

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

САИДОВ ИЗЗАТИЛЛО ИСТАМОВИЧ

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ ТАШКИЛИЙ-
УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ**

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

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

Чирчиқ - 2019

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

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

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

Саидов Иззатилло Истамович

Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотида соғломлаштиришнинг ташкилий-услубий хусусиятлари.....5

Саидов Иззатилло Истамович

Организационно-методические особенности проведения занятий оздоровительной направленности по физической культуре с учащимися младших классов.....27

Saidov Izzatillo Istamovich

Organizational and methodical features of teaching of improving orientation physical culture with pupils of elementary grades.....51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....55

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

САИДОВ ИЗЗАТИЛЛО ИСТАМОВИЧ

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ ТАШКИЛИЙ-
УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ**

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

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

Чирчиқ - 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.1.PhD/Ped462 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Бухоро давлат университетида бажарилган.

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

Илмий раҳбар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Маткаримов Рашид Машарипович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот:

Урганч давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашининг 2019 йил “___” май соат ____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин (210270 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй.

Диссертация автореферати 2019 йил “___” апрель куни тарқатилган.

(2019 йил “___” апрелда 16 рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов

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

С.С.Тажигаев

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

Б.Б.Мусаев

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Ҳозирги кунда жаҳонда таълимни модернизациялаш шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади. Аста-секин индивидуаллашган таълим тизими, яъни ҳар бир ўқувчига унинг қобилияти ва фаоллигига қараб ўқишдаги турлича йўналишига кўра мослашувчан ёндашув таълим жараёнига татбиқ қилинмоқда.

Дунёнинг етакчи таълим муассасаларида, асосан, умумий ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқувчиларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси ва тизимли тадбирлар, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этишга қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда. Шунинг учун айнан ҳозирги даврда ўқувчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим жараёнини ташкил этишнинг хилма-хил шакллари самарадорлигини синчиклаб, комплекс тарзда илмий таҳлил қилиш зарур. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия дарсларининг юқори даражада ташкил этилишига боғлиқ. Аммо таълим муассасаларида соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний тарбия дарсларини ўтказишнинг ташкилий-услубий хусусиятларига асосланган, жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг дастур материалларини тўлиқ ўзлаштиришларига имкон берувчи самарали услубият тўлиқ ишлаб чиқилмаганлиги унинг заруриятини изоҳлайди.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда. Бугунги кунда “Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этиш¹” устувор йўналишлардан бирига айланди. Айниқса, бошланғич синфлардан бошлаб ўқувчиларни ҳар томонлама

¹ Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. 28 б.

соғлом, мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга шахс сифатида тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири сифатида таъкидлаб келинади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907 сонли Қарори, 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538-сонли Фармони, 2019 йил 16 январдаги “Таълим сифатини назорат қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4119-сонли Қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал қилишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Диссертация тадқиқоти республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мамлакатимиз ва хориж олимларининг илмий-услубий адабиётларини ўрганиш шундан далолат берадики, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Жумладан, Т.С.Усманходжаев, А.К.Атоев, В.К.Бальсевич, Ю.Ф.Курамшин, С.В.Рибалкина, В.А.Богданова, Г.В.Жулина, Н.И.Чуктурова И.А.Кошбахтиев, Д.Д.Шарипова, Л.И.Лубишева, В.А.Баранов ва бошқаларнинг ишларини келтириш мумкин².

²Усманходжаев Т.С. Мышечная работоспособность школьников в условиях жаркого климата. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1968. – 24 с.; Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. – Т., 1990. – 204 б.; Бальсевич В.К., Лубишева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., - Т., 1995.-2-7 б.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения. Учебное пособие. – СПб., 1998; -с. 2-7., Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с.; Рыбалкина С.В. Выбор средств физической подготовленности школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: Автореф. дис. кан. пед. наук. - Малаховка, 1996. -18с.; Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.; Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во - СГУ., 2002. - С. 179 – 181.; Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе. Автореф. дис. кан. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 22 с.; Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.-Т., 2005. б- 252 б.; Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. -Т., 2005.-180 с.; Лубишева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш муаммолари Д.Антонюс, М.Г.Горский, М.В.Зверева, В.И.Шалгинова, А.М.Козин, Н.А.Воробьева, Д.Р.Хайбуллина, И.А.Сенникова, А.Г.Щедрина, Т.А.Даминов, Б.Т.Халматова ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган³.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.В.Дьяконов, И.Г.Дукальский, В.И.Лях, В.А.Ермаков, А.Г.Сухарев, Т.Г.Сулимова, В.П.Губа, О.Б.Серегина, А.Н.Каинов, А.Ю.Фаррахова, И.А.Сенникова, А.М.Ачилов, О.В.Гончарова ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди⁴. Аммо мазкур тадқиқот мавзуси

использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. – М., 2006. – С. 5-13.; Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. – М., 2006. – С. 5-13.; Баранов В.А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода. Автореф. дис. канд. пед. наук. Тамбов, 2012. – 22 с.

³Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.; Горский М.Г. Адаптация учащихся младших классов в школе средствами акцентированного двигательного режима: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1993. – 22 с.; Зверева М.В. Основы медицинский знаний и здорового образа жизни. Автореф. дис. канд. мед. наук. – Москва, 1994. – 24 с.; Шалгинова В.И. Профилактика нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности: Дис. канд.пед.наук. – Омск, 2000. – 167 с.; Козин А.М. Реализация здоровьесбережения учащихся основной школы в физкультурном образовании. Дис. канд. пед. наук. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 171 с.; Воробьева Н.А. Управление дифференцированным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности: автореф. дис.канд.пед.наук. СГИФК. – Смоленск, 2003. – 17 с.; Хайбуллина Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста: автореф. дис.канд.пед.наук. СибГАФК. – Омск, 2004. – 24 с.; Сенникова И.А. Организационно-педагогические основы здоровьесберегающего образования в общеобразовательной школе: автореф. дис.канд. пед. наук. – Томск, 2004. – 24 с.; Щедрина А.Г. Педология наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики: Лекция. – Новосибирск: СОР АМН, 1996. – С. 43.; Даминов Т.А., Халматова Б.Т. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.

⁴ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвет, 1978. – С. 88. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1982. – 24 с.; Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, № 3. – М., 1990. – С.15-17.; Дукальский И.Г. Динамика двигательных способностей и пути их повышения у детей младшего школьного возраста. Автореф. дис. канд. пед. наук; – М., 1993. – 22 с.; Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – С. 272.; Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: дис. докт. пед. наук. Тульский гос пед институт им. Л.Н.Толстого. – Тула, 1996. – 515 с.; Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.; Сулимова Т.Г. Особенности тестирования и оценки физической работоспособности у детей и подростков: Автореф. дис... канд. биолог, наук. – Краснодар, 1997. – 22 с.; Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.; Серегина О.Б. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тула, 1999. – 23 с.; Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: автореф. дис.канд. пед. наук. ВГАФК. – Волгоград, 2004. – 24 с.; Фаррахова А.Ю. Педагогические условия организации совместной образовательной деятельности детей с различным состоянием физического здоровья: автореф. дис.канд. пед. наук. – Уфа, 2004. – 24 с.; Сенникова И.А. Организационно-педагогические основы здоровьесберегающего образования в общеобразовательной школе: автореф. дис.канд. пед. наук. – Томск, 2004. – 24 с.; Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования / Под общей научной редакцией д.п.н., проф. Э.А.Сейтхалилова. – Т., 2012. – 326 с.; Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Ўқув қулланма. – Т., 2018. – 172 с.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

доирасида айрим методик тавсияларни инобатга олмасак, ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш муаммосини ҳал этишга бағишланган алоҳида монографик тадқиқот амалга оширилмаган. Масалан, жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия машғулотида ўзига хос ташкилий-услубий хусусиятларга асосланган услубият ишлаб чиқиш масалаларига доир илмий адабиётларни таҳлил қилиш шундай хулоса қилишга олиб келдики, мазкур муаммо долзарб илмий, мақсадли педагогик тадқиқотлар предметиға айланмаган.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Бухоро давлат университетининг 2015-2018 йилларга мўлжалланган “Мактаб ва коллежларда жисмоний тарбия методологик тизимини илмий-назарий асосда ўқитиш” илмий тадқиқотлар йўналишлари доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотида соғломлаштиришнинг ташкилий-услубий хусусиятларига асосланган услубиятни такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос ташкилий-услубий хусусиятларини аниқлаш;

10-11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида аэробика, стретчинг машқларини қўллаш механизмнинг такомиллаштирилган услубиятини ишлаб чиқиш;

жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган 10-11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда жисмоний тарбия ўқув дастурининг ўзига хос ташкилий-услубий хусусиятларига асосланган услубиятни такомиллаштириш;

10-11 ёшли ўқувчиларнинг индивидуал қобилиятлари ва жисмоний имкониятларини назарда тутган ҳолда уларни ҳаракат амалларига ўргатиш, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти умумий ўрта таълим мактабларидаги бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари жараёни.

Тадқиқотнинг предмети бошланғич синф ўқувчиларининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш услубияти.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув ва таҳлил, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, педагогик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олувчи ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос ташкилий-услугий хусусиятларига асосланган услубият такомиллаштирилган;

жисмоний тарбия дарсларида 10-11 ёшли ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган аэробика, эгилувчанлик ва мушаклар чўзилувчанлигини яхшилашга хизмат қилувчи стретчинг машқларини қўллаш механизми ишлаб чиқилган;

ҳар хил даражадаги индивидуал қобилият ва тайёргарликка эга бўлган 10-11 ёшли ўқувчилар учун вазифалар белгилаб олиниб, уларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш методикаси такомиллаштирилган;

бошланғич синф ўқувчиларининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларда жисмоний тарбиянинг ҳаракат амалларига ўргатиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлигини ривожлантириш услубияти такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

жисмоний тарбия дарсларининг ўқувчиларни соғломлаштиришдаги аҳамиятини ошириш мақсадида ўқув дастурининг вазифалари жисмоний тайёргарлиги икки хил даражадаги 10-11 ёшли ўқувчиларга мослаштирилган;

ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос ташкилий-услугий хусусиятларга асосланган услубияти ишлаб чиқилган;

бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия жараёнининг инсон саломатлигига таъсири тўғрисидаги назарий билимлар шакллантирилган;

тадқиқот натижалари ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида умумий ўрта таълим мактаблари ва соғломлаш-тириш ҳамда реабилитация марказларига фойдаланиш учун тавсия этилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Ишда қўлланилган ёндашув, услубият ва назарий маълумотларнинг расмий манбалардан олингани, тажриба ишларига математик-статистик усуллар билан ишлов берилганлиги, хулоса, таклиф ва амалий тавсияларнинг амалиётга жорий қилиниши ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади, жорий этиш далолатномалари мавжуд.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Ўтказилган тадқиқотимизнинг илмий аҳамияти 10-11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини олиб боришда ўқув дастурининг соғломлаштиришга йўналтирилган ва ташкилий-услугий ўзига хосликларининг мазмуни, ўқувчи-ларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик ҳамда функционал тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаб, ўқувчиларнинг ёши ўсиши жараёнидаги жадал (сенситив) даврини инобатга олиб, соғломлаштиришга йўналтирилган

жисмоний тарбия дарсларини ўтишнинг самарадорлигини оширишдан иборат.

Ишнинг амалий аҳамияти умумий ўрта таълим мактаблари 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига таъсири тўғрисидаги назарий билимларни шакллантириб, ўқув дастурининг вазифалари жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик ҳолати ҳар хил даражадаги ўқувчиларга мослаш-тирилиб, ўсиб келаётган авлоднинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдан иборат.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштиришнинг ташкилий-услубий хусусиятлари бўйича олинган илмий натижалар асосида:

умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос ташкилий-услубий хусусиятларига асосланган такомиллаштирилган услубият Бухоро вилояти Жондор туманидаги 32- ва 33- умумий ўрта таълим мактаблари ҳамда Бухоро шаҳридаги 1 ва 9- умумий ўрта таълим мактаблари 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3112-сон маълумотномаси). Натижада 10-11 ёшли ўқувчилар билан соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда ўқувчиларнинг саломатлиги, жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари яхшиланган;

жисмоний тарбия дарсларида 10-11 ёшли ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган аэробика, эгилувчанлик ва мушаклар чўзилувчанлигини яхшилашга хизмат қилувчи стретчинг машқларини қўллашнинг такомиллаштирилган методикаси Бухоро вилояти Жондор туманидаги 32- ва 33- умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3112-сон маълумотномаси). Натижада 32-умумий ўрта таълим мактаби 10-11 ёшли ўқувчиларнинг эгилувчанлик сифати 44-48%га, 33-умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларининг эгилувчанлик сифати 42-47%га, Бухоро шаҳридаги 1-умумий ўрта таълим мактаби 10-11 ёшли ўқувчиларнинг эгилувчанлик сифати 40-45%га, 9-умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларининг эгилувчанлик сифати 43-46%га ривожланган;

ҳар хил даражадаги индивидуал қобилият ва тайёргарликка эга бўлган 10-11 ёшли ўқувчилар учун вазифалар белгилаб олиниб, уларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда такомиллаштирилган методика Бухоро шаҳридаги 1- ва 9- умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3112-сон маълумотномаси). Натижада 1- умумий ўрта таълим мактаби 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик

кўрсаткичи 11,5 %га, 9- умумий ўрта таълим мактаби 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи 11,2%га яхшиланган;

бошланғич синф ўқувчиларининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларда жисмоний тарбиянинг ҳаракатлантиришга қаратилган билимларини шакллантириш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашнинг такомиллаштирилган услубияти Бухоро вилояти Жондор туманидаги 32- ва 33-умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3112-сон маълумотномаси). Натижада 32-мактабнинг 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи 12,4%га, 33 - мактабнинг 10-11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи 12,2%га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика миқёсидаги илмий-назарий, илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 23 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 3 та мақола (2 та республика, 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 115 саҳифа матн, 18 та жадвал, 24 та расм, иловалар ва жорий этиш далолатномаларини ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсад, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертациянинг тузилиши ва ҳажми бўйича маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Умумий ўрта таълим мактабларида баркамол авлодни жисмоний тарбиялаш тизимидаги муаммолар”** деб номланган биринчи бобида бошланғич синф ўқувчиларининг саломатлигини сақлаш ва

мустаҳкамлашдаги муаммолар, баркамол шахсни шакллантиришда саломатликнинг ўрни, уни ташкил этиш ва унга салбий таъсир кўрсатувчи омиллар таснифи, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик қонунияти, ўқувчиларни жисмоний таълим ва соғломлаштиришга йўналтирилган ўқув жараёнини ташкиллаштиришда мавжуд муаммолар таҳлили, ўқувчиларнинг саломатлигини жисмоний тарбия воситалари орқали мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш муаммолари, ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлигини мустаҳкамлаши, уларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришдаги ролининг илмий-услубий ва физиологик моҳияти мутахассис-олимларнинг фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган.

Олиб борилган илмий тадқиқотларнинг якуний хулосалари умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий жисмоний тарбия дарслари мазмун-моҳияти, ҳажми ва зўриқиш жадаллиги номукамаллиги, ўқувчиларнинг индивидуал имкониятлари инobatга олинмаганлиги билан ўсиб келаётган ёш организмнинг талабларига тўлиқ жавоб бермаслигини исботлаб берди.

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий хусусият асосида тузилганлиги, мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарлигини инobatга олган ҳолда жисмоний зўриқишли машқларга индивидуал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидадир.

Жисмоний тарбия дарсларининг соғломлаштиришга йўналтирилган ўқув дастурини қайта ишлаб чиқиш, ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, соғломлаштириш тадбирларини кўпайтириш керак, деган ёндашувлар ҳам мавжуд. Ўқув жараёнида жисмоний машқларнинг соғломлаштириш механизмлари очиб берилмапти, бу уларнинг самарали соғломлаштирувчи машқ эканлигини англашда ва кейинчалик мустақил бажаришда қийинчилик туғдирмоқда.

Манбалардаги таҳлиллار натижасига кўра, умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарслари жисмоний қобилиятларни, ҳаракатланиш кўникмалари ва малакаларини шакллантиришга қаратилган, бироқ ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантириш таъминланмаган. Бундан ташқари, мактабларда ўқитиладиган жисмоний тарбия дарсларининг мавжуд услубиятида бу фаннинг таълим-тарбия, соғломлаштиришдаги аҳамияти очиб берилмаган. Таҳлиллар умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда назарий билимлар ва амалий кўникмаларни шакллантиришда қийинчиликлар туғдиришини кўрсатмоқда.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва ташкил этилиши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари илмий ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, педагогик назорат синовлари, педагогик назорат машқи (тест)лари, педагогик тажриба, педаго-

гик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил услублари, тадқиқотни ташкил этиш фикр-мулоҳазалар ва хулосалар асосида очиб берилган.

Тадқиқот иши 2015 йилдан 2018 йилгача бўлган даврда ўтказилган ва бир нечта кетма-кет босқичдан ташкил топган.

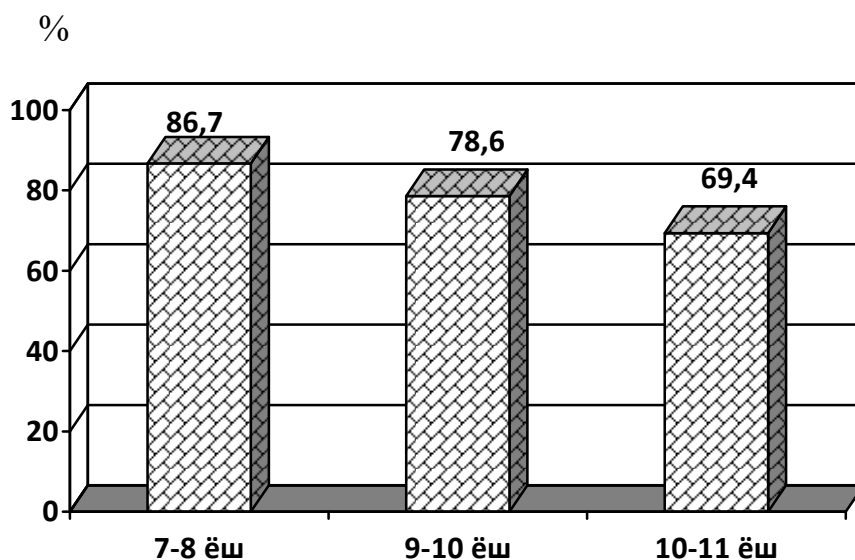
2015-2016 йилларни ўз ичига олган биринчи босқичда илгари шу мавзуда чоп этилган ишлар батафсил назарий таҳлил қилинган, адабиётлар ўрганилган, тадқиқот аппарати шакллантирилган. Биринчи босқич натижалари иккинчи босқични ўтказишга асос бўлиб хизмат қилади.

2016-2017 йилларни ўз ичига олган иккинчи босқичнинг вазифаси талаб этиладиган тажриба объектларини; тажриба ўтказишда талаб этиладиган давомийликни аниқлаш; тажриба объектнинг бошланғич ҳолатини ўрганиш учун аниқ услубиятларни танлаш; услубиятнинг самарадорлигини текшириш; тажриба объектларида педагогик таъсир остида киритилган ўзгаришларни билиш мумкин бўлган белгиларни аниқлашдан иборат.

2017-2018 йилларда ўтказилган педагогик тажрибанинг учинчи босқичи энг асосий босқич ҳисобланади, яъни ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлигини тажрибаларда текшириш, тадқиқот натижалари таҳлили ва математик ишланмалардан иборат.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида бошланғич синф ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш хусусиятлари”** деб номланган учинчи бобда жисмоний тарбия дарсларида валеологик асоснинг моҳияти, бошланғич синф ўқувчиларининг саломатлиги ва соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини шакллантириш, жисмоний тарбия дарсларини олиб боришда индивидуал ёндашувни комплекс амалга ошириш моҳияти, бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигини ҳар томонлама баҳолашнинг хусусиятлари очиб берилган.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг турли самарали услубларини умумий ўрта таълим тизимига жорий этиш янада чуқур ва мураккаб тадқиқот, шунингдек, концепциялар, назариялар, технология ва сифат баҳосининг диагностик процедурасини талаб этади. Соғлом турмуш тарзига бўлган муносабатни ўрганиш мақсадида биз томонимиздан анкета саволлари тузилиб, мактаб ўқувчилари сингари ўқитувчилар орасида ҳам сўровнома ўтказилди. Ўтказилган анкета сўровномасига кўра 70% бошланғич синф ўқувчилари соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунчага эга эмаслар. 42% ўқувчилар тамаки ва алкоголь маҳсулотларига организм тобе бўлиб қолишининг салбий оқибатларини тушунтира олганлар. 50% ўқитувчилар дарсларида кўрғазмали қуроллар, расмлар, жадвал ва мисоллардан фойдаланган ҳолда ўқувчиларга зарарли одат, иллатларга қарши кураш йўллари ва соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот берадилар ёки уни тарғиб қиладилар, 32% ўқитувчилар эса жисмоний тарбиянинг фойдаси ҳақидаги назарий билимларни берсалар, 18% ўқитувчилар назарий билимларга вақтни сарфлашни муҳим эмас, деб ҳисоблайдилар (1-расмга қаранг).



1-расм. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қатнашиш кўрсаткичи

Олиб борилган сўровномалар натижасида шу нарса маълум бўлдики, ўртача 78,2% ўқувчилар мунтазам равишда жисмоний тарбия дарсларида қатнашадилар. Ёши улғайган сайин ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида қатнашиш кўрсаткичи камайиб бораверади: 7-8 ёшда 86,7%, 9-10 ёшда 78,6%, 10-11 ёшда 69,4% ни ташкил этди. 7-8 ёшли ўқувчиларда кўпроқ ҳаракатли жанговар ўйинларга 54,2%, 9-10 ёшдаги ўқувчиларда кураш 44,4% ва спорт ўйинларига 29,4% қизиқиш борлиги анкета сўровномалари натижасида маълум бўлди.

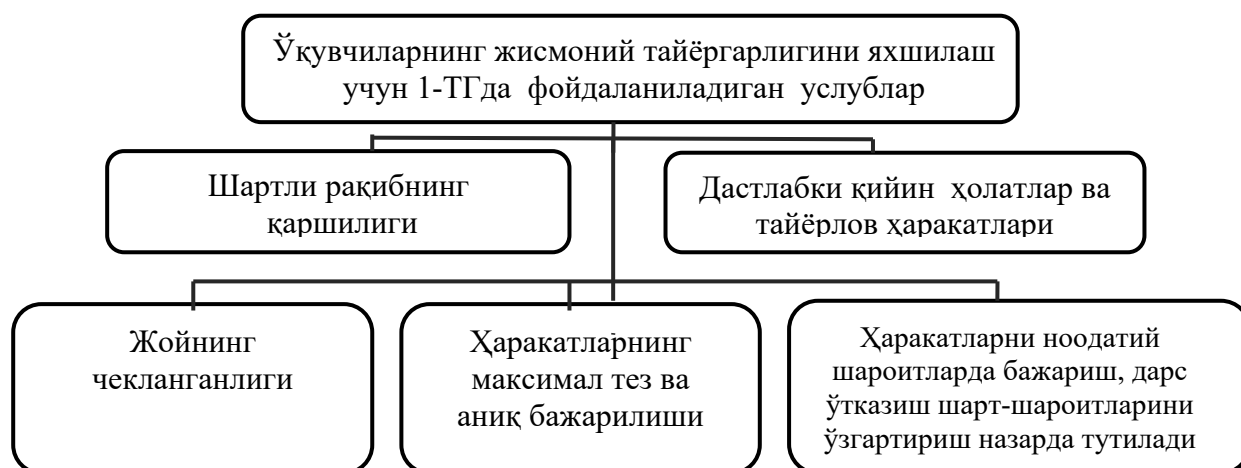
Анкета сўровномаси натижаларидан маълум бўлдики, умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳеч қандай қизиқиш уйғота олмаяпти. Нисбатан юқори жисмоний тайёргарликка эга гуруҳларнинг ўқувчилари томонидан анъанавий жисмоний тарбия дарсларига салбий муносабат билдирилган.

Ўқувчиларнинг қобилият ва иқтидорларини намоён этишга қаратилмаган, барча ўқувчилар учун бир хил бўлган умумий таълим уларнинг етарли даражада жадал (интенсив) ривожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчидан, бир синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг қизиқиш ва қобилиятларининг ҳар хиллигига боғлиқ. Иккинчидан, бир ўқувчи ҳаракат кўникмаларини энди ўзлаштираётган бир пайтда, бошқа ўқувчи аллақачон уни мукамал даражада эгаллаши мумкин.

Ҳаракатланиш амалларига ўргатиш жараёнида ҳар бир гуруҳ ўзининг жисмоний тайёргарлигидан келиб чиққан ҳолда машқни бажарди. Шу сабабдан ҳар хил жисмоний тайёргарликка эга ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган тажриба синфларда ўқувчиларни гуруҳларга бўлиш йўли билан амалга оширилди:

1. Дарсни аъло, яхши ва тез ўзлаштирувчилар гуруҳи.
2. Дарсни қоникарли ва секин ўзлаштирувчилар гуруҳи.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳар томонлама баҳолаш мақсадида “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларидан фойдаланилди.

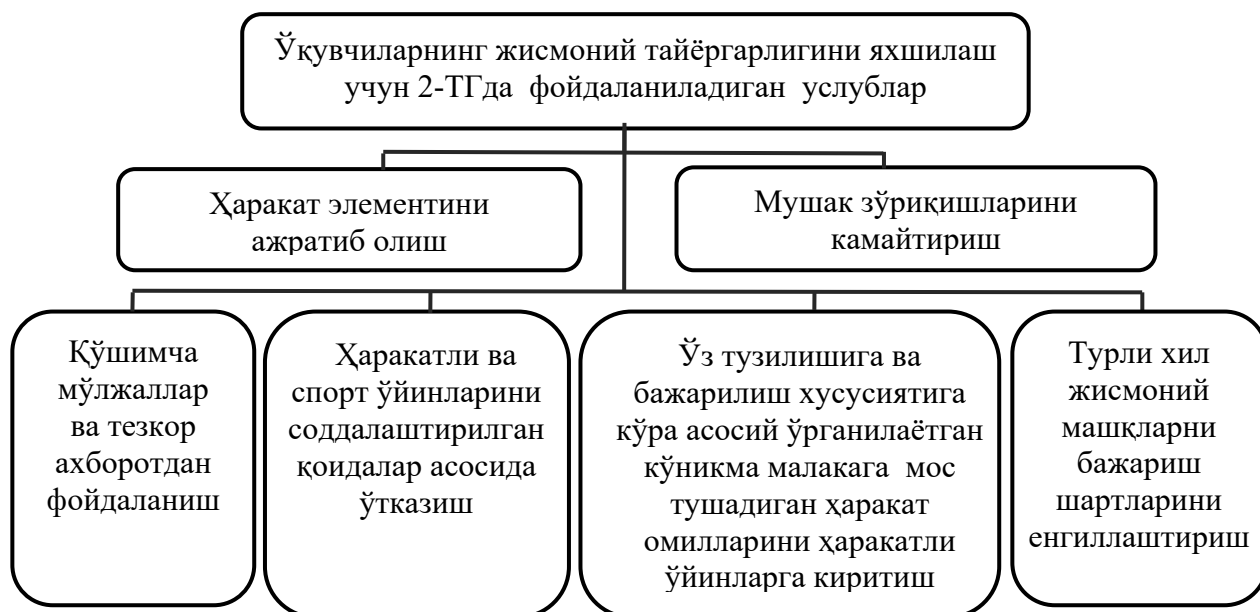


2-расм. Ташқи вазиятларни мураккаблаштириш услуби

Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчилар ҳам ўргатилаётган машқнинг техникасини осонроқ йўл билан ўрганишлари мумкин. Булар: ташқи вазиятларни мураккаблаштириш услуби (2-расмга қаранг).

Ҳаракат техникаси шартларини енгиллаштириш, организмни турли ҳолатда ҳаракат фаолиятига ўргатиш услуби (3-расмга қаранг).

Санаб ўтилган услублар турли жисмоний тайёргарликка эга гуруҳлар ўқувчилари учун услубий кўрсатмалар қаторида амалга оширилади.



3-расм. Ҳаракат техникаси шартларини енгиллаштириш, организмни турли ҳолатда ҳаракат фаолиятига ўргатиш услуби

Биз тавсия этган услублар ҳар хил жисмоний тайёргарликка эга ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятини нисбатан яхши ўзлаштиришларига ёрдам беради. Бунда шуғулланувчиларнинг индивидуал қобилиятлари ва ҳаракат

имкониятлари инобатга олинади. Назарий билимларни баҳолаш анъанавий мезонларга мувофиқ амалга оширилади, бунда ўқувчиларда дарсларда олган назарий билимларини амалиётда қўллай олиш кўникмаси баҳоланади.

Тадқиқотимизда ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган услубиятни ишлаб чиқиш асосий вазифалардан бири эди. Биз тадқиқотимизда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва профилактик тиббиёт соҳасидаги йирик мутахассис К.Купернинг (1989) аэробика дастуридан фойдаландик. 10-11 ёшли ўқувчилар учун организмнинг бир меъёردа ишлашини таъминлаш, саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, яхши кайфиятга эришиш, руҳий ҳолатни яхшилаш, организмни юрак хасталикларидан ҳимоя қилувчи хусусиятлари ва қон айланишини яхшилаш учун мўлжалланган жисмоний машқлардан фойдаланиш услубиятини тавсия этамиз.

Ушбу услубият турган жойида тиззаларни баланд кўтариб югуриш дастури, арғамчида сакраш ва стретчинг машқларини ўз ичига олади (1- ва 2-жадвалларга қаранг).

Ушбу услубиятнинг мақсади ўқувчиларнинг ўз саломатлигига бўлган эътиборини кучайтириш, турмуш тарзини таҳлил қилишга ва ўз саломатлик ҳолатига таъсир кўрсатиш даражасини аниқлаб олишга ўргатишдан иборат.

1-жадвал

Турган жойида тиззаларни баланд кўтариб югуриш дастури (10-11) ёш

Ой	Ҳафталар	Вақт, дақиқа	1 дақиқа ичида кадамлар сони	Ҳафталик машқлар суръати (частотаси)
Сентябрь	1	3.00	60-65	2
	2	3.00	60-65	2
	3	3.00	60-65	2
	4	3.30	60-65	2
Октябрь	5	3.30	60-65	2
	6	5.00	60-65	2
	7	5.00	60-65	3
	8	5.00	60-65	3
Апрель	9	3.00	60-65	3
	10	3.00	60-65	3
	11	4.00	70-75	3
	12	4.00	70-75	4
Май	13	5.00	70-75	4
	14	5.00	80-90	4
	15	5.00	80-90	4

Аргамчида сакраш дастури (10-11) ёш

Ой	Ҳафталар	Вақт, дақиқа	1 дақиқа ичида сакрашлар сони	Ҳафталик машқлар суръати (частотаси)
Январь	1	3.00	60-65	2
	2	3.00	60-65	2
	3	3.00	60-65	2
	4	3.30	60-65	2
Февраль	5	3.00	60-65	2
	6	3.00	60-65	3
	7	3.00	60-65	3
	8	3.00	70-75	3
Март	9	4.00	70-75	3
	10	4.00	70-75	4
	11	5.00	70-75	4
	12	5.00	70-75	4

Бундан ташқари, кейинги вақтларда хорижда ва мамлакатимизда эгилувчанлик ва мушаклар чўзилувчанлигини кўтаришга хизмат қилувчи бошланғич машқлар тизими ҳисобланган стретчингдан фойдаландик.

Стретчингнинг физиологик аҳамияти шундаки, у мушакларни чўзилтириш ва уларни маълум бир ҳолатда ушлаб туриш жараёнида, организмда қон айланиши ва моддалар алмашинуви жараёни фаоллашади. Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида стретчинг машқларидан машғулот вақтида дарсинг асосий қисмида баданни қиздириш машқларидан сўнг, мушакларни тайёрлаш, эгилувчанликни оширувчи восита ҳамда пайлар ва мушаклар чўзилувчанлигини кўтаришда фойдаланиш мумкин.

Машғулот профилактик аҳамиятга эга бўлиб, мушак-бойлам аппарати қанчалик яхши тайёрланган бўлса, ҳаракат шунчалик яхши бажарилади. Бу эса, турли чўзилишлар, мушаклар ва пайлар узилишлари хавфини камайтиради. Маълумки, машғулот махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат. Бу организмнинг ишчанлигини оширишга хизмат қилади. Чўзилтириш машқларини бажаришда ҳаракатлар амплитудасини аста-секин ошириб бориш зарур, акс ҳолда ҳатто яхши чигалёзди машқларидан кейин ҳам мушаклар ва бойламлар жароҳатланиши мумкин.

Диссертациянинг **“Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган услубиятини тажрибавий асослилиги”** деб номланган тўртинчи бобида бошланғич синф ўқувчиларининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган услубият тажрибада текширилиб, жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган 10-11 ёшли ўқувчиларнинг ўқув материалларини ўзлаштиришларига ёрдам берадиган услубият самарадорлиги текширувдан ўтказилди.

Педагогик тадқиқотда 10-11 ёшли ўқувчилар катнашдилар (n=96).

Тадқиқотнинг барча қатнашчилари тажриба ва назорат гуруҳларига бўлинди: 10-11 ёшли “А” синф ТГ ва 10-11 ёшли “Б” синфи НГ. НГ да жисмоний тарбия дарслари анъанавий мактаб дастури асосида ўтказилди. ТГ гуруҳида эса дарслар биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва юқорида батафсил тушунтириб ўтилган услубият асосида олиб борилди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлиги даражасини аниқлаш учун ушбу ўқув дастурининг жисмоний қобилиятларини ақс эттирувчи назорат машқлар (тестлар)ни олдик. Бизнинг педагогик кузатувларимиз ўрганилаётган параметрлар бўйича олинган натижалар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасида нисбатан фарқ борлигини кўрсатаётган бўлсада, арифметик таҳлилларга кўра тадқиқот олиб борилаётган гуруҳларнинг ўғил ва қиз ўқувчилари ўртасида катта фарқ кўзга ташланмайди ($p>0,05$) (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Ўқувчиларнинг педагогик тадқиқотдан дастлабки жисмоний тайёргарлиги бўйича олинган кўрсаткичлар таҳлили (n=96)

Т/р	Синов турлари	Жинси	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	р
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	30 м га югуриш, сек. (тезлик қобилияти)	Ў	5,8±0,21	5,8±0,16	>0,05
		Қ	6,1±0,26	6,2±0,12	>0,05
2.	6 дақиқали югуриш, м (чидамлилик)	Ў	748±2,3	746±2,2	>0,05
		Қ	610±1,6	614±1,7	>0,05
3.	Турган жойидан узунликка сакраш, см (тезлик-куч қобилияти)	Ў	115,2±5,2	115,7±4,9	>0,05
		Қ	111±4,5	110,8±4,6	>0,05
4.	Гавдани олдинга буқиш, см (эгиловчанлик)	Ў	4,6±1,8	4,8±1,4	>0,05
		Қ	6,2±1,5	6,1±1,3	>0,05
5.	Турникда тортилиш, сони (куч қобилияти)	Ў	1,8±0,15	1,9±0,14	>0,05
	Паст турникда чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш, сони (куч қобилияти)	Қ	3,6±0,22	3,5±0,21	>0,05
6.	Арғамчида сакраш, сони (тезлик-куч қобилияти)	Ў	60,5±2,7	61,2±2,9	>0,05
		Қ	76,8±3,7	75,9±3,5	>0,05
7.	3x10 метрга моқисмон югуриш, сек. (координация қобилияти)	Ў	9,8±0,12	9,7±0,11	>0,05
		Қ	11,1±0,14	10,9±0,13	>0,05

Кўриниб турибдики, ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг дастлабки ҳолати деярли бир хил. НГдаги ўғил болаларнинг 30 метрга югуриш бўйича ўртача кўрсаткичи 5,8±0,21 сек, ТГдаги ўғил болаларнинг натижаси 5,8±0,16 сек, ишончлилик ($p>0,05$), НГдаги қиз болаларда 30 метрга югуришда 6,1±0,26 сек, ТГдаги қиз болаларнинг натижаси 6,2±0,12 сек, ишончлилик ($p>0,05$). НГдаги ўғил болаларнинг турган жойидан узунликка сакраш бўйича назорат меъёрларида кўрсатган натижалари 115,2±5,2 см, ТГдаги болаларда

эса $115,7 \pm 4,9$ см, ишончлилик ($p > 0,05$); қиз болаларнинг ўртача кўрсаткичи деярли бир хил $111 \pm 4,5$ см ва $110,8 \pm 4,6$ ишончлилик ($p > 0,05$).

Турникда тортилиш бўйича назорат тестларида қуйидаги натижалар олинди. НГдаги ўғил болаларда $1,8 \pm 0,15$ марта, ТГдаги ўғил болаларда эса $1,9 \pm 0,14$ ишончлилик ($p > 0,5$); қиз болаларда паст турникда чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш бўйича қуйидаги натижалар қайд этилди; НГдаги қиз болалар натижаси $3,6 \pm 0,22$ марта, ТГдаги қиз болаларда эса $3,6 \pm 0,21$ марта, ишончлилик ($p > 0,05$).

Бизнинг педагогик кузатувларимиз ўрганилаётган параметрлар бўйича олинган натижалар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасида нисбатан қандайдир фарқ борлигини кўрсатаётган бўлсада, арифметик таҳлилларга кўра тадқиқот олиб борилаётган тажриба ва назорат гуруҳларининг ўғил ва қиз болалари ўртасида катта фарқ кўзга ташланмайди, ишончлилик ($p > 0,05$).

Кўриниб турганидек, педагогик тадқиқот аввалида ўқувчилардаги жисмоний ривожланиш ва функционал тайёргарлик бўйича дастлабки натижалар ҳам тахминан бир хил даражада эди (4–жадвалга қаранг).

4-жадвал

Педагогик тадқиқот бошида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлиги (n=96)

Т/р	Кўрсаткичлар		Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Ёши		10-11	10-11	
2.	Гавда узунлиги, см		$138,5 \pm 5,15$	$139,4 \pm 4,18$	$> 0,05$
3.	Гавда оғирлиги, кг		$39,8 \pm 2,5$	$40,1 \pm 3,2$	$> 0,05$
4.	Кетле индекси, кг		294,6	292,1	$> 0,05$
5.	Ўпканинг тириклик сигими, л		$1,34 \pm 0,03$	$1,32 \pm 0,04$	$> 0,05$
6.	Кўкрак қафасининг айланаси	Танаффус (тинч ҳолатда)	$58,4 \pm 0,6$	$57,9 \pm 0,5$	$> 0,05$
		Кириш (нафас олганда)	$62,1 \pm 0,4$	$62,3 \pm 0,4$	$> 0,05$
		Чиқиш (нафас чиқарганда)	$55,3 \pm 0,3$	$54,5 \pm 0,3$	$> 0,05$
7.	Қўл панжа кучи диномометрияси, кг	Ўнг	$7,2 \pm 0,5$	$7,3 \pm 0,4$	$> 0,05$
		Чап	$6,5 \pm 0,8$	$6,4 \pm 0,7$	$> 0,05$
8.	Артериал босим, мм.с.су.		90\55	100\60	$> 0,05$
9.	Скибинский индекси, сек		20	19	$> 0,05$
10.	Ромберг синови, сек	Одий	$74,6 \pm 7,2$	$73,4 \pm 6,7$	$> 0,05$
		Мураккаб	$38,7 \pm 4,6$	$37,5 \pm 4,1$	$> 0,05$
11.	Яроцкий синови, сек		$41,9 \pm 2,7$	$40,3 \pm 2,5$	$> 0,05$
12.	Штанге синови, сек		$19,5 \pm 7,8$	$19,7 \pm 8,1$	$> 0,05$
13.	Генч синови, сек		$14,7 \pm 9,3$	$14,9 \pm 7,6$	$> 0,05$
14.	Озерецкий синови, сек		$9,2 \pm 2,6$	$8,9 \pm 2,2$	$> 0,05$

НГдаги ўқувчиларда гавда узунлигининг ўртача кўрсаткичи $138,5 \pm 5,15$ см, ТГда эса $139,4 \pm 4,18$ см ни ташкил этмоқда; НГда гавда вазнининг ўртача кўрсаткичи $39,8 \pm 2,5$ кг ва ТГда $40,1 \pm 3,2$ кг.

НГда Кетле индекси 294,6 кг ни ташкил этган бўлса, ТГда 292,1 кг.ни кўрсатмоқда; ўпканинг тириклик сифими $1,34 \pm 0,03$ л ва $1,32 \pm 0,04$ л; кўкрак қафасининг айланаси НГда $58,4 \pm 0,6$ см бўлса, ТГда $57,9 \pm 0,5$ см; кириш кўрсаткичлари НГда $62,1 \pm 0,4$ см ва ТГда $62,3 \pm 0,4$ см; чиқиш кўрсаткичлари НГда $55,3 \pm 0,3$ см ва $54,5 \pm 0,3$ см; ўнг қўл панжа кучи НГда $7,2 \pm 0,5$ кг ва чап қўлники $7,3 \pm 0,4$ кг, ТГда ўнг қўл панжа кучи $6,5 \pm 0,8$ кг ва чап қўлники $6,4 \pm 0,7$ кг.ни кўрсатмоқда.

Тадқиқот олиб борилаётган тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болалари ўртасида катта фарқ кўзга ташланмайди ($p > 0,05$).

Педагогик тадқиқот сўнгида олинган натижаларга кўра, жисмоний жиҳатдан ижобий ўсиш ҳолати кузатилди, буни ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарлиги даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар ҳам тасдиқламоқда. ТГдаги ўқувчиларда жисмоний тайёргарлик жиҳатдан кўрсаткичлар яхшилаганлигини кўриш мумкин (5-жадвалга қаранг).

5 -жадвал

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичининг педагогик тадқиқот сўнгидаги солиштирма таҳлили (n=96)

Т/р	Синов турлари	Жинси	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	р
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	30 м га югуриш, сек (тезлик қобилияти)	Ў	$5,7 \pm 0,19$	$5,2 \pm 0,18$	$< 0,05$
		Қ	$5,9 \pm 0,22$	$5,5 \pm 0,12$	$< 0,05$
2.	6 дақиқали югуриш, м (чидамлик)	Ў	$751 \pm 2,5$	$907 \pm 2,9$	$< 0,05$
		Қ	$618 \pm 1,8$	$811 \pm 2,7$	$< 0,05$
3.	Турган жойдан узунликка сакраш, см (тезлик-куч қобилияти)	Ў	$117,4 \pm 5,8$	$139,2 \pm 6,4$	$< 0,05$
		Қ	$113,7 \pm 4,9$	$132,3 \pm 5,9$	$< 0,05$
4.	Гавдани олдинга буқиш, см (эгиловчанлик)	Ў	$4,8 \pm 1,9$	$6,7 \pm 1,7$	$< 0,05$
		Қ	$6,1 \pm 1,5$	$8,3 \pm 1,1$	$< 0,05$
5.	Турникда тортилиш, сони (куч қобилияти)	Ў	$2,1 \pm 0,13$	$3,3 \pm 0,8$	$< 0,05$
	Паст турникда чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш, сони (куч қобилияти)	Қ	$4,2 \pm 0,24$	$6,5 \pm 0,33$	$< 0,05$
6.	Арғамчида сакраш, сони (тезлик куч қобилияти)	Ў	$63,6 \pm 3,2$	$78,1 \pm 3,9$	$< 0,05$
		Қ	$79,2 \pm 4,3$	$91,4 \pm 4,8$	$< 0,05$
7.	3x10 метрга моқсимон югуриш, сек. (координация қобилияти)	Ў	$9,5 \pm 0,10$	$8,7 \pm 0,09$	$< 0,05$
		Қ	$10,8 \pm 0,13$	$9,6 \pm 0,10$	$< 0,05$

Тадқиқотнинг 30 м.га югуриш назорат машқи бўйича НГдаги ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичи $5,8 \pm 0,21$ сек.ни ташкил этган бўлса, тадқиқотдан сўнг бу $5,7 \pm 0,19$ сек.га ўзгарди, бироқ асосли ўзгаришлар кузатилгани йўқ ($p > 0,05$).

ТГдаги ўқувчиларда 30 м.га югуриш бўйича ишончли ўзгаришлар юз берди: $5,2 \pm 0,18$ сек, тадқиқотгача эса бу кўрсаткич $5,8 \pm 0,16$ сек.ни ташкил этган эди. Маълум бўлдики, натижа кескин ўзгарди ва статистик ҳолат ($p < 0,05$) га ўзгарди. Педагогик тажрибанинг қизлар ўртасида 30 метрга югуриш шартида НГдаги қиз болаларнинг натижалари деярли бир хил: $6,1 \pm 0,26$ сек ва $5,9 \pm 0,22$ сек ($p > 0,05$), ТГдаги қизларнинг худди шу машқдаги кўрсаткичи $6,2 \pm 0,12$ сек ва $5,5 \pm 0,12$ сек, натижалар ўзгариши кескин равишда кўтарилган, ишончлилик ($p < 0,05$).

Олти дақиқали югуриш бўйича ўғил болаларнинг кўрсаткичидаги ўзгаришлар куйидагича: НГда $748 \pm 2,3$ м ва $751 \pm 2,5$ м, асосли ўзгаришлар кузатилмаган ($p > 0,05$), ТГдаги ўғил болаларда эса $746 \pm 2,2$ м ва $907 \pm 2,9$ м, натижалар яхши томонга ўзгарганини кўриш мумкин ($p < 0,05$). Олти дақиқали югуриш шарти бўйича ўтказилган тадқиқотнинг якунига кўра, қизлар орасида ҳам ўзгаришлар содир бўлганлигини кўришимиз мумкин. НГда дастлаб $610 \pm 1,6$ м ни ташкил этган бўлса, тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич $618 \pm 1,8$ м.га ўзгарди, деярли ўзгаришлар кузатилмади ($p > 0,05$), ТГдаги қизларда эса ўзгаришлар ишончлилик даражада кўзга ташланади: $614 \pm 1,7$ м бўлса, тадқиқот сўнгида $811 \pm 2,7$ м, бунда ишончлилик даражаси ($p < 0,05$).

3x10 м.га моқисмон югуриш машқида НГдаги ўғил болаларнинг ўртача кўрсаткичида ҳеч қандай ўзгариш бўлмади, дастлаб $9,8 \pm 0,12$ сек ва сўнгра $9,5 \pm 0,10$ сек ($p > 0,05$), ТГдаги ўғил болаларда ушбу меъёр бўйича кўрсаткичлар нисбатан яхшиланган, дастлаб $9,7 \pm 0,11$ сек ва сўнгра $8,7 \pm 0,09$ сек, ишончлилик даражаси ($p < 0,05$). Шу машқ бўйича қизларнинг натижалари куйидагича: НГда олдинги рақамлар деярли сақланиб қолди, яъни, $11,1 \pm 0,14$ сек ва $10,8 \pm 0,13$ сек, ($p > 0,05$). ТГдаги ўқувчиларда кўрсаткичлар анча юқори, дастлаб $10,9 \pm 0,13$ сек ва сўнгра $9,6 \pm 0,10$ сек, ишончлилик даражаси ($p < 0,05$).

Ўқувчиларда жисмоний ривожланиш ва функционал тайёргарлик даражаси ҳам НГдаги ўқувчиларга нисбатан ТГда сезиларли даражада ўзгарган. НГдаги ўқувчилар гавда узунлигининг ўртача кўрсаткичи 1,6 см.га ўзгариб, $140,1 \pm 6,2$ см.ни ташкил этди. Бироқ асосли ўзгаришлар кузатилгани йўқ ($p > 0,05$). ТГ да эса ўзгариш кескин равишда кўтарилган, бўйнинг ўсиши 2,9 см.ни ташкил этди, $142,3 \pm 4,5$ см.га ўзгарди, ишончлилик ($p < 0,05$).

НГда Штанге синовларининг ўртача кўрсаткичлари $19,5 \pm 7,8$ сек дан $21,4 \pm 4,8$ сек.га сезилмаган ҳолатда ўзгарган ($p > 0,05$). ТГда эса кўрсаткичлар нисбатан ўсган, $19,7 \pm 8,1$ сек.дан $30,8 \pm 3,5$ сек.гача ($p < 0,05$) (6-жадвалга қаранг).

Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлиги бўйича педагогик тадқиқот сўнгидаги кўрсаткичлар (n=96)

Т/р	Кўрсаткичлар		Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	р
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Ёши		10-11	10-11	
2.	Гавда узунлиги, см		140,1±6,2	142,3±4,5	<0,05
3.	Гавда оғирлиги, кг		41,3±2,5	37,5±3,2	<0,05
4.	Кетле индекси, кг		306,2	281,3	<0,05
5.	Ўпканинг тириклик сифими, л		1,39±0,03	1,46±0,04	<0,05
6.	Кўкрак қафасининг айланаси	Танаффус (тинч ҳолатда)	60,1±0,4	63,2±0,5	<0,05
		Кириш (нафас олганда)	63,8±0,6	67,4±0,8	<0,05
		Чиқиш (нафас чиқарганда)	57,4±0,3	60,2±0,4	<0,05
7.	Қўл панжа кучи динометрияси, кг	Ўнг	8,1±0,4	9,7±0,5	<0,05
		Чап	7,1±0,5	7,9±0,6	<0,05
8.	Артериал босим, мм.с.су.		105\60	100\60	>0,05
9.	Скибинский индекси, сек		24	31	<0,05
10.	Ромберг синови, сек.	Оддий	78,5±3,2	86,4±5,2	<0,05
		Мураккаб	40,4±3,5	46,2±3,4	<0,05
11.	Яроцкий синови, сек		42,8±2,5	52,4±3,1	<0,05
12.	Штанге синови, сек		21,4±4,8	30,8±3,5	<0,05
13.	Генч синови, сек		16,8±7,3	20,5±4,2	<0,05
14.	Озерецкий синови, сек		11,4±3,2	20,3±3,5	<0,05

НГда Генч синовининг дастлабки натижалари 14,8±9,3 сек.ни сўнгра 16,8±7,3 сек.ни ташкил этди ишончли ўзгариш йўқ ($p>0,05$), ТГда эса 14,9±7,6 сек.дан 20,5±4,2 сек.гача ўзгарди ишончлилик ($p<0,05$).

ТГда бундай ўзгариш соғломлаштиришга йўналтирилган услубиятга киритилган аэробика машқлари туфайли юзага келди.

Педагогик тадқиқот сўнгида олинган маълумотлар тажриба биз томонидан қўлланилган услубиятнинг ўқувчилар жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлик ҳолатига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиқлади.

Тажрибада биз ишлаб чиққан услубиятнинг қўлланилиш самарадорлиги ТГдаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлашда 7 та назорат меъёрларининг барчасида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлигини ифодаловчи 13 та кўрсаткичда аниқ ишончлилик ифодаланди. Анъанавий жисмоний тарбия дарслари жараёнида ҳам кўрсаткичларнинг маълум ўсишига эришилди.

Педагогик тадқиқот тугаши билан биз кўрсаткичларнинг ўртача натижасининг солиштирма таҳлилини ўтказдик. Бунда ўқувчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини аниқлашда “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларидан фойдаландик.

Ўқувчиларнинг “Алпомиш” ва “Барчиной” тести бўйича ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини аниқлаб берадиган баҳолар натижасида ТГдаги ўқувчиларнинг натижалари юқорилиги кузатилди. ТГдаги ўғил болаларнинг тест натижаларига кўра, меъёрлар 50 % га бажарилиб, “нишон” билан тақдирланди ва 25 % “ўтди” баҳосини олишди. НГдаги ўғил болалар эса 25 % “нишон” ва 50 % “ўтди”га эга бўлишди. НГ қиз болаларнинг натижалари ҳам худди ўғил болалар каби бир хил: 25 % “нишон” ва 50 % “ўтди”. Бироқ ТГ қизлари барча шартлар бўйича энг юқори натижага эга бўлиб, 75 % “нишон”ни қўлга киритишди. Умумий олганда, НГнинг ўқувчиларининг 25 % “Алпомиш” ва “Барчиной” тестини “нишон”га бажара олиш имконига эга, ТГда эса бу кўрсаткич 62,5 % ни ташкил этади.

Олиб борилган педагогик тадқиқот натижаларини умумлаштирар эканмиз, бошланғич синф ўқувчиларининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган ушбу услубият жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларида нисбатан яхши натижага эришиш имкониятини яратиши билан аҳамиятга эга, деб хулоса қилиш мумкин.

Шундай қилиб, умумий ўрта таълим мактабларида ўтадиган анъанавий жисмоний тарбия дарсларидан фарқли равишда ишлаб чиқилган услубиятдан фойдаланган ҳолда ўтиладиган дарс машғулоти бошланғич синф ўқувчиларининг дарсга қизиқишини оширибгина қолмай, ўз саломатлиги даражасини таҳлил қилиш имкониятини туғдиради ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ошишини таъминлайди. Бу биринчидан, жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш жараёнини тезлаштиради, иккинчидан, ҳаракатлар етишмаслигига барҳам беради ва учинчидан, бир вақтнинг ўзида ўқувчилар саломатлигини назорат қилиб боришга имкон яратади, бу эса ўз навбатида, ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлом турмуш тарзига олиб келади.

ХУЛОСАЛАР

1. Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия бўйича соғломлаштириш машғулотларини ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари аниқланмаган ва етарлича баҳоланмаган. Бироқ жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларни ҳаракат амалларига ўргатиш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантиришда ташкилий-услубий хусусиятлар муаммоси ҳанузгача ўзининг тўлиқ ечимини топгани йўқ. Ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларини ўтиш жараёнида ташкилий-услубий ёндашувларни қўллаш ва уларни ташкиллаштириш ишлари тўлиқ ўрганилмаган ва охиригача илмий асосланмаган.

2. Ўтказилган анкета сўровномасидан жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчиларини соғломлаштиришга йўналтирилган услубиятни такомиллаштириш зарурати пайдо бўлганлиги аниқланди: 70% бошланғич синф ўқувчиси соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунчага эга эмас. 50% ўқитувчилар дарсларда кўргазмали куроллар, ўқувчиларга зарарли одатларга қарши кураш йўллари, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот берадилар ёки уни тарғиб қиладилар, 32% ўқитувчилар жисмоний тарбиянинг

фойдаси ҳақидаги назарий билимларни берсалар, 18% ўқитувчилар назарий билимларга вақтни сарфлашни муҳим эмас, деб ҳисоблайдилар. Жисмоний тарбия дарсларининг ҳафтада икки марта ўтказилишини 44% бошланғич синф ўқувчиси истамаса, 56% ўқувчи дарслар сонини оширишни истади, аммо 75% битирувчининг 18% дарсни ҳафтасига 1 соатга камайтиришни истаган (шуларнинг асосий қисми қизлар). Юқори синф ўқувчилари орасида ҳеч қандай узрли сабабсиз жисмоний тарбия дарсини қолдирувчилар бошланғич синф ўқувчиларига қараганда кўпроқ: 36% га 5% .

Анкета сўровномаси натижаларидан шу нарса маълум бўлдики, умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳеч қандай қизиқиш уйғота олмаяпти.

3. Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларини ўтишда уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган, машғулотларнинг ташкилий-услубий хусусиятларига асосланган услубият ишлаб чиқилди ва самарадорлиги тажрибада исботлаб берилди. Педагогик тадқиқотнинг аввалида ўтказилган тест синовлари бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлиги ва функционал ҳолатини аниқлаш имконини берди.

Жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили тадқиқот ва назорат гуруҳлари ўртасида педагогик тажриба бошида кўзга кўринарли тафовутлар йўқлигини кўрсатди (ўғил ва қиз болаларда) ($p > 0,05$). Бу эса ҳар икки гуруҳга жисмоний тайёргарлик ҳолати бўйича бир хил бўлган ўқувчилар танлаб олинганлигидан далолат беради.

4. Бошланғич синф ўқувчиларига саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишнинг амалий жиҳатларига оид интерфаол ўқув мажмуалар ва ўқув-услубий таъминот ишлаб чиқилди. Олинган натижалар жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчилари саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган услубият асосида шуғуллантириш афзаллигини асослаб берди.

Ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумотларни гуруҳлар ўртасида ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг олинган натижаларни статистик қайта кўриб чиқиш ва таҳлил қилиш вақтида шу нарса маълум бўлдики, назорат меъёрларида тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болалари кўрсатган натижалар орасида ўзгаришлар пайдо бўлганлигини кузатиш мумкин: 30 м.га югуришда ўғил ва қизлар болаларда ($p < 0,05$); 6 дақиқали югуришда ўғил ва қизлар болаларда ($p < 0,05$); турган жойидан узунликка сакрашда ўғил ва қизлар болаларда ($p < 0,05$), ўғил болаларда турникда тортилишда ва қиз болаларда паст турникда чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтаришда ($p < 0,05$).

5. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик бўйича эришган кўрсаткичларини педагогик тадқиқот сўнгидаги натижа билан солиштириш шуни кўрсатдики, ҳар икки гуруҳда ҳам натижалар яхши томонга ўзгарган, бироқ тажриба гуруҳида ўзгариш сезиларли даражада юз берган.

- НГда бўй чўзилиши 1,6 см, ТГда 2,9 см ни ташкил этди; НГ да тана

вазни 0,5 кг ошди, ТГ да 2,6 кг га камайди;

- НГда кўкрак қафасининг айланаси тинч ҳолатда 1,7 см, нафас олганда 1,7 см, нафас чиқарганда 2,1 см.га ўзгарган бўлса, ТГда мос равишда 5,3; 5,1; 5,7 см.га ўзгарди;

- НГда кўл панжа кучи динамометрияси, ўнг 0,8 кг, чап 0,6 кг; ТГда эса мос равишда 2,4; 1,5 кг;

- Штанге синови НГда 2,0 сек, ТГда 11,1 сек; Генч синови НГда 2,1 сек, ТГда 5,6 сек; Озерецкий синови НГда 2,2 сек, ТГда эса 11,4 сек.

Олинган натижалар жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган 10-11 ёшли ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган тажриба услубиятининг афзаллигини тасдиқлаб берди.

6. Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган 10-11 ёшли ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлиги ўтказилган педагогик тажрибада исботланди.

Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган ушбу услубият ўқувчиларнинг индивидуал қобилиятларини очиб бериш учун алоҳида дарс жараёнларини ташкил этишга имкон яратади. Ўтказилган тажриба ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик ҳолатини кўтаришга йўналтирилган услубиятнинг мақсадга мувофиқлигини исботлади.

Ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган услубият жорий қилингандан сўнг “Алпомиш” ва “Барчиной” тестини НГда 25% ўқувчи “нишон”га, ТГда эса 62,5% ўқувчи “нишон”га топшира олар экан.

7. Педагогик тадқиқот натижалари қуйидагиларни тасдиқлади:

- жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган 10-11 ёшли ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтириб ишлаб чиқилган ва тавсия этилаётган услубиятнинг самарадорлиги;

- бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия ўқув жараёнлари орқали бошқариш самарадорлигини оширишнинг имкониятлари;

- ҳар хил жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолатга эга гуруҳларда ўқийдиган ўқувчиларга индивидуал топшириқлар, ташкилий-услубий ўқитиш услубларини қўллаш, уни ташкил этиш ва бунинг фойдаси;

- ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, 10-11 ёшли ўқувчилар организмнинг меъёрли функционаллашуви ва кайфияти яхшиланишига кўрсатадиган катта ижобий таъсири;

- бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний қобилиятларни ривожлантиришни тезлаштириш;

- ҳаракат етишмовчилигини максимал даражада қисқартириш имкони;

- 10-11 ёшли ўқувчиларда жисмоний қобилиятларини ривожлантириш жараёнида уларнинг саломатлигини назорат қилиб бориш имкони, энг аввало бу ўсиб келаётган авлоднинг мувозанатлашган соғлом турмуш тарзи яратилишига олиб келади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Дарсда ўқув фаолиятини ташкилий-услубий ёндашув асосида ташкил этиш ҳар хил тайёргарликка эга гуруҳларни яхлитлаштиришни назарда тутати. Бунинг учун навбатдаги бўлим дастурини ўқитишдан аввал ёки олдинги бўлимнинг охириги дарсида жисмоний тайёргарликнинг ҳолатини аниқлаштириш мақсадида назорат машқлари (тест) синовлари ўтказиш ва олинган натижаларга кўра навбатдаги бўлим дастурини ўтиш учун ўқувчиларнинг тайёргарлигига қараб гуруҳларга бўлиш лозим.

2. Бошланғич синф ўқувчиларида дарсларни ташкиллаштиришдан олдин улар фойдаланиладиган воситалар ва ўқитиш услубияти ҳақида етарли маълумотларга эга бўлиши керак. Бунинг учун педагог жисмоний машқларни бажариш услублари, ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш услубияти, юкламаларни уларнинг йўналишини ҳисобга олган ҳолда меъёрлаш масалаларини яхши билиши керак бўлади.

3. Дарсни ташкиллаштириш жараёнида вақтнинг кўпроқ қисмини суут жисмоний тайёргарликка эга ўқувчиларга ажратиш, дастурнинг ҳар бир бўлимида яқинлаштирувчи машқлар ҳажмини ошириш зарур. Бунда машқларни шундай танлаш керакки, кучли гуруҳ ўқувчилари ўз қобилиятларини ривожлантиришда давом этсин, нисбатан бўш ўқувчилар уларни дарс талабига биноан муваффақиятли бажара олсинлар.

4. Дарс жараёнида ўқитувчи орқада қоладиган ўқувчилар устидан фаол назорат олиб бориши, уларга максимал ёрдам кўрсатиши, ўқишда олдинга силжишга кўмак бериши ва шу билан бирга ўқувчининг мустақил ҳаракат қилишига туртки бериши лозим. Ўқув фаолиятини ташкиллаштиришда фронтал, гуруҳли ва индивидуал шакллари бирлаштиришни билиши керак.

5. Аэробика машқлари услубияти максимал самара олиб келиши учун қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш лозим: бадан қиздириш машқларини ўтказиш шарт, бунда меъёрланган юклама бериш ва фаол дам олишдан фойдаланиш лозим. Машғулотнинг асосий тамойили машқларни ҳеч қачон бирдан кескин тўхтатиш мумкин эмас, чунки артериал босимнинг тушиши бир меъёрда, аста-секин бўлиши лозим, яъни суръатни секинлаштирган ҳолда давом эттириш керак.

6. Жадал (интенсив) машқларни ёки машғулотнинг энг қизиган қисмини яқунлаб, қуйидаги талабларга амал қилиш лозим:

- ҳатто томир уришини ўлчаш вақтида ҳам жойингизда ҳаракатсиз турманг, сабаби бунда қон оёқдан то марказий қон томирларига қадар айланиши лозим;

- ўтирманг, яхшиси турган жойингизда оёғингизни ҳаракатлантириб туринг;

- атрофдагилар билан гаплашиш учун тўхтаманг;

- агар зўриқишли машғулотлардан сўнг кўнгил айланиши ёки бош айланиши кузатилса, бир неча дақиқа давомида чалқанча ётиш (текис жойда, бош оёқлар билан бир хил ёҳуд бироз пастроқ бўлиши керак) талаб этилади. Бу организмнинг қайта тикланишига ёрдам беради.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

САИДОВ ИЗЗАТИЛЛО ИСТАМОВИЧ

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С
УЧАЩИМИСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик – 2019

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам за
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики
Узбекистан за B2018.1. PhD/Ped462**

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме))
размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале
“Ziyonet” по адресу www.ziyonet.uz

Научный руководитель:

Керимов Фикрат Азизович
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
доктор педагогических наук, профессор

Маткаримов Рашид Машарипович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Ургенчский государственный университет

Защита диссертации состоится “___” “мая” 2019 г. в _____ часов на заседании Научного
совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической
культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.
Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-
mail:www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-й
этаж, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за 210270) по
адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “___” апреля 2019 года
(реестр протокола рассылки № 16 от “___” апреля 2019 года)

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.п.н., доцент

Б.Б.Мусаев
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению
ученых степеней, к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация к диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время модернизация системы образования имеет особое значение в связи с ее направленностью на духовное и физическое развитие личности и повышение качества образовательного процесса. Зарубежом разработаны специальные программы повышения эффективности обучения физической культуре. А в частных школах в связи со свободным выбором учебных программ по сравнению с государственными школами апробируются различные альтернативные педагогические технологии обучения. Постепенно внедряется индивидуализированная система обучения, т.е. новый подход к обучению, учитывающий способности каждого ученика и направленность образования.

В ведущих образовательных учреждениях мира проводятся исследования по изучению проблем, направленных на организацию комплекса мер и систематических мероприятий по обеспечению образовательной среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья и организацию условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов общеобразовательных школ на занятиях по физическому воспитанию с учетом их индивидуальных возможностей. Поэтому именно сейчас появляется необходимость тщательного и комплексного научного анализа эффективности разных форм организации процесса обучения, направленного на сохранение и укрепление здоровья школьников. Физическая подготовка является важным условием здоровья, а ее улучшение зависит от проведения уроков физической культуры в школе на высоком уровне. Однако в общеобразовательных учреждениях недостаточно разработана эффективная методика, основанная на организационно методических особенностях проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности и способствующая полному освоению программного материала учащимися начальных классов с разным уровнем физической подготовленности.

В нашей стране физическая культура и спорт стали приоритетным направлением государственной политики и используются как средство оздоровления генофонда нации, воспитания подрастающего поколения с высоким физическим и интеллектуальным потенциалом, как важнейшая сфера стратегического значения в пропаганде идей национальной независимости. В настоящее время «Мы мобилизуем все силы и возможности нашего государства и общества для того, чтобы наша молодежь обладала высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, ни в одной сфере не уступала своим сверстникам из других стран, была счастлива и уверена в своём будущем»¹. Стала приоритетным направлением, особенно воспитание учащихся с начальных классов как личности, разносторонне мыслящей, обладающей гармоническим развитием, высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, приобретает в настоящее время большую актуальность.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени позволит

¹ Президент Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёев. «Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство» – Т.: Ўзбекистон, 2017. 28-с.

реализацию задач, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года №УП-4947 «Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах», в Постановлении от 14 августа 2018 года №ПП-3907 «О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания», Указе от 5 сентября 2018 года №УП – 5538 «О дополнительных мерах по совершенствованию системы управления народным образованием», Постановлении Президента Республики Узбекистан от 16 января 2019 года №ПП-4119 «О дополнительных мерах по совершенствованию системы контроля качества образования» и в других нормативно-правовых документах данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Изучение и анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных ученых свидетельствует о том, что имеется достаточно много научных исследований, посвященных проблемам физического воспитания оздоровительной направленности. В частности, можно указать работы Т.С.Усманходжаева, А.К.Атаева, В.К.Бальсевича, Ю.Ф. Курамшина, С.В. Рыбалкиной, В.А.Богданова, Г.В.Жулиной, Н.И. Чуктуровой, И.А.Кошбахтиева, Д.Д.Шариповой, Л.И.Лубышевой, В.А. Барановой и др².

Проблемы организации уроков физической культуры оздоровительной направленности изучены в работах Д.Антонюс, М.Г.Горского, М.В.Зверевой, В.И.Шалгиновой, А.М.Козина, Н.А.Воробьевой, Д.Р.Хайбуллиной,

² Усманходжаев Т.С. Мышечная работоспособность школьников в условиях жаркого климата. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1968. – 24 с.; Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. – Т., 1990. – 204 б.; Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., - Т., 1995.-2-7 б.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения. Учебное пособие. – СПб., 1998; -с. 2-7., Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с.; Рыбалкина С.В. Выбор средств физической подготовленности школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. -18с.; Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. канд. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.; Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во - СГУ., 2002. - С. 179 – 181.; Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 22 с.; Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.-Т., 2005. б- 252 б.; Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. -Т., 2005.-180 с.; Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. – М., 2006. – С. 5-13.; Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. – М., 2006. – С. 5-13.; Баранов В.А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода. Автореф. дис. канд. пед. наук. Тамбов, 2012. – 22 с.

И.А.Сенниковой, А.Г.Щедрина, Т.А.Даминова, Б.Т.Халматовой и других³.

Возрастные особенности развития физических качеств учащихся начальных классов отражены в работах А.А.Гужаловского, В.В.Дьяконова, И.Г.Дукальского, В.И.Ляха, В.А.Ермакова, А.Г.Сухарева, Т.Г.Сулимовой, В.П.Губы, О.Б.Серегинной, А.Н.Каинова, А.Ю.Фарраховой, И.А.Сенниковой, А.М.Ачилова, О.В.Гончаровой и других⁴. Однако, если не учесть некоторые методические рекомендации, изданные в рамках темы исследования, то нет специальных монографических исследований, посвященных укреплению состояния здоровья учащихся. Анализ научно-методической литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся начальных классов с различным уровнем физической подготовленности и разработки методики, основывающейся на организационно-методических особенностях занятий по физической культуре, показал, что данная проблема еще не стала предметом серьезных научных, целенаправленных педагогических исследований.

³ Антониус Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.; Горский М.Г. Адаптация учащихся младших классов в школе средствами акцентированного двигательного режима: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1993. – 22 с.; Зверева М.В. Основы медицинский знаний и здорового образа жизни. Автореф. дис. кан. мед. наук. – Москва, 1994. – 24 с.; Шалгинова В.И. Профилактика нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности: Дис. канд.пед.наук. – Омск, 2000. – 167 с.; Козин А.М. Реализация здоровьесбережения учащихся основной школы в физкультурном образовании. Дис. канд. пед. наук. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 171 с.; Воробьева Н.А. Управление дифференцированным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности: автореф. дис.канд.пед.наук. СГИФК. – Смоленск, 2003. – 17 с.; Хайбуллина Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста: автореф. дис.канд.пед.наук. СибГАФК. – Омск, 2004. – 24 с.; Сенникова И.А. Организационно-педагогические основы здоровьесберегающего образования в общеобразовательной школе: автореф. дис.канд. пед. наук. – Томск, 2004. – 24 с.; Щедрина А.Г. Педология наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики: Лекция. – Новосибирск: СОР АМН, 1996. – С. 43.; Даминов Т.А., Халматова Б.Т. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.

⁴ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвет, 1978. – С. 88. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1982. – 24 с.; Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, № 3. – М., 1990. – С.15-17.; Дукальский И.Г. Динамика двигательных способностей и пути их повышения у детей младшего школьного возраста. Автореф. дис. канд. пед. наук; – М., 1993. – 22 с.; Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – С. 272.; Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: дис. докт. пед. наук. Тульский гос пед институт им. Л.Н.Толстого. – Тула, 1996. – 515 с.; Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.; Сулимова Т.Г. Особенности тестирования и оценки физической работоспособности у детей и подростков: Автореф. дис... канд. биолог, наук. – Краснодар, 1997. – 22 с.; Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.; Серегина О.Б. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тула, 1999. – 23 с.; Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: автореф. дис.канд. пед. наук. ВГАФК. – Волгоград, 2004. – 24 с.; Фаррахова А.Ю. Педагогические условия организации совместной образовательной деятельности детей с различным состоянием физического здоровья: автореф. дис.канд. пед. наук. – Уфа, 2004. – 24 с.; Сенникова И.А. Организационно-педагогические основы здоровьесберегающего образования в общеобразовательной школе: автореф. дис.канд. пед. наук. – Томск, 2004. – 24 с.; Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования / Под общей научной редакцией д.п.н., проф. Э.А.Сейтхалилова. – Т., 2012. – 326 с.; Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний кобилятларини ривожлантириш. Ўқув қулланма. – Т., 2018. – 172 с.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках плана Бухарского государственного университета на 2015-2018 гг. по направлению «Обучение научно-теоретическим основам методологической системы физической культуры в школах и колледжах».

Цель исследования разработать предложения и рекомендации по совершенствованию методики, основанной на организационно-методических особенностях оздоровления учащихся начальных классов на занятиях по физической культуре.

Задачи исследования:

определить специфические организационно-методические особенности программы по физической культуре, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся общеобразовательных школ;

разработать усовершенствованную методику механизма применения аэробики и упражнений стретчинга на уроках физического воспитания учащихся 10-11 лет;

усовершенствовать методику, основанную на специфические организационно-методические особенности учебной программы по физическому воспитанию с учетом физической подготовленности учащихся 10-11 лет с разным уровнем физической подготовленности;

усовершенствовать методику обучения двигательным действиям, повышения физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности учащихся 10-11 лет с учетом их индивидуальных способностей и уровня физических возможностей.

Объект исследования процесс уроков физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Предмет исследования методика организации уроков физической культуре, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов с учетом их индивидуальных возможностей.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение и анализ, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

усовершенствована методика, основанная на специфических организационно-методических особенностях программы по физической культуре, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся общеобразовательных школ;

разработаны механизмы применения на занятиях по физической культуре аэробики и упражнений стретчинга, способствующих развитию гибкости, улучшению растяжения мышц и укреплению здоровья учащихся 10-11 лет;

определены задания для учащихся 10-11 лет с различным уровнем подготовленности и индивидуальных способностей и усовершенствована методика организации уроков физической культуры;

усовершенствована методика обучения двигательным действиям, развития

физической и функциональной подготовленности учащихся начальных классов с учетом их индивидуальных возможностей.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

для повышения значения уроков физической культуры в оздоровлении учащихся задания учебной программы адаптированы для школьников 10-11 лет, имеющих два уровня физической подготовленности;

разработана методика, основанная на специфических организационно-методических особенностях программы по физической культуре, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся;

сформированы у учащихся начальных классов теоретические знания о влиянии физической культуры (физических упражнений) на здоровье человека;

результаты исследования рекомендованы для использования в общеобразовательных школах и оздоровительных и реабилитационных центрах в целях сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

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

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость проведенных исследований заключается в том, что обосновано содержание учебных программ оздоровительной направленности с организационно-методическими особенностями организации уроков физической культуры с учетом физической подготовленности и индивидуальных способностей учащихся 10-11 лет, повышена эффективность преподавания уроков физической культуры оздоровительной направленности с учетом уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности и сенситивных периодов возрастного развития учащихся.

Практическая значимость исследования заключается в том, что сформированы у учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ теоретические знания о влиянии физической культуры на здоровье человека, задания учебной программы адаптированы для учащихся с различным уровнем физической подготовленности, физического развития и функционального состояния и направлены на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Внедрение результатов исследования. На основе теоретико-методических и практических рекомендаций по организационно-методическим особенностям оздоровления учащихся начальных классов на уроках физической культуры:

усовершенствованная методика, основанная на организационно-методических особенностях программы по физической культуре, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов общеобразовательных школ, внедрена в процесс занятий по физической культуре учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ № 32 и №33 Джандарского района Бухарской области и школ №1 и №9 г. Бухары (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3112 от 6

декабря 2018 г.). В результате проведения уроков физической культуры оздоровительной направленности у учащихся 10-11 лет улучшились показатели состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;

усовершенствованная методика применения аэробики и упражнений стретчинга, способствующих укреплению здоровья, развитию гибкости и улучшению растяжения мышц, внедрена в учебный процесс учащихся начальных классов общеобразовательных школ №32 и №33 Джандарского района Бухарской области (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3112 от 6 декабря 2018 г.). В результате у учащихся 10-11 лет общеобразовательной школы №32 гибкость улучшилась на 44-48 %, а у учащихся школы №33 - 42-47%. Методика применена на уроках физической культуры учащихся начальных классов общеобразовательных школ №1 и №9 г. Бухары, так, гибкость у учащихся 10-11 лет школы №1 повысилась на 40-45 %, а у учащихся школы №9 - 43-46%;

усовершенствованная методика проведение занятий с применением индивидуальных заданий для учащихся 10-11 лет с разными индивидуальными способностями и уровнем физического развития применена на уроках физической культуры общеобразовательных школ №1 и №9 г. Бухары (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3112 от 6 декабря 2018 г.). В результате показатели физической подготовленности учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ улучшились на 11,5%, а у учащихся 10-11 лет школы №9 - 11,2%;

усовершенствованная методика повышения уровня физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности, формирования знаний у учащихся начальных классов с учетом их индивидуальных способностей применена в процессе уроков физической культуры учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ №32 и №33 Джандарского района Бухарской области (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3112 от 6 декабря 2018 г.). В результате у учащихся 10-11 лет школы №32 показатели физической подготовленности улучшились на 12,4% у учащихся школы №33 - на 12,2%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-теоретических и научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации всего опубликовано 23 научно-методических работ, в том числе 3 статей (2 в республиканских и 1 в зарубежных научных журналах) научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кобинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных результатов докторских диссертаций.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 115 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений, включает в себя 18 таблиц, 24 рисунков и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обоснована актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий, степень изученности проблемы, связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, методы исследования, отражены данные о научной новизне, практических результатах исследования, достоверности результатов, теоретической и практической значимости исследования, о внедрении результатов в практику, об апробации результатов исследования, публикациях, объёме и структуре диссертационной работы.

В первой главе диссертации **«Проблемы системы физического воспитания молодого поколения в общеобразовательных школах»** раскрываются вопросы создания организационно-методических предпосылок для организации учебного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов общеобразовательных школ, понятие о здоровье и формировании гармонически развитой личности, приводятся классификация факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащихся школ, освещены закономерности физического развития учащихся начальных классов, дан анализ существующих проблем в организации учебного процесса оздоровительной направленности, раскрываются проблемы укрепления и совершенствования состояния здоровья учащихся средствами физической культуры, научно-методическая и физиологическая сущность и роль физических средств в самостоятельном физическом воспитании и всестороннем физическом развитии учащихся начальных классов.

Итоги проведенных научных исследований подтвердили наше заключение о том, что сущность и содержание традиционных уроков физической культуры в общеобразовательных школах, объём и интенсивность физических нагрузок не совершенны, так как здесь не учитываются индивидуальные особенности учащихся, и они не отвечают требованиям растущего организма.

Несовершенство ранее разработанной системы физического воспитания заключается еще в том, что она построена на реализации не оздоровительных, а только образовательных целей. В традиционной системе школьного физического воспитания отсутствует индивидуальный подход к распределению физических нагрузок с учетом физического развития и функционального состояния организма учащихся. Существуют и другие подходы, в которых требуются пересмотреть учебные программы по физической культуре оздоровительной направленности, повышать двигательную активность учащихся, проводить разнообразные оздоровительные мероприятия. В процессе обучения учащихся не раскрываются оздоровительные механизмы физических упражнений, что вызывает трудности в осознании оздоровительной сущности этих упражнений и в дальнейшем выполнении их самостоятельно.

По результатам анализа литературных источников уроки физической культуры в общеобразовательных школах направлены на формирование физических способностей, двигательных умений и навыков учащихся, однако, не

обеспечивают формирование у учащихся основ здорового образа жизни. Кроме того, в существующей методике преподавания физической культуры в школе не раскрываются образовательные, воспитательные и оздоровительные значения данного предмета. Как показал анализ, традиционные уроки физической культуры в общеобразовательных школах не способствуют для формирования теоретических знаний и практических навыков у учащихся.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** освещены вопросы организации исследования и педагогического эксперимента, обобщены и теоретически проанализированы данные научно-методической литературы.

Исследования были проведены в период с 2015 по 2018 годы и состоят из нескольких последовательных этапов.

На первом этапе (2015-2016 г.г.). Проводился теоретический анализ и обобщение специальной литературы по проблеме исследования. Был сформирован исследовательский аппарат. Результаты первого этапа послужили основой для проведения второго этапа исследования.

Второй этап продолжался с 2016 г по 2017 г. Он состоял из ряда задач: выбор необходимого числа экспериментальных объектов; определение необходимой длительности проведения эксперимента; выбор конкретных методик для изучения начального состояния экспериментального объекта; проверка доступности и эффективности методик; определение признаков, по которым можно судить об изменениях в экспериментальном объекте под влиянием соответствующих воздействий.

Третий этап был основной, который проходил в период с 2017 г по 2018 г. На этом этапе проводился эксперимент по проверке эффективности разработанной методики, анализ результатов исследования и статистическая обработка полученных в ходе педагогического эксперимента данных.

В третьей главе диссертации **«Особенности формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов средствами физической культуры и спорта»** у обучающихся раскрывается сущность комплексной реализации индивидуального подхода в физической культуре, предствилены данные об организации констатирующего эксперимента для определения валеологической основы уроков физической культуры с учащимся начальных классов, формировании у них компонентов здоровья и здорового образа жизни и особенностях всесторонней оценки физической подготовленности.

Внедрение различных эффективных методик формирования здорового образа жизни требует дальнейших глубоких и сложных исследований, а также концепций, теорий, технологий и диагностической процедуры качественной оценки. Для изучения отношения к здоровому образу жизни мы составили анкету. Анкетный опрос проводился как с учениками, так и учителями школ.

По данным анкетного опроса 70% учащихся начальных классов не имеют представления о здоровом образе жизни, 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия употребления табака и алкоголя. 50% учителей школ во время урока дают информацию в вредных привычках, о путях борьбы против них, о здоровом образе жизни, а 32% учителей дают теоретические знания о

пользе физической культуры, 18% опрошенных учителей считают, что не стоит тратить время на теоретические знания.

В результате проведенного опроса выявлено, что в среднем 78,2%, школьников систематически посещают уроки физической культуры. По мере роста показатель посещаемости учениками занятий по физической культуре уменьшается; в 7-8 лет составляет 86,7%, 9-10 лет -78,6%, 10-11 -69,4%. По результатам анкетного опроса выявлено, что учащиеся 7-8 лет -54,2%, больше интересуются подвижными играми, дети 9-10 лет -44,4% борьбой и спортивными играми -29,4% (см. рис. 1).

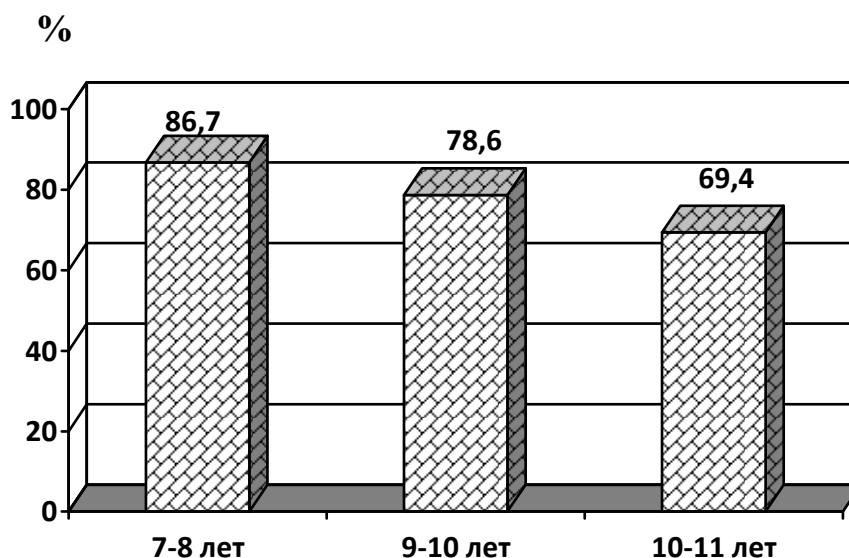


Рис 1. Показатели посещаемости учащихся начальных классов на уроках физической культуры

По результатам анкетирования стало известно, что традиционные уроки физической культуры в общеобразовательных школах не вызывают интереса у учащихся.

Учащиеся с относительно высоким уровнем физической подготовленности проявили отрицательное отношение к традиционным урокам физической культуры.

Общее образование, не способствующее проявлению способностей и таланта учащихся, являющееся единым для всех, не может гарантировать интенсивное развитие школьников. Во-первых, это связано с тем, что у учащихся одного класса физические возможности и способности, а также интересы разные. Во-вторых, когда один ученик только осваивает двигательные навыки, другой может быстро освоить их в совершенстве.

В процессе обучения двигательным действиям каждая группа выполняла упражнение, исходя из своей физической подготовленности. Поэтому эксперимент, направленный на сохранение и укрепление здоровья учащихся с разным уровнем физической подготовленности, проводился путем распределения учащихся на группы:

1. Группа учащихся, у которых отличная и хорошая успеваемость.

2. Группа учащихся, у которых удовлетворительная успеваемость.

Для разносторонней оценки уровня физической подготовленности школьников использовались тесты «Алпомиш» и «Барчиной».

В ходе эксперимента разрешалось переходить с одной группы на другую (только после освоения определенного упражнения). В процессе выполнения физических упражнений необходимо учитывать тот факт, что учащиеся низкого роста хорошо выполняют сложнокоординационные упражнения, а школьники высокого роста – беговые и скоростные упражнения. Учащиеся со слабыми силовыми возможностями хорошо выполняют упражнения, требующие выносливость. Индивидуализация обучения двигательными действиями учащихся показывает, что ученики сильной группы быстрее усваивают учебный материал. Учитывая это, предлагаем новый вариант планирования учебного материала для учащихся групп с разным уровнем физической подготовленности (см.рис. 2).



Рис. 2. Методика усложнения внешних ситуаций

Учащиеся с разным уровнем физической подготовленности могут освоить технику упражнения более доступными методами: метод усложнения внешних ситуаций, метод обучения двигательным действиям в различных состояниях организма, метод облегчения условий техники выполнения движений. Перечисленные методы применялись как методические указания для групп учащихся с разным уровнем физической подготовленности.

Рекомендованные нами методы помогут хорошо освоить двигательные действия учащимися с разным уровнем физической подготовленности. Здесь учтены индивидуальные возможности и двигательные способности занимающихся (см.рис.3). При сравнении эффективности обучения с результатами учащихся оценка производилась на основе требований школьной учебной программы.



Рис. 3. Методика облегчения условий техники движения, обучения организма деятельности движения в различных положениях

Несколько опасно ставить оценку «отлично» за эффективность обучения ученикам, начинавшим учебу с высоким результатом, с одной стороны, но с другой, ставить низкую оценку тем, кто имел предварительно плохие показатели эффективности обучения. В рекомендуемой нами системе оценки мы учитываем современные тенденции ее реализации. Поэтому ученикам давали в качестве заданий сложные и субъективно трудные упражнения.

Совершенствование знаний является интеллектуальным процессом. Понятие представление, усвоенные принципы, правила и др. являются его результатом. Оценка теоретических знаний осуществляется в соответствии с традиционными критериями, т.е. оцениваются навыки применения на практике теоретических знаний, полученных на уроках.

Основной задачей наших исследований являлась разработка методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Мы в своих исследованиях использовали программу по аэробике крупного специалиста в области оздоровительной физической культуры и профилактической медицины К.Купера (1989).

Предлагаем для учащихся 10-11 лет методику использования физических упражнений для оптимального функционирования организма, укрепления состояния здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, системы кровообращения и защитных свойств организма от сердечных заболеваний. Данная методика включает бег на месте, прыжки со скакалкой и упражнения стретчинга (см.табл. 1 и 2).

Таблица 1

Программа бега на месте (10-11 лет).

Месяц	Неделя	Время, минут	Кол-во шагов за 1 мин.	Частота занятий в неделю
Сентябрь	1	3.00	60-65	2
	2	3.00	60-65	2
	3	3.00	60-65	2
	4	3.30	60-65	2
Октябрь	5	3.30	60-65	2
	6	5.00	60-65	2
	7	5.00	60-65	3
	8	5.00	60-65	3
Апрель	9	3.00	60-65	3
	10	3.00	60-65	3
	11	4.00	70-75	3
	12	4.00	70-75	4
Май	13	5.00	70-75	4
	14	5.00	80-90	4
	15	5.00	80-90	4

Таблица 2

Программа прыжков со скакалкой (10-11 лет)

Месяц	Неделя	Время, минут	Кол-во прыжков за 1 мин.	Частота занятий в неделю
Январь	1	3.00	60-65	2
	2	3.00	60-65	2
	3	3.00	60-65	2
	4	3.30	60-65	2
Февраль	5	3.00	60-65	2
	6	3.00	60-65	3
	7	3.00	60-65	3
	8	3.30	70-75	3
Март	9	4.30	70-75	3
	10	3.00	70-75	4
	11	3.30	70-75	4
	12	5.00	70-75	4

Основная цель разработанной методики заключается в привлечении внимания учащихся к состоянию своего здоровья, анализу образа жизни, определению степени его влияния на состояние здоровья.

Кроме этого, мы использовали упражнения стретчинга, известные зарубежом и в нашей стране, для повышения эластичности мышц и развития гибкости. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что в процессе растягивания мышц и удержания определенной позы в них мобилизуются процессы обмена веществ и кровообращения. Упражнения

стретчинга в практике физического воспитания и спорта могут использоваться в любой части урока после упражнений на разогревание как средство подготовки сухожилий, мышц и связок к выполнению упражнений.

Занятие имеет профилактическое значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем лучше выполняется движение. А это уменьшает риск получения различных растяжений, разрывов мышц. Состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений. Это помогает повышению работоспособности организма. При выполнении упражнений на растягивание необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, так как в противном случае, даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок.

В четвертой главе диссертации «**Экспериментальное обоснование разработанной методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов с разным уровнем физической подготовленности**» описаны результаты экспериментальной проверки методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья и обоснована эффективность разработанной методики, способствующей усвоению учебного материала учащимися 10-11 лет с разным уровнем физической подготовленности.

В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся 10-11 лет ($n=96$). Все участники эксперимента были разделены на контрольную и экспериментальную группы: КГ – 10-11 лет «А» класс, ЭГ – 10-11 лет «Б» класс. В КГ занятия по физической культуре проводились по традиционной школьной программе. В ЭГ уроки физической культуры были организованы в соответствии с разработанной нами методикой. Для определения уровня физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности учащихся применялись контрольные упражнения (тесты) из учебной программы, требующие проявления физических качеств. Педагогические наблюдения показали, что между группами, хотя и существуют некоторые различия, анализ средних арифметических величин позволил выявить, что достоверно статических различий не наблюдается как у девочек, так и мальчиков исследуемых групп при уровне значимости ($p>0,05$).

Видно, что предварительные показатели состояния физической подготовленности учащихся практически одинаковы. Так, средние показатели мальчиков КГ в беге на 30 м. до эксперимента составляли $5,8\pm 0,21$ сек, а у мальчиков ЭГ – $5,8\pm 0,16$ при уровне значимости ($p>0,05$). Средние показатели девочек КГ в беге на 30 м. до эксперимента составляли $6,1\pm 0,26$, а у девочек ЭГ – $6,2\pm 0,12$ сек при уровне значимости ($p>0,05$) (см.табл. 3).

Результаты в контрольном нормативе прыжок в длину с места у мальчиков КГ составляли $115,2\pm 5,2$ см, а у мальчиков ЭГ $115,7\pm 4,9$ см при уровне значимости ($p>0,05$); у девочек средние показатели соответственно равны в КГ $111\pm 4,5$ см, в ЭГ- $110,8\pm 4,6$ при ($p>0,05$).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся до педагогического эксперимента (n=96)

№	Контрольные нормативы	Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Бег 30 м, сек (скоростные способности)	М	5,8±0,21	5,8±0,16	>0,05
		Д	6,1±0,26	6,2±0,12	>0,05
2.	Бег 6 мин, м (выносливость)	М	748±2,3	746±2,2	>0,05
		Д	610±1,6	614±1,7	>0,05
3.	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	М	115,2±5,2	115,7±4,9	>0,05
		Д	111±4,5	110,8±4,6	>0,05
4.	Наклон туловища вперед, см (гибкость)	М	4,6±1,8	4,8±1,4	>0,05
		Д	6,2±1,5	6,1±1,3	>0,05
5.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз (силовые способности)	М	1,8±0,15	1,9±1,14	>0,05
6.	Подъем туловища лежа на спине на низкой перекладине, кол-во раз (силовые способности)	Д	3,6±0,22	3,5±0,21	>0,05
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз (скоростно-силовые способности)	М	60,5±2,7	61,2±2,9	p>0,05
		Д	76,8±3,7	75,9±3,5	p>0,05
8.	Челночный бег 3x10 м, сек (координационные способности)	М	9,8±0,12	9,7±0,11	p>0,05
		Д	11,1±0,14	10,9±0,13	p>0,05

В контрольном нормативе «подтягивание на перекладине» получены следующие результаты. Так, у мальчиков КГ результат равен 1,8±0,15 раз, а в ЭГ – 1,9±0,14 при уровне значимости (p>0,05); у девочек при подтягивании на низкой перекладине лежа на спине КГ результат составил 3,6±0,22 раз, а в ЭГ – 3,5±0,21 раз при уровне значимости (p>0,05).

Педагогические наблюдения показали, что между группами, хотя и существуют некоторые различия, однако анализ средних арифметических величин позволил выявить, что достоверно статистических различий не наблюдается как у девочек, так и мальчиков исследуемых групп при уровне значимости (p>0,05).

Как видно, предварительные результаты физического развитие и функциональной подготовленности в начале эксперимента примерно одинаковы (см.табл. 4).

Таблица 4

Показатели физического развития и функциональной подготовленности учащихся в начале педагогического эксперимента (n=96)

№	Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Возраст, лет		10-11	10-11	
2.	Длина тела, см		138,5±5,15	139,4±4,18	>0,05
3.	Масса тела, кг		39,8±2,5	40,1±3,2	>0,05
4.	Индекс Кетле		294,6	292,1	>0,05
5.	ЖЕЛ, л		1,34±0,03	1,32±0,04	>0,05
6.	Окружность грудной клетки, см	Пауза	58,4±0,6	57,9±0,5	>0,05
		Вдох	62,1±0,4	62,3±0,4	>0,05
		Выдох	55,3±0,3	54,5±0,3	>0,05
7.	Сила кисти, кг	Прав.	7,2±0,5	7,3±0,4	>0,05
		Лев.	6,5±0,8	6,4±0,7	>0,05
8.	Артериальное давление, мм.рт.ст.		90\55	100\60	>0,05
9.	Индекс Скибински сек		20	19	>0,05
10.	Проба Ромберга, сек	Простая	74,6±7,2	73,4±6,7	>0,05
		Усложненная	38,7±4,6	37,5±4,1	>0,05
11.	Проба Яроцкого, сек		41,9±2,7	40,3±2,5	>0,05
12.	Проба Штанге, сек		19,5±7,8	19,7±8,1	>0,05
13.	Проба Генча, сек		14,7±9,3	14,9±7,6	>0,05
14.	Проба Озерцкого, сек		9,2±2,6	8,9±2,2	>0,05

Средние показатели длины тела в КГ составили 138,5±5,15 см, а в ЭГ – 139,4±4,18 см; средние показатели массы тела в КГ составили 39,8±2,5 кг, а в ЭГ – 40,1±3,2 кг). Индекс Кетле в КГ составил 294,6 кг, а в ЭГ – 292,1 кг, показатели ЖЕЛ в КГ составили 1,34±0,03 л., а в ЭГ – 1,32±0,04 л; показатель окружности грудной клетки в КГ равен 58,4±0,6 см, а в ЭГ – 57,9±0,5 см; показатели на входе в КГ составили 62,1±0,4 см, а в ЭГ – 62,3±0,4 см; показатели на выходе в КГ составили 55,3±0,3 см, а в ЭГ – 54,5±0,3 см; в динамометрии кисти выявлены следующие результаты: сила правой руки в КГ они составили 7,2±0,5 кг и левой – 7,3±0,4 кг, а в ЭГ сила кисти правой руки составила 6,5±0,8 и левой – 6,4±0,7 кг.

В исследуемых контрольных и экспериментальных группах среди мальчиков и девочек не обнаружено существенных различий ($p > 0,05$).

По результатам тестирования, полученными в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста как по физическим показателям, так и по показателям, характеризующим уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся. За время проведения педагогического эксперимента установлено, что занимающиеся в ЭГ улучшили свои результаты по показателям физической подготовленности (см.табл. 5). Так, средние показатели мальчиков КГ в беге на 30 м. до эксперимента составляли 5,8±0,21 с, а после эксперимента –

5,7±0,19 с, однако достоверных различий не выявлено ($p>0,05$).

У учащихся ЭГ в беге на 30 м также произошли достоверные изменения: 5,2±0,18 сек, до эксперимента этот результат составлял 5,8±0,16 сек. Как видно, результат улучшился в достоверно статистических пределах при уровне значимости ($p<0,05$).

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся в конце педагогического эксперимента (n=96)

№	Контрольные нормативы	Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Бег 30 м, с (скоростные способности)	М	5,7±0,19	5,2±0,18	p<0,05
		Д	5,9±0,22	5,5±0,12	p<0,05
2.	Бег 6 мин, м (выносливость)	М	751±2,1	907±1,6	p<0,05
		Д	628±2,0	811±1,2	p<0,05
3.	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	М	117,4±5,8	139,2±6,4	p<0,05
		Д	113,7±4,9	132,3±5,9	p<0,05
4.	Наклон туловища вперед, см (гибкость)	М	4,8±1,9	6,7±1,7	p<0,05
		Д	6,1±1,5	8,3±1,1	p<0,05
5.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз(силовые способности)	М	2,1±0,13	3,3±0,8	p<0,05
6.	Подъем туловища лежа на спине на низкой перекладине, кол-во раз (силовые способности)	Д	4,2±0,23	6,5±0,33	p<0,05
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз (скоростно-силовые способности)	М	63,6±3,2	78,1±3,9	p<0,05
		Д	79,2±4,3	91,4±4,8	p<0,05
8.	Челночный бег 3x10 м, сек (координационные способности)	М	9,5±0,19	8,7±0,09	p<0,05
		Д	10,8±0,13	9,6±0,10	p<0,05

По окончании педагогического эксперимента у девочек в контрольном упражнении «бег на 30 м и также произошли изменения. Так, в КГ средние данные соответственно равны 6,1±0,26 сек и 5,9±0,22 сек при ($p>0,05$), а результат в беге на 30 м у девочек ЭГ – 6,2±0,12 сек и 5,5±0,12 сек. Выявлено улучшение результата в достоверно значимых пределах ($p<0,05$).

У девочек по окончании педагогического эксперимента в контрольном нормативе «шестиминутный бег» тоже произошли изменения. Так, в КГ результат составлял 610±1,7 м, а после эксперимента стал 618±1,8 м

достоверных различий не выявлено ($p>0,05$). А у девочек ЭГ в этом упражнении результат изменился значительно: $614\pm 1,9$ м до эксперимента и $811\pm 2,7$ м после эксперимента, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p<0,05$).

Средние показатели мальчиков КГ в контрольном упражнении «челночный бег 3×10 м» за время эксперимента не претерпели изменений: $9,8\pm 0,12$ сек до эксперимента и $9,5\pm 0,10$ сек после эксперимента ($p>0,05$), у мальчиков ЭГ значительно улучшились показатели в данном контрольном нормативе $9,7\pm 0,11$ до эксперимента и $8,7\pm 0,09$ сек после эксперимента при ($p<0,05$). У девочек в этом упражнении результаты характеризуются следующим образом. Так, в КГ сохранились прежние данные $11,1\pm 0,14$ сек и $10,8\pm 0,3$ сек при ($p>0,05$). У девочек ЭГ результаты более положительны – $10,9\pm 0,13$ сек до эксперимента и $9,6\pm 0,10$ сек после эксперимента при уровне значимости ($p<0,05$).

Уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся существенно изменился (см. табл. 6).

Таблица 6

Показатели физического развития и функциональной подготовленности учащихся в конце педагогического эксперимента (n=96)

№	Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Возраст, лет		10-11	10-11	
2.	Длина тела, см		$140,1\pm 6,2$	$142,3\pm 4,5$	$<0,05$
3.	Масса тела, кг		$41,3\pm 2,5$	$37,5\pm 3,2$	$<0,05$
4.	Индекс Кетле		306,2	281,3	$<0,05$
5.	ЖЕЛ, л		$1,39\pm 0,03$	$1,46\pm 0,04$	$<0,05$
6.	Окружность грудной клетки, см	Пауза	$60,1\pm 0,4$	$63,2\pm 0,5$	$<0,05$
		Вдох	$63,8\pm 0,6$	$67,4\pm 0,8$	$<0,05$
		Выдох	$57,4\pm 0,3$	$60,2\pm 0,4$	$<0,05$
7.	Сила кисти, кг	Прав.	$8,1\pm 0,4$	$9,7\pm 0,5$	$<0,05$
		Лев.	$7,1\pm 0,5$	$7,9\pm 0,6$	$<0,05$
8.	Артериальное давление, мм.рт.ст.		105\60	100\60	$>0,05$
9.	Индекс Скибински сек		24	31	$<0,05$
10.	Проба Ромберга, сек	Простая	$78,5\pm 3,2$	$86,4\pm 5,2$	$<0,05$
		Усложненная	$40,4\pm 3,5$	$46,2\pm 3,4$	$<0,05$
11.	Проба Яроцкого, сек		$42,8\pm 2,5$	$52,4\pm 3,1$	$<0,05$
12.	Проба Штанге, сек		$21,4\pm 4,8$	$30,8\pm 3,5$	$<0,05$
13.	Проба Генча, сек		$16,8\pm 7,3$	$20,5\pm 4,2$	$<0,05$
14.	Проба Озерецкого, сек		$11,4\pm 3,2$	$20,3\pm 3,5$	$<0,05$

Средние показатели длины тела у учащихся КГ изменились в среднем на $138,5\pm 5,15$ см и составили $140,1\pm 6,2$ см. Однако достоверных различий не выявлено ($p>0,05$). В ЭГ результаты резко повысились на $139,4\pm 4,18$ см и составили $142,3\pm 4,5$ см при уровне значимости ($p<0,05$). Средние показатели

пробы Штанге в КГ изменились незначительно от $19,5 \pm 7,8$ сек до $21,4 \pm 4,8$ сек при ($p > 0,05$). В ЭГ результаты значительно возросли от $19,7 \pm 8,1$ сек до $30,8 \pm 3,5$ сек при ($p < 0,05$). Показатели пробы Генча в КГ составили $14,7 \pm 9,3$ сек, конечные – $16,8 \pm 7,3$ сек при ($p > 0,05$), а в ЭГ от $14,9 \pm 7,6$ сек до $20,5 \pm 4,2$ сек при ($p < 0,05$). Такие изменения в ЭГ произошли под влиянием аэробных упражнений, входящих в состав разработанной методики, имеющей оздоровительную направленность.

Полученные в конце педагогического эксперимента данные подтвердили положительное влияние экспериментальной методики на состояние физического развития и функциональной подготовленности учащихся.

Эффективность применения экспериментальной методики выразилась в достоверно статистическом улучшении результатов в семи показателях, характеризующих физическую подготовленность мальчиков и девочек, а также в 13 показателях, характеризующих состояние физического развития и функциональной подготовленности мальчиков и девочек в ЭГ.

Эффективность традиционной программы физического воспитания выразилась в небольшом приросте показателей (в статистически недостоверных пределах).

По окончании педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по тестам «Алпомиш» и «Барчиной». Нами выявлено, что по окончании педагогического эксперимента по итогам сравнительного анализа средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по тестам «Алпомиш» и «Барчиной» наблюдается значительная разница в полученных результатах в пользу ЭГ. Так, мальчики ЭГ по результатам тестирования выполнили 50% нормативов на «значок» и 25% - на «зачет», а мальчики КГ: 25% - на «значок и 50% - на «зачет». Однако, у девочек ЭГ получены самые высокие результаты – 75% выполнили на «значок». В целом, по результатам КГ тесты «Алпомиш» и «Барчиной» на «значок» смогут сдать 25% учащихся, а в ЭГ этот показатель составляет 62,5%.

По результатам проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод, что предложенная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов с разным уровнем физической подготовленности, позволяет намного улучшить показатели физической подготовленности школьников.

Таким образом, занятия с использованием разработанной методики в отличие от традиционной системы проведения уроков физической культуры обеспечивают повышение уровня физической подготовленности учащихся начальных классов, помогая при этом привлечению внимания школьников к состоянию своего здоровья, анализу своего образа жизни и определению его влияния на состояние здоровья. Благодаря этому создается возможность, во-первых, ускорить процесс развития физических качеств, во-вторых ликвидировать недостаток движений и в-третьих, одновременно следить за

состоянием здоровья организма, что, в свою очередь, приведет к сбалансированному образу жизни подрастающего поколения.

ВЫВОДЫ

1. Недостаточно оценены и не выявлены своеобразные особенности проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учащимися начальных классов. Однако организационно-методические особенности в обучении учащихся двигательным действиям и развитии физических качеств школьников в рамках процесса физического воспитания еще не получили своего полного разрешения. Не изучено и до конца не обосновано применение организационно-методических подходов в организации учебного процесса для учащихся начальных классов.

2. Анкетный опрос показал, что появилась необходимость совершенствования методики, направленной на оздоровление учащихся начальных классов с разным уровнем физической подготовленности: 70% школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. 50% учителей дают на уроках сведения о вредных привычках и путях борьбы против них, о здоровом образе жизни, используя наглядные пособия, рисунки, таблицы и примеры; 32% учителей дают теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта; 18% учителей не тратят время на теоретические сведения. 44% учащихся начальных классов не хотят заниматься физической культурой в неделю два раза, а 56% школьников предпочитают увеличить количество уроков, но 18% учащихся из 75% выпускников в основном девочки желают, чтобы занятия в неделю сократили на 1 час. Среди учащихся старших классов по сравнению со школьниками младших классов больше учеников пропускают уроки физкультуры без уважительной причины: 36% против 5%.

По результатам анкетного опроса стало известно, что традиционные уроки физической культуры в общеобразовательных школах не вызывают интереса у учащихся.

3. Разработана и обоснована эффективность методики, основанной на организационно-методических особенностях проведения уроков физической культуры, направленной на сохранение и укрепление состояния здоровья учащихся начальных классов с разным уровнем физической подготовленности. Проведенное тестирование в начале педагогического эксперимента позволило определить уровень физической подготовленности, физического развития и функционального состояния учащихся начальных классов. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальных и контрольных групп (мальчиков и девочек) не выявил существенных различий в начале педагогического эксперимента ($p > 0,05$). Это свидетельствует о том, что в контрольные и экспериментальные группы были подобраны учащиеся с одинаковым уровнем физической подготовленности.

4. Разработаны интерактивные учебные комплексы и учебно-методическая документация по практическому проведению занятий, направленные на сохранение и укрепление состояния здоровья учащихся начальных классов. Полученные результаты обосновали преимущество разработанной методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся с разным уровнем физической подготовленности. Анализ результатов статистической обработки данных физической подготовленности учащихся начальных классов, проведенный в конце педагогического эксперимента в исследуемых группах, позволил выявить достоверно статистические различия в контрольных нормативах как у мальчиков, так и у девочек в пользу экспериментальной группы: бег на 30 м – мальчики и девочки ($p < 0,05$); 6- минутный бег – мальчики и девочки ($p < 0,05$); прыжки в длину с места – мальчики и девочки ($p < 0,05$); подтягивание - мальчики и девочки ($p < 0,05$).

5. Сравнительный анализ показателей оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся начальных классов в конце педагогического эксперимента позволил выявить улучшение результатов в двух исследуемых группах, однако в экспериментальной группе прирост более весомый. Так, прирост результатов в следующих показателях составил: длина тела в КГ -1,6 см, в ЭГ -2,9 см; масса тела в КГ увеличилась на 0,5 кг, а в ЭГ уменьшилась на 2,6 кг. Окружность грудной клетки в КГ в покое -1,7 см, при вдохе -1,7 см, при выходе -2,1 см, а в ЭГ – соответственно 5,3; 5,1; 5,7 см; сила кисти в КГ: правая – 0,8 кг, левая – 0,6 кг, а в ЭГ – соответственно 2,4; 1,5 кг; проба Штанге в КГ - 2,0 сек, а в ЭГ – 11,1 сек; проба Генча в КГ -2,1 сек, а в ЭГ – 5,6 сек; проба Озерецкого в КГ – 2,2 сек, а в ЭГ – 11,4 сек. Полученные результаты подтвердили преимущество экспериментальной методики, направленной на сохранение и укрепление состояния здоровья учащихся 10-11 лет с разным уровнем физической подготовленности.

6. Педагогический эксперимент доказал эффективность разработанной методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся 10-11 лет с разным уровнем физической подготовленности. Данная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов с разным уровнем подготовленности, позволяет организовать процесс обучения на основе учета индивидуальных способностей школьников. Проведенный эксперимент доказал целесообразность методики, которая способствует повышению общего уровня физической подготовленности учащихся начальных классов. После внедрения методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, тесты «Алпомиш» и «Барчиной» на «значок» сдали в КГ 25% учащихся, а в ЭГ – 62,5%.

7. Результаты педагогического эксперимента подтвердили:

- эффективность предлагаемой разработанной методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся 10-11 лет с различным

уровнем физической подготовленности;

- возможность повышения эффективности управления учебным процессом по физическому воспитанию учащихся начальных классов;

- применения и организации индивидуальных заданий, методику организационно методического обучения у учащихся начальных классов с различным уровнем физической подготовленности и функционального состояния;

- большого положительного влияния на сохранение и укрепление здоровья, улучшение функций организма и настроения учащихся 10-11 лет;

- возможность интенсифицировать процесс развития физических качеств у учащихся начальных классов;

- возможность максимально сократить недостаток движений;

- возможность наблюдения за состоянием здоровья в процессе развития физических качеств учащихся 10-11 лет, что, в свою очередь, приведет к здоровому образу жизни подрастающего поколения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Создание групп с разным уровнем физической подготовленности предусматривается при организационно-методическом подходе к организации учебной деятельности на уроке. Для этого необходимо в начале изучения следующего раздела учебной программы или на последнем занятии предыдущего раздела провести тестирование для определения уровня физической подготовленности и для изучения следующего раздела программы на основе полученных данных разделить учащихся на группы разной подготовленности.

2. Повышенная информационная емкость применяемых средств и методов обучения требуется при проведении уроков с учащимися начальных классов. Учитель при этом должен хорошо разбираться в методах выполнения физических упражнений, методике развития двигательных способностей, нормировании нагрузок с учетом их направленности.

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

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

5. Для того чтобы методика аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать основные правила занятий: обязательно проводить разминку, использовать дозированную нагрузку и активный отдых (заминку). Основным принципом занятий – никогда не заканчивать упражнения резкой остановкой, так как падение артериального давления должно быть постепенным, то есть необходимо продолжать двигаться, постепенно замедляя темп.

6. Завершив выполнение интенсивных упражнений либо самую напряженную часть занятия, необходимо придерживаться следующих требований:

- не стойте на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряете пульс, важно чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам;

- не садитесь, лучше потопчитесь на месте;

- не останавливайтесь, чтобы поговорить с окружающими;

- если после напряженных занятий наблюдается тошнота или головокружение, рекомендуется в течение нескольких минут просто полежать на спине (на ровном месте, голова должна быть на одном уровне с ногами или немного ниже), чтобы организм восстановился.

**SCIENTIFIC COUNCIL OF DSC.27.01.2018. PED.28.01. ON AWARD OF
ACADEMIC DEGREES AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

SAIDOV IZZATILLO ISTAMOVICH

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING
OF IMPROVING ORIENTATION PHYSICAL CULTURE WITH PUPILS
OF ELEMENTARY GRADES**

13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training

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

Chirchik-2019

Thesis of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences for the register in the Highest certifying commission at the Cabinet of the Republic of Uzbekistan for B2018.1. PhD/Ped462

The thesis is executed at the Bukhara state university

The abstract of the thesis in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) is posted on the website to the address www.uzdjtsu.uz and the information and education Ziyonet portal to the address www.ziyonet.uz.

Scientific supervisor:	Kerimov Fikrat Azizovich doctor of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	Koshbakhtiyev Ildar Akhmedovich doctor of pedagogical sciences, professor Matkarimov Rasheed Masharipovich candidate pedagogical sciences, professor
Leading organization:	Urgench State University

The defense of the dissertation will be held on «___» may 2019 year at _____ oc'lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2017. 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: uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under №210270, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «___» april 2019 y.

[Registry record №16 on «___» april 2019 y.]

R.D.Khalmukhamedov
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev,
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of pedagogical sciences, docent

B.B. Musayev
The chairman of the Scientific seminar at
scientific council on award of academic degrees,
candidate pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work. Research objective to develop offers and recommendations about improvement of the technique based on organizational and methodical features of improvement of pupils of initial classes on classes in physical culture.

The object of the research work:. process of lessons of physical training of pupils of initial classes of comprehensive schools.

The subject of the research work:. the technique of the organization of the physical education classes directed to preservation and promotion of health of pupils of initial classes taking into account their individual opportunities.

Scientific novelty of the research. is as follows:

the technique based on specific organizational and methodical features of the program in the physical culture directed to preservation and promotion of health of pupils of comprehensive schools is improved;

application mechanisms on classes in physical culture of aerobics and the exercises of stretching contributing to the development of flexibility, improvement of the muscle strain and strengthening of health of pupils of 10-11 years are developed;

tasks for pupils of 10-11 years with various level of readiness and individual capacities are defined and the training program on physical culture taking into account their physical fitness is improved;

the technique of training in physical actions, development of physical and functional fitness of pupils of initial classes taking into account their individual opportunities is improved.

Implementation of results of the research. On the basis of teoretiko-methodical and practical recommendations about organizational and methodical features of improvement of pupils of initial classes at physical education classes:

the advanced technique based on organizational and methodical features of the program in physical culture, directed to preservation and promotion of health of pupils of initial classes of comprehensive schools is introduced in process of classes in physical culture of pupils of 10-11 years of comprehensive schools No. 32 and No. 33 of Dzhandar district of the Bukhara region and schools No. 1 and No. 9 of Bukhara (the reference of the Ministry of physical culture and sport of the Republic of Uzbekistan No. 01-07-10-3112 from in December, 2018). As a result of carrying out lessons of physical culture of healthy orientation from pupils of 10-11 years' indicators of health, physical and functional fitness of pupils improved;

the advanced technique of application of aerobics and the exercises of stretching promoting strengthening of health, development of flexibility and improvement of the muscle strain on classes in physical culture from pupils of 10-11 years is introduced in educational process of pupils of initial classes of comprehensive schools No. 32 and No. 33 of Dzhandar district of the Bukhara region (the reference of the Ministry of physical culture and sport of the Republic of Uzbekistan No. 01-07-10-3112 from in December, 2018). As a result at pupils of 10-11 years of comprehensive school No. 32 the flexibility improved for 44-

48%, and pupils have schools No. 33 for 42-47%. The application technique at physical education classes of pupils of initial classes of comprehensive schools No. 1 and No. 9 of Bukhara, the quality of flexibility at pupils of 10-11 years of school No. 1 increased by 40-45%, and pupils have schools No. 9 for 43-46%;

the advanced training program with different level the individual of abilities and physical fitness is applied to pupils of 10-11 years at physical education classes of school No. 1 and No. 9 of Bukhara (the reference of the Ministry of physical culture and sport of the Republic of Uzbekistan No. 01-07-10-3112 from in December, 2018). As a result indicators of physical fitness of pupils of 10-11 years of comprehensive schools improved for 11.5%, and pupils have 10-11 years of school No. 9 for 11.2%;

advanced technique of increase in indicators of physical fitness, physical development and functional readiness, formation of knowledge. At pupils of initial classes taking into account their individual capacities it is applied in the course of physical education classes with pupils of initial classes of comprehensive schools No. 32 and No. 33 of Dzhandar district of the Bukhara region (the reference of the Ministry of physical culture and sport of the Republic of Uzbekistan No. 01-07-10-3112 from in December, 2018). As a result at pupils of 10-11 years of school No. 32 indicators of physical fitness improved for 12.4% at pupils of school No. 33 - for 12.2%.

The structure and volume of the dissertation: the dissertation consists of 4 chapters. 115 pages text, 24 pictures, 18 tables, conclusion, practical recommendations, list of used literature and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Саидов И.И. Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания учащейся молодежи. // Вестник спортивной науки: г. Москва. № 6. 2010. 63-66 с. (13.00.00; №4)

2. Саидов И.И. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методлари. // Pedagogik mahorat: Бухоро ш. № 1. 2014. 89-94 б. (13.00.00; № 23)

3. Саидов И.И. Ўқувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожлантиришда ўзини-ўзи тарбиялашнинг аҳамияти. // Pedagogik mahorat: Бухоро ш. № 4. 2018. 324-326 б. (13.00.00; № 23)

4. Саидов И.И. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси. // Вухоро davlat universiteti. Ilmiy axboroti: Бухоро ш. № 3. 2016. 213-218 б.

5. Саидов И.И. Формирование гармоничной личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. // «IV Всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию г.Ташкента» Международная научно-практическая конференция. г.Ташкент. 2009. 229-230 с.

6. Саидов И.И. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами подвижных игр. // «IV Всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию г.Ташкента» Международная научно-практическая конференция. г.Ташкент. 2009. 230-231 с.

7. Саидов И.И. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш усулиёти. // “Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари” Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро ш. 2006. 81-82 б.

8. Саидов И.И. Маҳаллаларда кичик синф ёшларида жисмоний тарбиянинг тарбиявий ва соғломлаштириш технологияси. // “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш муаммолари, ечимлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро ш. 2008. 27-28 б.

II бўлим (II часть; II part)

9. Саидов И.И. Шахриддинова Л.Н. Формирование здорового образа жизни и слагаемые здоровья. // Фан-спортга: г. Ташкент. № 3. 2010. 25-30 с. (13.00.00; № 16)

10. Саидов И.И., Атоев А.Қ. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш. // Педагогик маҳорат: Бухоро ш.

№ 2. 2010. 27-31 б. (13.00.00; № 23)

11. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш., Рўзметов Н.К. Оптимизация процесса физического воспитания школьников на основе использования оздоровительных технологий // Фан-спортга: г. Ташкент. № 4. 2016. 6-11 с. (13.00.00; № 16)

12. Саидов И.И. Шахсни шакллантиришда соғлом ҳаёт тарзи ва унинг таркибий қисмларининг ўрни. // Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент ш. 2011. 241-242 б.

13. Саидов И.И. Спорт-соғлом авлод, соғлом миллат ва шон-шухрат гарови. // Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент ш. 2010. 240-241 б.

14. Саидов И.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания учащейся молодежи. // Молодой учёный: г. Чита. № 9. 2010. 312-315 с.

15. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш. Особенности методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности. // Халқаро илмий-амалий анжумани “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”. Тошкент ш. 2012. 145-148 б.

16. Саидов И.И., Султансуйнов А.С., Абдалиев С.П. Гармоническое развитие детей с помощью использования эффективных средств и методов физического воспитания. // Материалы Международной олимпийской научной конференции. г.Баку. 2012. 412-415 с.

17. Саидов И.И., Мухторова М.И. Кичик синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари жараёнида валеологик асосини аниқлаш. // Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари мавзусидаги республика таълим муассасалараро илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Бухоро ш. 2013. 130-132 б.

18. Саидов И.И., Дўстов Б.А. Жисмоний тарбия дарсларида дифференциал ёндашувнинг комплекс амалга оширилиши моҳияти. // “Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари” мавзусидаги Республика таълим муассасалариаро илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами. Бухоро ш. 2013. 132-135 б.

19. Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш., Рўзметов Н.К. Методика укрепления здоровья учащихся с различным уровнем физической подготовленности. // Сборник тезисов и докладов конференции Международной федерации студенческого спорта университетский и олимпийский спорт: две модели-одна цель? г. Россия, Казань. июль 2013. 504-505 с.

20. Саидов И.И., Иноятов А.Ш. Профилактика правонарушений среди школьников. // Халқаро илмий- амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятини замонавий муаммолари. Тошкент ш. 2015. 372-375 б.

21. Саидов И.И., Фозилов Б.Ё., Жумаев Ў. Sog'lomlashtirishga qaratilgan pedagogikada pedagogning o'rni. // Бошланғич таълим асослари ва усулиёти. (Илмий-методик мақолалар тўплами). Тошкент ш. 2016. 447-449 б.

22. Саидов И.И., Ёриқулов Ё. Sog'lomlashtirishga qaratilgan ta'lim texnologiyalari // “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро ш. 2017 5-6 май. 117-118 б.

23. Саидов И.И., Сайфуллоев З.Н. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларида инновацион технологияларни қўллаш методикаси. // “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро ш. 2018, 4-5 май. 259-262-б.

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

Бичими 60x84¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси. Рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 25.

«Тошкент кимё-технология институти» босмахонасида чоп этилди.
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.