

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БАХРИДДИНОВ ХАБИБУЛЛО ЗУХРИДДИНОВИЧ

**11-15 Ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш методикасини такомиллаштириш**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ-2022

**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**

Бахриддинов Ҳабибулло Зухриддинович

11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш
методикасини такомиллаштириш.....3

Бахриддинов Ҳабибулло Зухриддинович

Совершенствование методики развития физических качеств
учащихся 11-15 лет.....29

Bakhriddinov Khabibullo Zukhriddinovich

To improve the methodology for the development of the physical quality of students
aged 11-15.....53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....57

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БАХРИДИНОВ ХАБИБУЛЛО ЗУХРИДИНОВИЧ

**11-15 Ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш методикасини такомиллаштириш**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ-2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.1.PhD/Ped.1442 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.uzdjtsu.uz) ва “ZiyoNet” Ахборот таълим порталига (www.ziynet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Тажиббаев Сойиб Самижонович
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Расмий оппонентлар:

Алламуратов Шухратулла Иноятович
биология фанлари доктори, доцент

Ҳасанов Аҳаджон Турсинович
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

Етакчи ташкилот:

Гулистон давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03.30.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “___” “_____” соат _____даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-37-717-17 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 (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй).

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ кунни тарқатилган.
(2022 йил “___” _____ да рақамли реестр баённомаси).

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

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

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда замонавий спортнинг ривожланиши ва спортда эришилган ютуқларнинг динамикаси шундай даражага етдики, мавжуд натижаларни яхшилаш учун янги технологияларни яратишни, умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришни, жисмоний тарбия ва спортнинг муҳим назарий ва амалий, педагогик, физиологик ва бошқа ресурсларини сарфлашни талаб қилмоқда. Шу сабаб, умумтаълим мактабларининг бошланғич синфларидан бошлаб, ўқувчиларда жисмоний тайёргарликни илк босқичларини амалга ошириш лозим. Ҳозирги кунда, дунёнинг барча давлатларида мактаб ўқувчилари орасида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият қаратишни давлат сиёсати даражасига олиб чиқиш, аҳолини соғломлаштириш ва спорт турларига жалб қилиш бўйича қатор чора-тадбирлар олиб борилмоқда.

Жаҳоннинг ривожланган мамлакатларини умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича ўқувчиларнинг жисмоний фаоллиги, жисмоний тайёргарлиги, ривожланишнинг ёшга хос хусусиятлари, ўғил болаларнинг мушак кучини ривожлантириш, бошланғич ҳамда юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар юкмасини меъёрлаш, жисмоний сифатлар (куч, чاقқонлик, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик)ни ривожлантиришнинг восита ва усулларини ишлаб чиқиш бўйича илмий изланишлар олиб борилмоқда. Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 5-9-синф ўқувчиларининг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда, жисмоний сифатларини ривожлантиришда махсус машқлардан фойдаланиш методикасини ишлаб чиқиш ва тадқиқотларда илмий асослаш зарурати юзага келган.

Республикамизда, сўнги йилларда ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмонан 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 этиш”¹ устувор йўналишлардан бирига айланган. Айниқса, ўқувчиларни ҳар томонлама соғлом, мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга шахс сифатида тарбиялаш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири сифатида қайд этилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга

¹ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сон “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш” тўғрисидаги Қарори. Lex.uz.

таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907-сонли, 2019 йил 16 январдаги “Таълим сифатини назорат қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4119-сонли Қарорларида, 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-947-сонли, 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538-сонли Фармонларида ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал қилишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устивор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Хориж олимларининг илмий-тадқиқот ишларини ўрганиш натижасида маълум бўлдики, жисмоний тарбия бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Хусусан, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубишева, С.В.Рибалкина, Ю.Ф.Курамшин, В.А.Богданова, Г.В. Жулина, Н.И.Чуктурова, А.Н.Кондратьев, В.А.Баранов ва бошқаларнинг ишлари умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга ыаратилган.²

В.П.Филин, В.Г.Никитушкин, Л.В.Волков, В.Е.Котешов, Т.Бомпа ва бошқа мутахассислар ёш спортчилар заҳираларини тайёрлаш тизими, болалар ва ўсмирлар учун спорт машғулотлари, болаларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулот юкламаларини режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш бўйича илмий тадқиқотлар олиб боришган³.

² Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / Теор. и практ. физ. культ., Т., 1995.- С. 2-7.; Рыбалкина С.В. Выбор средств физической подготовленности школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: Автореф. дис. кан. пед. наук. - Малаховка, 1996.-18 с.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения. Учебное пособие.-СПб., 1998.-С. 2-7.; 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.; 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 учебнотренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода. Автореф. дис...кан.пед.наук. Тамбов, 2012.-22 с.

³Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами / Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.-С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина - М., 1994.-319 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998.-190 с; Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в спорте. Автореф.

Мамлакатимиз олимларидан Р.С.Саломов мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигининг ёшга хос хусусиятларини, Т.С.Усмонхўжаев болаларнинг жисмоний фаоллиги билан жисмоний ривожланиши орасидаги боғлиқликнинг илмий-педагогик асосларини, Х.Х.Солиев тана тузилиши типи ва ривожланиши варианты ҳар хил бўлган 7-12 ёшли ўғил болалар мушак кучини ривожлантиришни, А.Т.Содиқов I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар юкламасини меъёрлаш, Б.Г.Бойбобоев жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун юкламани меъёрлаш масалаларини, О.В.Гончарова болаларнинг куч, чаққонлик, чидамлилиқ, эгулувчанлик сифатларини ривожлантиришнинг восита ва усулларини тадқиқ қилганлар⁴.

Мавжуд илмий-услубий адабиётлар манбаларини таҳлиliga кўра, 11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгулувчанлик) ривожлантириш методикасини такомиллаштириш жуда муҳим муаммо сифатида кенг муҳокама қилиниб келинмоқда. Умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дарсларида кичик, ўрта ва юқори мактаб ёшидаги ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш методологиясини ишлаб чиқиш ҳамда уни самарадорлигини педагогик тажрибаларда ўрганиш бўйича илмий изланишлар олиб бориш зарурати долзарб муаммо бўлиб қолмоқда.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасининг V.I/2 “Ўқувчи-ёшларни жисмоний қобилиятларини, жисмоний сифатларини ривожлантириш усуллари, янги инновацион технологияларни самарадорлигини аниқлаш” мавзуси доирасида амалга оширилган.

Тадқиқотнинг мақсади 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат тайргарлигини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

ўқувчилар тайёргарлигини кросс машғулотларида фортлек усулида мушак кучланишини олдини олишга қаратилган тезкор-куч талаб этадиган даврий машқларни қўллаш ҳисобига 11-15 ёшлиларда чидамлилиқ сифатини самарали ривожлантириш;

дисс.... доктор. пед.наук. / В.Е. Котешов. - Краснодар, 1998.-45 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003.-XII, 259, с.

⁴ Саломов Р.С. Спорт машқларида қўлланиладиган усуллар. Т., Узавтотранстехника. 1991.-31 б.; Усмонхўжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф. дис...док.пед.наук. Т., 1995.-50 с.; Солиев Х.Х. Тана тузилиши типи ва ривожланиши варианты ҳар хил бўлган 7-12 ёш ўғил болалар мушак кучини ривожлантириш. пед...фан.номз.дис. Т.1997.-130 б.; Содиқов А.Т. I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар нагрукасини меъёрлаш. пед...фан.номз.дис. Т.1997.-130 б.; Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш. 1999.-162 б.; О.В.Гончарова Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2015.-204 б.

11-15 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида мушакларни бўшаштириш ва таранглаштиришга қаратилган фундаментал базани шакллантирувчи махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

эгиловчанлик жисмоний сифатини ривожлантириш учун 11-15 ёшли ўқувчиларнинг алоҳида бўғим ва мушакдаги динамик суст ҳаракатларни статик кучланиш билан бажариладиган машқларни услубиятини такомиллаштириш;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш учун экстенсив методи бўйича бажарилаётган ҳаракатнинг бурчак ўзгаришидаги мушак зўриқиши кучининг ушлаб туриш ҳисобига ошириш усуллари такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125-сонли умумтаълим мактаби юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини жисмоний тарбия дарсларида юқори синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёни ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари тадқиқотда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, педагогик тажриба ва математик-статистик таҳлил усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги куйидагилардан иборат:

11-15 ёшли ўқувчиларнинг тайёргарлигини ошириш учун кросс машғулотидаги фортлек усулида (паст-баланд жойларда) юқорига кўтарилаётганда чегаравий бўлган тезланиш бўйича мушакнинг максимал кучга юқори даражада таъсир этиш ҳамда пастга тушаётганда суръатни пасайтириб, мушак кучланишининг олдини олишга қаратилган тезкор-куч талаб этадиган даврий машқларни (сакрашлар) қўллаш ҳисобига чидамлик сифатини самарали ривожлантириш имконияти кенгайтирилган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ҳаракат тайёргарлигида тананинг тўғри ҳолатини шакллантириш учун кўкрак, ўмров, елка, оёқ, бўғимидаги чўзилиш орқали мушакларни бўшаштириш ва таранглаштиришга қаратилган фундаментал базани шакллантирувчи махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ҳисобига машғулотга тайёрлаш методикаси такомиллаштирилган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг эгиловчанлик жисмоний сифатини ривожлантириш учун алоҳида бўғим ва мушаклардаги динамик суст ҳаракатларни статик кучланиш билан бажариладиган жуфтликда чўзилишга йўналтирилган машқларни аралаш усулда қўллаш ҳисобига жисмоний тайёргарлигини ошириш услубияти такомиллаштирилган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш учун экстенсив метод бўйича (кичик оғирликдаги юкни кўп маротаба кўтариш) бажарилаётган ҳаракатнинг бурчак ўзгаришидаги мушак зўриқиши кучининг қийинроқ фазасида оғирликни ушлаб туриш ҳисобига куч сифатини ошириш имконияти такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари куйидагилардан иборат:

кросс машғулотларидаги фортлек усулида (паст-баланд жойларда) тезкор-куч талаб этадиган даврий машқларни (сакрашлар) қўллаш ҳисобига чидамлилик сифатини самарали ривожлантириш имконияти 11-15 ёшли ўқувчиларга мослаштирилган;

ҳаракат тайёргарлигида тананинг тўғри ҳолатини шакллантириш учун кўкрак, ўмров, елка, оёқ бўғимларидаги чўзилиш орқали мушакларни бўшаштириш ва таранглаштиришга қаратилган фундаментал баъзани шакллантирувчи махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

эгиловчанлик жисмоний сифатини ривожлантириш учун алоҳида бўғим ва мушакдаги динамик суст ҳаракатларни статик кучланиш билан бажариладиган жуфтликда чўзилишга йўналтирилган машқлари шакллантирилган;

экстенсив методи (кичик оғирликдаги юкни кўп маротаба кўтариш) 11-15 ёшли ўқувчилар куч сифатини ошириш имконияти бўйича машқлар мажмуаси такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий назариялар, тадқиқот предмети, мақсади ва вазифаларига мос кенг қамровли замонавий педагогик ҳамда математик-статистик услублардан мантиқан амалий фойдаланилганлиги, тажриба натижаларини қайта ишлаб чиқишда сон ва сифат таҳлилларнинг уйғунлиги, тажриба материалининг математик тўғри ишлаб чиқилганлиги, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимлари, соҳа фаолиятидаги амалиётчи мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи омиллар тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот жараёнида олинган натижаларга асосланиб умумтаълим мактабларининг 11-15 ёшли ўқувчилари жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини олиб боришда ўқув дастурини ўқувчиларнинг ёшини ортиб бориши жараёнидаги жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси ишлаб чиқилган ва улардан фойдаланишнинг илмий жиҳатлари очиқ берилган, жисмоний сифатларнинг ривожланиши самарадорлиги амалий жиҳатдан исботланган бўлиб, олинган маълумотлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги назарий билимларни бойитиш имкониятини беради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, 11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида ишлаб чиқилган машқлар мажмуасидан фойдаланиш, ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини такомиллаштирилган методикасини дарс машғулотлари жараёнига татбиқ қилиш имкон берди.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. 11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш бўйича олинган илмий натижалар асосида:

11-15 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида фортлек усулидаги кросс машғулотларида мушак кучланишининг олдини олишга қаратилган тезкор-куч талаб этадиган даврий машқларни (сакрашлар) қўллаш ҳисобига чидамлик сифатини самарали ривожлантириш методикаси Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125-сонли умумтаълим мактаби 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 15 октябрдаги 02-07-08-2769-сон маълумотномаси). Натижада, 11 ёшли ўқувчиларининг чидамлик сифати – 19,6%га, 12 ёшлиларники – 18,8%га, 13 ёшлиларники – 19,9%га, 14 ёшлиларники – 21,5%га, 15 ёшлиларники – 21,5% га яхшиланган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракат тайёргарлигида мушакларни бўшаштириш ва таранглаштиришга қаратилган фундаментал базани шакллантирувчи осилиш билан бажариладиган машқлар мажмуаси Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125-сонли умумтаълим мактаби 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 июлдаги 654-сон буйруғи, 654-085-сонли гувоҳнома). Натижада, 11 ёшли ўқувчиларининг тезкор-куч сифати – 18,2%га, 12 ёшлиларники – 20,4% га, 13 ёшлиларники – 21,7%га, 14 ва 15 ёшлиларники – 20,4%га яхшиланган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг эгилувчанлик жисмоний сифатини ривожлантириш учун алоҳида бўғим ва мушаклардаги динамик султ ҳаракатларни статик кучланиш билан бажариладиган машқлар услубияти Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125-сонли умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 15 октябрдаги 02-07-08-2769-сон маълумотномаси). Натижада, 11 ёшли ўқувчиларининг эгилувчанлик сифати – 20%га, 12 ёшлиларники – 21,1%га, 13 ёшлиларники – 18,8%га, 14 ва 15 ёшлиларники – 19,6%га яхшиланган;

11-15 ёшли ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш учун экстенсив метод талаблари бўйича бажарилаётган ҳаракатнинг бурчак ўзгаришидаги мушак тортишиш кучини ушлаб туриш ҳисобига ошириш усуллари Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125-сонли умумтаълим мактаби 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 15 октябрдаги 02-07-08-2769-сон маълумотномаси). Натижада, 11 ёшли ўқувчиларининг куч сифати – 21,4%га, 12 ёшлиларники – 20%га, 13 ёшлиларники – 20,7% а, 14 ёшлиларники – 21,2%га, 15 ёшлиларники – 20,6%га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари халқаро миқёсдаги 4 та илмий-назарий, илмий-амалий анжуманда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 12 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 4 та мақола (2 та республика ва 2 та хорижий илмий журналларда) эълон қилинган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулосалар ва амалий тавсиялардан иборат. Ишнинг умумий ҳажми 125 бетни ташкил этади, 18 та расм, 13 та жадвал билан ёритилган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **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 ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертациянинг тузилиши ва ҳажми бўйича маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг замонавий муаммолари”** деб номланган биринчи бобида мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш динамикаси хусусиятлари, катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш услубиятлари, мактаб ёшидаги болаларнинг жинсий балоғатга етиш даврида ўзига хос жисмоний тайёргарлиги, болалар ва ўсмирларнинг конституционал хусусиятлари ва жисмоний ҳолатларининг ўзаро боғлиқлиги юзасидан маълумотлар келтирилган.

Мутахассислар ва соҳанинг етук олимларини фикр мулоҳазаларига кўра, айнан мактаб ёшида тўлақонли жисмоний ривожлантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш 11-15 ёшлар оралиғига тўғри келади. Бу даврда, болаларда зарур ҳаракат кўникмалари яхши ўзлаштирилиб, мустаҳкамланади.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини тарбиялаш услубларини таҳлил қилиш, 11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилганлигини кўрсатди. Лекин, шу ўринда, жисмоний тарбия дарсларида 11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва усуллари шуғулланувчиларнинг ёшига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда қўлланилиши ҳажми ва жадаллигини ишлаб чиқиш зарурати мавжуд.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жинсий балоғатга етиш даврида ўзига хос жисмоний тайёргарлигини ўрганишга оид адабиётларнинг таҳлили қуйидаги хулосалар чиқаришга имкон берди:

- антрополог олимларнинг кўпчилик маълумотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши қонуниятларини, уларнинг морфологик ва функционал хусусиятларини, жисмоний сифатларини ривожлантиришни ёшга боғлиқ жиҳатлари очиб берилган. Физиолог олимларнинг таъкидлашича иккинчи болалик даври ўғил болаларда – 8-12 ёшга, ўспиринлик даври – 13-16 ёшга тўғри келади;

- мавжуд маълумотларга кўра, 11-15 ёшли умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва усуллар борасида етарлича илмий ишланишлар олиб борилмаган. Таҳлил қилинган маълумотлар, кўрсатилган қарама қаршилиқни енгиб ўтиш учун болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш юзасидан машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш зарур.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва уни ташкил этиш”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотнинг мавзуси юзасидан илмий-услубий адабиётларни таҳлили, анкета-сўровнома, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, педагогик тажриба ва математик-статистик усуллар ҳамда тадқиқотни ташкил этиш юзасидан маълумотлар келтирилган.

Тадқиқотлар 2016-2019 йиллар давомида 3 босқичда амалга оширилган.

Ҳар бир босқичнинг мақсад ва вазифалари тадқиқотнинг умумий мақсадидан келиб чиқиб белгиланган.

Биринчи (2016-2017 йиллар) – назарий изланишлар босқичида ўрганилаётган масала бўйича мавжуд илмий ва амалий ҳолат таҳлил қилинди. Шунингдек, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари белгиланди, тадқиқотнинг таҳмини ишлаб чиқилди, 11-15 ёшли мактаб ўқувчиларида мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ўзига хос хусусиятларига ташхис қўйиш амалга оширилди, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланди. Бошланғич тайёргарлик босқичида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатлар ва мулоқотга кириша олиш қобилияти кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар аниқланди.

Тадқиқотнинг иккинчи (2017-2018 йиллар) – шакллантирувчи тажрибалар босқичида ҳаракатли ўйинлар орқали 11-15 ёшли ўқувчиларида мулоқотга кириша олиш қобилиятига йўналтирилган таъсир кўрсатиш бўйича муаллифлик методи ишлаб чиқилди ва амалиётда синовдан ўтказилди. Бунда, тажрибалар йили бўйича белгиланган дастурларни амалга ошириш 9 ойга тақсимлаб режалаштирилди (сентябрь-май).

Тадқиқотнинг учинчи босқичида (2018-2019 йиллар) 11-15 ёшли мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотлар бўйича ишларнинг назарий-услубий жиҳатларига аниқлик киритиш, тажриба натижаларини математик статистика усуллари асосида таҳлилий умумлаштириш, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий қилиш юзасидан белгиланган ишлар амалга оширилди. Ушбу босқичнинг яқунловчи қисмида тажриба натижалари умумлаштирилди ва математик статистика усуллари ёрдамида қиёсий таҳлил қилинди.

Диссертациянинг “11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси” деб номланган учинчи бобида 11-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини ёшга хос динамикаси юзасидан маълумотлар келтирилган.

Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 11 ёшли ўқувчиларнинг 60 м масофага югуриш бўйича натижалари ўқув йили бошида $11,5 \pm 1,4$ сонияга тенг, ўқув йили охирида эса, бу кўрсаткич ўртача $11,2 \pm 1,1$ сонияга тенг бўлган (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини йиллик динамикаси (n=255)

Т/р	Назорат машқлари ва ўлчов бирлиги	Ўқув йилининг бошида		Ўқув йилининг охирида		Фарқи	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 м югуриш (сония)	11,5±1,4	12,1	11,2±1,1	9,8	0,3	7,4	1,51	>0,05
2.	1000 м югуриш (сония)	388,41±0,59	1,5	355,26±0,51	1,4	0,33	13,1	1,33	>0,05
3.	Баланд турникда тортилиш (марта)	2,8±0,44	15,7	3,2±0,40	12,5	0,4	14,3	0,99	>0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	260,1±8,53	3,2	278,6±7,12	2,5	18,5	7,1	0,64	>0,05
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	142,4±6,20	4,3	152,7±5,51	3,6	10,3	7,2	1,53	>0,05
6.	Теннис тўпини улоқтириш (метр)	18,7±1,0	5,3	21,8±1,4	6,4	3,1	16,6	1,20	>0,05

Ушбу ёшдаги ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги натижаларининг йиллик ўсишидаги фарқ 0,3 сонияга тенглигини аниқланди (7,4%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас (P>0,05)

Куч сифатининг ривожланганлик ҳолатини аниқлаш бўйича ўтказилган тестлаш (баланд турникда тортилиш) натижаси йил бошида ўртача – $2,8 \pm 0,44$ мартани, йил охирига келиб – $3,2 \pm 0,40$ мартани ташкил қилган. Фарқ 0,4 мартага тенг, натижа 14,3% га яхшиланган.

5-синф ўқувчиларининг 1000 м масофага югуриш бўйича назорат тести натижалари ўқув йили бошида ўртача – $388,41 \pm 0,59$ (6;28,41) сонияга тенг бўлиб, (V=1,5%), ўқув йили охирида – $355,26 \pm 0,51$ (5;55,26) сонияга етганлиги аниқланган (V=1,4%). 1000 м масофага югуриш назорат машқи бўйича кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқ ишончли эмас (P>0,05).

Югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқи кўрсаткичлари 11 ёшли ўқувчиларда йил бошида $258,1 \pm 8,53$ см.га, йил охирида – $272,6 \pm 7,12$ см.га тенг бўлган, натижа 9,5% га ўсган.

Турган жойидан узунликка сакраш назорат машқи бўйича йил бошида ўртача кўрсаткич – $139,4 \pm 6,20$ см.га ва ўқув йили охирида – $148,7 \pm 5,51$ см.га тенг бўлган.

Теннис тўпини улоқтириш назорат машқлари бўйича натижалар ўртача $18,7 \pm 1,0$ м.дан то $21,8 \pm 1,4$ м.гача яхшиланган ($V=6,4\%$).

Умумтаълим мактаблари 12 ёшли ўқувчиларининг 60 м масофага югуриш бўйича натижалари ўқув йили бошида ўртача – $11,0 \pm 1,5$ сонияни, ўқув йили охирида эса – $10,8 \pm 1,7$ сонияни ташкил қилган (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини йиллик динамикаси (n=246)

Т/р	Назорат машқлари ва ўлчов бирлиги	Ўқув йилининг бошида		Ўқув йилининг охирида		Фарқи	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	60 м югуриш (сония)	11,0±1,5	13,6	10,8±1,7	15,7	0,2	1,8	1,44	>0,05
2.	1000 м югуриш (сония)	326,12±1,9	5,8	298,35±0,45	1,5	0,28	14,8	0,84	>0,05
3.	Баланд турникда тортилиш (марта)	3,1±0,46	14,8	3,6±4,4	22,2	0,5	16,1	1,68	>0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	281,2±6,35	2,2	298,5±6,43	2,1	17,3	6,1	1,52	>0,05
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	156,4±6,42	4,1	165,1±5,24	3,2	9,7	5,6	1,21	>0,05
6.	Теннис тўпини улоқтириш (метр)	22,3±1,7	7,6	27,5±1,4	5,1	5,2	23,3	0,75	>0,05

Ушбу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги натижаларидаги йиллик ўсиш фарқи 0,2 сонияга (1,8%) тенг бўлган. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқларда ишончлик мавжуд эмас ($P>0,05$).

6-синф ўқувчиларидан 1000 м масофага югуриш бўйича назорат тестлари қабул қилинганда, натижалар ўқув йили бошида ўртача – $326,12 \pm 1,9$ (5;26,12) сонияга ($V=5,8\%$) тенг бўлиб, ўқув йили охирида – $298,35 \pm 0,45$ (4;58,35) сонияга ўзгарганлиги аниқланди ($V=1,5\%$). 1000 м масофага югуриш бўйича назорат машқлари кўрсаткичлари орасидаги статистик фарқ ишончли эмас ($P>0,05$).

Куч сифатини ривожланганлик ҳолатини аниқлаш учун баланд турникда тортилиш бўйича ўтказилган тестлаш натижаси йил бошида ўртача – $3,1 \pm 0,46$ мартани, йил охирига келиб $3,6 \pm 4,4$ мартани ташкил қилган, натижалар 0,5 та фарқи билан 16,1% га ортган.

Югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқлари 12 ёшли ўқувчиларда йил бошида – $275,2 \pm 6,35$ см.ни, йил охирида – $292,5 \pm 6,43$ см.ни ташкил қилганлигини, яъни 9,4% ўсганлигини кўриш мумкин.

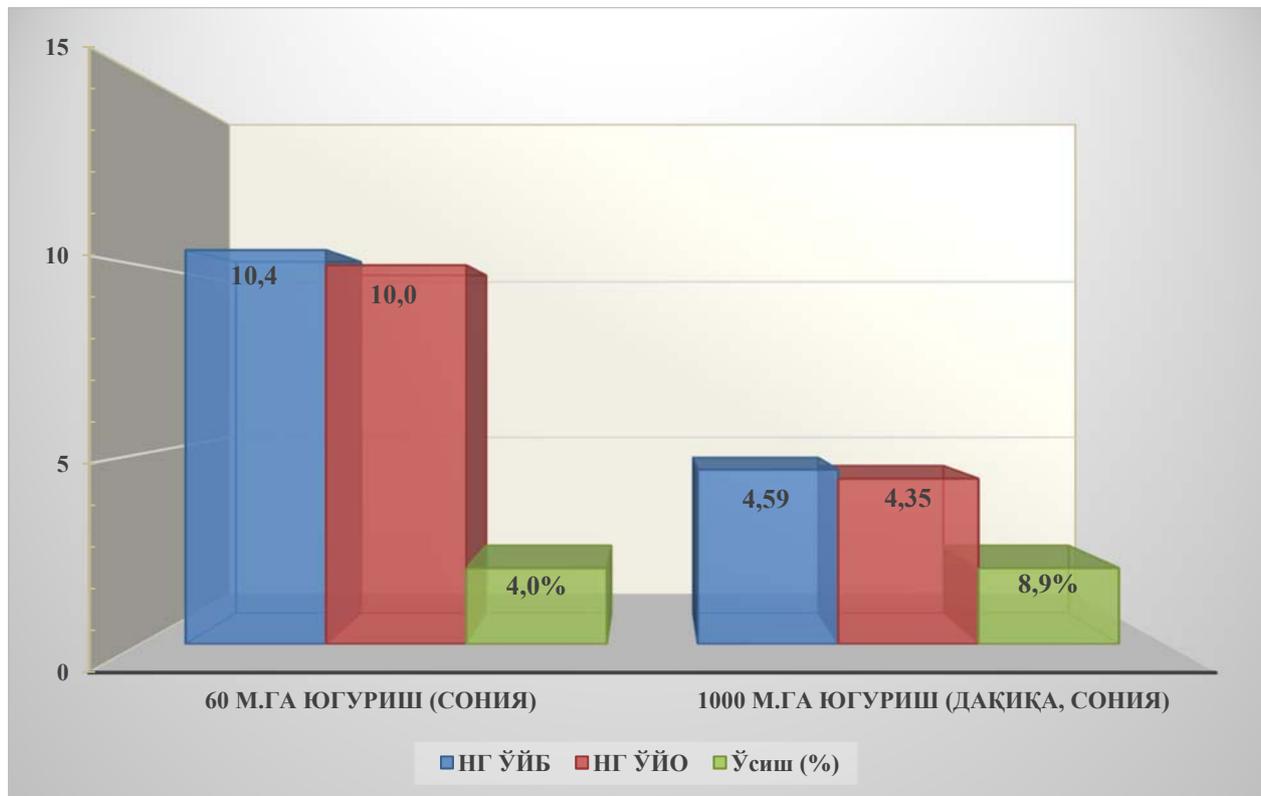
Турган жойидан узунликка сакраш назорат машқларида кўрсаткич ўқув йили бошида ўртача – $149,4 \pm 6,42$ см.ни ва йил охирида – $160,1 \pm 5,24$ см.ни ташкил этди.

Теннис тўпини улоқтириш назорат тестларида, натижа – $22,3 \pm 1,7$ м.дан – $27,5 \pm 1,4$ м.га етган ($V=5,1\%$).

Жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган 13 ёшли ўқувчиларнинг 60 м масофага югуриш бўйича машқлари натижалари ўқув йили бошида ўртача

– $10,4 \pm 1,6$ сонияга, ўқув йили охирида ўртача – $10,0 \pm 1,6$ сонияга тенг бўлган ($V=12,0\%$) (1-расмга қаранг).

(дақиқа, сония, %)



1-расм. 13 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси (n=312)

Изоҳ: НГ ЎЙБ – назорат гуруҳи ўқув йилининг бошида, ТГ ЎЙБ – тажриба гуруҳи ўқув йилининг охирида

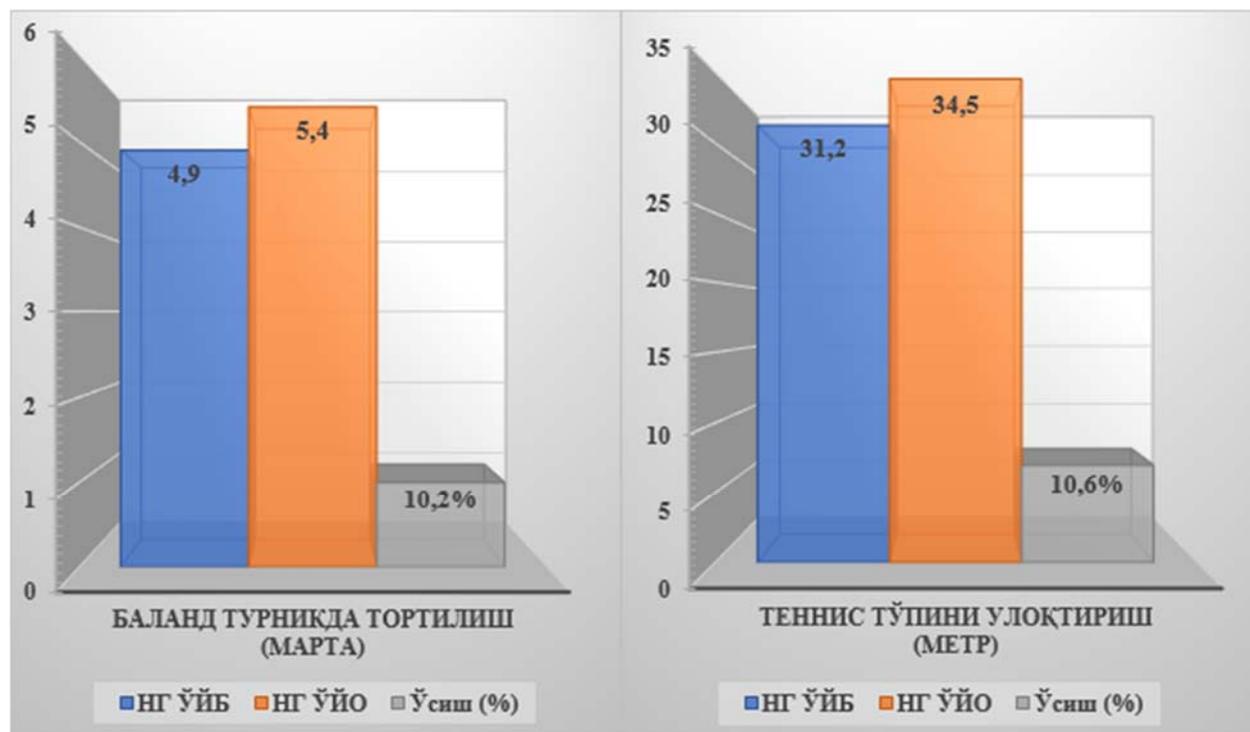
13 ёшли ўқувчиларнинг 1000 м масофага югуриш бўйича натижалари ўқув йили бошида – $299,43 \pm 1,5$ (4;59,43) сонияга, ўқув йили охирида – $275,04 \pm 1,2$ (4;35,04) сонияга тенглиги аниқланди. 13 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги натижаларидаги фарқ 0,36 сонияни ташкил этиши маълум бўлди (5,34%). Узоқ масофаларга югуриш бўйича гуруҳларда катта фарқ кузатилмади.

14 ёшли ўқувчиларнинг баланд турникда тортилиш назорат тестларидаги натижалар ўқув йили бошида – $4,9 \pm 0,74$ марта бўлган бўлса, йил охирига келиб бу натижалар – $5,4 \pm 0,53$ мартага етди, тортилишлар сони 0,5 та фарқ билан 9,5% га ортанлиги аниқланди. Натижалар таҳлили маълумотларига кўра кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқ ишончли эмас ($p > 0,05$) (2-расмга қаранг).

Тезкор-куч жисмоний сифатини аниқлаш доирасидаги назорат машқларидан теннис тўпини улоқтириш машқининг йил бошидаги ўртача натижаси – $31,2 \pm 2,1$ м.га ва ўқув йили охирида – $34,5 \pm 2,4$ м.га тенг бўлган, статистик фарқ мажуд эмас.

(марта, %)

(метр, %)



2-расм. 14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси (n=267)

Изоҳ: НГ ЎЙБ – назорат гуруҳи ўқув йилининг бошида, ТГ ЎЙБ – тажриба гуруҳи ўқув йилининг охирида

11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини ёшга хос динамикасини аниқлаш бўйича ўтказилган тажрибаларда қуйидаги натижалар аниқланди.

Ривожланганлиги даражаси ҳар хил бўлган ўқувчиларнинг ўзига хос жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари динамикаси ўрганилганда, 8-синф ўқувчиларининг бўйини узунлиги ўқув йили бошида ўртача – 157,9±4,7 см.га, йил охирида – 163,1±3,1 см.га тенг бўлган. Олинган натижалар йил давомида 5,2 см.лик фарқни кўрсатди. Юқоридаги натижаларда ҳам жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари орасидаги фарқлар ишончли эмас ($P>0,05$) (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари, (n=213)

Т/р	Кўрсаткичлари	Ўқув йилининг бошида		Ўқув йилининг охирида		Фарқи	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Бўйи	157,9±4,7	2,9	163,1±3,1	1,9	5,2	3,2	1,38	>0,05
2.	Вазни	45,9±2,5	5,4	48,6±1,9	3,9	2,7	5,9	1,14	>0,05
3.	Кўкрак қафаси айланаси	73,1±3,8	5,1	76,4±2,7	3,5	3,3	4,5	1,61	>0,05

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ёшга қараб ўзгаришини айтиб ўтдик. 14 ёшли ўқувчиларнинг тана оғирлиги бўйича ривожланиш жараёнларига

тўхталсак, унга кўра ўқувчиларнинг тана оғирлик ўлчамлари ўқув йили бошида ўртача – 45,9±2,5 кг.га тенг, ўқув йили охирида эса бу кўрсаткич – 48,6±1,9 кг.га тенг бўлган. Бу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишида тана оғирлигини ортиши кўрсаткичларидаги йиллик ўсишнинг фарқи – 2,7 кг.га тенг бўлган (5,9%).

Педагогик кузатишлар давомида биз ҳар хил турдаги тана тузилишига эга 8-синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши кўрсаткичларини ўлчаганимизда, ўқув йили бошида ўқувчиларнинг кўкрак қафаси айланасини узунлиги – 73,1±3,8 см.га, ўқув йили охирида эса – 76,4±2,7 см.га тенг эканлиги аниқланди. Ушбу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичларидаги йиллик ўсиш фарқи 3,3 см.га тенг (4,5%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P>0,05$) (3-жадвалга қаранг).

4-жадвал

15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари, (n=223)

T/p	Кўрсаткичлари	Ўқув йилининг бошида		Ўқув йилининг охирида		Фарқи	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Бўйи	162,8±5,1	3,1	167,7±3,9	3,2	4,9	3,0	1,84	>0,05
2.	Вазни	50,5±3,2	6,3	53,6±2,1	3,9	3,1	6,1	2,92	<0,05
3.	Кўкрак қафаси айланаси	76,4±4,4	5,7	79,9±3,0	3,8	3,5	4,6	1,34	>0,05

15 ёшли ўқувчиларни морфофункционал ривожланиш кўрсаткичларининг ёш жиҳатдан ўзгариши қонуниятлари ўрганилганда, тана узунлиги кўрсаткичлари ёшга боғлиқ ҳолда мунтазам ортиб бориши кузатилди, ўқув йили бошида ушбу кўрсаткич – 162,8±5,1 см.ни, йил охирида – 167,7±3,9 см.ни ташкил қилган (4-жадвалга қаранг).

9-синф ўқувчиларида тана оғирлиги кўрсаткичлари ҳам ёш улғайиши билан ортиб бориши кузатилган, ўқувчиларнинг тана оғирлиги ўлчамлари ўқув йили бошида ўртача – 50,5±3,2 кг.га тенг, ўқув йили охирида эса – 53,6±2,1 кг.га етгани аниқланди. Бу ёшдаги ўқувчилар тана оғирлигининг ортиши кўрсаткичларидаги йиллик фарқ – 3,1 кг.га тенг бўлган (6,1%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P>0,05$).

15 ёшли ўқувчиларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўлчанганда, ўқув йили бошида кўкрак қафаси айланасининг узунлиги – 76,4±4,4 см.га, ўқув йили охирида – 79,9±3,0 см.га тенглиги, жисмоний ривожланиш кўрсаткичларидаги йиллик ўсиши фарқи – 3,5 см.га тенглиги аниқланди (4,6%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P>0,05$) (4-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳида жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун дастурлар ишлаб чиқилди. Бу дастурларга ривожланишида ортда қолган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси киритилди. Бу турдаги машғулотларни ташкил қилиш жадвали диссертациянинг иккинчи бобидан баён қилинган.

11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар мажмуасини қўллаш методикаси (осилиб туриб машқ бажариш) қуйидагича такомиллаштирилди (5-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳида жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун дастурлар ишлаб чиқилди. Бу дастурларга қолоқ жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси киритилди. Бу турдаги машғулотларни ташкил қилиш жадвали иккинчи бобда берилган.

5-жадвал

11-15 ёшли ўқувчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси

№	Назорат машқлари	11-12	13-14	15	11-12	13-14	15	11-12 ёш	13-14 ёш	15 ёш
		ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	Юрак қисқаришлар сони (зар/дақ)		
		Такрорлашлар сони (марта)			Давом этиш вақти (сония)					
1.	Гимнастика деворида тўғри оёқларни горизонтал ҳолатда кўтариш (бурчак осилиш)	2-3	3-4	4-5	2-3	3-4	4-5	126,2±7,35	131,3±8,12	125,5±7,22
2.	Турникнинг юқори қисмини ушлаб, танани текис туриб осилиш (оёқлар полга тегмаслиги керак)	2-3	3-4	4-5	20-25	25-30	30-35	122,1±6,36	127,2±7,25	131,2±6,53
3.	Турникни юқоридан ушлаб олдинга ва орқага тебраниш	3-4	4-5	5-6	20-25	25-30	30-35	136,2±6,28	140,9±7,23	138,4±8,29
4.	Турникни юқоридан ушлаб турган ҳолатдан оёқларни букиб силтаниш	2-3	3-4	4-5	20-25	25-30	30-35	124,5±7,21	127,5±8,14	126,6±6,40
5.	Турникка оддий осилиб туришдан ияги турникдан юқори бўлгунга қадар қўлларни букиш (сония ушлаб туриш, оёқлар жуфт ва тўғри бўлиши керак)	3-4	4-5	5-6	3-4	5-6	6-7	130,6±5,45	133,6±6,32	135,3±6,50
6.	Кўшпояда қўлларга таяниб осилиш	2-3	3-4	4-5	8-10	12-15	17-20	128,4±7,36	134,4±8,15	131,7±7,19
7.	Кўшпояда тирсақларга таяниб тебраниш	3-4	4-5	5-6	10-12	13-15	17-20	130,1±5,52	133,2±7,41	132,9±6,49
8.	Ҳалқаларга сакраб чиқиб, қўлларга таяниб оёқларни олдинга ва орқага силташ	2-3	3-4	4-5	15-20	20-25	25-30	137,9±7,24	139,1±8,29	140,3±6,29

Тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси. Гимнастика деворида тўғри оёқларни горизонтал ҳолатда кўтариш (бурчак осилиш) машқи қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари қуйидагича белгиланди: қўлланилган машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада 11-12 ёшли ўқувчиларда ўртача – 126,2±7,35 зарба атрофида, 13-14 ёшлиларда – 131,3±8,12 зарба, 15 ёшлиларда – 125,5±7,22 зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 02-05 сония вақт оралиғида давом этади.

Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 марта, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

Турникнинг юқори қисмини ушлаб, танани текис тутиб осилиш (оёқлар полга тегмаслиги керак). Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $122,1 \pm 6,36$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $127,2 \pm 7,25$ зарба, 15 ёшлиларда – $131,2 \pm 6,53$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-35 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

Турникни юқоридан ушлаб олдинга ва орқага тебраниш. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $136,2 \pm 6,28$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $140,9 \pm 7,23$ зарба, 15 ёшлиларда – $138,4 \pm 8,29$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-35 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 марта, 15 ёшлилар учун 5-6 марта.

Турникни юқоридан ушлаб турган ҳолатда оёқларни букиб силтаниш. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $124,5 \pm 7,21$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $127,5 \pm 8,14$ зарба, 15 ёшлиларда – $126,6 \pm 6,40$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-35 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 марта, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

Турникка оддий осилиб туришдан ияги турникдан юқори бўлгунга қадар қўлларни букиш (сония ушлаб туриш, оёқлар жуфт ва тўғри бўлиши керак). Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $130,6 \pm 5,45$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $133,6 \pm 6,32$ зарба, 15 ёшлиларда – $135,3 \pm 6,50$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 03-07 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 марта, 15 ёшлилар учун 5-6 марта.

11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар мажмуасини қўллаш методикаси (жуфтликда машқ бажариш) қуйидагича такомиллаштирилди (6-жадвалга қаранг).

Тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси. Тўлдирма тўпни узатиш (ёнма-ён қаторда тўпни ён томондан олиб, шеригига узатиш) машқи қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари қуйидагича белгиланди: қўлланилган машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада 11-12 ёшлиларда ўртача – $129,1 \pm 6,02$ зарба, 13-14 ёшлиларда ўртача – $131,5 \pm 6,29$ зарба, 15 ёшлиларда – $128,2 \pm 7,36$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-45 сония вақт оралиғида давом этади.

Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 марта, 15 ёшлилар учун 5-6 мартадан бажаришга тўғри келди.

Биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўлларини букади ва тўғрилайди. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $137,2 \pm 7,33$ зарба атрофида, 13-14 ёшлиларда

–139,5±9,20 зарба, 15 ёшлиларда – 135,3±6,09 зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 15-25 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

6-жадвал

11-15 ёшли ўқувчиларнинг эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси

№	Назорат машқлари	11-12	13-14	15	11-12	13-14	15	11-12 ёш	13-14 ёш	15 ёш
		ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	Юрак қисқаришлар сони (зар/дақ)		
		Такрорлашлар сони (марта)			Давом этиш вақти (сония)					
1.	Тўлдирма тўпни узатиш (ёнма-ён қаторда тўпни ён томондан олиб, шеригига узатиш)	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	129,1±6,02	131,5±6,29	128,2±7,36
2.	Биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўллари букади ва тўғрилайди	2-3	3-4	4-5	15	20	25	137,2±7,33	139,5±9,20	135,3±6,09
3.	Биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўлларда ҳаракатланади	2-3	3-4	4-5	15	20	25	143,5±5,16	146,7±8,19	147,4±7,44
4.	Ҳар икки шуғулланувчи оёқларини очиб, панжалар билан тиралиб ва бир-бирига бармоқлар билан боғланиб ўтириб, оёқ ва қўлларни букмасдан куч билан бир-бирини тортишиш	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	121,2±5,15	127,8±7,48	126,9±6,22
5.	Орқама-орқа ўтириб қўллар ўралган. Иккинчи шуғулланувчи олдинга эгилиб, биринчисини кўтаради. Биринчи шуғулланувчи белига ётиб, керилади, оёқларини олдинга кўтаради (навбат билан)	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	123,4±6,04	125,6±7,40	122,2±8,16
6.	Икки киши эркин туришда бир-бирига бармоқлари билан боғланадилар, куч билан бир-бирини тортадилар	3-4	4-5	5-6	25-30	35-40	45-50	128,6±7,36	134,3±8,15	131,4±7,19
7.	Оёқларни букиб ва қўллар билан ўралиб қарама-қарши ўтириш. Оёқларни тўғрилаш ва букиш	2-3	3-4	4-5	20-25	30-35	40-45	131,3±5,44	134,2±6,11	132,6±8,32

Биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўлларида ҳаракатланади.

Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача $143,5 \pm 5,16$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $146,7 \pm 8,19$ зарба, 15 ёшлиларда – $147,4 \pm 7,44$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 15-25 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

Орқама-орқа ўтириб қўллар ўралган. Иккинчи шуғулланувчи олдинга эгилиб, биринчисини кўтаради. Биринчи шуғулланувчи белига ётиб, керилади, оёқларини олдинга кўтаради (навбат билан). Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $123,4 \pm 6,04$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $125,6 \pm 7,40$ зарба, 15 ёшлиларда – $122,2 \pm 8,16$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-45 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 мартадан, 15 ёшлилар учун 5-6 марта.

Икки киши эркин туришда бир-бирига бармоқлари билан боғланадилар, куч билан бир-бирларини тортадилар. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $128,6 \pm 7,36$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $134,3 \pm 8,15$ зарба, 15 ёшлиларда – $131,4 \pm 7,19$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 25-50 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 мартадан, 15 ёшлилар учун 5-6 марта.

Оёқларни букиб ва қўллар билан ўралиб қарама-қарши ўтириш. Оёқларни тўғрилаш ва букиш. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $131,3 \pm 5,44$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $134,2 \pm 6,11$ зарба, 15 ёшлиларда – $132,6 \pm 8,32$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 25-45 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар мажмуасини қўллаш методикаси (югуриш машқини бажариш) қуйидагича такомиллаштирилди (7-жадвалга қаранг).

Чидамлилиқ сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси. 1-1,5 км га югуриш. Ҳар 10-50 м да тезлик ўзгартириб туриш машқи қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олдик: қўлланилган машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада 11-12 ёшлиларда ўртача – $142,9 \pm 7,25$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $143,3 \pm 8,42$ зарба, 15 ёшлиларда – $139,9 \pm 7,46$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 4-5 дақиқа вақт оралиғида давом этади.

Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 1 марта, 12-13 ёшлилар учун 1 марта, 15 ёшлилар учун 1-2 мартадан бажаришга тўғри келди.

Йўналишни ўзгартириб югуриш (залда ёки стадионда). Биринчи шуғулланувчи қўлларни букади ва тўғрилайди. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – $138,5 \pm 9,16$ зарба, 13-14 ёшлиларда – $141,2 \pm 8,35$ зарба, 15 ёшлиларда –

140,4±7,53 зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 3-5 дақиқа вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

7-жадвал

11-15 ёшли ўқувчиларнинг чидамлилиқ сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси

№	Назорат машқлари	11-12	13-14	15	11-12	13-14	15	11-12 ёш	13-14 ёш	15 ёш
		ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш	ёш
		Такрорлашлар сони (марта)			Давом этиш вақти (дақиқа, сония)			Юрак қисқаришлар сони (зар/дак)		
1.	1-1,5 км га югуриш. ҳар 10-50 м да тезлик ўзгартириб турилади	1	1	1-2	5 дақиқа	4-5 дақиқа	4-5 дақиқа	142,9±7,25	143,3±8,42	139,9±7,46
2.	Йўналишни ўзгартириб югуриш (залда ёки стадионда)	1	1	1-2	3 дақиқа	3-4 дақиқа	4-5 дақиқа	138,5±9,16	141,2±8,35	140,4±7,53
3.	Ҳар хил сакраш турларини алмаштириб югуриш: ёнга, орқага, тепага; суръатни ўзгартириб югуриш	2-3	3-4	4-5	3-4 дақиқа	4-5 дақиқа	5-6 дақиқа	142,3±7,51	140,4±9,38	138,6±8,29
4.	Арқон билан сакраш, суръатни ўзгартириб сакраш	3-4	4-5	6-7	30-35 сония	35-40 сония	45-50 сония	140,1±10,21	139,6±8,14	142,1±8,42
5.	Ўнқир-чўнқир ерларда кросс; юқорига кўтарилаётганда тезлашилади, пастга тушаётганда суръатни пасайтириб, орада сакраб турилади	1	1-2	2	4 дақиқа	4-5 дақиқа	5 дақиқа	138,2±7,52	143,7±9,40	141,2±8,21

Ҳар хил сакраш турларини алмаштириб югуриш: ёнга, орқага, тепага; суръатни ўзгартириб югуриш. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – 142,3±7,51 зарба, 13-14 ёшлиларда – 140,4±9,38 зарба, 15 ёшлиларда – 138,6±8,29 зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 3-6 дақиқа вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта.

Ўнқир-чўнқир ерларда кросс; юқорига кўтарилаётганда тезлашилади, пастга тушаётганда суръатни пасайтириб, орада сакраб турилади. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача – 138,2±7,52 зарба атрофида, 13-14 ёшлиларда – 143,7±9,40 зарба, 15 ёшлиларда – 141,2±8,21 зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 4-5 дақиқа вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 1 марта, 12-13 ёшлилар учун 1-2 мартадан, 15 ёшлилар учун 2 марта.

Диссертациянинг “**Мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар мажмуасини қўллаш методикасини такомиллаштириш**” деб номланган тўртинчи бобида 11-15 ёшли

ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини ёшга хос динамикаси (педагогик тажриба) юзасидан маълумотлар келтирилган.

11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича такомиллаштириб ишлаб чиқилган методика самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажриба натижалари қуйидагича бўлди (3-расмга қаранг).

11 ёшли мактаб ўқувчиларининг тезкорлик сифатини баҳолашда 60 м.га югуриш назорат машқидан фойдаланилди. Унга кўра, тажриба гуруҳидаги 11 ёшли ўқувчиларнинг педагогик тажрибадан олдинги натижалари ўртача – $11,3 \pm 1,3$ сонияга, назорат гуруҳи ўқувчилариники – $11,2 \pm 1,5$ сонияга тенг бўлган. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P > 0,05$).

Ишлаб чиқилган машқлар мажмуасининг самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг 11 ёшли ўқувчиларда тезкорлик сифатининг ўсиши қуйидагича бўлди: тажриба гуруҳида ўртача – 14,8% га, назорат гуруҳида эса – 7,3% га тенг. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончилиги тажриба гуруҳида ($P < 0,05$) назорат гуруҳида ($P > 0,05$) га тенг.

Юқорида келтирилган маълумотлар 11 ёшли мактаб ўқувчиларининг тезкорлик сифатини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси тўғри тақсимланганлигидан далолат беради.

Педагогик тадқиқотларимиз ўрганилаётган ўлчамлар бўйича баланд турникда тортилиш тестларидан олинган натижалар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасида нисбатан қандайдир фарқ борлигини кўрсатаётган бўлса-да, арифметик таҳлилларга кўра тадқиқот олиб борилаётган тажриба ва назорат гуруҳларининг ўғил болалари ўртасида катта фарқ кўзга ташланмади, ишончилилик – $P > 0,05$.

Педагогик тадқиқотларда олинган дастлабки натижалар бўйича ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлиги бўйича фарқ сезилмади.

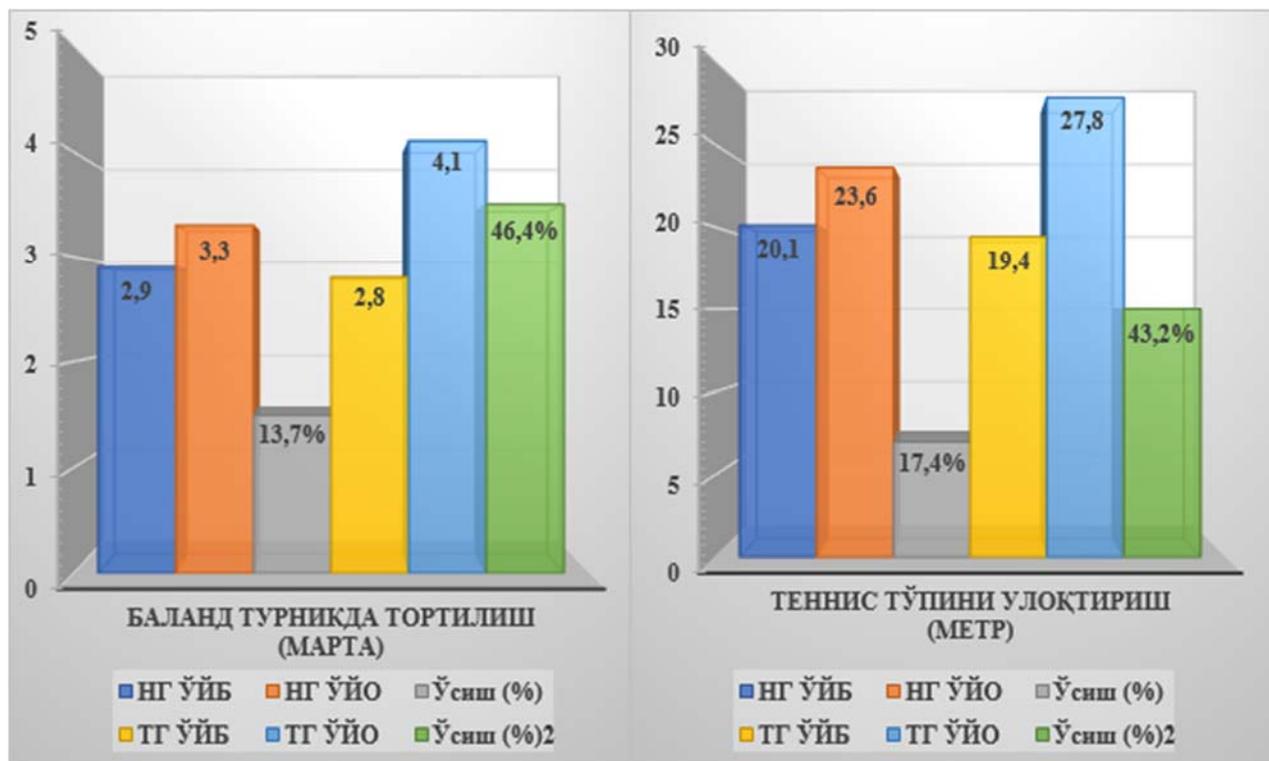
Куч сифатининг ривожланганлик ҳолатини аниқлаш юзасидан ўтказилган тестлаш натижаси йил бошида баланд турникда тортилиш шarti бўйича тажриба гуруҳида ўртача – $2,8 \pm 0,44$ мартани, назорат гуруҳида – $2,9 \pm 0,40$ мартани, йил охирига келиб 0,4 та фарқи билан – $4,1 \pm 0,21$ мартани ташкил қилган, натижа 46,4% га ортган ($P < 0,05$).

Теннис тўпини улоқтириш машқини бажариш бўйича назорат гуруҳидаги ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичи – $20,1 \pm 1,3$ метрни ташкил этган бўлса, тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич – $23,6 \pm 1,9$ метрга ўзгарди, бу ерда жиддий ўзгаришлар кузатилгани йўқ ($P > 0,05$).

Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда теннис тўпини улоқтириш тести бўйича ишончли ўзгаришлар юз берди: тадқиқот бошида кўрсаткичлар – $19,4 \pm 1,2$ метрни, тадқиқот якунида – $27,8 \pm 1,4$ метрни ташкил этди ($P < 0,05$) (3-расмга қаранг).

(марта, %)

(метр, %)



3-расм. 11 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари (педагогик тажриба)

Изоҳ: НГ ЎЙБ – назорат гуруҳи ўқув йилининг бошида, ТГ ЎЙБ – тажриба гуруҳи ўқув йилининг охирида

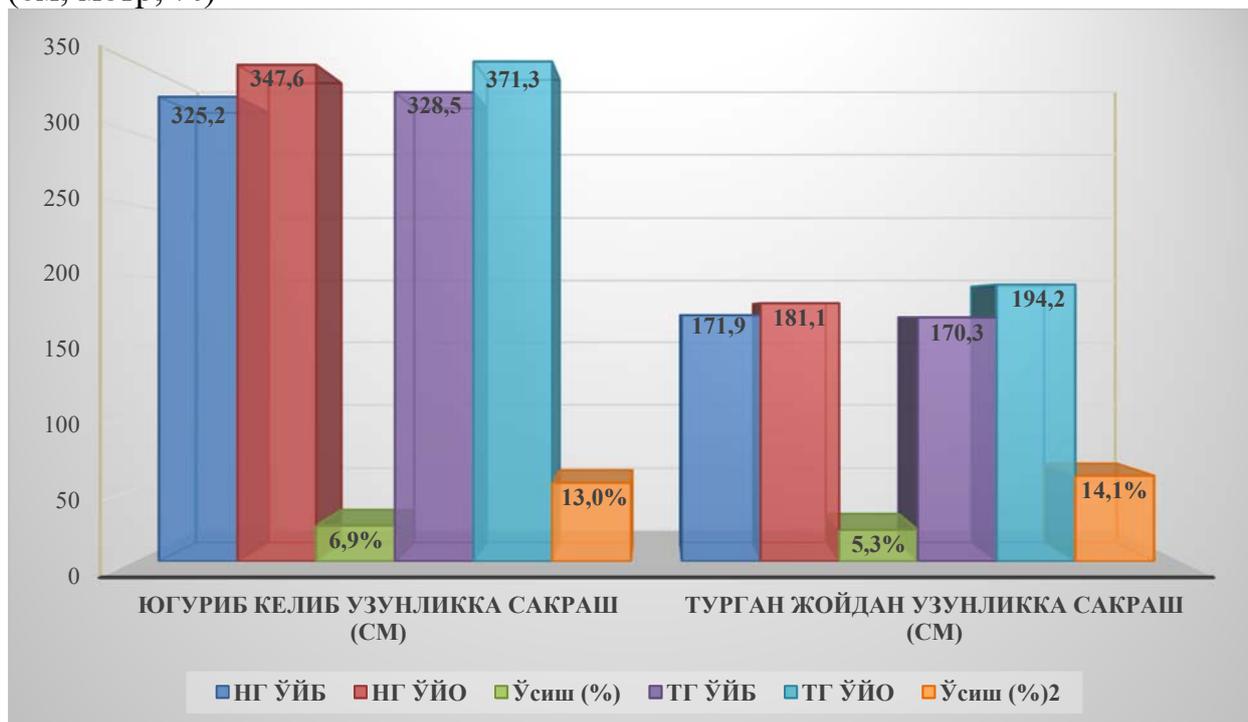
8-синф ўқувчилари жисмоний қобилиятларининг ривожланиш даражалари таҳлил қилинаётган тест машқларидаги иш қобилиятини кўп жиҳатдан белгилайди.

Ушбу синф ўқувчиларининг тезкорлик сифатини баҳолаш учун югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқлари бўйича натижалар 14 ёшли ўқувчиларнинг назорат гуруҳида йил бошида ўртача – $325,2 \pm 5,78$ см бўлган бўлса, йил охирида – $347,6 \pm 4,47$ см.га етганлигини кўриш мумкин. Кўрсаткичлар статистик жиҳатдан ишончли эмас ($P > 0,05$) (4-расмга қаранг).

Тажриба гуруҳида тезкорлик сифати кўрсаткичлари йил бошида – $328,5 \pm 7,46$ см.ни ташкил қилган бўлса, тадқиқотдан сўнг – $371,3 \pm 6,23$ см.га етди. Назорат гуруҳи ўқувчиларининг натижалари орасидаги фарқ – 23,7 см.ни ташкил қилган. Ишончлилик кўрсаткичи – $P < 0,05$.

Тадқиқотда ўрганилаётган турган жойидан узунликка сакраш назорат машқида куйидаги натижалар олинди. Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда тажриба бошидаги кўрсаткич – $170,3 \pm 6,74$ см бўлган бўлса, тажрибадан сўнг – $194,2 \pm 5,21$ см.ни ташкил қилган, натижалар 14,1%га яхшиланган.

(см, метр, %)



4-расм. 14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари (педагогик тажриба)

Изоҳ: НГ ЎЙБ – назорат гуруҳи ўқув йилининг бошида, ТГ ЎЙБ – тажриба гуруҳи ўқув йилининг охирида

Тажриба ҳамда назорат гуруҳи 11-15 ёшли ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражаси тажриба бошидаги натижага нисбатан тажриба охирида иккала гуруҳ ўқувчиларнинг натижалари ишончли тарзда яхшиланганлиги аниқланган, лекин тажриба гуруҳи ўқувчиларининг кўрсаткичлари, уларни назорат гуруҳидаги тенгдошлариникига нисбатан юқори бўлган.

ХУЛОСАЛАР

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили педагогик кузатув, антропометрия, педагогик таҳлиллардан қуйидаги муҳим хулосаларни чиқаришга асос бўлди:

1. Адабиётлар таҳлили, соҳа мутахассислари амалий тажрибаларини ўрганиш ва етук олимларининг ўз илмий ишларида келтирилган фикр-мулоҳазаларига кўра, мактаб ёшида тўлақонли жисмоний ривожлантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш айнан 11-15 ёшлар оралиғига тўғри келар экан. Шу даврда, муаллифлар фикрига кўра ўқувчиларда зарур ҳаракат кўникмалари яхши ўзлаштирилиб, мустаҳкамланади.

2. Антрополог олимлар маълумотларининг кўпларида болаларнинг жисмоний ривожланиши қонуниятларини, уларнинг морфологик, функционал хусусиятларини, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёшга боғлиқ жиҳатларини очиб беради. Физиологлар иккинчи болалик даври – ўғил

болаларда 8-12 ёш; ўспиринлик даври – ўғил болаларда 13-16 ёш деб қайд этганлар.

3. 11-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилганлигининг гувоҳи бўлдик. Лекин, шу ўринда, жисмоний тарбия дарсларида 5-9 синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда махсус машқлар ишлаб чиқиш зарурати мавжуд.

4. Умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 5-синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши (бўй узунлиги, тана вазни, кўкрак айланаси) кўрсаткичлари ўлчанганда, ўқув йили бошида уларнинг бўйи $140,4 \pm 5,8$ см.га, ўқув йили охирида эса ўртача $143,2 \pm 4,7$ см.га тенг бўлади. Ушбу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичларидаги йиллик ўсиши фарқи $2,8$ см.га тенглигини аниқланди ($1,21\%$). Статистик жиҳатдан фарқ йўқ. Б.Мадаминовнинг [2005] тадқиқот ишлари билан қиёслаганимизда ҳам, 5-синф ўқувчиларининг тана узунлиги тажриба ($141,2 \pm 1,44$ см) ва назорат гуруҳларидаги ($142,1 \pm 2,56$ см) кўрсаткичлардан олинган натижалар бўйича жисмоний ривожланишда статистик фарқлар ишончли эмаслиги аниқланган. 13-15 ёшли ўқувчиларда ҳам ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари йил давомида статистик жиҳатдан фарқлар ишончли эмаслиги аниқланган ($P > 0,05$).

5. 11 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолати аниқлаш бўйича 1000 м масофага югуриш бўйича назорат тести натижалари ўқув йили бошида ўртача $388,41 \pm 0,59$ (6;28,41) сонияга тенг бўлиб, ўқув йили охирида $355,26 \pm 0,51$ (5;55,26) сонияга етганлиги аниқланди. Турган жойдан узунликка сакраш назорат машқи бўйича йил бошида ўртача кўрсаткич $142,4 \pm 6,20$ см.га ва ўқув йили охирида $1152,7 \pm 5,51$ см.га тенг бўлди. Югуриб келиб узунликка сакраш назорат машқ кўрсаткичлари 11 ёшли ўқувчиларда йил бошида $260,1 \pm 8,53$ см бўлган бўлса, йил охирида $278,6 \pm 7,12$ см.га тенг, яъни натижа $7,1\%$ га ўсганлигини кўриш мумкин. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқининг ишончилиги мавжуд эмас ($P > 0,05$).

6. Умумий тайёргарлик машқлари тезкор-куч қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга мўлжалланган бўлиб, махсус самарали тайёргарлик учун асос бўла олди. Шу мақсадда қуйидаги машқлар мажмуасини қўллаш методикасини тавсия этамиз:

- тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси. Гимнастика деворида тўғри оёқларни горизонтал ҳолатда кўтариш (бурчак осилиш) машқи қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олдик: қўлланилган машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада 11-12 ёшлиларда ўртача $126,2 \pm 7,35$ зарба атрофида бўлади. 13-14 ёшлиларда ўртача $131,3 \pm 8,12$ зарба, 15 ёшли шуғулланувчиларда $125,5 \pm 7,22$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 0,2-0,5 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони: 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта,

12-13 ёшлилар учун 3-4 марта, 15 ёшлилар учун 4-5 мартадан бажаришга тўғри келди;

- турникнинг юқори қисмини ушлаб, танани текис тутиб осилиш (оёқлар полга тегмаслиги керак). Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача $122,1 \pm 6,36$ зарба атрофида, 13-14 ёшлиларда ўртача $127,2 \pm 7,25$ зарба, 15 ёшли шуғулланувчиларда $131,2 \pm 6,53$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-35 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 2-3 марта, 12-13 ёшлилар учун 3-4 мартадан, 15 ёшлилар учун 4-5 марта:

- турникни юқоридан ушлаб олдинга ва орқага тебраниш. Қўлланилган машқдан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада: 11-12 ёшлиларда ўртача $136,2 \pm 6,28$ зарба атрофида, 13-14 ёшлиларда ўртача $140,9 \pm 7,23$ зарба, 15 ёшли шуғулланувчиларда $138,4 \pm 8,29$ зарба атрофида бўлади. Машқлар ёшга қараб 20-35 сония вақт оралиғида давом этади. Бажаришлар сони 11-12 ёшлилар учун 3-4 марта, 12-13 ёшлилар учун 4-5 мартадан, 15 ёшлилар учун 5-6 марта.

7. 8-синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия фанидан ўқув мезонларида 1500 м масофага югуришда 08;00,0 дақиқа, турган жойдан узунликка сакрашда 160 см, теннис тўпини улоқтириш эса 28 м натижалар 3 баҳо билан баҳоланса, ўқувчилар ушбу назорат меъёрларини тадқиқотдан сўнг ўқув йили охирида 1500 м масофага югуриш шартларида ўртача $429,11 \pm 0,74$ (7;09,11) сония, турган жойдан узунликка сакрашда ўртача $194,2 \pm 5,21$ см, теннис тўпини улоқтириш эса ўртача $41,5 \pm 1,8$ м натижалар билан бажаришди. Натижалар 5 баҳо билан баҳоланган. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқи ишончилиги мавжуд.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. 11-15 ёшли ўқувчиларининг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда гимнастика деворида тўғри оёқларни горизонтал ҳолатда кўтариш (бурчак осилиш), турникнинг юқори қисмини ушлаб, танани текис тутиб осилиш, турникни юқоридан ушлаб олдинга ва орқага тебраниш, турникни юқоридан ушлаб турган ҳолатдан оёқларни букиб силтаниш, турникка оддий осилиб туришдан ияги турникдан юқори бўлгунга қадар қўлларни букиш, қўшпояда қўлларга таяниб осилиш, қўшпояда тирсакларга таяниб тебраниш, ҳалқага сакраб чиқиб таяниб оёқларни олдинга ва орқага силташ машқлар мажмуасининг шиддати, ҳажм ва меъёрлари услубияти ишлаб чиқилди.

2. 11-15 ёшли ўқувчиларнинг эгилувчанлик жисмоний сифатини ривожлантиришда жуфтликда бажариладиган тўлдирма тўпни узатиш, биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўлларни букади ва тўғрилаш, биринчи шуғулланувчи таяниб ётади, иккинчи шуғулланувчи унинг оёғидан ушлайди. Биринчи шуғулланувчи қўлларда ҳаракатлантириш, ҳар икки шуғулланувчи оёқларни очиб, панжалар билан тиралиб ва бир-бирига бармоқлар билан боғланиб ўтириб, оёқ ва қўлларни букмасдан куч билан бир-бирини тортишиш, иккинчи шуғулланувчи олдинга эгилиб, биринчисини кўтаради, биринчи шуғулланувчи белига ётиб, керилади, оёқларини олдинга кўтаради, икки киши эркин туришда

бир-бирига бармоқлари билан боғланадилар, куч билан бир-бирларини тортадилар, оёқларни букиб ва қўллар билан ўралиб қарама-қарши ўтириш, оёқларни тўғрилаш ва букиш машқлар мажмуасида машқларнинг шиддати ҳажм ва меъёрлари услубияти ишлаб чиқилиб, тадқиқотда исботланди ва шу бўйича амалий тавсиялар берилди.

3. 11-15 ёшли ўқувчиларининг чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда 1-1,5 км га югуриш, ҳар 10-50 м да тезликни ўзгартириб туриш, йўналишни ўзгартириб югуриш, ҳар хил сакраш турларини алмаштириб югуриш: ёнга, орқага, тепага; суръатни ўзгартириб югуриш, арқон билан сакраш, суръатни ўзгартириб сакраш, ўнқир-чўнқир ерларда кросс; юқорига кўтарилаётганда тезлашилади, пастга тушаётганда суръатни пасайтириб, орада сакраб туриш машқлар мажмуасини қўллаш тавсия қилинади.

4. Имконият даражасидан енгилроқ бўлган оғирликни толиққунча кўтариш, полга таяниб ётган шуғулланувчининг оёғидан кўтариб, қўлларни букиб-ёзиш, таяниб ётиш, қўлларни букиш ва тўғрилаш, оёқларни елка кенглигида турган ҳолатда елкада тўлдирма тўп билан ўтириб туриш машқлар мажмуаси 11-15 ёшли ўқувчиларининг куч сифатини ривожлантиришда ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда шиддат, ҳажм ва меъёрлари услубияти ишлаб чиқилиб тавсия этилади. Натижада ўқувчиларнинг чидамлилиқ жисмоний сифат суръати ошишига эришилади.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БАХРИДИНОВ ХАБИБУЛЛО ЗУХРИДИНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик–2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2020.1.PhD/Ped1442

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uz-djtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Тажибаев Сойиб Самижонович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные рецензенты: **Алламуратов Шухратулла Иноятович**
доктор биологических наук, доцент

Хасанов Ахаджон Турсинович
доктор философии (PhD), по педагогическим наукам, доцент

Ведущая организация: **Гулистанский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2022 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.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: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус «Б» 2-ой этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером _____) 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: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки №__ от «__» _____ 2022 года)

М. Р.Болтабаев

Председатель научного совета по присуждению
учёных степеней, д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов

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

Ф.А.Керимов

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

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире, развитие спорта и динамика достигнутых в спорте достижений достигло такого уровня, чтобы улучшить имеющиеся результаты требуется разработка новых технологий, развитие физических качеств учащихся школ, расходование важных теоретических и практических педагогических, физиологических и других ресурсов. Поэтому, физическую подготовку учащихся нужно начинать с раннего детства в начальных классах школы. В настоящее время, во многих странах мира уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта, как важной государственной политики, ведутся ряд мероприятий по оздоровлению населения и привлечению их к занятиям массовым спортом

В ряде научно-исследовательских учреждениях мира проводятся научные исследования по возрастным особенностям физического развития и физической подготовленности учащихся школ, возрастным особенностям их развития, развитию мышечной силы мальчиков, нормированию нагрузок упражнений учащихся начальных и старших классов, разработке средств и методов развития их физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Отсюда выявлена необходимость разработки методики использования специальных упражнений для развития физических качеств учащихся 5-9-х классов общеобразовательных школ с учетом их возрастных особенностей.

В республике, в последние годы, вопросы привлечения учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом стало приоритетным направлением государственной политики, которое используется как стратегически важная отрасль оздоровления генофонда нации, гарантированное средство воспитания физически и интеллектуально одаренного подрастающего поколения, пропаганды Национальной идеи независимости. В настоящее время “Мобилизация всех сил и возможностей государства и общества на воспитание всесторонне развитой молодежи, самостоятельно мыслящей, имеющей высокий уровень интеллекта и духовности, не уступающей своим сверстникам из других зарубежных стран”¹ стала одним из преимущественных направлений. Это, особенно актуально, при воспитании всесторонне развитого молодого поколения, особенно в старших классах общеобразовательных школ.

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени служат для реализации задач, поставленных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан от 14 августа 2018 года “О мерах по духовно-нравственному и физическому развитию молодежи, поднятию на новый качественный уровень систему их воспитания и образования” за №ПП-3907, от 16 января 2019 года “О дополнительных мерах по совершенствованию системы контроля за качеством образования” за №ПП-4119, в Указах от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан

⁵ Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 25.10.2018 г. № 864. «О дальнейшем совершенствовании системы проводимых республиканских спортивных соревнований среди учащихся и студенческой молодежи». Lex.uz.

на 2017-2021» за № УП-947, от 5 сентября 2018 года “О дополнительных мерах по совершенствованию управления системы народного образования” за №УП-5538 и других нормативно-правовых документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данная исследовательская работа выполнена в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике I. “Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики”.

Степень изученности проблемы. В результате изучения научно-методической литературы зарубежных авторов выявлено, что проводится много научных исследований по физическому воспитанию молодежи, в частности работы В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой, С.В.Рыбалкиной, Ю.Ф.Курамшина, В.А.Богдановой, Г.В. Жулиной, Н.И.Чуктуровой, А.Н.Кондратьева, В.А.Барановой других посвящены физической подготовке учащихся общеобразовательных школ.²

Такие специалисты как В.Г.Никитушкин, Л.В.Волков, В.Е.Котешов, Т.Бомпа и другие проводили научные исследования по разработке методики планирования нагрузок спортивных занятий детей и подростков с учетом возрастных особенностей, изучению системы подготовки спортивного резерва.

Отечественными учеными Р.С.Саломовым исследованы возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся школ, Т.С.Усмонхўжаевым научно-педагогические основы взаимосвязи между физической активностью и физическим развитием детей, Х.Х.Солиевым вопросы развития мышечной силы 7-12 летних юношей с различными типами телосложения и вариантами развития, А.Т.Содиковым вопросы нормирования нагрузок упражнений на уроках физкультуры учащихся I-IV классов, Б.Г.Бойбобоевым вопросы нормирования нагрузок 11-14 юношей на уроках физкультуры, О.В.Гончаровой средстава и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости детей³.

² Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис... докт.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.-18 с.; Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / Теор. и практ. физ. культ,-Т., 1995.-С. 2-7; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения. Учебное пособие.-СПб., 1998.-С. 2-7; 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. кан. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2004.-22 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; Баранов В.А. Методика учебнотренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода. Автореф. дис. канд... пед.наук. Тамбов, 2012.-22 с.

³ Саломов Р.С. Спорт машкларида қўлланиладиган усуллар. Т., Узавтотранстехника. 1991.-31 б.; Усмонхўжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф. дис... докт.пед.наук.-Т., 1995.-50 с.; Ходжаев П.Х. Развитие двигательных качеств учащихся VI-VII классов школ Узбекистана. дис... канд.пед.наук.-Т., 1993.-150 с.; Солиев Х.Х. Тана тузлиши

Результаты анализа научно-методической литературы показало, что совершенствование методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) 11-15 летних учащихся широко обсуждается в качестве важной проблемы. Выявлена необходимость разработки методологии развития физических качеств учащихся младших, средних и старших классов общеобразовательных школ на уроках физической культуры, а также экспериментального анализа их эффективности.

Связь работы с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы V.I/2 “Выявление эффективности новых инновационных технологий в методах развития физических способностей, физических качеств учащейся молодежи” плана научно-исследовательских работ Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.

Цель исследования является разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию методики развития двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

эффективное развитие качества выносливости в подготовке 11-15 летних учащихся методом фортлек на занятиях по кроссу за счет применения периодических упражнений, требующих скоростно-силовые усилия, направленных на предупреждение мышечных усилий;

разработка комплекса специальных упражнений, формирующих фундаментальную базу, направленную на напряжение и расслабление мышц в двигательной подготовке для развития физических качеств 11-15 летних учащихся;

совершенствование методики выполнения динамически пассивных движений, упражнений, выполняемых со статическим напряжением для развития физического качества гибкости у 11-15 летних учащихся;

совершенствование методов повышения силы напряжения мышц за счет удержания изменения угла движения, выполняемого по экстенсивному методу для повышения двигательной подготовленности 11-15 летних учащихся.

Объект исследования процесс уроков по физическому воспитанию учащихся старших классов 125-ой общеобразовательной школы Мирабадского тумана города Ташкента.

Предмет исследования процесс развития физических качеств учащихся старших классов на уроках по физическому воспитанию.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, пульсометрия, антропометрия, методы математико-статистического анализа.

типи ва ривожланиши варианты ҳар хил бўлган 7-12 ёш ўғил болалар мушак кучини ривожлантириш. пед... фан.номз.дис. Т.1997.-130 б.; Содиқов А.Т. I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар нағрузкасини меъёрлаш. пед...фан.ном.дис. Т.1997.-130 б.; Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нағрузкани меъёрлаш. 1999.-162 б.; О.В.Гончарова Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2015.-204 б.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

расширены возможности эффективного развития качества выносливости в подготовке 11-15 летних учащихся методом фортлек (на пересеченной местности) на занятиях по кроссу при сильном влиянии на мышечную силу мышц при восхождении вверх на предельной скорости, а также снижением темпа при спуске вниз за счет применения периодических упражнений (прыжки), требующих скоростно-силовых усилий, направленных на предупреждение мышечных усилий;

совершенствована методика подготовки к занятиям за счет разработки комплекса специальных упражнений, формирующих фундаментальную базу, направленную на напряжение и расслабление мышц путем растяжения в суставах груди, ключицы, плеча, нижних конечностей для формирования правильной осанки в двигательной подготовке для развития физических качеств 11-15 летних учащихся;

совершенствована методика повышения физической подготовленности за счет применения упражнений по смешанной методике, направленных на выполнение динамически пассивных движений, упражнений выполняемых со статическим напряжением в парах для развития физического качества гибкости у 11-15 летних учащихся;

совершенствована возможность повышения силы напряжения мышц за счет удержания веса в сложной фазе изменения угла движения, выполняемого по экстенсивному методу (многократное поднимание маленького веса) для повышения двигательной подготовленности 11-15 летних учащихся.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

возможность эффективного развития качества выносливости за счет применения периодических упражнений (прыжки), требующих скоростно-силовых усилий на занятиях по кроссу по методике фортлек (на пересеченной местности) приведены в соответствии возможностям 11-15 летних учащихся;

разработан комплекс специальных упражнений, формирующих фундаментальную базу, направленную на напряжение и расслабление мышц путем растяжения в суставах груди, ключицы, плеча, нижних конечностей для формирования правильной осанки в двигательной;

сформированы упражнения, направленные на растяжение при выполнении динамически пассивных движений со статическим напряжением в парах для развития физического качества гибкости;

совершенствован комплекс упражнений по повышению качества силы у 11-15 летних учащихся по экстенсивному методу (многократное поднимание маленького веса).

Достоверность результатов исследования. Надежность результатов исследования определяется логическим практическим использованием современных педагогических и математически-статических методов, соответствующих научной теории, предмету, цели и задачам исследования, гармонии количественного и качественного анализа при переработке результатов эксперимента, правильностью математической переработки

материалов исследования, научной обоснованностью взглядов отечественных и зарубежных ученых и ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, применением взаимодополняющих друг друга методов.

Научное и практическое значение результатов исследования.

Научное значение результатов исследования заключается в том, что на основе результатов, полученных в процессе исследований разработана методика развития физических качеств в процессе нарастания возраста учащихся учебной программы ведения уроков по физической культуре с учетом физической подготовки 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ и раскрыты научные аспекты их использования, в практическом аспекте доказана эффективность развития физических качеств, полученные результаты позволяют обогатить теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Практическое значение результатов исследования заключается в том, что использование комплекса упражнений, применяемых для развития физических качеств 11-15 летних учащихся позволило внедрить в учебный процесс методики двигательной подготовки учащейся молодежи.

Внедрение результатов исследования. На основании теоретических и практических рекомендаций по совершенствованию методики развития физических качеств учащихся 11-15 лет:

методика эффективного развития качества выносливости за счет применения периодических упражнений (прыжки), требующих скоростно-силовой подготовки, направленной на профилактику мышечной нагрузки на занятиях кроссом методом фортлек в двигательной подготовке учащихся 11-15 лет внедрена на уроках по физической культуре 5-9-ых классов 125-ой общеобразовательной школы Мирабадского тумана города Ташкента (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 15 октября 2020 года за №02-07-08-2769). В результате, у 11-летних учащихся качество выносливости улучшилось на – 19,6%, у 12-летних на – 18,8%, 13-летних на – 19,9%, у 14-летних на – 21,5%, у 15-летних на – 21,5%;

комплекс упражнений, направленных на формирование фундаментальной базы напряжения и расслабления мышц при двигательной подготовке для развития физических качеств учащихся 11-15 лет внедрен на уроках по физической культуре 5-9-ых классов 125-ой общеобразовательной школы Мирабадского тумана города Ташкента (Свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 20 июля 2019 года за №654). В результате, у 11-летних учащихся улучшилось скоростно-силовое качество на – 18,2%, у 12-летних на – 20,4%, 13-летних на – 21,7%, у 14-летних и 15-летних на – 20,4%;

методика выполнения упражнений динамически пассивных движений в отдельных суставах и мышцах статическим напряжением для развития физических качеств а гибкости учащихся 11-15 лет применена на уроках по физической культуре 125-ой общеобразовательной школы Мирабадского тумана города Ташкента (Справка Министерства физической культуры и спорта

Республики Узбекистан от 15 октября 2020 года за №02-07-08-2769). В результате, у 11-летних учащихся улучшилось качество гибкости на – 20,0%, у 12-летних на – 21,1%, 13-летних на – 18,8%, у 14-и 15-летних на – 19,6%;

методы повышения силы напряжения мышц за счет удержания веса в сложной фазе изменения угла движения, выполняемого по экстенсивному методу для повышения двигательной подготовленности 11-15 летних учащихся применены на уроках по физической культуре 125-ой общеобразовательной школы Мирабадского тумана города Ташкента (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 15 октября 2020 года за №02-07-08-2769). В результате, у 11-летних учащихся улучшилось качество силы на – 21,4%, у 12-летних на – 20,0%, 13-летних на – 20,7%, у 14-летних на – 21,2%, у 15-летних на – 20,6%;

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 4 международных научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 12 научно-методических публикациях, из них 4 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (2 статьи в республиканском и 2 статьи в зарубежном журналах).

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций и списка литературы. Общий объём диссертации составляет 125 страниц компьютерного текста, работа иллюстрирована 18 рисунками, 13 таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре.

В первой главе диссертации. **«Современные проблемы развития физических качеств школьников, обучающихся в общеобразовательных школах»** изложены сведения об особенностях динамики физического развития учащихся школ, методика воспитания физических качеств воспитанников старших групп дошкольного образования, особенностях физической подготовки детей школьного возраста в период полового созревания. Дети школьного возраста это с первого по 10 класс, о взаимосвязи конституциональных особенностей и физического состояния детей и подростков.

По мнению специалистов и ведущих ученых отрасли, именно в школьном возрасте - в 11-15 лет происходит полноценное физическое развитие и воспитание физических качеств детей. В этот период, дети хорошо осваивают необходимые двигательные навыки и укрепляют их.

Анализ литературных источников по изучению методики воспитания физических качеств у учащихся показал, что имеется много исследований по вопросам отбора и внедрения на практике средств активизирующих физическое

развитие детей, а также развитие их физических качеств. Вместе с тем, существует необходимость разработки норм интенсивности и объема упражнений, применяемых при развитии физических качеств 11-15-летних учащихся с учетом возрастных особенностей.

Изучение литературы об особенностях физической подготовки детей школьного возраста в период полового созревания позволили сделать следующие выводы:

- во многих сведениях антропологов раскрыты закономерности физического развития детей, их морфофункциональные особенности, аспекты возрастных особенностей физического развития. Как утверждают физиологи второй этап детства - у мальчиков 8-12 летний возраст, подростковый период - 13-16 летний возраст;

- имеющиеся сведения свидетельствуют о том, что вопросы применения средств и методов развития физических качеств у учащихся 11-15 лет исследованы недостаточно.

Анализ сведений подтверждает необходимость разработки комплекса упражнений по развитию физических качеств детей для преодоления вышеназванных противоречивостей.

Во второй главе диссертации **«Методы исследования и их организация»** изложены следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, пульсометрия, антропометрия, методы математико-статистического анализа.

Исследования проводились в период с 2016 по 2019 годы в три этапа.

Первый этап (2016-2017 г.г.) - этап теоретических исследований, посвящен анализу научного и практического состояния проблемы. Также в этот период определены цель и задачи исследования, разработана гипотеза. Осуществлена диагностика специфических особенностей способности 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ, а также выявлен уровень их физической подготовки. Определена взаимосвязь между показателями физических качеств учащихся в период предварительной подготовки и способности умения общаться.

Второй этап (2017-2018 г.г.) - этап формирующих экспериментов, посвящен разработке авторского метода по направленному воздействию на способность умения общаться путем использования подвижных игр и внедрения его в практику физического воспитания 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ. Осуществление программы в течение экспериментального года было распределено на 9 месяцев (сентябрь–май).

На третьем этапе (2018-2019 г.г.) - выполнена работа по выявлению определенности в теоретико-методических аспектах работы по проведению занятий среди 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ, анализ и обобщение результатов экспериментов математико-статистическими методами, а также внедрение результатов исследований в практику работы по физическому воспитанию 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ.

В третьей главе диссертации **«Возрастная динамика физического развития и физической подготовленности 11-15 летних учащихся**

общеобразовательных школ» приведены материалы по возрастной динамике физической подготовленности 11-15 летних учащихся общеобразовательных школ.

Таблица 1

Годовая динамика физической подготовки 11-летних учащихся общеобразовательных школ (n=255)

П/п	Контрольные упражнения и единица измерения	В начале учебного года		В конце учебного года		Разница	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Бег 60 м (сек)	11,5±1,4	12,1	11,2±1,1	9,8	0,3	7,4	1,51	>0,05
2.	Бег 1000 м (сек)	388,41±0,59	1,5	355,26±0,51	1,4	0,33	13,1	1,33	>0,05
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	2,8±0,44	15,7	3,2±0,40	12,5	0,4	14,3	0,99	>0,05
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	260,1±8,53	3,2	278,6±7,12	2,5	18,5	7,1	0,64	>0,05
5.	Прыжки в длину с места (см)	142,4±6,20	4,3	152,7±5,51	3,6	10,3	7,2	1,53	>0,05
6.	Бросок теннисного мяча (метр)	18,7±1,0	5,3	21,8±1,4	6,4	3,1	16,6	1,20	>0,05

Выявлено, что результаты бега на 60 м. 11-летних учащихся вначале учебного года составили 11,5±1,4 сек., а в конце - 11,2±1,1 сек., что означает улучшение данного показателя быстроты на 0,3 сек. (7,4%). Разница в результатах статистически недостоверна (P>0,05) (см. табл.1).

Результаты учащихся 11-летних учащихся в тесте “Бег 1000 м.” в начале учебного года составили 388,41±0,59 (6;28,41) сек. (V=1,5%), в конце -355,26±0,51 (5;55,26) сек. (V=1,4%). Разница в результатах статистически недостоверна (P>0,05).

Для определения развития качества силы был проведен тест “Подтягивание на перекладине” результаты которого составили в начале учебного года в среднем 2,8±0,44 раза, а в конце - 3,2±0,40 раза, улучшение показателя составило 14,3%.

В тесте «Прыжки в длину с разбега» 11-летние учащиеся в начале учебного года показали результат 258,1±8,53 см., а в конце - 272,6±7,12 см., рост составляет 9,5%.

Результаты в тесте “Прыжки в длину с места” в начале учебного года в среднем составили 139,4±6,20 см., а в конце - 148,7±5,51 см., рост составляет 8,9%.

При бросок теннисного мяча результаты в начале учебного года в среднем составили 18,7±1,0 м., а в конце - 21,8±1,4 м. (V=6,4%).

Результаты 12 летних учащихся общеобразовательных школ в беге на 60 м в начале учебного года составили $11,0 \pm 1,5$ сек., а в конце – $10,8 \pm 1,7$ сек (см.табл.2).

Таблица 2

Годовая динамика физической подготовки 12-летних учащихся общеобразовательных школ (n=246)

П/н	Контрольные упражнения и единица измерения	В начале учебного года		В конце учебного года		Разница	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Бег 60 м (сек)	11,0±1,5	13,6	10,8±1,7	15,7	0,2	1,8	1,44	>0,05
2.	Бег 1000 м (сек)	326,12±1,9	5,8	298,35±0,45	1,5	0,28	14,8	0,84	>0,05
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	3,1±0,46	14,8	3,6±4,4	22,2	0,5	16,1	1,68	>0,05
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	281,2±6,35	2,2	298,5±6,43	2,1	17,3	6,1	1,52	>0,05
5.	Прыжки в длину с места (см)	156,4±6,42	4,1	165,1±5,24	3,2	9,7	5,6	1,21	>0,05
6.	Бросок теннисного мяча (метр)	22,3±1,7	7,6	27,5±1,4	5,1	5,2	23,3	0,75	>0,05

Выявлено, что разница в годовом росте результатов физической подготовленности учащихся данного возраста составила 0,2 секунды (1,8%). Разница в показателях статистически недостоверны ($P > 0,05$).

При тестировании учащихся 6-го класса в беге на 1000 м, результаты составили в начале учебного года в среднем – $326,12 \pm 1,9$ (5,26) сек ($V = 5,8\%$), а в конце – $298,35 \pm 0,45$ (4;58) сек ($V = 1,5\%$). Разница в показателях статистически недостоверны ($P > 0,05$).

В тесте “Подтягивание на перекладине” для определения развития качества силы результаты составили в начале учебного года в среднем – $3,1 \pm 0,46$ раза, а в конце – $3,6 \pm 4,4$ раза, разница составила – 0,5 раза, т.е. рост составил – 16,1%.

Результаты 12 летних учащихся в тесте “Прыжок в длину с разбега” составили в среднем в начале учебного года – $255,2 \pm 6,35$ см, а в конце – $269,5 \pm 6,43$ см., т.е. рост составил – 5,6%.

Результаты теста “Прыжок в длину с места” составили в среднем в начале учебного года – $139,4 \pm 6,42$ см, а в конце – $149,1 \pm 5,24$ см., т.е. рост составил – 5,6%.

При тестировании учащихся на дальность метания теннисного мяча результаты составили в среднем на начало учебного года – $22,3 \pm 1,7$ м, а в конце – $27,5 \pm 1,4$ м ($V = 5,1\%$).

(минут, секунд, %)

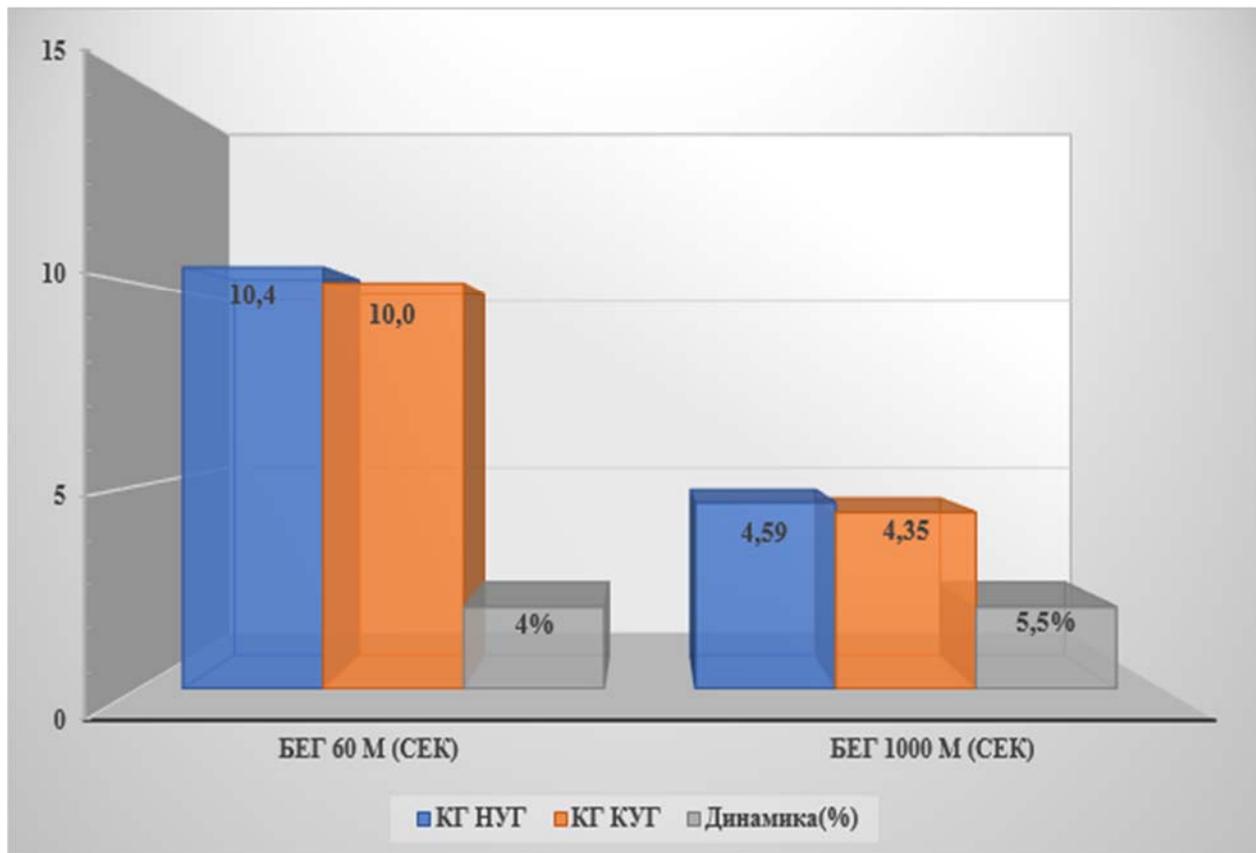


Рисунок – 1. Годовая динамика физической подготовленности 13 летних учащихся общеобразовательных школ (n=312)

Результаты бега на 1000 м 13 летних учащихся в начале учебного года было равно – $299,43 \pm 1,5$ (4;59) сек., а в конце – $275,04 \pm 1,2$ (4;35) сек. Разница в физической подготовленности 13 летних учащихся составила – 0,3 сек (5,34%). В группах в беге на дальние дистанции не обнаружена большая разница.

При тестировании учащихся в беге на 60 м, результаты составили в начале учебного года в среднем – $10,4 \pm 1,3$ сек, а в конце – $10,0 \pm 1,2$ сек. Разница в показателях статистически недостоверны ($P > 0,05$).

В тесте “Подтягивание на перекладине” для определения развития качества силы результаты 14 летних учащихся составили в начале учебного года в среднем – $4,9 \pm 0,74$ раза, а в конце – $5,4 \pm 0,53$ раза, разница составила – 0,5 раза, т.е. рост составил – 9,5%. По данным анализа разница между показателями статистически недостоверна ($p > 0,05$).

При тестировании скоростно-силового качества 14 летних учащихся при метании теннисного мяча на дальность результаты составили в среднем на начало учебного года – $31,2 \pm 2,1$ м, а в конце – $34,5 \pm 2,4$ м ($V = 5,1\%$). Разница в показателях статистически недостоверны ($P > 0,05$).

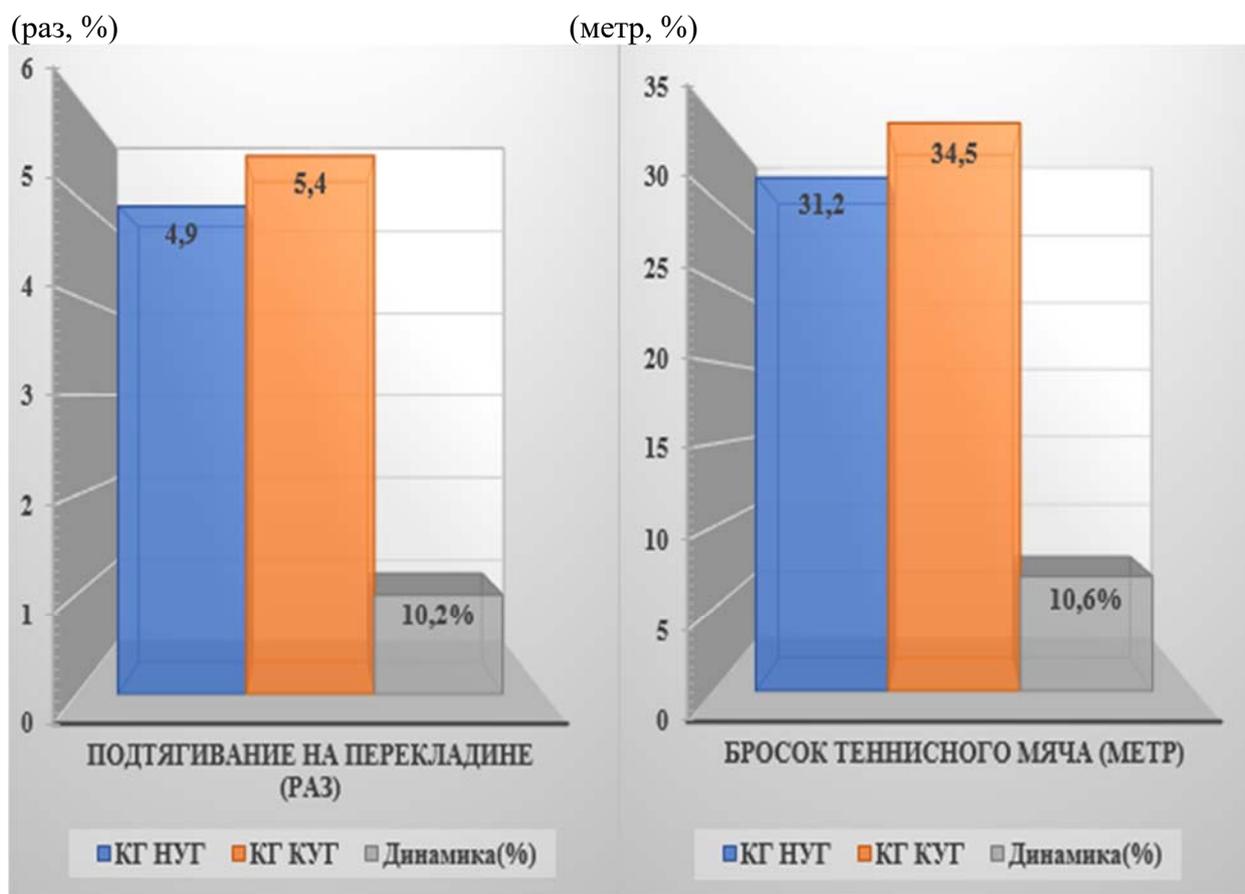


Рисунок – 2. Годовая динамика физической подготовленности 14 летних учащихся общеобразовательных школ (n=267)

Результаты исследования годовой динамики физической подготовки 11-15-летних учащихся общеобразовательных школ показали, что длина тела учащихся 8-ых классов составила в начале учебного года в среднем $157,9 \pm 4,7$ см., а в конце - $163,1 \pm 3,1$ см., рост данного показателя составил 5,2 см. разница в результатах физического развития не достоверны ($P > 0,05$) (см.табл.3).

Таблица 3

Показатели физического развития 14-летних учащихся общеобразовательных школ (n=213)

П/н	Показатели	В начале учебного года		В конце учебного года		Разница	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Длина тела	157,9±4,7	2,9	163,1±3,1	1,9	5,2	3,2	1,38	>0,05
2.	Масса тела	45,9±2,5	5,4	48,6±1,9	3,9	2,7	5,9	1,14	>0,05
3.	Окружность грудной клетки	73,1±3,8	5,1	76,4±2,7	3,5	3,3	4,5	1,61	>0,05

Показатели массы тела составили в начале учебного года в среднем $45,9 \pm 2,5$ кг., а в конце - $48,6 \pm 1,9$ кг., разница составила 2,7 кг. (5,9%).

Окружность грудной клетки у испытуемых составила в начале учебного года в среднем $73,1 \pm 3,8$ см., а в конце - $76,4 \pm 2,7$ см., разница составила 3,3 см. (4,5%), что статистически не достоверно ($P > 0,05$).

Аналогичные результаты получены при исследовании морфофункционального развития 15-летних учащихся общеобразовательных школ (см.табл.4).

Разработаны программы для занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе. В состав данных программ внесен комплекс упражнений, направленный на развитие отстающих физических качеств. Таблица организации такого рода упражнений приведена во второй главе диссертации.

Таблица 4

Показатели физического развития 15-летних учащихся общеобразовательных школ (n=223)

П/п	Показатели	В начале учебного года		В конце учебного года		Разница	%	t	P
		X±σ	V%	X±σ	V%				
1.	Рост	162,8±5,1	3,1	167,7±3,9	3,2	4,9	3,0	1,84	>0,05
2.	Вес	50,5±3,2	6,3	53,6±2,1	3,9	3,1	6,1	2,92	<0,05
3.	Окружность грудной клетки	76,4±4,4	5,7	79,9±3,0	3,8	3,5	4,6	1,34	>0,05

Методика применения комплекса упражнений для развития физических качеств 11-15-летних учащихся общеобразовательных школ усовершенствована следующим образом (см.табл.5).

Комплекс упражнений для развитие скоростно-силового качества. Определены нормы объема и интенсивности применения упражнения «Горизонтальное поднятие выпрямленных ног на гимнастической стене (вис углом)»: после применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 126,2±7,35 уд/мин., у 13-14 летних – 131,3±8,12, у 15 летних – 125,5±7,22 уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 02-05 секунды. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Вис на перекладине с выпрямленным телом (ноги не достают пола). После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила 122,1±6,36 уд/мин., у 13-14 летних – 127,2±7,25, у 15 летних – 131,2±6,53 уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 20-35 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Махи назад и вперед в висе на перекладине. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 136,2±6,28 уд/мин., у 13-14 летних – 140,9±7,23, у 15 летних – 138,4±8,29 уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 20-35 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

Махи согнутых ног в висе на перекладине. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 124,5±7,21 уд/мин., у 13-14 летних – 127,5±8,14, у 15 летних – 126,6±6,40 уд/мин. Выполнение

упражнений длилось в зависимости от возраста 20-35 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Подтягивание на перекладине до положения подбородок выше грифа (секундное удержание положения, ноги выпрямлены). После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $130,6 \pm 5,45$ уд/мин., у 13-14 летних – $133,6 \pm 6,32$, у 15 летних – $135,3 \pm 6,50$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 03-07 секунды. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

Таблица 5

**Комплекс упражнений для развития качества силы
11-15 летних учащихся**

№	Контрольные упражнения	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
		Количество повторений (раз)			Время (сек)			Частота сердечных сокращений (уд./мин)		
1.	Горизонтальное поднятие выпрямленных ног на гимнастической стене (вис углом)	2-3	3-4	4-5	2-3	3-4	4-5	$126,2 \pm 7,35$	$131,3 \pm 8,12$	$125,5 \pm 7,22$
2.	Вис на перекладине с выпрямленным телом (ноги не достают пола)	2-3	3-4	4-5	20-25	25-30	30-35	$122,1 \pm 6,36$	$127,2 \pm 7,25$	$131,2 \pm 6,53$
3.	Махи назад и вперед в висе на перекладине	3-4	4-5	5-6	20-25	25-30	30-35	$136,2 \pm 6,28$	$140,9 \pm 7,23$	$138,4 \pm 8,29$
4.	Махи согнутых ног в висе на перекладине	2-3	3-4	4-5	20-25	25-30	30-35	$124,5 \pm 7,21$	$127,5 \pm 8,14$	$126,6 \pm 6,40$
5.	Подтягивание на перекладине до положения подбородок выше грифа (секундное удержание положения, ноги выпрямлены)	3-4	4-5	5-6	3-4	5-6	6-7	$130,6 \pm 5,45$	$133,6 \pm 6,32$	$135,3 \pm 6,50$
6.	Вис на брусьях в упоре на руках	2-3	3-4	4-5	8-10	12-15	17-20	$128,4 \pm 7,36$	$134,4 \pm 8,15$	$131,7 \pm 7,19$
7.	Махи на брусьях в упоре на локтях	3-4	4-5	5-6	10-12	13-15	17-20	$130,1 \pm 5,52$	$133,2 \pm 7,41$	$132,9 \pm 6,49$
8.	В упоре на кольцах махи ногами вперед и назад	2-3	3-4	4-5	15-20	20-25	25-30	$137,9 \pm 7,24$	$139,1 \pm 8,29$	$140,3 \pm 6,29$

Методика применения в парах комплекса упражнений в развитии физических качеств 11-15-летних учащихся совершенствована следующим образом (таблица-6).

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силового качества. Определены нормы объема и интенсивности применения упражнения “Передача

набивного мяча (в параллельном строю передача мяча партнеру с боку)”: После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $129,1 \pm 6,02$ уд/мин., у 13-14 летних – $131,5 \pm 6,29$, у 15 летних – $128,2 \pm 7,36$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 20-45 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

Таблица 6

**Комплекс упражнений в парах для развития качества гибкости
11-15 летних учащихся**

№	Контрольные упражнения	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
		Количество повторений (раз)			Время (сек)			Частота сердечных сокращений (уд./мин)		
1.	Передача набивного мяча (в параллельном строю передача мяча партнеру с боку)	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	$129,1 \pm 6,02$	$131,5 \pm 6,29$	$128,2 \pm 7,36$
2.	Первый партнер принимает упор лёжа, другой держит его за ноги. Первый партнер сгибает и выпрямляет руки.	2-3	3-4	4-5	15	20	25	$137,2 \pm 7,33$	$139,5 \pm 9,20$	$135,3 \pm 6,09$
3.	Первый партнер лежит упором на руки, другой держит его за ноги. Первый партнер двигается на руках.	2-3	3-4	4-5	15	20	25	$143,5 \pm 5,16$	$146,7 \pm 8,19$	$147,4 \pm 7,44$
4.	Оба занимающихся сидя с раскрытыми ногами упирают стопы ног друг-другу и переплетают пальцы ног и не сгибая рук и ног силой тянут друг-друга.	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	$121,2 \pm 5,15$	$127,8 \pm 7,48$	$126,9 \pm 6,22$
5.	Сидя друг к другу спиной руки переплетены. Второй занимающийся наклоняясь вперед поднимает первого. Первый занимающийся ложась на спину подтягивается и поднимает ноги вперед (по-очереди)	3-4	4-5	5-6	20-25	30-35	40-45	$123,4 \pm 6,04$	$125,6 \pm 7,40$	$122,2 \pm 8,16$
6.	Два партнера в положении произвольной стойки переплетают пальцы рук и силой тянут друг-друга.	3-4	4-5	5-6	25-30	35-40	45-50	$128,6 \pm 7,36$	$134,3 \pm 8,15$	$131,4 \pm 7,19$
7.	Сидя против друг-друга ноги согнуты, руки переплетены. Сгибание и разгибание ног.	2-3	3-4	4-5	20-25	30-35	40-45	$131,3 \pm 5,44$	$134,2 \pm 6,11$	$132,6 \pm 8,32$

Первый партнер принимает упор лёжа, второй держит его за ноги. Первый партнер сгибает и выпрямляет руки. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $137,2 \pm 7,33$ уд/мин., у 13-14 летних

– $139,5 \pm 9,20$, у 15 летних – $135,3 \pm 6,09$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 15-25 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Первый партнер лежит упором на руки, другой держит его за ноги. Первый партнер двигается на руках. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $143,5 \pm 5,16$ уд/мин., у 13-14 летних – $146,7 \pm 8,19$, у 15 летних – $147,4 \pm 7,44$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 15-25 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Сидя друг к другу спиной руки переплетены. Вторым занимающийся наклоняясь вперед поднимает первого. Первый занимающийся охватывает на спину подтягивается и поднимает ноги вперед (по-очереди). После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $123,4 \pm 6,04$ уд/мин., у 13-14 летних – $125,6 \pm 7,40$, у 15 летних – $122,2 \pm 8,16$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 20-45 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

Два партнера в положении произвольной стойки переплетают пальцы рук и силой тянут друг-друга. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $128,6 \pm 7,36$ уд/мин., у 13-14 летних – $134,3 \pm 8,15$, у 15 летних – $131,4 \pm 7,19$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 25-50 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

Сидя против друг-друга ноги согнуты, руки переплетены. Сгибание и разгибание ног. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $131,3 \pm 5,44$ уд/мин., у 13-14 летних – $134,2 \pm 6,11$, у 15 летних – $132,6 \pm 8,32$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 25-45 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Оба занимающихся сидя с раскрытыми ногами упирают стопы ног друг-другу и переплетают пальцы ног и не сгибая рук и ног силой тянут друг-друга.

Методика применения в парах комплекса упражнений в развитии физических качеств 11-15-летних учащихся совершенствована следующим образом (таблица-7).

Комплекс упражнений на развитие качества выносливости. Определены нормы объема и интенсивности применения упражнения “Бег 1-1,5 км. Каждые 10-50 м скорость бега меняется”: После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $142,9 \pm 7,25$ уд/мин., у 13-14 летних – $143,3 \pm 8,42$, у 15 летних – $139,9 \pm 7,46$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 4-5 минут. Количество

выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 1 раз, 13-14 летних – 1 раз, 15 летних – 1-2 раза.

Таблица 7

**Комплекс упражнений для развития качества выносливости
11-15 летних учащихся**

№	Контрольные упражнения	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
		Количество повторений (раз)			Время (минут, сек)			Частота сердечных сокращений (уд./мин)		
1.	Бег 1-1,5 км. Каждые 10-50 м скорость бега меняется	1	1	1-2	5 мин	4-5 мин	4-5 мин	142,9±7,25	143,3±8,42	139,9±7,46
2.	Бег с изменением направления (в зале или на стадионе)	1	1	1-2	3 мин	3-4 мин	4-5 мин	138,5±9,16	141,2±8,35	140,4±7,53
3.	Бег с изменением различных видов прыжков: в сторону, назад, верх; бег с изменением темпа	2-3	3-4	4-5	3-4 мин	4-5 мин	5-6 мин	142,3±7,51	140,4±9,38	138,6±8,29
4.	Прыжки со скакалкой, прыжки с изменением темпа	3-4	4-5	6-7	30-35 сек	35-40 сек	45-50 сек	140,1±10,21	139,6±8,14	142,1±8,42
5.	Кросс на пересеченной местности; при беге вверх ускорение, при спуске темп уменьшается, в промежутках выполняется прыжок	1	1-2	2	4 мин	4,5 мин	5 мин	138,2±7,52	143,7±9,40	141,2±8,21

Бег с изменением направления (в зале или на стадионе). После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 138,5±9,16 уд/мин., у 13-14 летних – 141,2±8,35, у 15 летних – 140,4±7,53 уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 3-5 минут. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Бег с изменением различных видов прыжков: в сторону, назад, верх; бег с изменением темпа. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 142,3±7,51 уд/мин., у 13-14 летних – 140,4±9,38, у 15 летних – 138,6±8,29 уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 3-6 минут. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 2-3 раза, 13-14 летних – 3-4 раза, 15 летних – 4-5 раза.

Кросс на пересеченной местности; при беге вверх ускорение, при спуске темп уменьшается, в промежутках выполняется прыжок. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем 138,2±7,52 уд/мин., у 13-14 летних – 143,7±9,40, у 15 летних – 141,2±8,21 уд/мин.

Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 4-5 минут. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 1 раз, 13-14 летних – 1-2 раза, 15 летних – 2 раза.

В четвертой главе диссертации «Совершенствование методики применения комплекса упражнений в развитии физических качеств учащихся общеобразовательных школ» изложены сведения о возрастной динамике физического развития 11-15-летних учащихся общеобразовательных школ (педагогический эксперимент).

Результаты экспериментов по выявлению эффективности методики, разработанной по усовершенствованию развития физических качеств учащихся 11-15 лет представлены на рисунке 3.

Для оценки качества быстроты у 11-летних учащихся использовали бег на 60 м., согласно которому результаты экспериментальной группы составили в среднем $11,3 \pm 1,3$ сек., а контрольной группы - $11,2 \pm 1,5$ сек. Разница между показателями статистически недостоверна ($P > 0,05$).

После педагогического эксперимента по выявлению эффективности разработанного нами комплекса упражнений у 11-летних учащихся качество быстроты выросло у испытуемых экспериментальной группы на 14,8%, а у контрольной группы - на 7,3%. Статистическая достоверность разницы в показателях экспериментальной группы составила ($P < 0,05$), а контрольной группы - ($P > 0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют о правильном распределении разработанного комплекса упражнений для развития качества быстроты у 11-летних учащихся общеобразовательных школ.

(раз, метр, %)

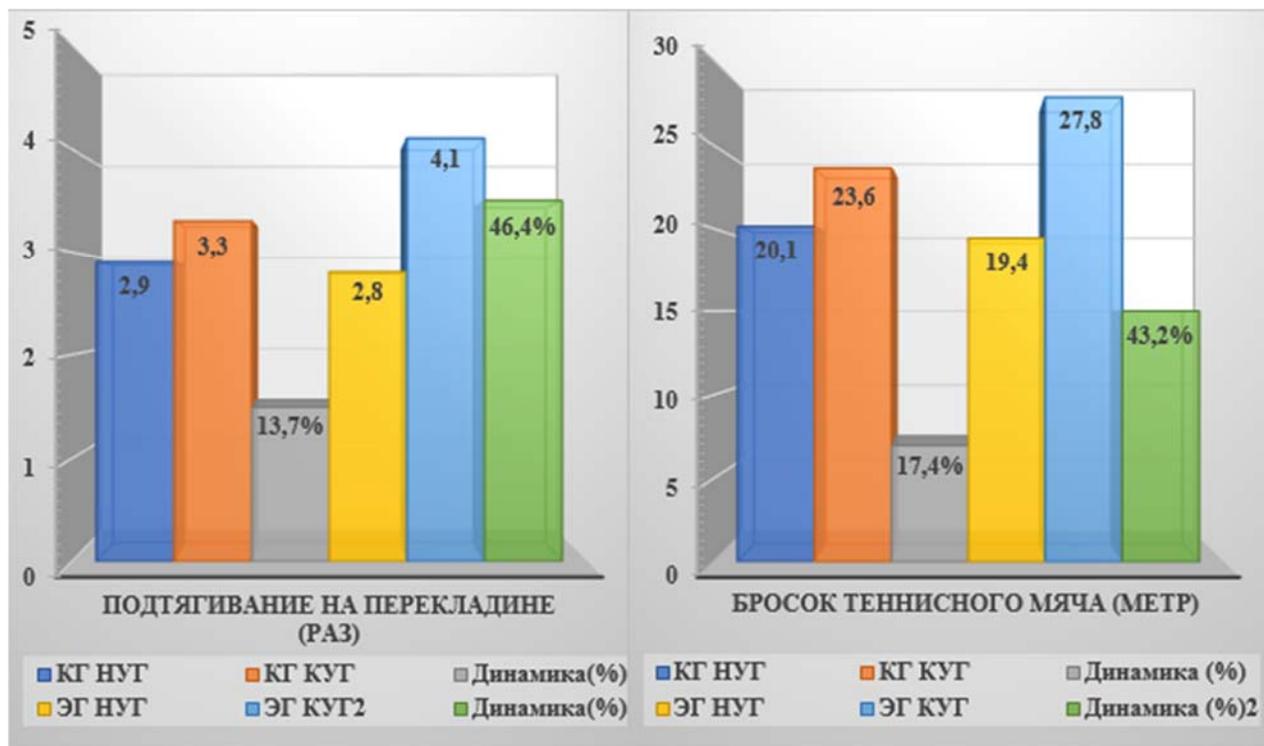


Рис.3. Показатели физической подготовки 11-летних (педагогический эксперимент)

Результаты по изучаемым параметрам, полученные в тесте «Подтягивание на перекладине», хотя показывают наличие некоторой разницы в физической подготовке учащихся, согласно математическому анализу не наблюдается большой разницы между мальчиками экспериментальной и контрольной группы, достоверность составила - ($P > 0,05$).

Как видно, разница между предварительными показателями физического развития и функциональной подготовленностью учащихся не существенна.

При определении состояния развития качества силы в тесте «Подтягивание на перекладине» в начале учебного года учащиеся экспериментальной группы показали результат в среднем $2,8 \pm 0,44$ раза, а контрольной группы - $2,9 \pm 0,40$ раза, который к концу учебного года улучшился лишь на 0,4 раза, рост составил 46,4% ($P < 0,05$).

В тесте «Бросок теннисного мяча» средние показатели учащихся контрольной группы в начале учебного года составили в среднем $20,1 \pm 1,3$ м., а в конце - $23,6 \pm 1,9$ м., серьёзные изменения не произошли ($P > 0,05$). Показатели экспериментальной группы по данному тесту в начале учебного года составили в среднем $19,4 \pm 1,2$ м., а в конце - $27,8 \pm 1,4$ м. ($P < 0,05$).

Уровень развития физических способностей учащихся 8-класса во многом определяет работоспособность в анализируемых тестовых упражнениях. (см, метр, %)

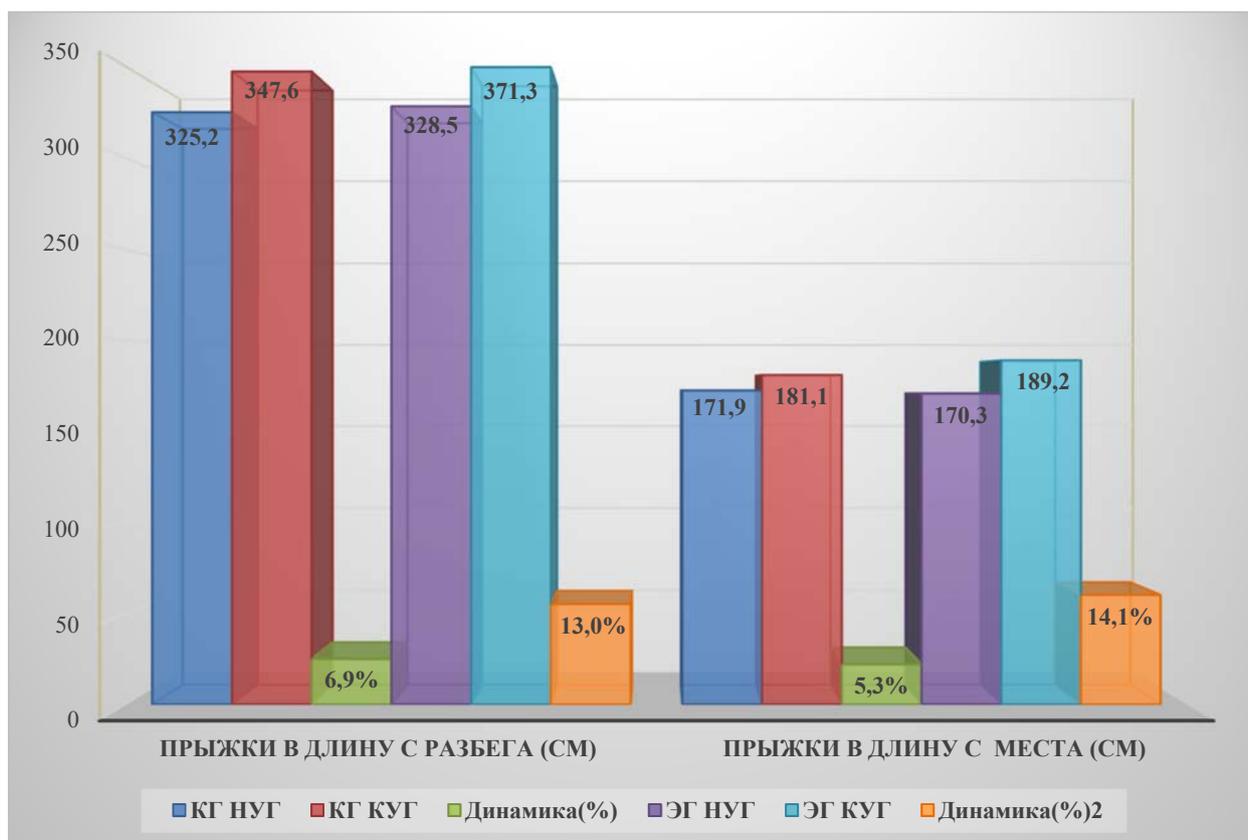


Рис.4. Показатели физической подготовки 14-летних (педагогический эксперимент)

Результаты прыжков в длину с разбега в контрольной группе была равна в начале учебного года $325,2 \pm 5,78$ см., а в конце- $347,6 \pm 4,47$ см., разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). Результаты экспериментальной группы составили $328,5 \pm 7,46$ см. в начале и $371,3 \pm 6,23$ см. в конце учебного года, разница между показателями контрольной группы составили 23,7 см., достоверность- ($P < 0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют о правильном распределении разработанного комплекса упражнений для развития качества быстроты у 14-летних учащихся общеобразовательных школ.

Результаты прыжков в длину с места произошли изменения в экспериментальной группе, которые составили в среднем в начале экспериментов $170,3 \pm 6,74$ см., а в конце- $194,2 \pm 5,21$ см., показатели достоверно улучшились на 14,1% ($P < 0,05$).

При изучении уровня развития физического развития 11-15 летних учащихся показатели экспериментальной и контрольной группы достоверно улучшились, но результаты учащихся экспериментальной группы были выше показателей своих ровесников контрольной группы.

ВЫВОДЫ

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия и результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующее заключение:

1. Согласно анализа научно-методической литературы, изучения практического опыта специалистов отрасли и мнения ведущих ученых полноценное физическое развитие и воспитание физических качеств приходится именно в период 11-15 летнем возрасте. В этот период, согласно мнению авторов, хорошо усваиваются и укрепляются необходимые двигательные навыки.

2. Во многих материалах ученых антропологов раскрыты закономерности физического развития детей, их морфологические и функциональные особенности, возрастные аспекты развития физических качеств. Согласно сведениям ученых физиологов второе детство у мальчиков соответствует 8-12 годам, а подростковый период – 13-16 летнему возрасту.

3. Выявлено, что проводилось много научных исследований по подбору средств активизирующих физическое развитие, а также развивающих физические качества учащихся 11-15 лет и внедрение их в практику. Вместе с тем, существует необходимость разработки специальных упражнений для развития физических качеств учащихся 5-9 классов на уроках по физической культуре.

4. При измерении показателей физического развития (роста, веса, окружности груди) учащихся 5 классов, обучающихся в общеобразовательных школах, в начале учебного года их рост составил в среднем $140,4 \pm 5,8$ см., а в конце учебного года – $143,2 \pm 4,7$ см. Разница в росте показателей физического

развития учащихся данного возраста составила 2,8 см (1,21%). Статистической разницы не обнаружено. При сравнении с исследовательскими работами Б.Мадаминова [2005] также обнаружено, что статистическая разница физического развития по показателям длины тела учащихся 5 классов экспериментальной группы ($141,2 \pm 1,44$ см) и контрольной группы ($142,1 \pm 2,56$ см) недостоверны. Также, у учащихся 13-15 лет разница показателей физического развития учащихся в течении года статистически были недостоверны ($P > 0,05$).

5. Определение состояния физической подготовленности 11 летних учащихся в контрольном тесте «Бег 1000 м» показало, что результаты в начале учебного года в среднем составили $388,41 \pm 0,59$ (6;28,41) минутам, а в конце учебного года $355,26 \pm 0,51$ (5;55,26) минутам. В тесте «Прыжок в длину с места» результаты в начале учебного года в среднем составили $142,4 \pm 6,20$ см., а в конце – $152,7 \pm 5,51$ см. Показатели контрольного упражнения «Прыжок в длину с разбега» в начале учебного года в среднем составили $260,1 \pm 8,53$ см., а в конце – $278,6 \pm 7,12$ см., то есть результат вырос на 7,1%. Статистическая разница между показателями недостоверна ($P > 0,05$).

6. Упражнения общей подготовки используются в целях всестороннего развития скоростно-силовых способностей и может быть основой для эффективной специальной подготовки. В этих целях рекомендуем методику использования следующего комплекса упражнений:

- комплекс упражнений, развивающий скоростно-силовые качества. Нормативы интенсивности и объем применения упражнения поднятие выпрямленных ног в горизонтальном положении на гимнастической стене (вис под углом) определены следующим образом: после применения упражнений показатели ЧСС 11-12 летних занимающихся составит в среднем $126,2 \pm 7,35$ уд/мин., у 13-14 летних – $131,3 \pm 8,12$ уд/мин., у 15 летних занимающихся – $125,5 \pm 7,22$ уд/мин. Упражнения продолжаются исходя от возраста – 02-05 секунд. Количество выполнения для 11-12 летних – 2-3 раза, для 12-13 летних – 3-4 раза, 15 летних занимающихся – 4-5 раза.

- вис на перекладине с выпрямленным телом (ноги не достают пола). После применения упражнений показатели ЧСС 11-12 летних занимающихся составит в среднем $122,1 \pm 6,36$ уд/мин., у 13-14 летних – $127,2 \pm 7,25$ уд/мин., у 15 летних занимающихся – $131,2 \pm 6,53$ уд/мин. Упражнения продолжаются исходя от возраста – 20-35 секунд. Количество выполнения для 11-12 летних – 2-3 раза, для 12-13 летних – 3-4 раза, 15 летних занимающихся – 4-5 раза.

- махи назад и вперед в висе на перекладине. После применения упражнений ЧСС у 11-12 летних занимающихся составила в среднем $136,2 \pm 6,28$ уд/мин., у 13-14 летних – $140,9 \pm 7,23$, у 15 летних – $138,4 \pm 8,29$ уд/мин. Выполнение упражнений длилось в зависимости от возраста 20-35 секунд. Количество выполнения упражнений для 11-12 летних занимающихся 3-4 раза, 13-14 летних – 4-5 раза, 15 летних – 5-6 раза.

7. В учебных нормативах по предмету “Физическое воспитание” для учеников 8 класса результаты 08;00,0 минут в беге на 1500 м, 160 см в прыжках

в длину с места, 28 м в метании на дальность маленького мяча оценивались удовлетворительно, после экспериментов, в конце учебного года, эти контрольные нормативы учащиеся выполнили со следующими показателями: $429,11 \pm 0,74$ (7;09,11) секунд в беге на 1500 м, $194,2 \pm 5,21$ см в прыжках в длину с места, $41,5 \pm 1,8$ м в метании на дальность бросок теннисного мяча, что оценивалось на отлично. Существует статистическая достоверность разницы между показателями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При развитии скоростно-силового качества 11-15 летних учащихся разработана методика, интенсивность, объем и нормативы комплекса упражнений горизонтальное поднятие выпрямленных ног на гимнастической стене (вис углом), вис на перекладине с выпрямленным телом (ноги не достают пола), махи назад и вперед в виси на перекладине, махи согнутых ног в виси на перекладине, подтягивание на перекладине до положения подбородок выше грифа (секундное удержание положения, ноги выпрямлены), вис на брусках в упоре на руках, махи на брусках в упоре на локтях, в упоре на кольцах махи ногами вперед и назад, эффективность которых экспериментально обоснована и рекомендуются для практического применения.

2. Разработанная методика, интенсивность, объем и нормативы комплекса упражнений передача набивного мяча (в параллельном строю передача мяча партнеру с боку), первый партнер принимает упор лёжа, другой держит его за ноги. Первый партнер сгибает и выпрямляет руки, первый партнер лежит упором на руки, другой держит его за ноги. Первый партнер двигается на руках, оба занимающихся сидя с раскрытыми ногами упирают стопы ног друг-другу и переплетают пальцы ног и не сгибая рук и ног силой тянут друг-друга, сидя друг к другу спиной руки переплетены. Вторым занимающийся наклоняясь вперед поднимает первого. Первый занимающийся ложась на спину подтягивается и поднимает ноги вперед (по-очереди), два партнера в положении произвольной стойки переплетают пальцы рук и силой тянут друг-друга, сидя против друг-друга ноги согнуты, руки переплетены. Сгибание и разгибание ног, эффективность которых экспериментально обоснована и рекомендуются для практического применения.

3. При развитии качества выносливости 11-15 летних учащихся разработана методика, интенсивность, объем и нормативы комплекса упражнений бег 1-1,5 км. Каждые 10-50 м скорость бега меняется, бег с изменением направления (в зале или на стадионе), бег с изменением различных видов прыжков: в сторону, назад, вверх; бег с изменением темпа, прыжки со скакалкой, прыжки с изменением темпа, кросс на пересеченной местности; при беге вверх ускорение, при спуске темп уменьшается, в промежутках выполняется прыжок эффективность которых экспериментально обоснована и рекомендуются для практического применения.

4. Разработанная методика, интенсивность, объем и нормативы комплекса упражнений поднятие по-возможности облегченной тяжести до утомления,

первый партнер упирается на руки, а второй партнер держит его за ноги и поднимает: выполняется сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на руки сгибание и разгибание рук, стойка ноги на ширине плеч: приседания с набивным мячом на плече для развития силовых качеств с учетом возрастных особенностей 11-15 летних учащихся экспериментально обоснованы и рекомендуются для практического применения. В результате увеличиваются темпы роста развития выносливости.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

BAKHRIDDINOV KHABIBULLO ZUKHRIDDINOVICH

**IMPROVEMENT OF METHODOLOGY DEVELOPMENT OF 11-15 YEARS
OLD SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL QUALITIES**

13.00.04- Theory and methods of physical education and sports training

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

Chirchik-2022

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2020.1.PhD/Ped.1442

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract is three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal "Ziyonet" at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Tajibaev Soyib Samijonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official opponents: **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**
doctor of biological sciences, docent

Khasanov Ahadjon Tursinovich
doctor of philosophy (PhD), docent

Leading organization: **Gulistan State University**

The defense of dissertation will be held on « _____ » _____ 2022 year at _____ o'clock at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. under the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Sportchilar Street 19, the 2nd floor at the administrative building "B" of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. Tel: (0-370) -717-17 79,717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz)

The dissertation has been registered in the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (registered under the number _____).

Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19.

Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76

Abstract of the dissertation sent out 2022 on « _____ » _____ 2022..

(Registry Protocol №. _____ on « _____ » _____ 2022)

M.R.Boltabaev

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X.Mirjamolov

Scientific secretary of the scientific council
for awarding of academic degrees,
doctor of philosophy (PhD), docent

F.A.Kerimov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work is proposals and recommendations development for methodology improvement of 5-9 grades schoolchildren's physical training in physical education classes.

The object of the research work is the process of physical education classes of high grades schoolchildren of the 125th comprehensive school of Mirabad district in Tashkent city.

The subject of the research is the process of developing the physical qualities of high schoolchildren in physical education classes.

Scientific novelty of the research is:

to increase the readiness of 11-15-year-old schoolchildren, cross-country fortlek exercises (low-altitude) require periodic exercises that require high-strength muscle to maximize maximum force on accelerated muscle ascending ascending and descending ascending. jumps) expanded the possibility of effective development of endurance quality through application;

improved training methods for 11-15 year old schoolchildren by developing a set of special exercises that form a fundamental basis for relaxing and tightening muscles through stretching the chest, hips, shoulders, legs, joints to form the correct position of the body in action training to develop physical qualities;

to improve the physical quality of flexibility of 11-15-year-old schoolchildren, the methodology of increasing physical fitness has been improved through the use of a combined method of stretching exercises in pairs performed with static tension of dynamic slow movements in individual joints and muscles;

to increase the fitness readiness of 11-15 year old schoolchildren, the ability to improve strength quality by maintaining weight in a more difficult phase of muscle tension force in the angular change of movement performed by the extensive method (multiple lifting of a small weight load) has been improved.

Implementation of the research results:Based on the scientific results obtained to improve the methodology of 11-15 years old schoolchildren physical qualities' development:

effective development methods of endurance quality through the use of periodic exercises (jumps) that require rapid strength to prevent muscle tension in fortlek cross-training in movement training of 11-15-year-old schoolchildren Physical training of schoolchildren of 5-9 grades (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated October 15, 2020 No. 02-07-08-2769). As a result, the quality of physical fitness in physical education classes for 11-year-old schoolchildren increased by 19.6%, 12-year-old schoolchildren by 18.8%, 13-year-old schoolchildren by 19.9%, 14-year-old schoolchildren by 21.5%, and 15-year-old schoolchildren has improved by 21.5%;

a set of hanging exercises aimed at relaxing and tightening muscles in preparation for movement to develop the physical qualities of 11-15-year-old schoolchildren was used in physical education classes for schoolchildren of grades 5-9 of the 125th comprehensive school in Mirabad district of Tashkent (Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan) Order of the Ministry of Agriculture No. 654 of July

20, 2019, Certificate No. 654-085). As a result, the quality of speed and strength in 11-year-old schoolchildren improved by 18.2%, 12-year-old schoolchildren by 20.4%, 13-year-old schoolchildren by 21.7%, 14-year-old schoolchildren by 20.4%, and 15-year-old schoolchildren by 20.4%;

in order to develop the physical quality of flexibility of 11-15-year-old schoolchildren, the method of exercises performed with static tension of dynamic slow movements in individual joints and muscles was used in physical education classes of schoolchildren of secondary school 125 in Mirabad district of Tashkent (Ministry of Physical Culture and Sports Reference No. 02-07-08-2769). As a result, the quality of physical fitness in physical education classes increased by 20% for 11-year-old schoolchildren, 21.1% for 12-year-old schoolchildren, 18.8% for 13-year-old schoolchildren, 19.6% for 14-year-old schoolchildren and for 15-year-old schoolchildren has improved by 19.6%;

extensive methods to increase the fitness of 11-15-year-old schoolchildren were used in physical education classes for schoolchildren of 5-9 grades of the 125th secondary school in Mirabad district of Tashkent (Physical Education of the Republic of Uzbekistan). and reference of the Ministry of Sports No. 02-07-08-2769 dated October 15, 2020). As a result, the physical fitness of schoolchildren in physical education classes is 21.4% for 11-year-old schoolchildren, 20% for 12-year-old schoolchildren, 20.7% for 13-year-old schoolchildren, 21.2% for 14-year-old schoolchildren and for 15-year-old schoolchildren improved by 20.6%.

The structure and volume of the dissertation. The structure and volume of the dissertation. The dissertation contains an introduction, four chapters, 125 text pages, 18 figures, 13 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and annexes.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Бахриддинов Ҳ.З. – Annual dynamics of general physical training 14-15 / European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 2020.-Pg. 12-15. Part II. ISSN 2056-5852. [United Kingdom]. [13.00.00№3]

2. Бахриддинов Ҳ.З. Взаимосвязь показателей физической подготовленности в различных двигательных заданиях школьной программы / Педагогические науки. №1(52) 2012. Россия. Москва. С. 59-62. [13.00.00№11]

3. Бахриддинов Ҳ.З. Мактаб ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси / Фан ва Жамият илмий-услубий журнал - Қорақолпоғистон, 2020.-№1. Б. 46-48. [13.00.00№3]

4. Бахриддинов Ҳ.З. 5-7-синф ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси / Фан ва Жамият илмий-услубий журнал - Қорақолпоғистон, 2020.-№1. Б. 48-50. [13.00.00№3]

5. Бахриддинов Ҳ.З. 11-12 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси / Международная научно-практическая конференция “Современные и актуальные проблемы развития легкой атлетики” 2020.-С. 186-188.

6. Бахриддинов Ҳ.З. Турли гавда тузилишига эга 14-15 ёшли ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ҳолатлари тавсиф / Международная научно-практическая конференция “Современные и актуальные проблемы развития легкой атлетики” 2020.-С. 189-191.

7. Бахриддинов Ҳ.З. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш. “Таълим сифатини таъминлашда ўқув-методик мажмуаларнинг ўрни: тажриба ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани. 2014.-Б. 204-205.

8. Бахриддинов Ҳ.З. Турли гавда тузилишига эга бўлган 11-15 ёшли ўғил болаларнинг жисмоний ривожланишининг тавсифи. “Проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи” Универсиада-2016 Республиканской научно-практической конференции. 2016.-Б. 68-70.

II бўлим (II часть; II part)

9. Бахриддинов Ҳ.З. Годовая динамика физической подготовки учащихся школ [на примере 14-15 летних] / Педагогика. Проблемы перспективы, инновации. Материалы международной научно-практической конференции. 2020.-С. 47-50.

10. Бахриддинов Ҳ.З. Боксчи талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш восита ва усуллари. Услубий қўлланма. ТАЙЛКЭИ нашриёти. 2017. – 86 б.

11. Бахриддинов Ҳ.З. Валеология асослари. Услубий қўлланма. ТАЙЛКЭИ нашриёти. 2018. – 203 б.

12. Бахриддинов Ҳ.З. Жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув қўлланма. Илмий техника ахбороти-PRESS NASHRIYOTI. Т.; 2019. – 168 б.

Автореферат “Фан-спортга” журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босмахона лицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100 дона. Буюртма № 55/22.

Гувоҳнома № 851684.
«Тирографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.

