислари институти қурилиш муҳандислик таълим йўналиши талабаларида меъёрлаштирилган махсус машқлар аудиториядан ташқари машғулотларда қўлланилган (Халқ таълими вазирлигининг 2017 йил 29 сентябрдаги 01-01/1-3-417-сон маълумотномаси). Натижада талабаларининг чаққонлик сифати 3,6 %, чидамлилиқ сифати 3,4 %, эгилувчанлик сифати 2,8 %, тезкорлик сифати 3,5 %, куч сифат 3,2 % га ривожланган;

Навоий давлат педагогика институти “Жисмоний маданият ва спорт” факультети талабаларининг энгил атлетика ўқув машғулотларига татбиқ этилган (Халқ таълими вазирлигининг 2017 йил 29 сентябрдаги 01-01/1-3-417-сон маълумотномаси). Натижада жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатлари 6,5 %, жисмоний имкониятлари 4,7 % га ривожланишига эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 3 та халқаро ва 7 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 17 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертацияларининг асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола (7 та республика, 3 та хорижий илмий журналларда).

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўрт боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 137 бетни ташкил этиб, 11 та жадвал, 8 та расм, иловалар ва жорий этиш далолатномаларини ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган. Шунингдек, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг

ишончилиги, назарий ва амалий аҳамияти, амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантиришнинг назарий асослари ва педагогик тизими”** деб номланган биринчи бобида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини (АМБЭМ) ривожлантириш ижтимоий-педагогик зарурият, бу муносабатни жисмоний тарбия таълими жараёнида ривожлантиришнинг мазмуни, педагогик имкониятлари, танлаш тамойиллари, омил ва усуллари, биринчи боб бўйича хулосалар баён этилган.

Жамиятнинг тарихий тараққиётини кузатар эканмиз, аждодларимиз жисмоний тарбия ва соғлиқни сақлаш борасида ҳам бебаҳо мерос қолдирганига гувоҳ бўламиз. Хусусан, Абу Али ибн Синонинг “Агар инсонга тоза ҳаво берсанг у 1000 йил яшайди”, деган фикри Ат-М мусаффолиги нечоғли аҳамиятли экани, ўз навбатида, она табиатни асраш, унга нисбатан эҳтиёткорона муносабатда бўлишнинг муҳимлиги билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш муҳим педагогик зарурат ҳисобланади.

Бунда талабаларнинг Ат-Мга нисбатан онгли муносабатлари биринчи ўринда туради ва уни ривожлантириш қуйидаги икки босқичда олиб борилади:

биринчи босқич – талабаларнинг Ат-М ҳақидаги билимларини ривожлантириш жараёни. Унда талабаларда Ат-М ҳақида тушунча, тасаввур, муносабат уйғунлашиб, экологик фаоллик юзага келади;

иккинчи босқич – Ат-М ҳақида билим олиш жараёнида талабаларда Ат-Мга оид экологик муносабат таркиб топиб, уларнинг тафаккури ўсади ва дунёқараши ривожланади.

Юқоридаги босқичларни узвий боғлиқликда амалга ошириш талабаларда АМБЭМнинг тўлақонли ривожланишига олиб келади (1-чизмага қаранг).

Инсоният яралибдики, табиат маҳсули сифатида у билан уйғун тарзда ҳаёт кечириб келмоқда. Бироқ асрлар давомида инсониятнинг ўзини ўраб турган атроф-муҳитга таъсири ортиб бориши, табиий захиралардан нотўғри фойдалана бошлагани натижасида табиатга кўп зарар етказилди. Оқибатда табиат ва атроф-муҳитдаги салбий ўзгаришлар инсоният бошига мисли кўрилмаган офатларни солмоқда.

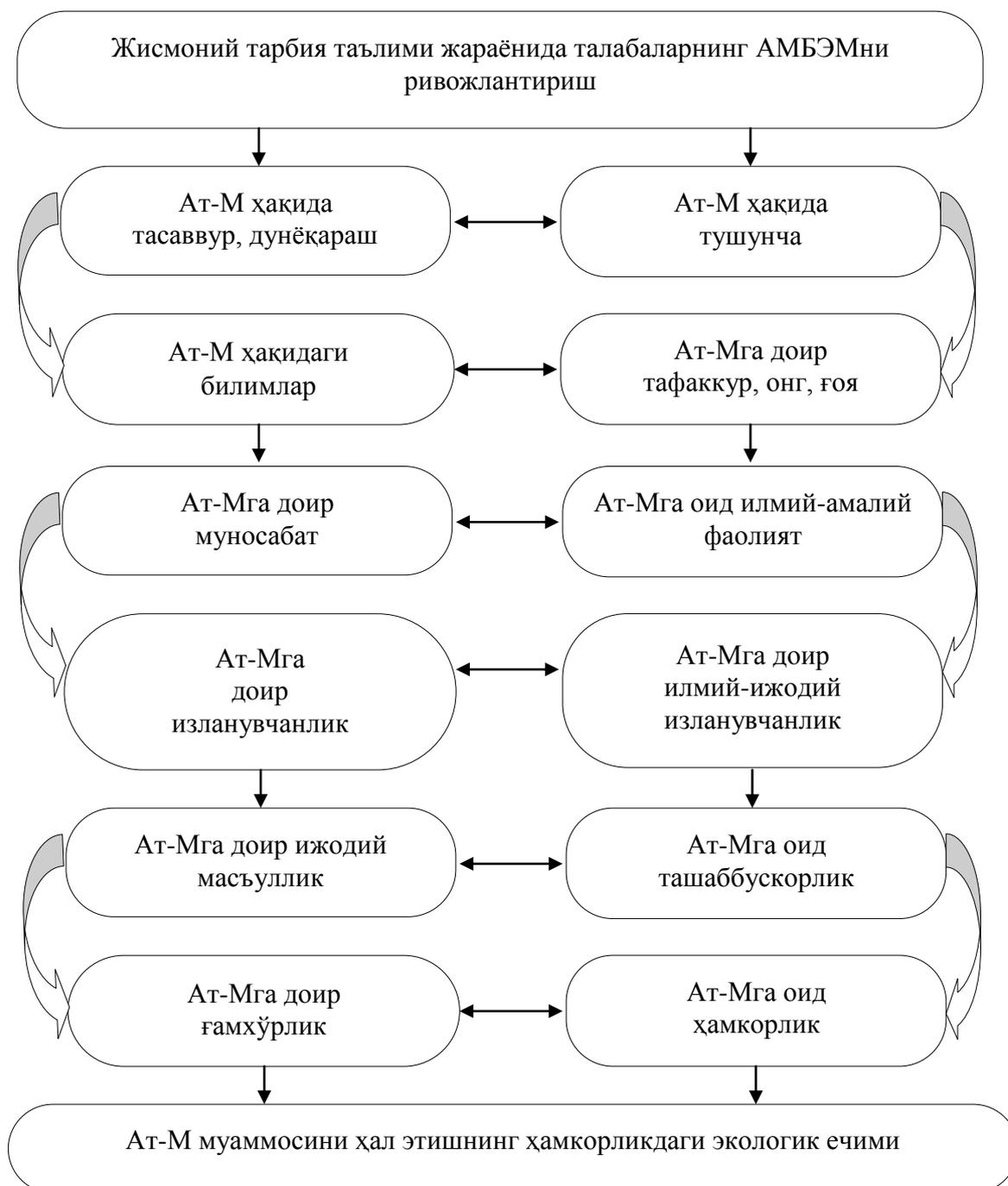
Фавқулодда содир бўлаётган ҳодисалар инсониятни атроф-муҳитга нисбатан эҳтиёткорона муносабатда бўлишга чорловчи омиллардир. Улар инсониятга сергакланишни, тегишли хулосалар чиқаришни шарт қилиб қўймоқда.

Атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабат (АМЭМ) масаласи педагогик зарурият сифатида азалдан халқимиз ҳаёти мазмунига чуқур сингиб кетган. Халқ оғзаки ижоди намуналари бўлган дoston, эртақ, мақол, масал, ривоят ва

ҳикматларда Ат-Мга, табиатга эҳтиёткорона муносабатда бўлиш зарурлиги уқтирилади.

1-чизма

Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш механизми модели



Жисмоний тарбия таълими жараёнида АМБЭМни ривожлантиришга оид куйидаги тамойиллардан фойдаланиб ишлаб чиқилди: методологик, экологик тушунчаларнинг ўзаро боғлиқлиги ва алоқадорлиги, экологик

компонентларнинг ўзаро уйғунлиги, Ат-Мни ўрганишга оид материаллар танлашда фанлараро алоқадорлик, назария ва амалиётнинг ўзаро бирлиги.

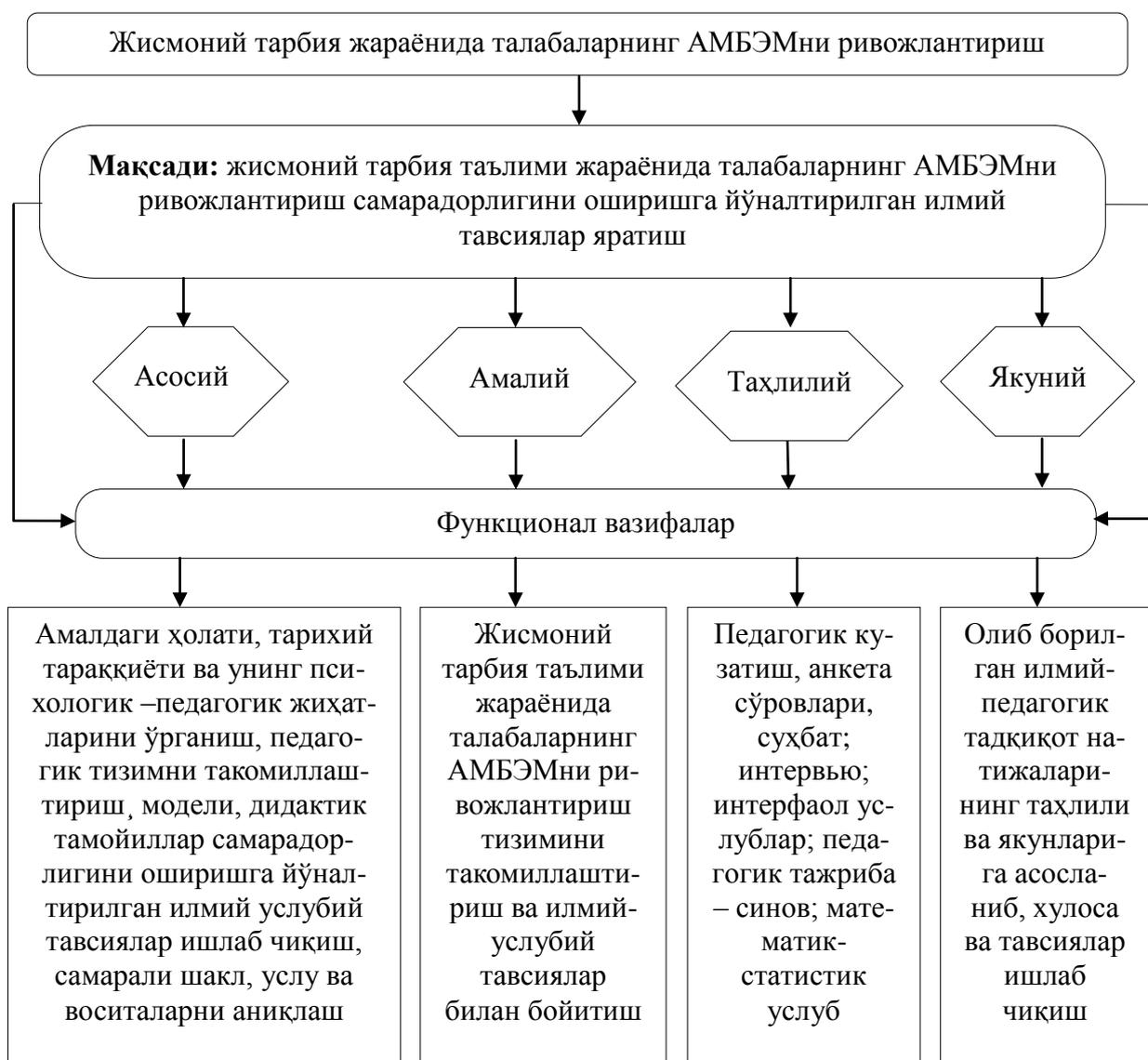
Юқоридаги дидактик тамойиллар мантиқан илмийлик, кетма-кетлик, изчиллик, тизимлилик, узлуксизлик, узвийлик, кўрғазмалилик, онглилик, фаоллик кабилар асосида амалга оширилган.

Жисмоний тарбия жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш суств кечмоқда. Бунинг илмий, ижтимоий, илмий-услубий жихатдан бир қатор субъектив ва объектив омиллари мавжуд.

Тадқиқот жараёнида ана шу муаммоларни ҳал этишга ҳаракат қилиниб, жисмоний тарбия жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш механизми такомиллаштирилди (2-чизмага қаранг).

2-чизма

Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш механизми



Диссертациянинг “Тадқиқот усуллари ва уни ташкиллаштириш” деб номланган иккинчи бобида тадқиқот мақсади ва фаразни тажрибада текширишни ҳал қилишга йўналтирилган вазифалар белгиланган, илмий-тадқиқот усуллари баён қилинган, ўрганилаётган контингентда педагогик тадқиқотни ўтказиш учун қатор жисмоний тайёргарлик тестлари, илмий-тадқиқотни ташкил қилиш масалалари ва тажриба маълумотларини математик-статистик қайта ишлаш услублари белгиланган.

Диссертациянинг “Аудиториядан ташқари жисмоний тарбия машғулоти жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш методикаси, жисмоний тайёргарлигининг ўсиши” деб номланган учинчи бобида ҳаво ҳарорати юқори бўлган жойларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишнинг ўзига хос жиҳатлари, аудиториядан ташқари вақтларда тоққа саёҳат уюштириш технологияси ва методикаси, шунингдек аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида талабаларнинг жисмоний, функционал тайёргарлиги, чидамлилиқ сифатлари, организмнинг физиологик ҳолати ва тикланишининг ўсиш суръати ҳамда учинчи боб бўйича хулосалар келтирилган.

Инсон фаолияти табиат билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, айрим ҳодисалар унинг фаолиятига хавф солиб туради, талофатлар етказди. Тадқиқотда талабаларни Ат-Мда содир бўладиган хавфли ҳодисалардан ҳимояланишга тайёрлаш борасида ҳам бир қатор мақсадли тадбирлар ўтказилди.

Ҳаво ҳарорати юқори бўлган жойларда жисмоний маданият ва спорт фани машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишнинг ўзига хос жиҳатлари бор. Жанубий вилоятларда ёз кунлари ҳарорат ўта юқори даражада бўлиши сабабли жисмоний тарбия машғулотларини олиб бориш ўқитувчи ва талабаларга бир қатор ноқулайликлар туғдиради. Шунинг учун кўп ҳолларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини очиқ ҳавода ва талабаларга қулай бўлган жойларда ўтказишга тўғри келади. Чунки бунда соя-салқин жойга ўтиш ва у ерда машғулотни давом эттириб олиб борилиши ҳамда ҳар бир бажарилган машқдан сўнг қисқа муддат дам олиш мумкин.

Саёҳатлар жараёнида талабаларда АМЭМда бўлишга доир билимларни шакллантириш мақсадидаги тадбирлар аҳоли турур жойларига, шаҳар, ўрмон ёки тоғ бағрига уюштирилиши мумкин. Бунда қуйидагиларга алоҳида эътибор бериш керак: 1) Ат-Мга салбий таъсир кўрсатмаслик; 2) Ат-Мда содир бўладиган ҳодисалардан ўзини ва ёнидагиларни ҳимоя қилиш.

Бу жараёнда жисмоний тарбия машғулотларига алоҳида эътибор қаратилиб, жисмоний тарбия оммавийлигининг ортиб бориши, юкламаларнинг организмга фойдаси, йиллик машғулотлар жараёнининг ўқишдан ажралмаган ҳолда, таквимий режа асосида олиб борилаётганлиги эътиборга лойиқ.

Шуни эътиборга олган ҳолда, жисмоний тарбия ва спортга йўналтирилмаган ТТЙМИ талабаларининг йил давомида ўқув режаси бўйича ўтказиладиган амалий ўқув (спорт турлари бўйича) машғулоти билан боғлиқ юкламаларни ҳам бажаришлари талаб қилинади (1-жадвалга қаранг).

ТТЙМИ ўқув режасига мувофиқ 2 йил давомида спорт турлари бўйича ўтказиладиган академик машғулотларнинг тақсимланиши (соатда)

Т/р	Спорт турлари номи	1-босқич		2-босқич	
		1-семестр	2-семестр	3-семестр	4-семестр
1.	Фанга кириш	2	-	2	2
2.	Сузиш	4	6	2	4
3.	Енгил атлетика	8	8	4	10
4.	Стол тенниси	4	-	-	-
5.	Футбол	-	8	2	4
6.	Баскетбол	8	-	2	4
7.	Волейбол	6	-	2	4
8.	МАЖТ	4	2	2	2
9.	Гимнастика	-	12	2	6
10.	“Валеология асослари” назарий курсидан амалий машғулот	-	-	8	-
11.	“Валеология асослари” назарий курсидан маъруза машғулот	-	-	10	-
Жами		36	36	36	36

Бинобарин, жисмоний тайёргарлиги ўқув режа бўйича бажариладиган барча юкламалар ҳажми жисмоний ва функционал имкониятларга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши эҳтимолдан холи эмас.

Мазкур муаммолар ТТЙМИда таълим олувчи талабалар билан жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида экотуризм-сайрлар ташкил қилиш, тоғларга саёҳат уюштириш харитаси ва технологиясини такомиллаштириш орқали ўрганилди.

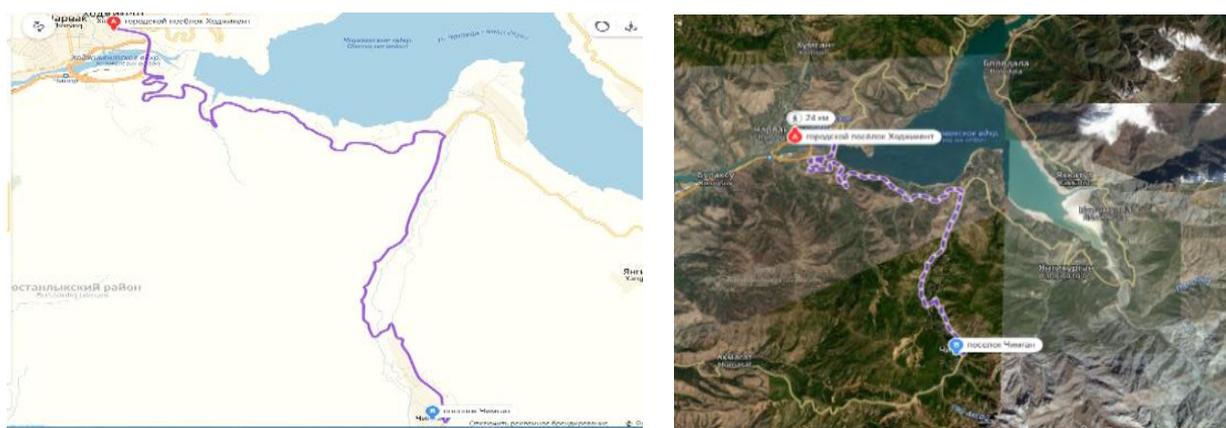
Олинган натижалар асосида институт ўқув режаси бўйича ўтказиладиган машғулотлар ҳажмини эътиборга олган ҳолда, машғулотлар жараёнидаги тайёргарлик (МЖТ) дастури ишлаб чиқилиб, шу дастур асосида қўлланадиган тажриба-машғулотлар самарадорлиги аниқланди.

Токқа саёҳат уюштириш асосида аудиториядан ташқари жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш мақсад қилиб қўйилди ва у саёҳатлар давомида амалга оширилди.

Сайёҳликни тўғри ташкил қилиш учун инсон организми билан боғлиқ бўлган бешта жисмоний сифат ривожланганлигини эътиборга олиш зарур. Буларга чاقқонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ ва куч сифатларининг яхши ривожланганлиги киради.

Сайёҳлик билан шуғулланувчилар сайёҳликка мос жисмоний тайёргарликка эга бўлиши ҳамда организм совуққа, иссиққа, юқори намликка, кислород танқислигига тез мослашадиган, чиниққан бўлиши зарур.

2016, 2017 йилларнинг куз, қиш, баҳор ва ёз ойларида ТТЙМИнинг “Ташишни ташкил этиш ва транспорт логистика” факультети 1-ва 2-босқич талабалари (144 нафар) билан Тошкент вилояти Бўстонлик туманидаги Чотқол тоғ тизмасига саёҳат уюштирилди. Бунда талабаларнинг жисмоний ва функционал (чаққонлик, тезкорлик ва чидамлик сифатлари яхши ривожланганлиги) тайёргарлигини аниқлаш учун куйидаги назорат тестларидан фойдаланилди: 100 м га югуриш (с); 1000 м, 2000 м, 3000 м га югуриш; турган жойида узунликка сакраш; уч хатлаб, узунликка сакраш.



1-2 расмлар. Хўжакент – Чимён йўналиши бўйича олиб борилган саёҳат йўналишининг топографик кўриниши ва саёҳат харитаси.

Жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулоти жараёнида талабалар билан тоққа уюштирилган саёҳатда ТТЙМИ жисмоний тарбия ўқув режасига мослаштирилган МЖТ дастурига таянилди. Бунда назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тажриба давомида талабаларнинг чидамлик сифатларини ривожлантириш учун куйидаги ўйин-машқлар татқиқотчи М.С.Олимов тадқиқоти (арғимчоқда сакраш, зиналарга бир оёқда сакраб чиқиш, зиналарга югуриб чиқиш, ўтириб юриш, ўтириб сакраб юриш (кенгуручасига, қурбақачасига, чумчуқчасига), оёқдан-оёққа сакраб югуриш)дан бўйича фойдаландик. Бу машқлар талабаларнинг фақат тоққа чиқишдаги чидамлик сифатларинигина эмас, балки жисмоний тарбиянинг футбол, волейбол, баскетбол, енгил атлетика, сузиш турларидаги чаққонлик, чидамлик ва куч сифатлари яхши ривожланишида ҳам ижобий натижа беради.

Тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, амалдаги йиллик тайёргарлик жараёни давомида талабаларда жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлар суст шаклланган.

Жумладан, жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулоти жараёнида тоққа саёҳат уюштиришда талабаларда жисмоний тайёргарлик даражасининг ўсиш суръати (2-жадвалга қаранг) ўрганилган кўрсаткичлар бўйича машғулоти жараёнларидан олдин йилдан-йилга жуда кам миқдорда

кискариб борган, аммо йиллик ўсиш фарқи мили сонияларда ва миллиметрлар миқдорида қайд этилган.

2-жадвал

Жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулоти жараёнида талабалар жисмоний тайёргарлигининг ўсиш суръати ($\bar{x} \pm \delta$)

Тестлар	Дастрлабки кўрсаткичлар	Машғулоти жараёнидан олдинги кўрсаткичлар	
		1-йил	2-йил
Югуриш машқлари (сонияда)			
100 м, с	13,09±0,88	12,98±0,49	12,82±0,42
1000 м, с	3.39,4±1.24,8	3.18,2±0.95,4	2.87,1±0.52,6
2000 м, с	8.15,2±2.21,2	7.47,4±2.10,3	7.25,6±2.19,4
3000 м, с	13.05,2±4.19,4	12.56,2±3.39,2	11.18,4±3.19,7
Узунликка сакраш машқлари (см)			
Жойидан туриб сакраш	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44
Жойидан туриб, 3 ҳатлаб сакраш	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74

Жумладан, жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулоти жараёнида талабалар жисмоний тайёргарлигининг ўсиш суръати 100 м га югуриш бўйича дастрлабки кўрсаткич - 13,09±0,88; машғулоти жараёнидан 1 йил олдинги кўрсаткичлар - 12,98±0,49; машғулоти жараёнидан 2 йил олдинги кўрсаткичлар - 12,82±0,42; 1000 м.га югуришга мос равишда: 3.39,4±1.24,8; 3.18,2±0.95,4; 2.87,1±0.52,6; 2000 ва 3000 м га югуриш бўйича олинган кўрсаткичлар ҳам қайд этилган йўналишга хос ўсиш суръати билан ифодаланди.

Узунликка сакраш бўйича кузатилган натижалар эса қуйидагича: жойидан туриб сакраш 231,62±4,08; 234,56±5,12; 239,68±4,44, жойидан туриб, 3 ҳатлаб сакраш 723,84±6,12; 730,67±5,66; 738,72±5,74, ўсиб борган (иштирок этган барча талабаларнинг ўртача статистик кўрсаткичи (\bar{x})).

Тадқиқот ишида иштирок этган талабаларнинг ўрганилган физиологик кўрсаткичлари ўзига хос хусусиятлар билан қайд этилди.

Тадқиқот иши шуни кўрсатадики, олинган дастрлабки кўрсаткичлар ва уларнинг йил давомида ўзгариш ўсиш суръати юрак-томир ва нафас олиш тизимлари сусти ривожланганлигидан далолат беради.

Масалан, АҚБ мм/с.у. СБ: дастрлабки кўрсаткичи 121,2±4,4, кузги 127,4±5,8, қишки 122,7±4,4, баҳорги 119,6±4,2, ёзги 129,2±5,6 га тенг бўлди. ДБга мувофиқ равишда 63,4±3,8; 66,2±4,8; 68,4±3,6; 71,2±3,9; 73,4±3,4 мм/с.у.га тенг миқдорда ифодаланди. ЮҚЧ: 74,3±3,8; 71,4±4,0; 70,1±3,7; 74,9±4,5; 77,3±3,9, марта/дақиқани ташкил этди. Генчи синови – 17,6±1,9; 22,2±1,4; 23,8±2,1; 27,6±3,2; 38,4±3,6. Штанге синови – 30,7±1,0; 33,7±1,4; 36,6±2,5; 17,6±1,9; 17,6±1,9. НОЧ – 39,4±2,2; 15,6±1,7; 14,8±0,8; 16,8±1,5; 15,4±2,2. ЎТС – 4834,6±126,2; 4883,4±134,9; 5016,2±148,6; 5177,8±411,4; 5312,5±152,6 тестларининг натижалари ҳам юқорида қайд этилган кўрсаткичлар ўсиш суръатига ўхшаб ифодаланган (3-жадвал).

3-жадвал

Жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида талабаларда функционал тайёргарликнинг ўсиш суръати ($\bar{x} \pm \delta$)

Тестлар		n	ДК	Кузги	Қишки	Баҳорги	Ёзги
АҚБ (мм/ с.)	СБ	144	122,2±4,6	126,4±5,8	124,7±4,8	121,6±4,6	128,2±6,1
	ДБ	144	63,4±3,8	66,2±4,8	68,4±3,6	71,2±3,9	73,4±3,4
ЮҚЧ (марта/ дақ)		144	74,3±3,8	71,4±4,0	70,1±3,7	74,9±4,5	77,3±3,9
Генчи синови (сек)		144	17,6±1,9	22,2±1,4	23,8±2,1	27,6±3,2	38,4±3,6
Штанге синови (сек)		144	30,7±1,0	33,7±1,4	36,6±2,5	17,6±1,9	17,6±1,9
НОЧ (марта/ дақ)		144	39,4±2,2	15,6±1,7	14,8±0,8	16,8±1,5	15,4±2,2
ЎТС(мл)		144	4834,6±126,2	4883,4±134,9	5016,2±148,6	5177,8±411,4	5312,5±152,6

Изох 1.: АҚБ – артериал қон босими, СБ – систолик босим, 1- эшитилган зарба, ДБ – диастолик босим – суёт зарба, ЮҚЧ – юрак қисқариш частотаси, Генчи синови(сек) – чуқур нафас чиқариб нафасни сақлаб туриш, Штанге синови (сек) – чуқур нафас олиб, нафасни сақлаб туриш, НОЧ – нафас олиш частотаси, ЎТС – ўпканинг тириклик сифими, ДК – дастлабки кўрсаткич.

Генчи синов қобилияти организмнинг гипоксик имкониятини акс эттирувчи мезон бўлиб, чидамлик сифатларини ошириш учун муҳим аҳамият касб этади. Агар турли турғун ҳолатларда, генчи ва штанге синови (секунд) муддатни оширишга қаратилган нафас машқлари гипоксик режимда чидамлик машқлари билан қўшиб қўлланиб борилса, организмнинг аэроб – анаэроб (аэроб – организмдаги кислородли ҳолат, анаэроб – организмдаги кислородсиз ҳолат) тартибда ишлаш имконияти ортади ва марказий ҳамда периферик органлар, тўқималар ва хужайраларда кислородни сарфлаш қобилияти яхши ривожланади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба бошланишидан аввал олинган натижа назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам бир-биридан деярли фарқ қилмади. Жумладан, 100 м НГ – 13,12±0,32 с; ТГ – 13,03±0,3 с; 1000 м НГ – 203,75±7,64 с; ТГ - 173,42±4,68 с; 2000 м НГ – 489,60±19,04 с; ТГ – 440,44±17,96 с; 3000 м НГ – 783,22±26,11 с; ТГ – 789,42±26,83 с натижаларида қайд этилди (4-жадвалга қаранг).

Жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлари жараёнида талабалар билан тоққа саёҳат уюштиришда югуриш ва сакраш қобилиятлари (айниқса, узунликка сакраш ёки оёқдан оёқка сакраш) яхши ривожланган бўлса, бу ҳолат югуриш натижасига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши муқаррар. Югуриш тестлари натижаларини эътиборга олган ҳолда, жисмоний

тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулоти жараёнида талабалар билан назорат ва тажриба гуруҳларида сакраш тестлари қабул қилинди.

4-жадвал

Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида талабалар ўртасида назорат ҳамда тажриба гуруҳларида ўтказилган ПТС давомида чидамлилиқ ва тезкор – куч сифатларининг ўсиш суръати

Югуруш тестлари	Гуруҳлар	Тажрибадан аввал ($\bar{x} \pm \delta$)	Тажриба ўртасида ($\bar{x} \pm \delta$)	Тажриба якунида ($\bar{x} \pm \delta$)	P
100 м, (с)	НГ	13,12±0,32	12,72±0,24	12,87±0,29	p>0,05
	ТГ	13,03±0,3	12,69±0,35	12,45±0,31	p<0,01
1000 м, (с)	НГ	203,75±7,64	190,33±6,04	172,25±4,67	p>0,05
	ТГ	173,42±4,68	172,35±5,47	170,58±4,42	p<0,05
2000 м, (с)	НГ	489,60±19,04	448,20±18,11	435,02±17,25	p>0,01
	ТГ	440,44±17,96	430,77±17,02	428,17±16,39	p>0,01
3000 м, (с)	НГ	783,22±26,11	781,67±23,05	758,92±22,85	p<0,05
	ТГ	789,42±26,83	757,18±22,57	735,30±21,89	p<0,05
Узунликка сакраш тестлари					
Жойдан туриб узун-ликка сакраш (см)	НГ	251,0±7,87	251,08±4,21	254,67±5,60	p<0,05
	ТГ	249,75±13,73	253,83±19,62	264,0±16,86	p<0,05
Жойдан туриб узун-ликка 3 ҳатлаб сакраш(см)	НГ	738,25±10,22	745,25±13,42	746,33±17,60	p<0,05
	ТГ	739,00±19,14	748,17±20,93	769,67±20,84	p<0,05

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

Олинган натижалардан маълум бўлдики, тажрибадан аввал қайд этилган сакраш кўрсаткичлари икки гуруҳда ҳам бир-биридан кескин фарқ қилмади. Бу ушбу гуруҳларнинг жисмоний жиҳатдан бир хил тайёргарликка эга эканлигидан далолат берди. Масалан, жойдан узунликка сакраш НГда – 251,0±7,87 см, ТГда – 249,75±13,73 см ни, 3 ҳатлаб сакраш НГда – 738,25±10,22 см; ТГда – 739,00±19,14 см ни ташкил этди.

Педагогик тажриба-синов давомида сакраш кўрсаткичлари иккала гуруҳда ҳам “пастдан юқорига” йўналишида ўсиш билан ифодаланди.

Бу кўрсаткичларнинг ўсиш суръати тажриба гуруҳида янада жадал кечди. Жумладан, назорат гуруҳида тажриба бошланишида жойдан узунликка сакраш тести бўйича қайд этилган кўрсаткич (251,0 см) тажриба ўртасига келиб, 0,08 см га ўсди, холос. Тажриба бошида олинган ва якунида кузатилган кўрсаткичлар бўйича сакровчанликнинг ўсиш фарқи эса 3,67 см га тенг бўлди. Тажриба гуруҳида кузатилган кўрсаткичлар эса, аксинча, анча ижобий гемодинамик (гемодинамик — қон айланиш тизимининг турли қисмларидаги фарқ гидростатик босимининг (паст юқори босим қон ҳаракат) туфайли қон томирлари орқали қон ҳаракати) акс таъсири (реакция) билан тавсифланади.

Физиологик тадқиқотлардан, тажриба бошланишида ўтказилган машғулотдан олдин олинган функционал кўрсаткичлар 2 гуруҳда ҳам бир-биридан фарқ қилмаслиги маълум бўлди (5-жадвалга қаранг). Лекин машғулот якунида ва 10 дақиқадан сўнг қайд этилган кўрсаткичлар турли даражада ўсиш суръати билан ифодаланганлиги кузатилди.

5-жадвал

ПТС давомида қўлланилган машғулотларда организмнинг физиологик ҳолати ва тикланишнинг ўсиш суръати

Функционал тестлар	Гуруҳлар	Тажриба бошида			Тажриба якунида		
		Машғулотдан олдин	Машғулотдан кейин	10 ^д тикланишдан сўнг	Машғулотдан олдин	Машғулотдан кейин	10 ^д тикланишдан сўнг
ЮҚЧ марта/дақ	НГ	66,2±2,0	179,8±7,6	112,2±5,6	68,4±4,4	189,6±6,6	138,2±5,2
	ТГ	64,7±2,6	186,4±6,6	106,4±4,0	60,8±2,4	181,4±4,2	124,6±3,8
НОЧ марта/дақ	НГ	16,4±1,6	44,6±3,4	21,4±2,2	17,8±2,4	46,6±5,8	26,9±5,2
	ТГ	14,8 ±1,0	42,8±3,2	17,6±1,2	13,2±1,1	40,4±3,6	16,2±2,2
Штанге синови	НГ	33,7±1,4	28,4±3,8	36,6 ±2,2	38,2±4,2	32,6±3,4	34,7±4,8
	ТГ	36,8±1,8	25,2±2,8	42,2±3,4	62,4±3,4	39,8±3,6	56,4±4,4
Генчи синови	НГ	14,2±0,6	14,4±1,6	16,8±2,8	16,4±2,2	15,0±3,4	17,4±3,2
	ТГ	13,4±0,4	12,8± 22	17,2±3,4	26,2±2,6	19,6±2,8	38,2±3,6

Изох 3.: ЮҚЧ – юрак қисқариш частотаси, НСТ – нафас сақлаб туриш, НОЧ – нафас олиш частотаси, НГ – назорат гуруҳи, ТГ – тажриба гуруҳи, Штанге синови – чуқур нафас олиб, нафас сақлаб туриш, Генчи синови – чуқур нафас чиқариб, нафасни сақлаб туриш.

Чунончи, НОЧни аниқлаш тести бўйича олинган натижалар шуни кўрсатдики, тажриба бошида ўтказилган машғулотдан аввал кузатилган кўрсаткичлар назорат гуруҳида 16,6±1,6 марта/дақиқа, машғулотдан кейин 44,6±3,4 марта/дақиқа ва машғулот тугаганидан 10 дақиқа ўтгач, НОЧ 21,4±2,2 марта/дақиқани ташкил этди.

Тажриба якунида ўтказилган машғулотдан олдин НОЧ ушбу гуруҳда 17,8±2,4 марта/дақиқа, машғулот тугаган захоти – 46,6±5,8 марта/дақиқа ва 10 дақиқа ўтгач, 26,9±5,2 марта/дақиқа билан ифодаланди.

Қайд этилган кўрсаткичлар ўсиш суръати кескин фарқ билан намоён бўлган бўлса-да, тажриба бошида ва якунида олинган кўрсаткичлар таққосланганида йиллик тайёргарлик жараёни сўнггида ўтказилган машғулот юкламаси НОЧнинг анча ортиши ва тикланиш жараёнининг анча сусайишига олиб келди. Демак, йил бўйи тажриба давомида қўлланилган машғулотлар юкламалари мувофиқ органларда (тўқима, хужайра ва мушак толалари) толиқиш асоратлари кучайганидан дарак беради.

Тажриба гуруҳида НОЧ ўсиш суръатини ифодаловчи кўрсаткичлар нисбатан прогрессив йўналишда кузатилди. Чунончи, тажриба бошида

Ўтказилган машғулотдан аввал НОЧ ушбу гуруҳда $14,8 \pm 1,0$ марта/дақиқа, машғулот тугаган заҳоти – $42,8 \pm 3,2$ марта/дақиқа, 10 дақиқа дан сўнг эса $17,6 \pm 1,2$ марта/дақиқага тенг бўлди.

Кўриниб турибдики, НОЧнинг тикланиш суръати тажриба гуруҳида назорат гуруҳида қайд этилган кўрсаткичга нисбатан жадал кўринишга эга бўлди ёки машғулотдан аввал олинган дастлабки кўрсаткичга анча яқинлашди ($14,8$ марта/дақ - дастлабки кўрсаткич, $17,6$ марта/дақ – тикланиш кўрсаткичи).

Штанге синови назорат гуруҳида тажриба бошида ўтказилган машғулотдан олдин $33,7 \pm 1,4$ с, машғулот тугаган заҳоти $28,4 \pm 3,8$ с, машғулотдан 10 дақиқа ўтгач, $36,6 \pm 2,2$ с ни ташкил этди. Тажриба якунида ўтказилган машғулот олдида эса ушбу кўрсаткич $38,2 \pm 4,2$ с, машғулотдан кейин $32,6 \pm 3,4$ с, машғулот тугагандан 10 дақиқа ўтгач, $34,7 \pm 4,8$ с ни ташкил қилди.

Штанге синови тажриба гуруҳида тажриба бошидаги машғулот давомида $36,8 \pm 1,8$; $25,2 \pm 2,8$; $40,2 \pm 3,4$ с, тажриба якунидаги машғулот давомида $62,4 \pm 3,4$; $39,8 \pm 3,6$; $56,4 \pm 4,4$ с билан ифодаланди. Ушбу кўрсаткичлар ўсиш суръатидан маълум бўлдики, тажриба гуруҳида тажриба бошида ўтказилган машғулотдан 10 дақиқа ўтгач, НСТ $40,2$ с ёки назорат гуруҳидаги кўрсаткичдан $6,2$ с га ортиқ бўлди. Айниқса, бу кўрсаткич тажриба якунида ўтказилган машғулотдан 10 дақиқа ўтганидан кейин $56,4$ с. гача ортиди. Бундай прогрессив ўсиш суръати билан ифодаланган кўрсаткичлар тажриба давомида ўтказилган ҳар бир машғулот якунида қўлланган оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи машқлар нафақат мушаклар фаолиятига ижобий таъсир этганлигидан дарак беради, балки тажриба гуруҳидаги талабаларда гипоксик имкониятлар анча кучайганлигини ҳам тасдиқлайди.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш тизими самарадорлиги”** деб номланган тўртинчи бобда жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларни АМБЭМни ривожлантиришнинг амалдаги ҳолати, ушбу муносабатларни ривожлантиришга йўналтирилган ПТС ишларини ташкил этиш мазмуни ва услублари, тажриба-синов ишларининг самарадорлик даражаси ва статистик таҳлили, ҳамда тўртинчи боб бўйича хулосалар келтирилган.

Тадқиқотнинг тажриба-синов ишлари икки йўналишда амалга оширилди: 1) назарий таҳлил ва хулоса; 2) назарий таҳлил натижалари асосида ишлаб чиқилган ҳамда жисмоний тарбия жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш, жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида талабалар жисмоний ва функционал тайёргарлигининг ривожланиш, чидамлилиқ сифатлари, организмнинг физиологик ҳолати ва тикланишнинг ўсиш суръати тажриба-синов жараёнида самарадорлик даражасини текшириб кўриш. Бу жараёнларда

олинган натижаларни илмий-амалий таҳлил этиш асосида илмий тавсиялар яратилди.

Тадқиқот ишининг ташкил этилиши уч босқичда амалга оширилди:

1-босқичда (2005–2007 йиллар) дастур татбиқ этилишидан олдин талабаларнинг АМБЭМни ривожлантиришнинг мавжуд ҳолатини ўрганиш, таҳлил қилиш, сўровнома ва суҳбатлар ўтказиш асосида ТТЙМИ, Гулистон давлат университети (ГулДУ), Навоий давлат педагогика институти (НДПИ) талабаларининг Ат-Мга оид билимлари аниқланди;

2-босқичда (2008–2010 йиллар) талабаларнинг АМБЭМни ривожлантирувчи ПТС ишлари амалга оширилди, тажрибадан олдинги ва кейинги ҳолат қиёсий таҳлил этилди;

3-босқичда (2012–2016 йиллар) тадқиқотнинг асосий тамойиллари қайта кўриб чиқилди ва педагогик тажриба-синов ишлари натижалари илмий-амалий жиҳатдан таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижаси ТТЙМИ, ГулДУ ва НДПУ I–II босқич талабаларининг жисмоний тарбия жараёнида АМЭМнинг ривожланганлик даражаси тўғрисида экспериментал синовдан ўтган ҳамда илмий асосланган хулосалар олиш имконини берди.

ПТС ишларига ТТЙМИ, ГулДУ ва НДПУнинг 1525 нафар талабаси камраб олинган бўлиб, уларнинг тажриба ва назорат гуруҳлари бўйича тақсимооти 6-жадвалда келтирилган.

6-жадвал

ПТС ишларига жалб этилган талабалар контингенти ҳақида маълумот

ПТС ўтказилган ОТМлари	Талабалар сони		
	ТГ	НГ	Жами
ТТЙМИ	144	150	294
ГулДУ	180	215	395
НДПИ	360	476	836
Жами	684	841	1525

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

Тажриба бошида талабаларнинг 88,6 % (шундан 39,6 % ТТЙМИ, 35 % ГулДУ ва 14 % НДПИ талабалари) куйи даражадаги билимларга эга бўлишсада, уларда мазкур фаолиятга ижобий мойиллик мавжудлиги намоён бўлди.

Ат-Мни муҳофаза қилишга доир тадбирлар ўтказилиши зарурлиги талабалар томонидан психологик ва назарий жиҳатдан англаб етилиши 68%, Ат-Мни муҳофаза қилишдаги амалий фаолият истаги эса 14% эканлиги улар орасида бу борада катта тафовут мавжудлигини англатади.

Сўровда иштирок этганларнинг 18 % АМЭМда бўлиш ҳаракатларида иштирок этган, 12 % унга оид билимлар тарғиботи билан, 21 % Ат-М билан уйғун муносабатларга оид тушунчаларни эгаллаган, 23 % Ат-Мга бошқа кишилар томонидан бўлган салбий муносабатнинг олдини олган, 26 % эса бундай ҳолатларга бефарқ муносабатда бўлишган (7-жадвалга қаранг).

Талабаларнинг АМБЭМни ривожлантиришнинг самарадорлик даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибадан олдинги ва кейинги натижалар

Т/р	Тажриба ўтказилган жой	Тажриба ўтказилган вақт	Талабалар сони		Юқори		Ўрта		Қуйи	
			НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ
1.	ТТЙМИ	ТО	144	150	43	45	49	50	52	55
		ТК	144	150	46	77	48	54	50	19
2.	НДПИ	ТО	360	476	110	155	115	158	135	163
		ТК	360	476	116	209	114	210	130	57
3.	ГулДУ	ТО	180	215	65	74	58	73	57	68
		ТК	180	215	61	99	56	91	63	25
Ж а м и:		ТО	684	841	281	274	222	281	244	286
		ТК	684	841	223	415	228	335	233	91

Изоҳ 5.: ТО – тажрибадан олдин, ТК – тажрибадан кейин, НГ – назорат гуруҳи, ТГ – тажриба гуруҳи.

Талабаларнинг 58 % АМЭМда бўлишда (уй, ҳовли, кўчаларни тозалаш, ариқлар қазиш, атрофни кўкаламзорлаштириш, боғ-томорқа ишлари, ҳашарлар) мунтазам иштирок этиши маълум бўлди.

Демак, ПТС ишлари олиб борилганидан сўнг тажриба ва назорат гуруҳларидаги мос ўсишлар ПТСдан олдин: 56 % - 52,8 % = 3,2 % – деярли фарқланмади.

ПТСдан кейин: 87,2 % - 71,8 % = 15,4 % – фарқ сезиларли даражада катта бўлиб, гуруҳлардаги ўзгаришлар назорат гуруҳида 87 % - 56 % = 31,2 %, тажриба гуруҳида 71,8 % - 52,8 % = 19 % ни ташкил қилди ва тажриба гуруҳларидаги ўзгариш назорат гуруҳларидагидан бир ярим баробар (31,2/19»1,6) юқори эканлиги асосланди.

8-жадвалда келтирилган натижаларга асосланган ҳолда талабаларнинг АМБЭМни ривожлантиришнинг самарадорлик даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган ПТС натижалари тўғрисида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўртача ўзлаштиришларни Стьюдент ва Пирсоннинг χ^2 математик-статистик методи ёрдамида таҳлил этдик.

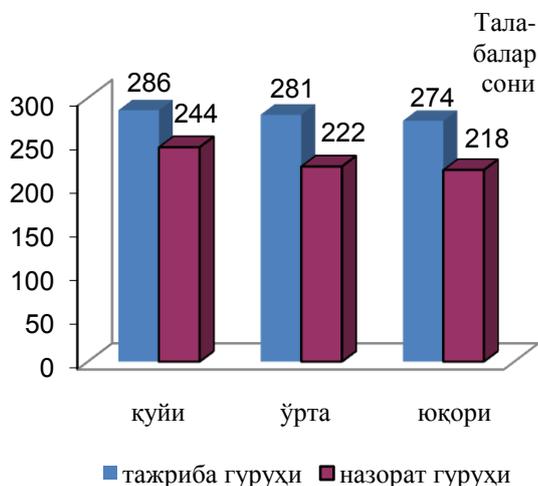
Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантиришнинг самарадорлик даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибадан олдинги ўзлаштириш натижалари

ПТС ўтказилган вақт	Гуруҳлар	Талабар сони	Жавоблар сони		
			Юқори	Ўрта	Қуйи
Тажрибадан олдин	ТГ	841	274	281	286
	НГ	684	218	222	244
Тажрибадан кейин	ТГ	841	415	335	91
	НГ	684	223	228	233

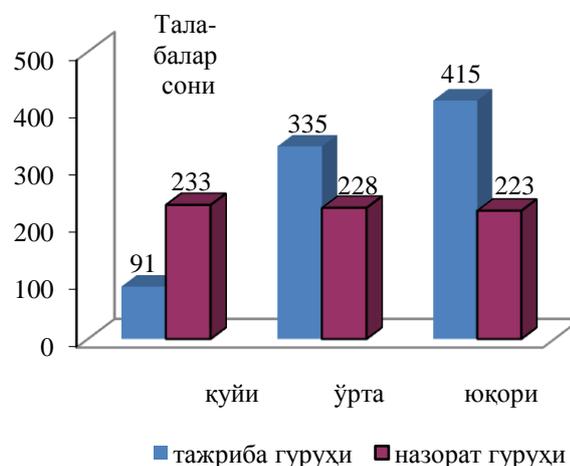
Изоҳ 6.: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ – назорат гуруҳи.

Тажрибадан олдинги тажриба ва назорат гуруҳларидаги натижалар 6-жадвалда акс эттирилган. Бу кўрсаткичларга мос диаграммалар эса 3- ва 4-расмлардагидек кўриниш олди.

Бу кўрсаткичларга мос диаграммалар қуйидагича кўринишда бўлди:



3-расм. Тажрибадан олдин



4-расм. Тажрибадан кейин

Олинган натижалардан ПТС ишларининг сифат кўрсаткичлари $\bar{X} = 2,38$; $\bar{Y} = 1,99$; $\Delta_x = 0,05$; $\Delta_y = 0,06$ га тенглигини, ўқитиш самарадорлигини баҳолаш мезони бирдан, билиш даражасини баҳолаш мезони нолдан катталигини кўриш мумкин. Бундан маълумки, тажриба гуруҳидаги ўзлаштириш назорат гуруҳидаги ўзлаштиришдан юқори.

Демак, жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантиришдаги самарадорлик даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган ПТС ишлари самарадор.

ХУЛОСАЛАР

Диссертация бўйича олиб борилган тадқиқотлар натижасида қуйидаги хулосалар тақдим этилди:

1. Илмий изланиш ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия таълими жараёнида талабалар учун АМБЭМни ривожлантиришга оид дастур, илмий-услубий қўлланма ва тавсиялар етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Ат-М ва жисмоний тарбияга тааллуқли мавжуд дастурларда жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш ва жисмоний тарбия машғулотлари самарадорлигини ошириш, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришнинг илмий асосланган услуби етарлича ишлаб чиқилмаган. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг чидамлилиқ сифатлари, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, организми физиологик ҳолатининг ўсиш суръатини аниқлаш

бўйича ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, амалдаги йиллик тайёргарлик давомида уларда жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари суст суръатларда шаклланган.

2. Жисмоний тарбия жараёнида талабаларда табиатнинг табиий омиллари таъсирига эҳтиёткорона муносабатда бўлиш кўникмалари миллий ҳаракатли ва ҳаракатли ўйинлар ҳамда ноанъанавий ишлаб чиқилган воситалар ёрдамида ривожлантирилган. Ҳаво харорати юқори бўлган тоғ саёҳатларида, спорт мажмуаларида экомарафонларни ўтказишда талабаларнинг атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларининг кўникма ва малакалари аудиториядан ташқари машғулотларда енгил атлетиканинг махсус машқларини қўллаш асосида ривожлантирилган. Талабалар билан ўтказилаган тоғ саёҳатларида юрак қисқариш частотаси, қон босими, нафас олиш частотаси ва гемодинамик ўзгаришлар тикланувчи махсус машқлар ёрдамида меъёрлаштирилган. Талабаларда атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш, машғулотдан олдин олинган функционал ва машғулот якунидан ўн дақиқадан сўнг қайд этилган кўрсаткичлар оптимал жисмоний юкламалар қўлланилганлиги сабабли такомиллаштирилган.

3. Жисмоний тарбиянинг аудиториядан ташқари машғулотлари жараёнида талабалар жисмоний тайёргарлигининг ривожланиш ўсиш суръати 100 м.га югуриш бўйича дастлабки кўрсаткич – $13,09 \pm 0,88$; машғулот жараёнидан 1 йил олдинги кўрсаткичлар – $12,98 \pm 0,49$; 2 йил олдинги кўрсаткичлар – $12,82 \pm 0,42$; 1000 м.га югуришга мос равишда: $3.39,4 \pm 1.24,8$; $3.18,2 \pm 0.95,4$; $2.87,1 \pm 0.52,6$; 2000 ва 3000 м га югуриш бўйича олинган кўрсаткичлар ҳам қайд этилган йўналишга хос ўсиш суръати билан ифодаланди. Узунликка сакраш бўйича кузатилган натижалар эса қуйидагича: жойидан туриб сакраш $231,62 \pm 4,08$; $234,56 \pm 5,12$; $239,68 \pm 4,44$, жойидан туриб, 3 хатлаб сакраш $723,84 \pm 6,12$; $730,67 \pm 5,66$; $738,72 \pm 5,74$ ўсиб боргани аниқланди.

4. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг чидамлилик сифатлари, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, организмнинг физиологик ҳолати ва тикланиши, ўсиш суръатини аниқлаш тажриба бошланишида ўтказилган машғулотдан олдин олинган функционал кўрсаткичлар 2 гуруҳда ҳам бир-биридан фарқ қилмаслиги маълум бўлди. Машғулот якунида ва 10 дақиқадан сўнг қайд этилган кўрсаткичлар турли даражада ўсиш суръати билан ифодаланганлиги кузатилди. НОЧни аниқлаш тести бўйича олинган натижалар шуни кўрсатдики, тажриба бошида ўтказилган машғулотдан аввал кузатилган кўрсаткичлар назорат гуруҳида $16,6 \pm 1,6$ марта/дақиқа, машғулотдан кейин $44,6 \pm 3,4$ марта/дақиқа ва машғулот тугаганидан 10 дақиқа ўтгач, НОЧ $21,4 \pm 2,2$ марта/дақиқани ташкил этди. Тажриба якунида ўтказилган машғулотдан олдин НОЧ ушбу гуруҳда $17,8 \pm 2,4$ марта/дақиқа, машғулот тугаган захоти $46,6 \pm 5,8$ марта/дақиқа ва 10 дақиқа ўтгач, $26,9 \pm 5,2$ марта/дақиқа билан ифодаланди. ПТСдан кейин: $87,2\% - 71,8\% = 15,4\%$ – фарқ сезиларли даражада катта бўлиб, ўзгаришлар назорат гуруҳида $87\% - 56\% = 31,2\%$, тажриба гуруҳида $71,8\% - 52,8\% =$

19 % ни ташкил қилди ва тажриба гуруҳларидаги ўзгариш назорат гуруҳларидагидан бир ярим баробар (31,2/19»1,6) юқори эканлиги асосланди.

5. Тадқиқот натижаларида функционал фаолликни акс эттирувчи физиологик кўрсаткичлар (ЮҚЧ, НС, НОЧ)нинг нисбатан кам миқдори қайд этилди. Йиллик тайёргарлик жараёни давомида ўтказилган тадқиқот талабаларнинг функционал тайёргарлиги нотекис ривожлана борганлигини кўрсатди. Агар ЮҚЧ (72,2 дақ/марта) физиологик меъёр чегарасида қайд этилган бўлса, тайёргарлик якунида уларнинг даражаси салбий томонга ўзгарди (мувофиқ равишда – 129,2; 74,2; 77,5) ва нафас олиш функцияси ривожланганлиги, яхшиланиб борганлиги кузатилди. Хулоса қилиб айтганда, олиб борилган тадқиқот иши жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг АМБЭМни ривожлантириш тизими ва ишлаб чиқилган модел самарадор эканлигини тасдиқлаб берди.

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

**УЗБЕКСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК ИМЕНИ Т.Н. КАРЫ-НИЯЗИ**

МУХАММАДИЕВ КОМИЛ БУРХОНОВИЧ

**РАЗВИТИЕ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки,
13.00.01 – Теория педагогики. История педагогических учений**

**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 № В2018.3. PhD/Ped27.

Диссертация выполнена в Узбекском научно-исследовательском институте педагогических наук имени Т.Н. Кары-Ниязи.

Автореферат диссертации на трёх языках [узбекском, русском, английском [резюме]] размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uz-djti.uz) и Информационно-образовательном портале “Ziynet” по адресу (www.ziynet.uz).

Научные руководители:

Турдикулов Эшбой Отакулович
доктор педагогических наук, профессор

Рахимов Владимир Шавкатович
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты:

Худойкулов Хол Жумаевич
доктор педагогических наук, профессор

Арипов Юнус Юсуфович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» _____ 2018 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.03.2018. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта [зарегистрирована за _____] по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2018 г.
[реестр протокола рассылки № ___ от «___» _____ 2018 г.]

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней
д.п.н.профессор,

С.С.Тажобаев
Ученый секретарь научного совета по
присуждению ученых степеней
д.ф.п.пед.н., доцент

Т.С.Усманхаджаев
Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней
д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В современном мире вопросы, связанные с физическим воспитанием молодого поколения и окружающей средой, которые ждут своего решения, считаются одной из актуальных глобальных проблем. Исследованию данных проблем посвящено множество фундаментальных, педагогических исследовательских работ, результаты этих научных изысканий изучены и применены на практике передовыми учёными ведущих высших учебных заведений. Решение вопросов, касающихся физической культуры, окружающей среды организуется с широким применением специальных упражнений, видеороликов, телевизионных страничек, социальных сетей, сайтов интернета, газет и журналов.

В ведущих высших образовательных учреждениях и научных центрах мира особое внимание уделяется развитию у студентов бережного отношения к окружающей среде в процессе физического воспитания, применению интерактивных методов, повышающих эффективность процесса и соответственно – направленности на инновационное обучение. В этом процессе при использовании имеющихся в педагогике современных образовательных моделей развития бережного отношения к окружающей среде важное значение имеет развитие у студентов умений и навыков бережного отношения к окружающей среде. В результате исследования в учебном процессе у студентов было сформировано положительное отношение к физическому воспитанию, спорту и окружающей среде, систематизировано проведение научно-практических трудовых работ.

В образовательном процессе республики проводится целый ряд научных и практических работ по упорядочению и развитию положительного отношения к физическому воспитанию, спорту и окружающей среде. С опорой на результаты проведенных исследований, специалисты пришли к выводу, что основным фактором развития бережного отношения к окружающей среде в высших учебных заведениях является образовательный процесс физического воспитания. В этом контексте, по убеждению Президента Республики Узбекистан, чрезвычайно важно «Серьезно задумываться о повышении экологической культуры населения. Разумеется, данные проблемы нельзя решить только административным путём, их решение возможно через пробуждение в душах молодого поколения любви к родной природе, воспитания чувства сопричастности с ней»¹. В последние годы в Узбекистане уделяется значительное внимание развитию физического воспитания и бережного отношения к окружающей среде. Но, несмотря на целый ряд предложений, внесенных отечественными и зарубежными педагогами и специалистами по дальнейшему улучшению занятий физическим воспитанием, не уделяется должного внимания эффективности

¹ Речь Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на видеоселекторе с представителями палат Олий Мажлиса, политических партий и экологического движения Узбекистана. – Народное слово, 2017 год 13

занятий по физическому воспитанию в непрофильных по отношению к физическому воспитанию высших образовательных учреждениях.

Данное диссертационное исследование в определенной степени послужит реализации положений и задач, обозначенных в разделе IX, 50 статье Конституции Республики Узбекистан «Обязанности граждан» «Обязанности граждан в отношении защиты окружающей природной среды», в статье 55 «О разумном использовании и государственной охране подземных и водных источников, растительного и животного мира и общенародных природных богатств и ресурсов», в законе Республики Узбекистан «О защите природы», утвержденном 9 декабря 1992 года; в законе «О физической культуре и спорту» (№394 ЗРУ от 4 сентября 2015 года); в программе развития физической культуры и массового спорта на 2017-2021 годы, принятой по инициативе и поддержке Президента Республики Узбекистан, в Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан (№4947 от 7 февраля 2017 года), Указе Президента Республики Узбекистан УП №5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по совершенствованию системы государственного управления в сфере физического воспитания и спорта», а также в других нормативно-правовых документах, касающихся данной области.

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

Степень изученности проблемы. По проблеме развития физической культуры и спорта выполнено большое количество фундаментальных, педагогических исследований.

Важное место в разработке методических основ нашей научно – исследовательской работы имеет целостное изучение научно-методических положений А.Н.Абдиева, К.И. Абиркулова, Б.Р.Адизова, А.К.Атаева, Н.Ж.Исакуловой, Ф.Керимова, И.А.Кошбахтиева, Ш.Қ.Мардонова, М.С.Олимова, У.Қ.Толипова, Э.О.Турдикулова, Т.С.Усмонхожаева, А.К.Хамракулова, Р.Саломова, Р.Д.Холмухаммедова, М.Қ.Мухлибаева, Ш.Хонкелдиева, Д.Д.Шариповой, Т.Т.Юнусова, В.Ш. Рахимова и других².

²Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис...на соиск.учен. степ. д.п.н.: Узб. гос. ин-т физ. культуры. –Ташкент, 2004. – 50 с.; Қ.И.Абиркулов Ижтимоий экология. – Т.: Ўзбекистон, 2004. – 112 б.; Н.Ж. Исакулова Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчиларга фанлараро экологик тарбия беришнинг назарияси ва амалиёти (умумий ўрта таълим ва педагогика коллежининг «Бошланғич таълим» йўналиши мисолида): Дис.пед.фан док. – Тошкент: ЎМКХТТКМО ва УҚТИ, 2012. – 288 б.; Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – М.: 1995.; Кошбахтиев И.А. Педагогическая характеристика индивидуальных тактических действий футболистов с мячом и обоснование средств их совершенствования [текст]: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13.00.04) 29.10.2012 Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. г Ленинград. 21 с.; М.Қ.Мухлибоев Мактаб ўқувчиларига физикани меҳнат таълими билан боғлаб экологик билим беришнинг методик асослари: Авторефе.дисс...пед.фан.ном. – Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ, 2003. – 18 б.; Х.Б.Норбўтаев. Мактаб ўқувчиларида экологик тафаккурни фанлараро шакллантириш

Исследования и наблюдения показывают, что в развитии бережного отношения к природе наиболее эффективны внеаудиторные практические занятия по физическому воспитанию, которые имеют свою специфику. Такие занятия проводятся на природе, студенты занимаются экотуризмом, горным альпинизмом, выходят на прогулки в поле, участвуют в экомарафонах. Они получают в достаточной степени знания, умения и навыки, которые не позволяют им в дальнейшем причинять вред окружающей среде, совершать недостойные поступки по отношению к природе. Поэтому проблема развития и совершенствования подобных знаний, умений и навыков требует специального исследования.

Осуществлен анализ источников по данному вопросу в странах СНГ. В частности со стороны зарубежных ученых Ю.К.Бабанского, Х.А.Реза, Т.Е.Батоцыреновой, С.Я.Батышева, В.П.Белика, З.Б.Чимитова, Г.Ю.Беляевой, И.И.Брехмана, И.А.Васельцовой, Ю.В.Верхошанского, А.Н.Захлебного, Я.А.Коменского, И.Т.Суравегиной, Л.П.Матвеева, Е.В.Ханьковского, И.В.Щепеткина, И.Д.Зверева, и других проведены научно-исследовательские работы по совершенствованию содержания теории и практики окружающей среды, экологии, физического воспитания, спорта, педагогики, определению степени овладения студентами необходимыми профессиональными знаниями, умениями, навыками³.

Анализ текущего состояния проблемы показал, что сущность научных взглядов на практику формирования бережного отношения студентов к окружающей среде на уроках физического воспитания не была тщательно изучена. Эта педагогическая проблема практически не изучается в контексте научных исследований. В результате отсутствия определенной теоретической и методологической литературы по развитию бережного

услуги (биология ва физика фанлари мисолида): Автореф. дисс... пед. фан. ном. – Бухоро, 2009. – 26 б.; М.С.Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобакага тайёрлаш услубияти.: Автореф. дисс... пед. фан. ном. – Тошкент, 2011. – 29 б.; Э.А. Турдикулов Экологическое образование учащихся в процессе изучения предметов естественнонаучного цикла (физические аспекты экологического образования): Автореф. дисс... док. пед. наук. – М., 1982. – 38 с.

³ Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: Дидактический аспект – М.: Педагогика, 1989. – 129 с.; Батоцыренова Т. Е. Эколого-физиологические и этнические особенности адаптационных реакций организма студентов из различных природно-климатических регионов.: Автореф. дисс... докт. биологических наук – М., 2006. – 38 с.; Зверев И.Д. Экологическое и эстетическое воспитание – М.: Педагогика, 1998. – 203 с.; Беляева Г.Ю. Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 Текст. / Г.Ю. Беляев М., 2000 - 22 с.; Брехман И.И. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья СПб: Наука, 1993. - 269 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Текст. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.; Захлебный А.Н. Книга для чтения по охране природы: для учащихся 9-10 кл. ср. шк. – М.: Просвещение, 1986, С 175.; Реза Х.А. Экологическое образование населения как фактор эффективности повышения защиты окружающей среды.: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Душанбе: 2012. – 30 с.; Суравегина И.Т., Сенкевич В.М. Экология и мир: Методическое пособие для учителя. М.: Новая школа, 1994, С -128. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 128с.; Ханьковский Е.В. Экологическая информация в проектировании и реализации муниципальной программы развития физической культуры.: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Челябинск: 2009. – 30 с.; Чимитов З. Б. Экологический туризм как фактор приобщения людей к ценностям природного и культурного наследия.: Автореф. дисс... канд. культурологии. – Улан-Удэ: 2006. – 30 с.; Щепеткина И.В. Эколого-правовое воспитание студентов в образовательном процессе вуза.: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Екатеринбург: 2012. – 30 с.

отношения к окружающей среде понятие «Бережного отношения к окружающей среде» не развивалось в умах студентов, в то время как именно это понятие является основой изучения проблем.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Данная диссертационная работа выполнена в соответствии с проектами инновационных исследований с практическим применением за номером А7-ХТ-1-29687 «Стратегические подходы к решению глобальных экологических проблем на территории Республики Узбекистан», а так же №И1-ХТ-1 – 10748 «Создание и внедрение дидактического комплекса для развития устойчивой экологической культуры учащихся в процессе внешкольного обучения» научно-исследовательского института педагогических наук им. Т.Н. Кори-Ниязи.

Цель исследования развитие методики развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

разработка программы развития бережного отношения к окружающей среде студентов в образовательном процессе физического воспитания;

определение качеств выносливости, физической и функциональной готовности, темпов роста физиологического состояния организма;

экспериментальное обоснование развития бережного отношения к окружающей среде студентов в образовательном процессе физического воспитания;

определение физиологического состояния и скорости восстановления организма в процессе педагогического эксперимента.

Объект исследования процесс занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Предмет исследования средства, методы и формы развития у студентов бережного отношения к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и анализ, исторический сравнительный анализ, анкетирование, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, видеоанализ, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

с помощью национальных и других подвижных игр и разработанных нетрадиционных средств в процессе физического воспитания у студентов развиты навыки предусмотрительного отношения к природным факторам, влияющим на самочувствие;

в процессе походов в горы, при проведении экомарафонов, соревнований в спортивных комплексах в условиях жаркого климата, внеаудиторных занятий с применением специальных легкоатлетических

упражнений у студентов развиты навыки и умения бережного и осмотрительного отношения к окружающей среде;

при проведении походов в горы у студентов с помощью специальных упражнений нормализованы частота сердечных сокращений, давление, частота дыхания и гемодинамические изменения;

совершенствовано развитие у студентов бережного и предусмотрительного отношения к окружающей среде на основе применения оптимальной физической нагрузки с учетом функциональных показателей перед занятиями и десяти минут спустя после занятий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

усовершенствовано развитие бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания;

распределен объем нагрузок студентов, во время внеаудиторных занятий по физической культуре;

разработан метод рационального использования учебных нагрузок с учетом своеобразных особенностей организма студентов в ходе образовательного процесса физического воспитания;

на основе результатов эксперимента обоснованы научные и методические рекомендации по повышению уровня эффективности физической подготовки студентов и эффективности учебных занятий.

Достоверность результатов исследования. Определяется методологией теории познания (диалектический метод, познания), обоснованностью положений и выводов республиканских и зарубежных ученых в области теории и методики физического воспитания и спорта, применением методов исследования, соответствующих задачам и взаимно дополняющих друг друга, анализом и обработкой результатов экспериментальных работ методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Результаты исследования обогатили и расширили содержание теории и практики развития бережного отношения студентов к окружающей среде в области образовательного процесса физического воспитания.

В процессе занятий по физическому воспитанию обосновано, что в процессе практической подготовки студентов было эффективным распределение нагрузки с использованием игровых приемов.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенного эксперимента по развитию бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания:

в Гулистанском государственном университете на факультете «Физическая культура и спорт» в процессе развития у студентов предусмотрительного отношения к природным факторам, влияющим на их самочувствие, внедрены национальные подвижные и другие подвижные игры и разработанные нетрадиционные средства обучения и воспитания. (Справка Министерства высшего и среднего специального образования № 89-03-2130 от 29 сентября 2017 года). В результате студенты достигли 3 % -

ного роста результатов в беге на средние дистанции, 3,5 % в прыжках в длину, до 4 % в беге трусцой и на 3 % по физической подготовке;

в Ташкентском институте инженеров железнодорожного транспорта применены специальные упражнения по легкой атлетике для студентов профилирующего направления на основных и внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию. (Справка Министерства высшего и среднего специального образования №89-03-2130 от 29 сентября 2017 года). В результате вдох и задержка дыхания у студентов экспериментальной группы улучшились на 3,2 %, частота дыхания на 3,8 %, частота сердечных сокращений 4 %;

в Ташкентском институте инженеров железнодорожного транспорта были применены специальные нормированные упражнения для студентов направления инженерного строительства в процессе внеаудиторных занятий (Справка Министерства народного образования №01-01/1-3-417 от 29 сентября 2017 года). В результате улучшены качества студентов в ловкости на 3,6 %, выносливости на 3,4%, гибкости – 2,8 %, в скорости – 3,5 % и силы – 3,2 %;

внедрена авторская методика в процессе учебных занятий по легкой атлетике на факультете «Физическая культуры и спорт» Навоийского государственного педагогического института (Справка Министерства народного образования №01-01/1-3-417 от 29 сентября 2017 года). В результате у студентов было развито бережное отношение к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания на 6,5 %, совершенствованы их физические возможности на 4,7 %.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 международных и 7 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследований. По теме диссертации опубликованы в общем количестве 17 научно-методических работ, в том числе 10 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Из числа этих статей 7 опубликованы в республиканских и 3 в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Общий объем диссертации составляет 137 страниц, содержит 11 таблиц, 8 рисунков, приложения и акты внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, изложена степень изученности проблемы, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие исследования важнейшим направлениям развития науки и технологий. Приведены сведения о научной новизне, достоверности результатов, теоретической и

практической значимости, внедрении результатов в практику, опубликованности работ, структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Теоретические основы и педагогическая система развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания»**, обоснована социально-педагогическая необходимость развития у студентов бережного отношения к окружающей среде, определены содержание, педагогические возможности, факторы и методы развития отношений к окружающей среде в процессе физического воспитания.

Наблюдая за историческим развитием общества, мы становимся свидетелями того, что наши предки оставили бесценное наследие в области физического воспитания и охраны здоровья. В частности, Абу Али ибн Сино утверждал: «Если вы дадите человеку частый воздух, он проживёт 1000 лет». Эта мысль свидетельствует о важности сохранения чистоты родной природы, бережного к ней отношения.

Развитие такого отношения у студентов в образовательном процессе физического воспитания является сегодня педагогической необходимостью.

Прежде всего, необходимо сформировать у студентов сознательное отношение к окружающей среде. Процесс формирования и развития осуществляется в два этапа:

первый этап – это развитие знаний студентов об окружающей среде. На этом этапе координируются понятия, представления и отношения к окружающей среде, проявляется экологическая активность студентов; на втором этапе, в процессе получения знаний формируется экологическое отношение студентов к окружающему миру, развивается их мышление и мировоззрение.

Связь первого и второго этапов приводит к полноценному развитию у студентов теоретических знаний и практических умений. Нами разработана модель развития бережного отношения к природе (схема 1).

Человечество с момента создания как продукта природы живет в гармонии с ней. Но на протяжении веков, со всё возрастающим воздействием человека на окружающую среду, неразумным использованием природных ресурсов, природе было нанесено много вреда. В результате неблагоприятных изменений окружающей среды на человечество обрушились всевозможные катаклизмы.

Участившиеся природные катастрофы должны предостеречь человечество и заставить людей сделать соответствующие выводы.

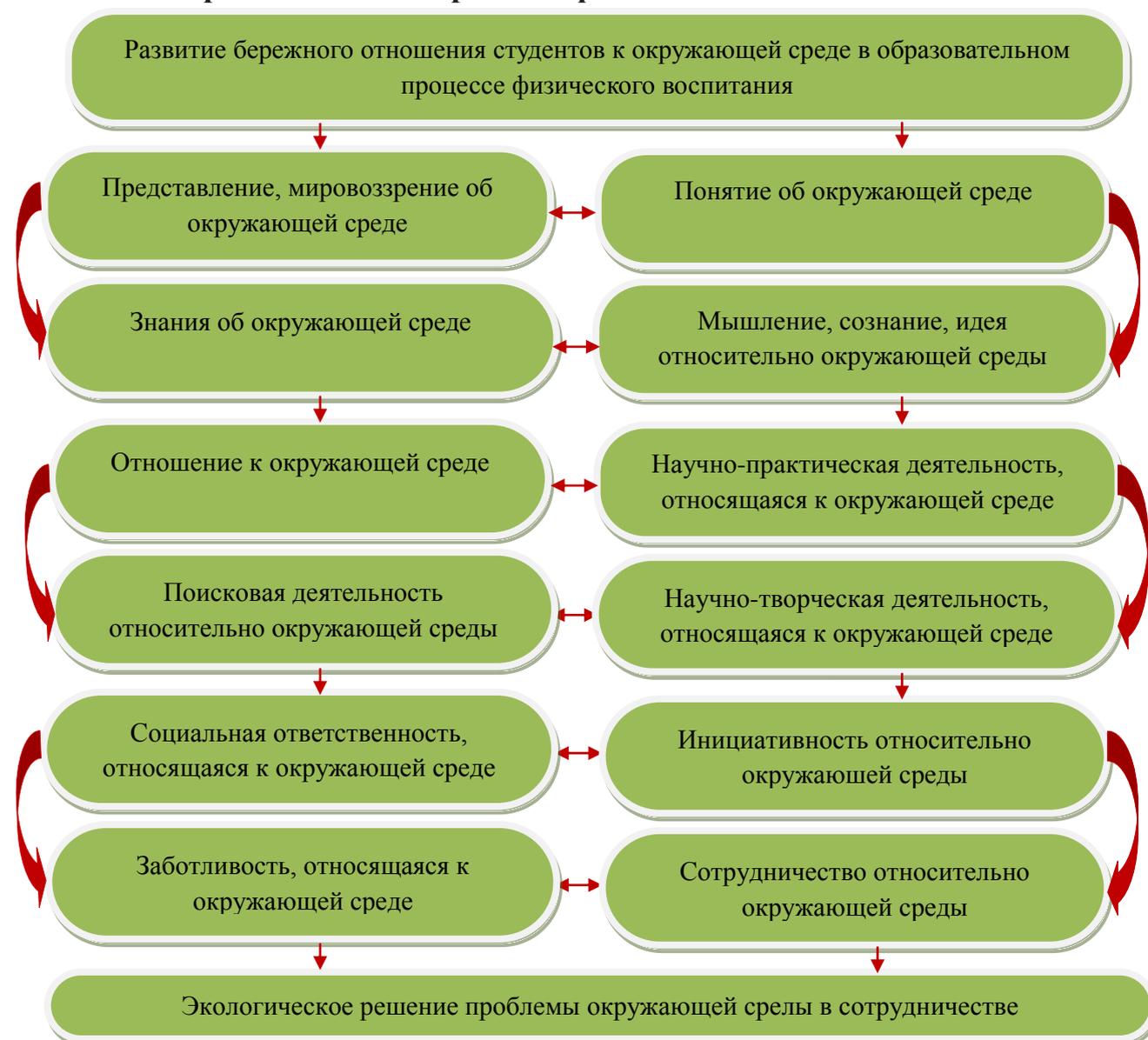
Вопросы бережного отношения к окружающей среде как педагогическая необходимость глубоко вошли в образ жизни нашего народа. В устном народном творчестве – легендах, сказках, пословицах, притчах и сказаниях даются наставления о бережном отношении к природе и окружающей среде.

В исследовании разработаны принципы взаимосвязи, которые обеспечивают развитие бережного отношения к природной среде в образовательном процессе физического воспитания: это взаимосвязь

методологических и экологических понятий, взаимосвязь экологических компонентов, межпредметные связи при отборе материала для изучения окружающей среды, связь теории практики.

Схема 1

Модель развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания



Вышеперечисленные принципы должны осуществляться на основе научности, последовательности, системности, непрерывности, органичности, наглядности, сознательности, активности.

Развитие бережного отношения студентов к окружающей среде в процессе физического воспитания протекает пассивно. Существует ряд субъективных факторов научного, социального, научно методического аспекта.

Мы попытались решить эти проблемы и в процессе исследования совершенствовали механизм развития бережного отношения студентов в образовательном процессе физического воспитания (схема 2).

Механизм развития бережного отношения студентов в образовательном процессе физического воспитания



Во второй главе диссертации «**Методы исследования и их организация**» намечены задачи, направленные на разрешение гипотезы и цели исследования, выбран ряд тестов для определения физической подготовки изучаемого контингента во время педагогического эксперимента, намечены методы математической статистики для обработки экспериментальных данных.

В третьей главе диссертации «**Методика развития бережного отношения студентов к окружающей среде во внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию, рост физической подготовки**» изложены особенности организации и проведения спортивных и физических занятий в местах с повышенной температурой воздуха, методика и технология туризма, развития у студентов бережного отношения к окружающей среде во время походов по программе физического воспитания, через организацию экскурсий в горы, изучены качества физической и функциональной подготовки, выносливости, скорости, силы, а также физиологическое состояние организма и темпы его восстановления, приведены выводы по третьей главе.

Человеческая деятельность, тесно связана с природой, поэтому некоторые события создают угрозу его деятельности, вызывают потери. Во

время исследования проведен ряд мероприятий по поводу подготовки студентов к защите от возможных угроз в окружающей среде.

Есть специфические особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в зонах с повышенной температурой воздуха. В южных областях в летний период температура воздуха очень высокая, в связи, с чем создаются неблагоприятные условия для преподавателей и студентов. Поэтому приходится проводить занятия по физической культуре на открытом воздухе и местах удобных для студентов, так как здесь можно пройти в тенистое место для продолжения занятий и организации кратковременной передышки после каждого выполненного упражнения.

В целях формирования знаний бережного отношения студентов к окружающей среде в процессе экскурсий могут организовываться прогулки в населенные пункты, город, лес или предгорья. При этом необходимо обратить внимание на следующее: 1) не оказывать негативного воздействия на окружающую среду; 2) защищать себя и окружающих от возможных воздействий окружающей среды.

В процессе походов, прогулок, уделяется особое внимание занятиям физической культурой. Заслуживает внимания то, что годовые занятия проводились по календарному плану без отрыва от учебы, с увеличением массовости физической культуры, полезных нагрузок на организм.

Одновременно требуется выполнение нагрузок, связанных с учебно-практическими занятиями (по спортивным видам) в соответствии с годовым планом студентов ТашИИТа непрофилированных на физическую культуру и спорт (таблица 1). Вполне возможно, что объем нагрузок, выполняемых в соответствии с учебными планами физической подготовки, может оказывать положительное или отрицательное (снижение результатов из-за недостаточности необходимой подготовки) действие на физические и функциональные возможности.

Данные проблемы были изучены в процессе совершенствования технологии проведения внеаудиторных занятий по физической культуре, организации экотуристических экскурсий, походов в горы при участии студентов, обучающихся в ТашИИТ.

На основе полученных результатов была разработана программа ППЗ (подготовки в процессе занятий) с учетом объема занятий, предоставляемого учебной программой института, и определена степень эффективности экспериментальных занятий, проводимых на основе этой программы. Во время организации экскурсии в горы при проведении внеаудиторных занятий физкультурой мы поставили цель развивать бережный подход студентов к окружающей среде и осуществили её во время похода.

Для правильной организации походов необходимо принять во внимание развитость пяти качеств организма человека. В их число входят такие хорошо развитые качества, как ловкость, быстрота, гибкость, выносливость и сила.

Таблица 1

Распределение проводимых академических занятий (в часах) по спортивным видам в течение 2 лет согласно учебного плана ТаШИИТ

№	Названия спортивных видов	1-курс		2-курс	
		1-семестр	2-семестр	3-семестр	4-семестр
1.	Введение в предмет	2	-	2	2
2.	Плавание	4	6	2	4
3.	Легкая атлетика	8	8	4	10
4.	Настольный теннис	4		-	
5.	Футбол	-	8	2	4
6.	Баскетбол	8	-	2	4
7.	Волейбол	6	-	2	4
8.	САФП	4	2	2	2
9.	Гимнастика	-	12	2	6
10.	“Основы валеологии” от теоретического курса к практике	-	-	8	-
11.	“Основы валеологии” от теоретического курса к лекции	-	-	10	-
Всего:		36	36	36	36

Занимающиеся экотуризмом должны обладать подходящей туризму физической подготовленностью, а также обладать быстрой адаптацией организма к холоду, жаре, высокой влажности, кислородной недостаточности, быть закаленным.



Рис. 1-2. Топографическая схема проведенного похода по маршруту Ходжакент-Чимган и карта похода

В осенний, зимний, весенний и летние месяцы 2016, 2017 годов были организованы походы по Чаткальской горной цепи в Бостанлыкском районе Ташкентской области со студентами 1 и 2 курса (144 человека) факультета «Организации перевозок и транспортной логистики» ТаШИИТ. При этом для определения физической и функциональной (качество развитости ловкости, быстроты и выносливости) подготовленности студентов были использованы следующие контрольные тесты: бег на 100 м(с); бег на 1000м, 2000м, 3000м; прыжки в длину с места; тройной прыжок в длину.

Была сделана опора на программу подготовки во время внеаудиторных занятий по физической культуре в процессе организованного похода

студентов в горы, согласованного с учебным планом по физической культуре ТашИИТа. В связи с этим для развития выносливости студентов во время педагогического эксперимента с участием контрольной и экспериментальных групп мы использовали следующие игровые упражнения: прыжки со скакалкой, восхождение по лестнице в прыжке на одной ноге, восхождение по лестнице бегом, ходьба в приседе, передвижение в прыжках сидя, бег в прыжке с ноги на ногу, бег прыжками кенгуру, по-лягушачьи, по-воробыному. Эти упражнения развивают у студентов не только выносливость при подъеме в гору, но и формируют такие положительные качества физической подготовленности, как ловкость, выносливость и силу, необходимые в спортивных видах футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика и плавание.

Исследования показали, что в процессе действующей годовой подготовки у студентов слабо формировались физическая и функциональная подготовленность.

В частности, повышение уровня физической подготовленности студентов в процессе внеаудиторных занятий физической культурой во время организации походов в горы (таблица 2) из изученных показателей из года в год несколько сократилось, но ежегодный прирост был зафиксирован в секундах и миллиметрах.

Таблица 2

Темпы роста физической подготовленности студентов в процессе внеаудиторных занятий физической культурой ($\bar{x} \pm \delta$)

Тесты	Предварительные показатели	Показатели, полученные во время занятий	
		Первый год	Второй год
Беговые упражнения (в секундах)			
100 м, с	13,09±0,88	12,98±0,49	12,82±0,42
1000 м, с	3.39,4±1.24,8	3.18,2±0.95,4	2.87,1±0.52,6
2000 м, с	8.15,2±2.21,2	7.47,4±2.10,3	7.25,6±2.19,4
3000 м, с	13.05,2±4.19,4	12.56,2±3.39,2	11.18,4±3.19,7
Упражнения в прыжках в длину (см)			
Прыжок в длину с места	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44
Прыжок в длину с места	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74

В том числе темпы роста показателей физической подготовки студентов в процессе внеаудиторных занятий по физической культуре составляют: предварительные показатели бега на 100 м – 13,09 ± 0,88; в процессе 1 года занятий - 12,98 ± 0,49; 2 года – 12,82±0,42; соответственно в беге на 1000 м: 3.39,4±1.24,8; 3.18,2±0.95,4; 2.87,1±0.52,6; в беге на 2000 и 3000 м также проявились своеобразные показатели роста темпов.

Показатели прироста результатов по прыжкам в длину следующие: прыжки в длину с места 231,62±4,08; 234,56±5,12; 239,68±4,44; тройной прыжок в длину с места 723,84±6,12; 730,67±5,66; 738,72±5,74 (среднестатистический показатель всех участвовавших студентов (\bar{x})).

Физиологические данные студентов, участвовавших в исследовании, были отмечены их своеобразными особенностями.

Исследования показали то, что по исходным данным и темпов их роста в течение года свидетельствуют о слабом развитии сердечно-сосудистой и дыхательной системы у студентов.

Например, АКД мм / с. СД: предварительный показатель - $121,2 \pm 4,4$, осенью - $127,4 \pm 5,8$, зимой - $122,7 \pm 4,4$, весной - $119,6 \pm 4,2$, летом - $129,2 \pm 5,6$. Согласно ДД: $63,4 \pm 3,8$; $66,2 \pm 4,8$; $68,4 \pm 3,6$; $71,2 \pm 3,9$; $73,4 \pm 3,4$ мм / с. Показатели ЧСС: $74,3 \pm 3,8$; $71,4 \pm 4,0$; $70,1 \pm 3,7$; $74,9 \pm 4,5$; $77,3 \pm 3,9$, раз / мин. Тест Генчи - $17,6 \pm 1,9$; $22,2 \pm 1,4$; $23,8 \pm 2,1$; $27,6 \pm 3,2$; $38,4 \pm 3,6$. Тест Штанге - $30,7 \pm 1,0$; $33,7 \pm 1,4$; $36,6 \pm 2,5$; $17,6 \pm 1,9$; $17,6 \pm 1,9$. Показатели ЧД - $39,4 \pm 2,2$; $15,6 \pm 1,7$; $14,8 \pm 0,8$; $16,8 \pm 1,5$; $15,4 \pm 2,2$. ЖОЛ - $4834,6 \pm 126,2$; $4883,4 \pm 134,9$; $5016,2 \pm 148,6$; $5177,8 \pm 411,4$; $5312,5 \pm 152,6$ (мл); Результаты теста темпа роста были аналогичны выше указанным (таблица 3).

Таблица 3

Темпы роста функциональной подготовленности студентов в процессе внеаудиторных занятий физической культурой

Тесты		n	ПП	Осенние	Зимние	Весенние	Летние
АКД (мм/с.)	СД	144	$122,2 \pm 4,6$	$126,4 \pm 5,8$	$124,7 \pm 4,8$	$121,6 \pm 4,6$	$128,2 \pm 6,1$
	ДД	144	$63,4 \pm 3,8$	$66,2 \pm 4,8$	$68,4 \pm 3,6$	$71,2 \pm 3,9$	$73,4 \pm 3,4$
ЧСС (раз/мин)		144	$74,3 \pm 3,8$	$71,4 \pm 4,0$	$70,1 \pm 3,7$	$74,9 \pm 4,5$	$77,3 \pm 3,9$
Тест Генчи (сек)		144	$17,6 \pm 1,9$	$22,2 \pm 1,4$	$23,8 \pm 2,1$	$27,6 \pm 3,2$	$38,4 \pm 3,6$
Тест Штанге (сек)		144	$30,7 \pm 1,0$	$33,7 \pm 1,4$	$36,6 \pm 2,5$	$17,6 \pm 1,9$	$17,6 \pm 1,9$
ЧД (раз/мин)		144	$39,4 \pm 2,2$	$15,6 \pm 1,7$	$14,8 \pm 0,8$	$16,8 \pm 1,5$	$15,4 \pm 2,2$
ЖОЛ (мл)		144	$4834,6 \pm 126,2$	$4883,4 \pm 134,9$	$5016,2 \pm 148,6$	$5177,8 \pm 411,4$	$5312,5 \pm 152,6$

Примечание 1.: АКД - артериальное кровеносное давление, СД - систолическое давление - прослушиваемый пульс, ДД - диастолическое давление - слабый пульс, ЧСС - частота сердечного сокращения, тест Генчи (сек) – задержка дыхания с глубоким выдохом; тест Штанге – задержка дыхания после глубокого вдоха; ЧД - частота дыхания, ЖОЛ – живой объем легких; ПП – предварительный показатель.

Тест Генчи, являясь мерилем определения гипоксических возможностей человека, имеет важное значение в качественном развитии выносливости. Если в различных устойчивых (статических) ситуациях проводить тесты Генче и Штанге, направленных на увеличение срока дыхательных упражнений в гипоксическом режиме совместно с упражнениями на выносливость, возрастут способности работы организма в аэробном и анаэробном порядке, а также хорошо разовьются способности кислородного обеспечения в периферических органах, тканях и клетках.

Результаты исследования показали то, что разница результатов у контрольной и экспериментальной групп, зафиксированных в начале эксперимента, была незначительной. В том числе, были зафиксированы результаты: на 100 м КГ $13,12 \pm 0,32$ с; ЭГ – $13,03 \pm 0,3$ с; 1000 м КГ – $203,75 \pm 7,64$ с; ЭГ – $173,42 \pm 4,68$; 2000 м КГ – $489,60 \pm 19,04$ с; ЭГ – $440,44 \pm 17,96$ с; 3000 м КГ – $783,22 \pm 26,11$ с; ЭГ – $789,42 \pm 26,83$ с. (таблица 4).

Таблица 4

Темпы роста качества выносливости и силы скорости, определенных во время проведения педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами в процессе занятий физической культурой

Тесты	группы	До эксперимента ($\bar{x} \pm \delta$)	В середине эксперимента ($\bar{x} \pm \delta$)	В конце эксперимента ($\bar{x} \pm \delta$)	P
100 м, (с)	КГ	$13,12 \pm 0,32$	$12,72 \pm 0,24$	$12,87 \pm 0,29$	$p > 0,05$
	ЭГ	$13,03 \pm 0,3$	$12,69 \pm 0,35$	$12,45 \pm 0,31$	$p < 0,01$
1000 м, (с)	КГ	$203,75 \pm 7,64$	$190,33 \pm 6,04$	$172,25 \pm 4,67$	$p > 0,05$
	ЭГ	$173,42 \pm 4,68$	$172,35 \pm 5,47$	$170,58 \pm 4,42$	$p < 0,05$
2000 м, (с)	КГ	$489,60 \pm 19,04$	$448,20 \pm 18,11$	$435,02 \pm 17,25$	$p > 0,01$
	ЭГ	$440,44 \pm 17,96$	$430,77 \pm 17,02$	$428,17 \pm 16,39$	$p > 0,01$
3000 м, (с)	КГ	$783,22 \pm 26,11$	$781,67 \pm 23,05$	$758,92 \pm 22,85$	$p < 0,05$
	ЭГ	$789,42 \pm 26,83$	$757,18 \pm 22,57$	$735,30 \pm 21,89$	$p < 0,05$
Тесты прыжки в длину					
Прыжки в длину с места (см)	КГ	$251,0 \pm 7,87$	$251,08 \pm 4,21$	$254,67 \pm 5,60$	$p < 0,05$
	ЭГ	$249,75 \pm 13,73$	$253,83 \pm 19,62$	$264,0 \pm 16,86$	$p < 0,05$
Прыжки в длину с места в три шага (см)	КГ	$738,25 \pm 10,22$	$745,25 \pm 13,42$	$746,33 \pm 17,60$	$p < 0,05$
	ЭГ	$739,00 \pm 19,14$	$748,17 \pm 20,93$	$769,67 \pm 20,84$	$p < 0,05$

Примечание 2.: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Если во время походов в горы в процессе внеаудиторных занятий физической культурой были хорошо развиты качества бега и прыгучести (особенно прыжков в длину или перепрыгивания с ноги на ногу), безусловно, это окажет положительное влияние на состояние результатов бега.

С учетом результатов по бегу, в процессе внеаудиторных занятий физической культурой у контрольной и экспериментальной групп были приняты тесты по прыжкам.

Из полученных результатов стало известно, что до эксперимента зафиксированные показатели по прыжкам не имели резкого различия между собой. Это свидетельствует об одинаковой физической подготовленности обеих групп. Например, результаты прыжков в длину с места составили: в КГ – $251,0 \pm 7,87$ см, в ЭГ – $249,75 \pm 13,73$ см; прыжки в длину в три шага в КГ – $738,25 \pm 10,22$ см, в ЭГ – $739,00 \pm 19,14$ см.

Во время педагогического эксперимента показатели прыжков были выражены ростом «снизу вверх».

Темпы роста этих же показателей в экспериментальной группе фиксировались ещё быстрее. В частности, в контрольной группе при тестировании прыжка в длину с места зафиксированный показатель (251,0) в начале эксперимента, к середине вырос лишь на 0,08 см. Принятые в начале эксперимента и зафиксированные в конце результаты показали различие в росте, равное 3,67 см. Наблюдения в экспериментальной группе, наоборот, выражались в более положительной гемодинамике (гемодинамическая реакция реактивного кровотока через кровеносные сосуды из-за дифференциального гидростатического давления (артериального давления) в разных частях системы кровообращения).

Из физиологических исследований стало известно, что в начале эксперимента функциональные показатели в обеих группах не отличались друг от друга (таблица 5). Однако в конце занятия через 10 минут показатели выразились различной степенью роста.

Таблица 5

Темпы роста восстановления и физиологического состояния организма после примененных занятий во время педагогического эксперимента

Функциональные тесты	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
		До занятия	После занятия	10 ^д после восстановления	До занятия	После занятия	10 ^д после восстановления
ЧСС раз/мин	КГ	66,2±2,0	179,8±7,6	112,2±5,6	68,4±4,4	189,6±6,6	138,2±5,2
	ЭГ	64,7±2,6	186,4±6,6	106,4±4,0	60,8±2,4	181,4±4,2	124,6±3,8
ЧД Раз/мин	КГ	16,4±1,6	44,6±3,4	21,4±2,2	17,8±2,4	46,6±5,8	26,9±5,2
	ЭГ	14,8 ±1,0	42,8±3,2	17,6±1,2	13,2±1,1	40,4±3,6	16,2±2,2
Тест Штанге	КГ	33,7±1,4	28,4±3,8	36,6 ±2,2	38,2±4,2	32,6±3,4	34,7±4,8
	ЭГ	36,8±1,8	25,2±2,8	42,2±3,4	62,4±3,4	39,8±3,6	56,4±4,4
Тест Генча	КГ	14,2±0,6	14,4±1,6	16,8±2,8	16,4±2,2	15,0±3,4	17,4±3,2
	ЭГ	13,4±0,4	12,8± 2,2	17,2±3,4	26,2±2,6	19,6±2,8	38,2±3,6

Примечание 3.: ЧСС – частота сердечных сокращений, ЗД – задержка дыхания, ЧД – частота дыхания, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, тест Штанге – задержка дыхания после глубокого вдоха, тест Генча – задержка дыхания после глубокого выдоха.

А именно, результаты теста определения частоты дыхания в контрольной группе (КГ) в начале эксперимента до начала занятия составляли 16,4±1,6 раз/мин, 44,6±3,4 раз/мин – после занятия и 21,4±2,2 раз/мин через 10 мин после занятия.

В конце эксперимента в начале занятия частота дыхания в данной группе была 17,8±2,4 раз/мин, сразу после занятия составляла 46,6±5,8 раз/мин, через 10 мин после завершения занятия – 26,9±5,2 раз/мин.

Таким образом, нагрузка всех упражнений, которые использовались в течение года, указывает на то, что осложнения усталости в соответствующих органах (тканях, клетках и мышечных волокнах) усугубляются.

В экспериментальной группе темпы восстановления частоты дыхания (ЧД) выражались относительно в прогрессивном направлении. А именно, в начале эксперимента до начала занятия ЧД в этой группе была равна $14,8 \pm 1,0$ раз/мин, сразу после завершения занятия – $42,8 \pm 3,2$ раз/мин, а через 10 мин после занятия – $17,6 \pm 1,2$.

Как видно, темп восстановления ЧД у экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, является более стремительным, или показатель ЧД после завершения занятия приблизился к показателю в начале занятия ($14,8$ раз/мин первоначальный показатель, $17,6$ – показатель восстановления).

Тест Штанге в начале эксперимента перед занятием составлял $33,7 \pm 1,4$ с., сразу после завершения занятия – $28,4 \pm 3,8$ с., через 10 мин после занятия – $36,6 \pm 2,2$ с. А в конце эксперимента эти показатели составляли перед началом занятия $38,2 \pm 4,2$ с., сразу после завершения занятия – $32,6 \pm 3,4$ с., через 10 мин после занятия – $34,7 \pm 4,8$ с.

Тот же тест Штанге в экспериментальной группе в начале эксперимента в течение занятия был выражен следующим образом: $36,8 \pm 1,8$; $25,2 \pm 2,8$; $40,2 \pm 3,4$ с., в конце эксперимента – $62,4 \pm 3,4$; $39,8 \pm 3,6$; $56,4 \pm 4,4$ с. Из данных показателей темпа роста задержки дыхания в экспериментальной группе в начале эксперимента через 10 мин составлял $40,2$ с., т.е. на $6,2$ больше чем в контрольной группе. Особенно этот показатель значительно вырос в конце эксперимента, составив разницу с контрольной группой в $56,4$ с. Показатели такого прогрессивного роста указывают на то, что упражнения, проводимые в конце каждого занятия, направленные на восстановление функций мышц ног, не только оказывают положительное влияние на мышечную активность, но также свидетельствуют о том, что у студентов экспериментальной группы усилилась и значительно увеличилась гипоксическая способность.

В четвертой главе диссертации «**Эффективность бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания**», освещается современное состояние развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания, изложены содержание и методы организации экспериментальной работы, направленные на развитие этих отношений, статистический анализ и степень эффективности экспериментов, приведены выводы по четвертой главе.

Экспериментальные исследования были проведены в двух направлениях: 1) теоретический анализ и заключение; 2) на основе результатов теоретического анализа развитие бережного отношения студентов к окружающей среде, развитие физической и функциональной подготовки студентов в процессе внеаудиторных занятий по физической культуре, в процессе проведения эксперимента определение степени

эффективности роста качества выносливости, физиологического состояния организма и темпов роста его восстановления. Созданы научные рекомендации на основе научно – практического анализа полученных результатов.

Организация работ исследования осуществлялись в три этапа:

На первом этапе (2005-2007 годы) – осуществлялись анализ, изучение состояния развития у студентов бережного отношения к окружающей среде до применения программы, проведение бесед, анкетирование в ТашИИТе, ГулГУ, НГПИ определялась степень знаний студентов об окружающей среде;

Второй этап (2008-2010 годы) – осуществлены экспериментальные работы по развитию бережного отношения студентов к окружающей среде, сделан сравнительный анализ первичного и последующего состояния;

Третий этап (2012-2016 годы) – пересмотрены основные принципы исследования и сделан анализ научно-практической значимости по результатам экспериментов.

Результаты эксперимента дали возможность сформулировать экспериментально проверенные и научно обоснованные заключения о развитии бережного отношения студентов 1-2 курса ТашИИТ, ГулГУ, НГПИ к окружающей среде.

Экспериментом было охвачено 1525 студентов ТашИИТ, ГулГУ, НГПИ, распределение которых по группам приведено в таблице 6. Несмотря на низкий уровень знаний у 88,6 % студентов (из них 39,6 % ТашИИТ, 35 % ГулГУ, 14 % НГПИ) в начале эксперимента проявилась положительная склонность к вышеупомянутой деятельности.

Таблица 6

Сведения о контингенте студентов, привлеченном к эксперименту

ВУЗы, в которых проведены эксперименты	Количество студентов		
	ЭГ	КГ	Всего
Ташкентский институт инженеров железных дорог	144	150	294
Гулистанский государственный университет	180	215	395
Навоийский государственный институт педагогики	360	476	836
Всего:	684	841	1525

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

То, что со стороны 68 % студентов психологически и теоретически осознается необходимость проведения мероприятий, направленных на защиту окружающей среды, и лишь 14 % изъявляют желание практических действий по защите окружающей среды, означает существование большого различия.

Из участников опроса 18 % участвовали в движении развития бережного отношения к окружающей среде, 12 % в пропаганде знаний, касающихся этого вопроса, 21 % обрели представления о гармоничных отношениях с окружающей средой, 23 % предотвратили отрицательное отношение к окружающей среде со стороны других людей, 26 % остались безразличными к подобным случаям (таблица 7).

Стало известно о постоянном участии 58 % студентов в бережном отношении к окружающей среде (чистка дома, двора, улицы, копание арыков, участие в работах по озеленению, приусадебных участков, субботниках).

Таблица 7

Результаты определения эффективности развития бережного отношения студентов к окружающей среде до начала и после проведения эксперимента

№	Место проведения эксперимента	Период проведения эксперимента	Количество студентов		Высокий		Средний		Низкий	
			КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	ТИИТ	ДЭ	144	150	43	45	49	50	52	55
		ПЭ	144	150	46	77	48	54	50	19
2	НГПИ	ДЭ	360	476	110	155	115	158	135	163
		ПЭ	360	476	116	209	114	210	130	57
3	ГГУ	ДЭ	180	215	65	74	58	73	57	68
		ПЭ	180	215	61	99	56	91	63	25
Ж а м и:		ДЭ	684	841	281	274	222	281	244	286
		ПЭ	684	841	223	415	228	335	233	91

Примечание 5.: ДЭ – до эксперимента, ПЭ – после эксперимента.

Таким образом, после испытательных действий соответствующий рост экспериментальной и контрольной групп существенно не изменился: 56 % - 52,8 % = 3,2 %. После экспериментов: 87,2% - 71,8 % = 15,4 % были значительно выше, а групповые изменения составили 87 %, 56 % = 31,2 % в контрольной группе и 71,8 % в экспериментальной группе - 52,8 % = 19 %, а изменения в экспериментальных группах (31,2 / 19»1, b) в группе было в полтора раза выше.

В следующей 8 таблице на основе приведенных результатов при помощи математико-статистического метода χ^2 Стьюдента и Пирсона сделан анализ средней успеваемости в контрольной и экспериментальной группах в связи с эффективностью развития бережного отношения студентов к окружающей среде.

Таблица 8

Результаты успеваемости до проведения эксперимента по выявлению степени эффективности развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания

Период проведения эксперимента	Группы	Количество о студентов	Количество ответов		
			Высоких	Средних	Низких
До эксперимента	ЭГ	841	274	281	286
	КГ	684	218	222	244
После эксперимента	ЭГ	841	415	335	91
	КГ	684	223	228	233

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

Из полученных результатов можно увидеть, что показатели качества экспериментальных работ равны $\bar{X} = 2,38$; $\bar{Y} = 1,99$. $\Delta_x = 0,05$; $\Delta_y = 0,06$,

критерии оценки эффективности обучения выше единицы, а критерий оценки уровня знаний больше нуля.

Эти показатели соответственно отразились в следующих диаграммах:

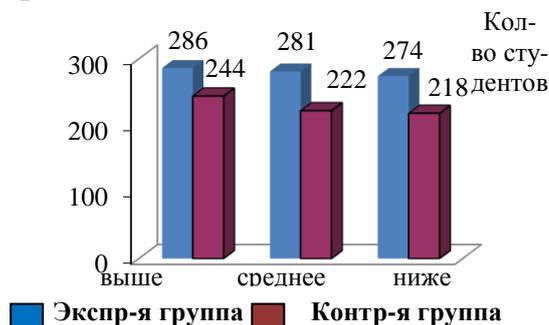


Рис.3. До эксперимента

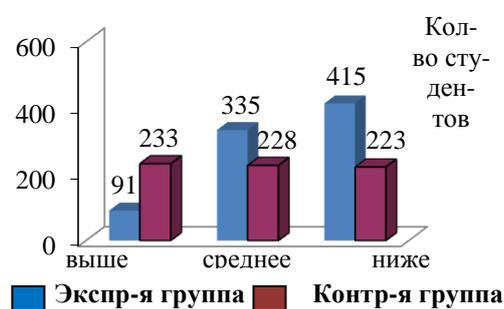


Рис.4. После эксперимента

Значит, проведенную исследовательскую деятельность по выявлению эффективности развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания, можно считать эффективной.

ВЫВОДЫ

В результате проведенных исследований по диссертации можно представить следующие выводы:

1. Научные изыскания и анализ научно-методической литературы показали, что в недостаточной степени разработаны программа по развитию бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания, научно-методические пособия и рекомендации. Недостаточно разработаны также научно обоснованные методы совершенствования физической подготовки студентов в программах повышения эффективности развития бережного отношения студентов к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания. Проведенные исследования темпов роста у студентов качеств выносливости, физической и функциональной подготовки, физиологического состояния организма показали, что в процессе существующей годовой подготовки темп роста физической и функциональной подготовленности осуществляется медленно.

2. С помощью национальных и других подвижных игр и разработанных нетрадиционных средств в процессе физического воспитания у студентов развиты навыки предусмотрительного отношения к природным факторам, влияющим на самочувствие. В процессе походов в горы, при проведении экомарафонов, соревнований в спортивных комплексах в условиях жаркого климата, внеаудиторных занятий с применением специальных легкоатлетических упражнений у студентов развиты навыки и умения бережного и осмотрительного отношения к окружающей среде. При проведении походов в горы у студентов с помощью специальных упражнений нормализованы частота сердечных сокращений, давление,

частота дыхания и гемодинамические изменения. Совершенствовано развитие у студентов бережного и предусмотрительного отношения к окружающей среде на основе применения оптимальной физической нагрузки с учетом функциональных показателей перед занятиями и десяти минут спустя после занятий.

3. Показатели темпов роста физической подготовки студентов в процессе внеаудиторных занятий (в беге на 100 метров) возросли: если за год до процесса специальных занятий они составляли $12,98 \pm 0,49$, за два года до этого $12,82 \pm 0,42$, то на предварительном этапе – $13,09 \pm 0,88$; соответственные темпы роста определились в беге на 1000 м: $3.39,4 \pm 1.24,8$; $3.18,2 \pm 0.95,4$; а также в беге на 2000 и 3000 метров. В прыжках в длину наблюдающиеся темпы роста показателей были следующие: в прыжке в длину с места $231,62 \pm 4,08$; $234,56 \pm 5,12$; $239,68 \pm 4,44$; в прыжке в длину с места в 3 шага $723,84 \pm 6,12$; $730,67 \pm 5,66$; $738,72 \pm 5,74$.

4. Стало известно, что в начале эксперимента функциональные показатели двух групп, т.е. выносливость, физическая и функциональная подготовка, физиологическое состояние организма и темпы роста восстановления студентов в процессе занятий физическим воспитанием, не отличались друг от друга. Зафиксированные показатели в конце занятия и через 10 минут после завершения занятия выражались различной степенью темпов роста. Тесты, взятые для определения частоты дыхания, показали, что в начале эксперимента перед занятием у контрольной группы показатели были $16,6 \pm 1,6$ раз/мин, после занятия - $44,6 \pm 3,4$ раз/мин, а через 10 минут после завершения занятия ЧД составила $21,4 \pm 2,2$ раз/мин. Тесты для определения частоты дыхания, взятые в конце эксперимента показали, что перед занятием показатели ЧД были $17,8 \pm 2,4$ раз/мин, после занятия - $46,6 \pm 5,8$ раз/мин, а через 10 минут после завершения занятия ЧД составила $26,9 \pm 5,2$ раз/мин. После эксперимента: $87,2 \% - 71,8 \% = 15,4 \%$ разница была значительно выше, а групповые изменения составили $87 \% - 56 \% = 31,2 \%$ в контрольной группе и $71,8 \% - 52,8 \% = 19 \%$ в экспериментальной группе, изменения в экспериментальных по отношению к контрольным группам ($31,2 / 19 \gg 1$, b) было в полтора раза выше.

5. По результатам эксперимента физиологические показатели (ЧСС, ЗД, ЧД), отражающие функциональную активность, зафиксированы в относительно малой степени. Проведенное исследование показало, что в течение процесса годовой подготовки функциональная подготовка студентов развивалась неравномерно. Если ЧСС была зафиксирована на грани физиологической нормы ($72,2$ раз/мин), в конце подготовки их степень изменилась в отрицательную сторону (соответственно – $129,2$; $74,2$; $77,5$), и дыхательная функция развивалась прогрессивно, наблюдалось улучшение. В целом проведенное исследование позволяет сделать вывод об эффективности разработанной модели и системы развития у студентов бережного отношения к окружающей среде в образовательном процессе физического воспитания.

**SCIENTIFIC COUNCIL DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ON ASSIGNMENT OF
SCIENTIFIC DEGREES AT UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

**UZBEK SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE OF PEDAGOGICAL
SCIENCES NAMED AFTER TN. KARY-NIYAZI**

MUKHAMMADIEV KOMIL BURKHONOVICH

**DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S BROADER RELATIONSHIP TO
THE ENVIRONMENT IN THE PROCESS OF TRAINING FOR
PHYSICAL EDUCATION**

**13.00.04 - Theory and methods of physical education and sports training
13.00.01 - The theory of pedagogy. History of Pedagogical Exercises**

Dissertation ABSTRACT of philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

Chirchik – 2018

The theme of Doctor of Philosopher dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic Uzbekistan under number B2018.3.PhD/Ped.274

The thesis is made in the Uzbek Scientific Research Institute of Pedagogical Sciences named after TN. Kari-Niyazi.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the (website www.uz-djti.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:

Turdikulov Eshbay Otakulovich

doctor of pedagogical sciences, professor

Rakhimov Vladimir Shavkatovich

candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Khudoykulov Hol Jumaevich

doctor of pedagogical sciences, professor

Aripov Yunus Yusufovich

candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization:

State University of Gulistan

The defense of the dissertation will be held on «____» _____ 2018 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz).

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

Abstract of the dissertation sent out on «____» _____ 2018 y.

[Registry record №____ on «____» _____ 2018 y.]

RD Khalmukhamedov,

Chairman of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev,

Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy, docent

TS Usmankhodjaev,

Chairman of the scientific seminar with scientific
advice on the award of academic degrees
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract to PhD thesis)

The aim of the research work. The development of methods for the development of careful attitude of students to the environment in the educational process of physical education.

The object of the research work of research is the process of physical education in higher educational institutions.

The subject of the research work: of research means, methods and forms of development of students ' respect for the environment in the educational process of physical education.

Scientific novelty of the research work:

with the help of national and other outdoor games and developed non-traditional means in the process of physical education of students developed skills prudent attitude to natural factors affecting health;

in the process of Hiking in the mountains, during eco-marathons, competitions in sports complexes in a hot climate, extracurricular activities with the use of special athletics exercises, students have developed skills and abilities of careful and prudent attitude to the environment;

when conducting trips to the mountains, students with the help of special exercises normalized heart rate, pressure, respiration rate and hemodynamic changes;

improving the development of students ' careful and prudent attitude to the environment through the use of optimal physical activity, taking into account functional parameters before classes and ten minutes after classes.

Implementation of the research results. On the basis of the experiment on the development of careful attitude of students to the environment in the educational process of physical education:

in Gulistan state University at the faculty of «Physical culture and sport» in the development of students ' prudent attitude to natural factors affecting their health, introduced national mobile and other outdoor games and developed non-traditional means of education and training. (Reference of the Ministry of higher and secondary special education № 89-03-2130 from September 29, 2017). As a result, students achieved a 3 % increase in results in middle distance running, 3.5 % in long jump, up to 4% in Jogging and 3 % in physical training;

the Tashkent Institute of railway engineers applied special exercises in athletics for students majoring in the main and extracurricular physical education classes. (Reference of the Ministry of higher and secondary special education №89-03-2130 from September 29, 2017). As a result, inhalation and breath holding in students of the experimental group improved by 3.2 %, respiration rate by 3.8 %, heart rate 4 %;

special standardized exercises for students of engineering construction in the process of extracurricular activities were applied at the Tashkent Institute of railway engineers (certificate of the Ministry of education №01-01/1-3-417 dated September 29, 2017). As a result, the quality of students in agility improved by 3.6 %, endurance by 3.4%, flexibility-2.8 %, speed-3.5 % and strength-3.2 %;

the author's methodology was introduced in the process of training sessions in athletics at the faculty of «Physical culture and sport» of Navoi state pedagogical Institute (reference of the Ministry of education №01-01/1-3-417 from September 29, 2017). As a result, students developed a careful attitude to the environment in the educational process of physical education by 6.5%, improved their physical abilities by 4.7 %.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, references and appendices. The total volume of the dissertation is 137 pages, contains 11 tables, 8 figures, appendices and acts of implementation.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Мухаммадиев К.Б. Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчи ва талабаларда атроф-муҳитни ардоқлаш маданиятини шакллантириш // “Узлуксиз таълим”. 4-сон. – Тошкент, 2013. – Б. 49-51 (13.00.00 №9).

2. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия дарсларини мусобақа усулида ташкил этиш технологияси. – Тошкент: Халқ таълими. 2017. 3-сон, – Б. 81-87 (13.00.00 №17).

3. Мухаммадиев К.Б. Формирование общекультурных отношений к окружающей среде у студентов как фактор развития здорового образа жизни. “Наука и мир” Ежемесячный научный журнал. – Волгоград: №2 (18) 2015. – С. 126-129. (13.00.00 №1).

4. Мухаммадиев К.Б. Талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг экогигиеник жиҳатлари // Муғаллим ҳем узлуксиз билимлендириу. – Нукус: 2013. – №5. – Б 25-28 (13.00.00 №20).

5. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия жараёнида талабаларни атроф-муҳитга эҳтиёткорликка тайёрлашнинг самрадорлик даражаси // “Фан-спортга”. – Тошкент, 2015. 2-сон. – Б. 31-36 (13.00.00 №16).

6. Мухаммадиев К.Б. Баркамол спорчиларни тарбиялашда аждодларимиз ғояларидан фойдаланиш // ЎзМУ хабарлари. № 1/3. – Тошкент, 2015. – Б. 71-73 (13.00.00 №5).

7. Мухаммадиев К.Б. Талабаларда экологик маданиятни шакллантиришда замонавий педагогик ва ахборот технологияларидан самарали фойдаланишга тизимли ёндашиш / “Таълим сифатини оширишда инновацион технологиялардан фойдаланиш: муаммолар ва ечимлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари. – Гулистон, 2012. – Б. 36-39.

8. Мухаммадиев К.Б. Таълим олувчиларнинг эко-ҳуқуқий маданиятини шакллантириш технологияси / “Хуқуқий маданият шакллантиришнинг педагогик муаммолари” мавзусидаги республика миқёсидаги илмий-амалий конференция материаллари. Т.Н.Қори Ниёзий номидаги Ўзбекистон педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти, – Тошкент, 2012. – Б. 86-87.

9. Мухаммадиев К.Б. Использование дистанционных методов обучения в формировании у студентов бережного отношения к окружающей среде / Актуальные проблемы современной науки. Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Москва, 2013. – С. 93-96.

10. Мухаммадиев К.Б. Технология организации спортивных и физкультурных мероприятий в зонах жарким климатом / Актуальные проблемы современной педагогики (III). Международная научная конференция. – Уфа, 2013. – С. 161-163.

II бўлим (II часть; II part)

11. Мухаммадиев К.Б. Талабаларга экогигиеник билим бериш / Инновацион ғоялар, технологиялар ва лойиҳаларни ишлаб чиқариш ва тадбиқ этиш муаммолари” IV Республика илмий-техник конференцияси матариаллари. Жиззах политехника институти, 2012. – Б. 172-174.

12. Мухаммадиев К.Б. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда инновацион педагогик ва психологик ёндашув / “Образование и воспитание молодежи – фундамент благополучия и процветания жизни” материалы научно-практической конференции. 8-я часть. Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова г. Ташкент, 2013. – С. 154-157.

13. Мухаммадиев К.Б. Сайёҳлик оромгоҳларида талабаларни Ат-Мга эҳтиёткорликка тайёрлаш технологияси / Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари илмий-назарий анжумани матариаллари. Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, 2013. – Б. 79-80.

14. Мухаммадиев К.Б. Талабаларга эковалеологияга оид билимлар бериш муҳим педагогик муаммо сифатида / “Илм ва фан тараққиётида олима аёлларнинг тутган ўрни” республика илмий-амалий анжуман матариаллари. Бухоро муҳандислик технология институти, 2014. 4-китоб. – Б. 268-271.

15. Мухаммадиев К.Б. Ўзбек халқ мусобақалари, спорт ўйинлари ва жисмоний тарбиянинг ривожланиши / “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар” илмий-амалий анжуман матариаллари. Тошкент давлат педагогика университети, 2015, 30 апрель, 2-тўплам. – Б. 143-145.

16. Мухаммадиев К.Б. Некоторые аспекты подготовки девушек в вузах нефизкультурного профиля / “Хотин-қизларни спорт билан шуғулланишига жалб қилиш: муаммолар, ечимлар, истикболлар” республика илмий-амалий анжуман матариаллари. Бухоро Давлат университети, 2015. – Б. 211-212.

17. Мухаммадиев К.Б. Узлуксиз таълим тизимида жисмоний маданият ва спортни шакллантиришнинг самарадорлик даражаси. / “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар” илмий-амалий анжуман матариаллари Тошкент давлат педагогика университети, 2-қисм, 2016. – Б. 210-211.

Автореферат ТТҒЙМИ тахририяида тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.
(“ _____ ” _____ 2018 йил)

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 5. Адади 100. Буюртма №20.

«ТТҒЙМИ нашрети» босмахонасида чоп этилди.
100000, Тошкент, Одилхўжаев кўчаси, 1-уй.

