

**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**

**СОБИРОВА ЛАЙЛО БАХРАМОВНА**

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҚАДДИ-ҚОМАТ  
БУЗИЛИШINI ОЛДИНИ ОЛИШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ  
МАШҚЛАР МАЖМУИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ**

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

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

**Чирчиқ-2020**

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

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

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

**Собиров Лайло Бахрамовна**

Бошланғич синф ўқувчиларининг қадди-қомат бузилишини олдини олишда  
махсус жисмоний машқлар мажмуидан фойдаланиш  
самарадорлиги.....3

**Собиров Лайло Бахрамовна**

Эффективность использования специализированного комплекса физических  
упражнений в профилактике физических нарушений у учащихся начальных  
классов.....23

**Sobirova laylo Bahramovna**

Effectiveness of the use of a specialized set of physical exercises in the prevention  
of physical disorders in primary school  
students.....43

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....47

**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**

**СОБИРОВА ЛАЙЛО БАХРАМОВНА**

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҚАДДИ-ҚОМАТ  
БУЗИЛИШИНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ  
МАШҚЛАР МАЖМУИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ**

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

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

**Чирчиқ-2020**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурдаги Олий аттестация комиссиясида В2019.4.PhD/Ped463 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетига бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва «Ziyonet» Ахборот-таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Рахматова Дилноза Нигбоевна**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Нурилласва Наргиза Мухтархановна**  
тиббиёт фанлари доктори, доцент

**Рахимов Владимир Шавкатович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Наманган давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузурдаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «16» июль соат 14:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:[uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «В» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (210 922 рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2020 йил «7-июль» куни тарқатилган.  
(2020 йил «7» июль даги 8 рақамли реестр баённомаси)



**М.Р. Болтабаев**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.б.д., профессор

**М.А. Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий кенгаши и.ф.б.д. (PhD)

**Б.Б. Мусаев**

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

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Барча мамлакатларнинг келажаги пойдевори бўлган бугунги давр ёшларининг ҳар томонлама навқирон авлоднинг баркамол бўлиб вояга етиши устувор вазифалардан бири ҳисобланади. Сиҳат-саломатлик ҳар бир инсон учун бахт-саодат, унинг меҳнат самарадорлиги, мамлакатнинг иқтисодий қудрати, халқ фаровонлиги, тараққиётнинг зарур шартидир. Албатта, келажагимиз пойдевори бўлган бугунги давр ёшларининг ҳар томонлама жисмонан соғлом, баркамол бўлишида барча соҳалар қаторида жисмоний тарбия ва спорт ўзига хос аҳамият касб этади. Мамлакатимизда аҳоли, айниқса, болалар саломатлигини мустаҳкамлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, соғлом авлоднинг баркамол бўлиб вояга етиши учун қулай шарт-шароит яратиш чора-тадбирлари изчил ҳамда босқичма-босқич амалга оширилмоқда. “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармон фикримизнинг ёрқин далилидир.

Дунёнинг кўплаб мамлакатларида қадди-қоматида бузилишини олдини олиш юзасидан кенг кўламли илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Қадди-қомат бузилиши нафақат инсоннинг ташқи кўринишига таъсир қилади, балки ички органларнинг жойлашуви билан боғлиқ танадаги салбий ўзгаришларни ҳам келтириб чиқармоқда. Қадди-қоматида ўзгариши бор ўқувчилар умуртқа эгриликларини жаррохлик йўл орқали олдини олиш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Бироқ таъкидлаш жоизки, қадди-қоматида нуқсони бор 7-10 ёш ўқувчиларнинг жисмоний машғулот жараёнига айнан тўғри келадиган воситалари ва юкламалари бўйича илмий асосланган тавсиялар деярли йўқ. Аждодларимиз фикрига кўра ҳар қандай касалликни даволашдан кўра уни олдини олиш маъқулдир. Шундай экан бошланғич синф ўқувчиларининг умуртқа поғонаси эгриликларини айнан жисмоний тарбия воситалари орқали олдини олиш муҳим аҳамият касб этади.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратилиб келинмоқда. Республикада охириги йилларда «Жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш»<sup>1</sup> борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Бугунги кунда ёш авлодни соғлом қилиб вояга етказишда, қадди-қоматни тўғри ривожлантиришда машғулот воситалари ва юкламалари оптимал нисбатларини тадқиқ қилиш ҳамда машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда. Ўзбекистонда сколиозга ихтисослаштирилган мактаб интернатлари ташкил

---

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924- сонли Фармон Лех.уз.

этилган, лекин жисмоний реабилитация бўйича илмий-амалий дастурлар манан эскирган. Бошланғич синф ўқувчилари учун даволовчи гимнастика мажмуаларни болалар ривожланишининг морфологик ва функционал ҳолатлари бўйича тўғридан-тўғри қўллаб бўлмайти, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқотларнинг долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2010йил23 декабрдаги 307-сонли «Ногиронларни тиббий-ижтимоий ва касбий реабилитация қилиш самарадорлигини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқот республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги.** Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.**Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида саломатлигида ўзгариши бўлган шахсларни ҳаёт фаолиятига ижтимоийлашувини тезлаштириш масалалари бўйича Республикада ногиронликни маълум турида спорт машғулотларига мослашиш назарияси бўйича М.В.Девятова, В.Б.Арипова, Р.С. Саломов, М.Х.Миржамолов, Н.К.Светличная, Э.А.Ўринбоевлар ва бошқа мутахассислар томонидан концептуал соҳага оид турли изланишлар олиб борилган.<sup>2</sup>

Дунёнинг кўплаб мамлакатларида чет эл олимлари томонидан таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг жуда кўп турларини табақалаш бўйича А.Аbele, Н.Аrends, томонидан кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилган.<sup>3</sup> Бошланғич синф ўқувчиларида сколиоз касаллигини олдини олиш ва даволаш бўйича Е.К.Аганянц, Н.В.Вагонов, С.Р.Тиллаев, А.Ф.Краснов, Г.П.Котельников, К.А.Ивонова, В.В.Аршин, Н.В.Сушина, Г.А.Бауманова, С.В.Краснова, В.Г.Абушкина, В.А.Неизвестных, В.Ю.Крохалев, В.И.Крохалев, А.Ж.Дарожина, Г.В.Мухнин, Т.И.Мартыненко,

---

<sup>2</sup> Девятова М.В. «Умуртка погонасининг бел остеохондрозиди ДЖТ». Новосибирск, 1996 й.163-167 б.; Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.;SalomovR.S., MirjamolovM.X. Jismoniyimkoniyaticheklangano'quvchilarningsportmashg'ulotlarigamoslashishi ўқув қўлланма Тошкент: 2014.50 б. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. –Т.: Иқтисодий, 2014. – 84 с.

<sup>3</sup> Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press)2004. pp.86-91;Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.pp.5459;.

А.В.Овечкина, В.В.Колесов, В.Д.Шатохин, А.Д.Губа, О.Э.Аксеновалар томонидан кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилган.<sup>4</sup>

Болаларда қадди-қомат бузилишини жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали олдини олиш ҳамда реабилитация қилиш бўйича А.Ф.Коптелин, И.П.Лебедева, О.В.Козырева, В.Е.Валовик, Е.А.Ветошкина, Л.Б.Варонцова, И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова ва бошқалар томонидан тақлиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.<sup>5</sup> Умуртқасида нуқсон бор болалар ва уларнинг клиник ахамияти тўғрисида П.П.Гатиатулин, В.Н.Шубкин, В.М.Қозоқов, В.Т.Мончук Е.А.Абальмасова ва бошқалар томонидан изланишлар олиб борилган.<sup>6</sup>

Таҳлилларга кўра, умуртқа поғонасида қийшайиши бўлган ўқувчиларнинг ўқув-машғулоти бўйича илмий изланишлар олиб борилган бўлсада, умуртқа поғонаси шикастланган умумтаълим мактаб бошланғич синф ўқувчилари учун маълум бир дастур асосида машқларни умуртқа поғонаси қийшайиш даражасига кўра танлаш ва амалда қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари етарлича ўрганилмаган. Умуртқа поғонасида шикастланиши бор ўқувчилар учун жисмоний тарбия дастурини таҳлил қилиб ўрганиш жараёнида шунга амин бўлдикки, умуртқа поғонаси қийшайиш даражалари бўйича махсус жисмоний ривожлантирувчи машқлар ва аниқ меъёрлар ишлаб чиқилмаган, умуртқа поғонаси қийшайиш хусусиятлари ҳисобга олинмаган. Эътироф этиш жоизки, қадди-қоматида ўзгариши бор 7-10 ёшли ўқувчилар умуртқа эгриликларини олдини олиш юзасидан илмий тадқиқот ишлари кўп бўлишига қарамай, ҳозирги кунга қадар бошланғич синф ўқувчиларидаги қадди-қоматининг бузилиш даражаларини бартараф этишга юқори самарада таъсир кўрсатувчи воситалар бўйича илмий асосланган тавсиялар тўлиқ ёритиб берилмаган. Мазкур ҳолат диссертация мавзусининг долзарблигини белгилаб беради.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.**

<sup>4</sup> Аганянц Е.К. Ваганов Н.В. и др. Тактика лечебной физкультуры при сколиозах I-II степени у детей и подростков 8-15 лет: Методические рекомендации / Сост.: Краснодар, 1995. 31 с.; Тиллаев С.Р. Электромиографическая оценка мышц спины в норме и при сколиотической болезни // Проблемы биологии и медицины.-1997. № 2.39-42 с. Краснов А.Ф., Котельников Г.П., Иванова К.А. Сколиоз // Ортопедия М., 1998.201-214 с.; Аршин В.В., Сушина Н.В., Бауманова Г.А., Краснова С.В. Новое в лечении сколиоза у детей // Анналы травматологии и ортопедии.2001.- № 1.34-36с.;Абушкина В.Г., Неизвестных В.А., Крохалев В.Ю., Крохалев И.В. Эффективность применения ортопедических корсетов в лечении сколиотической болезни у детей // Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии.- СПб., 2002.126-127 с.; Дрожжина А.Ж, Мухнин Г.В., Мартыненко Т.И., Овечкина А.В. Типовой урок физкультуры для детей со сколиозом // Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии, - СПб., 2002. 123-124с.; Колесов В.В., Шатохин В.Д., Губа А.Д. Раннее консервативное лечение сколиотической болезни у детей // Тезисы докладов ВИИ Съезда травматологов-ортопедов России.- Новосибирск, 2002.- Т. 1,- С. 142-143 с.; Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2004. – 296 с.

<sup>5</sup> Каптелин А.Ф., Лебедева И.П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации.-М., 1995. 48-102с.;Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // школьное воспитание.1998. № 12. 49-56с.;Воловик В.Е., Ветошкина Е.А., Воронцова Л.Б. Лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах: Учебно-методическое пособие. Комсомольск на Амуре, 2000.- 24 с. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура. Новейший справочник /Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.

<sup>6</sup> Гатиатулин П.П., Шубкин В.Н., Казаков В.М., Манчук В.Т. Особенности кровотока в легких у больных сколиозом // Проблемы хирургии позвоночника и спинного мозга. Новосибирск, 1996.-60-62с.; Абальмасова Е.А. Особенности детского позвоночника и их клиническое значение // Руководство для врачей в 3 томах под ред. Ю.Г.Шапошкова,- М., 1997.- Т. 3 ортопедия.. 131-135 с.

Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган ишлари концепцияси ва истиқбол режасидаги “Республика имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг инновацион восита ва методларини ишлаб чиқиш” мавзусидаги илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** бошланғич синф ўқувчиларининг қадди-қомат бузилишини олдини олишда махсус жисмоний машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва амалиётда қўллаш механизмини такомиллаштиришдан иборат.

**Тадқиқот вазифалари:**

бошланғич синф ўқувчиларида қадди-қомат бузилишидаги умуртқа поғонаси қийшиқлик (I-II-фронтал ва сагиттал) даражалари бўйича анатомик ва физиологик ҳолатини аниқлаш ва табақалаштириш;

бошланғич синф ўқувчиларида қадди-қоматини бузилишини олдини олишга қаратилган жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган юқори самарада таъсир кўрсатувчи воситаларни саралаш асосида махсус жисмоний машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва уларнинг юклама меъёрларини оптималаштириш асосида такомиллаштириш;

бошланғич синф ўқувчиларида қадди-қомат бузилишини олдини олишга қаратилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси ва уни меъёрларини қўллаш механизмини такомиллаштириш асосида машғулот дастурини ишлаб чиқиш;

бошланғич синф ўқувчиларининг қадди-қомат бузилишини олдини олишда махсус жисмоний машқлар мажмуасидан фойдаланиш самарадорлиги тажрибада асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти сифатида** умумтаълим мактабларидаги ўқувчи ёшлар билан олиб бориладиган машғулотлар жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** умуртқа поғонасида нуқсон бор ўқувчи ёшлар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотларида махсус машқлар мажмуаси ва уни қўллаш услублари.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистик усуллардан фойдаланилди.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

умуртқа поғонаси фронтал ва сагиттал қийшайиши мавжуд 7-8 ёшдаги болалар учун буюмлар ва буюмларсиз бажариладиган махсус машқлар мажмуаси (умуртқа эгриликларини бартараф этишга ижобий таъсир кўрсатувчи махсус жисмоний машқлар) ва унинг оптимал меъёрларини табақалаштириш асосида такомиллаштирилган;

умуртқа поғонаси фронтал ва сагиттал қийшайиши мавжуд 9-10 ёшдаги болалар учун буюмлар ва буюмларсиз яқкаликда ҳамда жуфтликда бажариладиган махсус машқлар мажмуаси ташкил этиш ва амалга ошириш (ташкилий методик) меъзонлари бўйича такомиллаштирилган;



бошланғич синф ўқувчиларини қадди-қомат бузилиш даражалари бўйича ёш даражасига табақалаш асосида буюмлар ва буюмларсиз яккаликда, жуфтликда, мутахассис ёрдамида бажариладиган махсус машқлар мажмуасидан фойдаланишни қиёслаш асосида индивидуал механизми такомиллаштирилган;

бошланғич синф ўқувчиларини қадди-қомати бузилиш даражалари келиб чиқиш сабаблари илмий асосланди ҳамда умуртқа поғонасини қийшайишини олидини олиш юзасидан илмий ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

умуртқа поғонаси шикастланган ўқувчиларнинг функционал жисмоний тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари асосида машғулотларни ташкил этишининг махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган.

мактаб дарсларида махсус тиббий гуруҳда ихтисослашган машқлар орқали ўқувчиларни саломатлигини яхшилаш ва уларни жисмоний ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлар дастурини қўллаш орқали болаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини юқори сифатга кўтаришга қаратилган.

ҳар хил тоифали қадди-қоматни бузилиши ва сколиоз касалликларини олдини олишга мўлжалланган машқларнинг 7-10 ёшдаги болалар организми учун таъсирини аниқланиб уларни организмга фойдаси ўрганилиб амалиётга жорий этилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Ишда қўлланилган ёндашув, адаптив жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги чет эл ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, таҳлил ҳамда тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба синов ишларининг репрезентивлиги, ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти тадқиқот жараёнида қўлга киритилган маълумотлар умуртқа эгриликлари бор ўқувчиларнинг ўқув машғулоти жараёнларини ташкил қилиш ва ўтказиш, ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоларига тааллуқли адаптив жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти фани мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти умуртқа поғонасида қийшайиши бор ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотларни такомиллаштиришда, синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларида шуғулланишини ташкил қилишда, ўқув қўлланмалар ишлаб чиқишда ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий фаолияти давомида даврий ва узлуксиз касбий компетентлигини ривожлантириш учун хизмат қилади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқлар мажмуи ва унда қўлланилган восита ва усуллар бўйича олинган натижалар асосида:

бошланғич синф ўқувчиларини қадди-қомат бузилиш даражалари бўйича ёш даражасига табақалаш асосида буюмлар ва буюмларсиз яккаликда, жуфтликда, мутахассис ёрдамида бажариладиган махсус машқлар мажмуасини фойдаланиш бўйича таклифлар «Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан 892-006 рақамли гувоҳнома). Натижада умуртқа поғонасидаги қийшайиш сабаблари бўйича махсус машқлар мажмуаси орқали саломатлик даражаси самарадорлиги 16-18 % га яхшиланган;

умуртқа поғонаси фронтал ва сагиттал қийшайиши мавжуд 7-8 ёшдаги болалар учун буюмлар ва буюмларсиз мутахассис билан бажариладиган махсус машқлар мажмуаси (умуртқа эгриликларини бартараф этишга ижобий таъсир кўрсатувчи махсус жисмоний машқлар) ва оптимал меъёрлари (сони, вақти, хажми) асосида «Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан 892-006 рақамли гувоҳнома). Натижада 7 ёшда буюмлар ва буюмларсиз мутахассис ёрдамида бажариладиган махсус машқлардан фойдаланиш орқали фронтал бузилиши бор ўқувчилардан 4 нафари, сагиттал бузилиш бор ўқувчилардан эса 2 нафари соғлом гуруҳга ўтказилди, умумий хисобда 50%га яхшиланишига эришилди;

умуртқа поғонаси фронтал ва сагиттал қийшайиши мавжуд 9-10 ёшдаги болалар учун буюмлар ва буюмларсиз яккаликда ҳамда жуфтликда бажариладиган махсус машқлар мажмуаси (умуртқа эгриликларини бартараф этишга ижобий таъсир кўрсатувчи махсус жисмоний машқлар) ва унинг оптимал меъёрлари (сони, вақти, хажми) 163-умумтаълим мактаб бошланғич синф ўқувчилари машғулот жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 23 декабрдаги 02-07-08-5415 сон маълумотномаси). Натижада 9 ёшли ўқувчилар махсус машқлардан фойдаланиш орқали 6 нафар ўқувчи соғлом гуруҳга ўтказилган бўлиб, 42,8% ни, 10 ёшли ўқувчилар махсус машқлардан фойдаланиш орқали II-даражали асорати бор 2 нафар ўқувчи I-даражали асорати бор гуруҳга, I-гуруҳ асорти бор гуруҳдан 4 нафар ўқувчи эса соғлом гуруҳга ўтказилди, умумий хисобда 40% га яхшиланишига эришилди;

бошланғич синф ўқувчиларини қадди-қомат бузилиш даражалари келиб чиқиш сабаблари ҳамда умуртқа поғонасини қийшайишини олидини олиш бўйича таклиф ва тавсиялар Тошкент шаҳар 4-сонли сколиозга ихтисослаштирилган мактаб интернатининг ўқув машғулотлари жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт

вазирлигининг 2019 йил 23 декабрдаги 02-07-08-5415-сон маълумотномаси). Натижада бошланғич синф ўқувчилари махсус машқлардан фойдаланиш орқали 24 нафар ўқувчи соғлом гуруҳга ўтказилган бўлиб, бошланғич синф ўқувчилар қадди-қомат ўзгариши умумий ҳисобда 44,4% га яхшиланишига эришилди.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 10 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 5 та илмий услубий иш, шу жумладан, 1 та услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 4 та мақола (3 та республикада ва 1 та хорижий журналларида) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши 123 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш қисми, 4 та боб, 8 та расм, 17 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурати, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижаси, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти ҳамда уларнинг жорий қилиниши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Замонавий адабиётларда қадди-қомат бузилишини олдини олишдаги муоммоларнинг ўрганилганлик ҳолати ва унинг методологик асослари”** деб номланган биринчи бобида қадди-қоматида бузилиши бор ўқувчилар машғулот жараёни хусусияти ва йўналиши бўйича ҳар хил восита ва усуллардан фойдаланиш воситаларини таснифлаш, тизимлаштириш ва ўқув-машғулотлар жараёнида аниқ атамаларни қўллаш, қадди-қоматида ўзгариши бор ўқувчиларга симметрик ва ассиметрик машқларни қўллаш, умуртқа эгриликларига қараб жисмоний машқларни қўлланилиши тўғрисидаги маълумотлар кенг ёритилган.

Қадди-қоматида бузилиши бор болаларнинг таянч ҳаракат аппаратининг функционал ҳолати бўйича бир қанча тушунчалар, ўқувчиларнинг нафас олиш, юрак қисқариш сони, қон босимидаги ўзгаришлар ўрганилиб, махсус мактаб интернатлари умуртқа поғонаси қийшайиши бор ўқувчиларни

жаррохлик орқали даволаш воситаларини ишлаб чиққан (С.Р.Тиллаев,1999; Ф.Р.Умурходжаев, 1996;).

Умуртқа поғонасида қийшайиши бор ўқувчиларни тиббий усуллар: карсет ёрдамида, жаррохлик усуллари, (Л.П.Кандакова, В.П.Ворломова 2012; Л.Ф.Асачаев, О.В.Горбунов 2012;) умуртқа поғонаси қийшайишини бартараф этиш учун реабилитация қилиб саломатлик даражаларини кўтаришга имкон яратиши очиб берилган.

Мавжуд адабиётлардаги манбаларда қайд этилган илмий-услубий маълумотларни қиёсий таҳлил қилиш, бошланғич синф ўқувчиларининг умуртқа поғонаси қийшайиши (фронтал ва сагиттал текисликдаги бузилишлар)жисмоний тарбия воситалари орқали олдини олиш бўйича илмий тадқиқотлар етарли эмаслиги ва тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги очиб берилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, инструментал усул, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши,олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларида фойдаланилганлиги ҳамда махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқишдан иборат бўлди.Тадқиқот ишлари 2017-2019 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

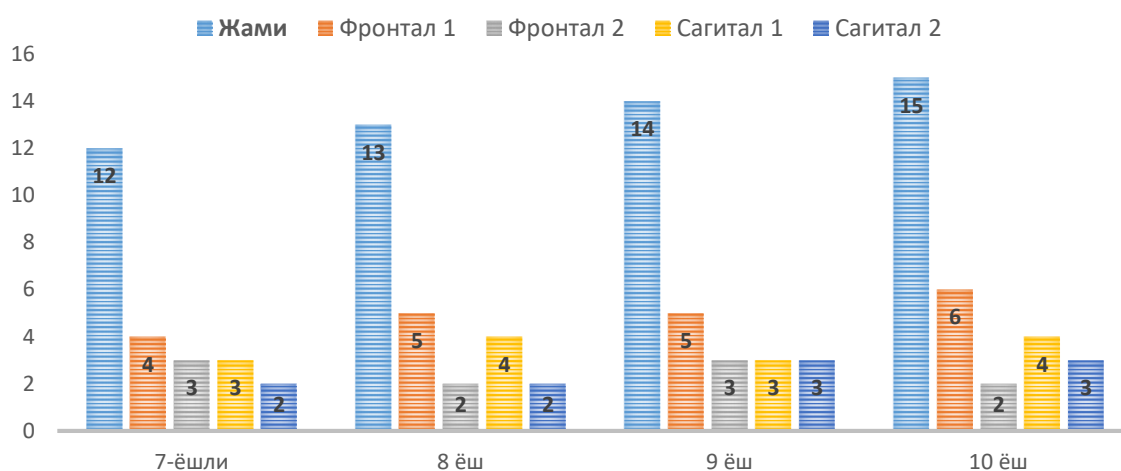
*Биринчи, босқичида* (2017-йил) махсус илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида бошланғич синф ўқувчиларида умуртқа поғонаси қийшайиш (фронтал, сагиттал бузилишлар)ни олдини олишнинг назарий ва амалий хусусиятлари ўрганилди,тадқиқотнинг йўналиши белгиланди. Тадқиқотнинг мавзуси шакллантирилди. Амалга ошириладиган тажрибаларга мувофиқ усуллар танланди, ишчи фараз шакллантирилди. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланди, дастлабки материаллар тўпланди. Бошланғич синф ўқувчиларини умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олиш учун махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

*Иккинчи, босқичида* (2018 йил) тадқиқот усуллари ўзлаштирилди, бошланғич синф ўқувчиларида учрайдиган сколиоз касаллигини олдини олишда махсус машқлар таъсири, ёши ва индивидуал хусусиятлари ўрганилди, бошланғич синф ўқувчилари қадди-комати тўғри ривожланишидаги мавжуд бўлган оғишлар аниқланди ва уларни йўқ қилишга қаратилган педагогик таъсир чоралари ишлаб чиқилди.

*Учинчи босқичи*(2018-2019 ўқув йили) тажриба ва назорат гуруҳларига 54 нафар I- ва II-даражали умуртқа поғонаси қийшайиши (фронтал, сагиттал бузилишлар) бўлган ўқувчилар жалб қилинди. Бошланғич синф ўқувчиларининг умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олишда махсус жисмоний машқлар мажмуасининг таъсири педагогик тажрибаларда аниқланди. 7-8 ёш ўқувчилар умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олиш учун мутахассис билан бажариладиган махсус машқлар, 9-10 ёш ўқувчилар учун эса яккаликда, жуфтликда бажариладиган махсус машқлар жорий қилинди. Умуртқа поғонаси

қийшайиши мавжуд ўқувчилар синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулоти юкломлари оптималлаштирилди. Бу мақсадда ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси самарадорлиги тажриба-синовларда ўз аксини топди.

Диссертациянинг «Қадди-қомат бузилиши олдини олиш ва даволашга қаратилган жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш услубияти» деб номланган учинчи бобда ўтказилган жорий тадқиқотлар натижаларининг қиёсий таҳлили бўйича маълумотлар баён қилинган. Қадди-қоматида ўзгариши бор ўқувчиларнинг машғулоти жараёнида воситалар ва юкломларни табақалаштириш, умуртқа эгриликларига эга бўлган ўқувчилар машғулотида махсус машқлар мажмуаси ёритилган. Тадқиқотга жалб қилинган тажриба гуруҳи бошланғич синф ўқувчиларнинг тадқиқотдан олдинги қадди-қомат асоратлари сколиометр орқали аниқланди (1-расмга қаранг).



### 1-расм. Тадқиқотдан олдин тажриба гуруҳидаги 7-10 ёшдаги ўқувчилар фронтал ва сагиттал умуртқа поғонаси қийшайиш асорат ҳолати (n=54)

Тажриба 7-10 ёшдаги ўқувчилар 54 нафарни ташкил қилди. 7 ёшдаги ўқувчилар жами 12 нафар, шундан фронтал текисликдаги бузилиши бор ўқувчилар сони 7 нафарни ташкил қилди. Улардан 4 нафар (33,3%) ни I-даражали асорати бўлган ўқувчилар, 3 нафар (25%) ни II-даражали асорати бўлган ўқувчилар эканлиги аниқланди. Сагиттал текисликда 3 нафар (25%) I-даражали асорати бўлган ўқувчилар, 2 нафар (16,7%) ни II-даражали асорати бўлган ўқувчилар ташкил этди.

Қадди-қоматида асорати бор 8 ёшдаги ўқувчилар жами 13 нафарни ташкил қилган бўлса, улардан фронтал текисликда 5 нафар (38,4%) ни I-даражали асорати бўлган ўқувчилар, 2 нафар (15,3%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар эканлиги қайд қилинди. Сагиттал текисликда 4 нафар (31%) ни I-даражали асорати бор ўқувчилар, 2 нафари (15,3%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар ташкил қилади.

Қадди-қоматида асорати бор 9 ёшдаги ўқувчилар жами 14 нафарни ташкил қилди. Фронтал текисликда 5 нафари (35,7%) ни I-даражали асорати бор ўқувчилар, 3 нафари (21,4%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар,

сагиттал текисликда 3 нафари (21,4%) ни I-даражали асорати бор ўқувчилар, 3 нафар (21,4%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар ташкил қилди.

Қадди-қоматида асорати бор 10 ёшдаги ўқувчилар жами 15 нафар. Фронтал текисликда 6 нафар (40,% )ни I-даражали асорати бор ўқувчилар, 2 нафар (13,3%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар ташкил қилди. Сагиттал текисликда 4 нафари (26,7%) ни I-даражали асорати бор ўқувчилар, 3 нафар (20,%) ни II-даражали асорати бор ўқувчилар ташкил қилди

Биз томонимиздан бошланғич синф ўқувчиларида қадди-қомат бузилишини олдини олиш учун қадди-қоматни бузилиш даражалари бўйича олти ойлик махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди. Махсус жисмоний машқлар мажмуасида ёшга қараб юкламалар меъёри ишлаб чиқилди. 7-8 ёшдаги ўқувчиларга мутахассис ёрдамида буюмларсиз ва буюмлар билан бажариладиган восита ва юкламалар меъёрлари танланди. 9-10 ёшли ўқувчиларга эса яққаликда, буюмларсиз ва буюмлар билан бажариладиган юкламалар меъёрлари танланди (1- жадвалга қаранг).

### 1-жадвал

#### 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларида қадди-қомат бузилишини олдини олишда буюмлар билан бажариладиган махсус машқлар

т/р	Машғулот воситалари	Ойлар			Ҳажм
		1	2	3	
<b>МУТАХАССИС ЁРДАМИДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР</b>					
1.	Тўп устида қорин билан ётган холда оёқларни кўтариб тушириш	$\frac{3/6 \times 4}{3}$	$\frac{3/6 \times 5}{4}$	$\frac{3/6 \times 6}{5}$	1080 Марта
2.	Ётган холда гантеллар қўлда қўлларни букиб ёзиш	$\frac{3/10 \times 4}{3}$	$\frac{3/10 \times 5}{4}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 марта
3.	Ерга таяниб қўлларни букиб ёзиш (оёқлар тўп устида)	$\frac{3/8 \times 2}{3}$	$\frac{3/8 \times 3}{4}$	$\frac{3/8 \times 4}{5}$	864 марта
4.	Қўллар бош орқасида тўпга бел билан ётган холда, гавдани олдинга кўтариш	$\frac{3/8 \times 2}{3}$	$\frac{3/8 \times 3}{4}$	$\frac{3/8 \times 4}{5}$	864 марта
5.	Тўпга курак билан ётган холда қўллар тепада куракни ўнгга чапга буриш	$\frac{3/12 \times 2}{4}$	$\frac{3/12 \times 3}{5}$	$\frac{3/12 \times 4}{6}$	1296 сония
6.	Қўллар тўпда тиззада ўтирган холда олдинга чўзилиш	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 сония
7.	Гимнастик ўриндиғида чўзилиш (гимнастик кўприк хосил қилиш)	$\frac{3/14 \times 2}{4}$	$\frac{3/14 \times 3}{5}$	$\frac{3/14 \times 4}{6}$	972сония

Тўп устида қорин билан ётган холда оёқларни кетма-кет кўтариб тушириш машқи, ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулот жараёнида 1080 марта оёқларни кўтариб тушириш амалга оширилди.

Ётган ҳолда қўлларда гантеллар билан букиб ёзиш машқи, ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулот жараёнида 1800 марта қўлларни букиб ёзиш бажарилди.

Оёқлар тўп устида, ерга таяниб қўлларни букиб ёзиш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилади. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулот жараёнида 864 марта қўлларни букиб ёзиш бажарилди.

Қўллар тепада тўпга курак билан ётган ҳолда тосни кўтариш машқи, ҳар ойда 12 кун 12 сония 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 21 дақиқа 6 сония амалга оширилди.

Тўпга бел билан ётган ҳолда қўллар бош орқасида гавдани олдинга кўтариш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 864 марта олдинга кўтарилиш амалга оширилди.

Қўллар тўпда, тиззада ўтирган ҳолда олдинга чўзилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 сониядан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 23 дақиқа 4 сония амалга оширилди.

Гимнастик ўриндик ёрдамида гимнастик кўприк ҳосил қилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 14 сониядан 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 16 дақиқа 2 сония амалга оширилди (2-жадвалга қаранг).

## 2-жадвал

### 9-10 ёшли мактаб ўқувчиларида қадди-қомат бузилишини олдини олишда буюмларсиз бажариладиган махсус машқлар

т/р	Машғулот воситалари	Ойлар			Ҳажм
		1	2	3	
<b>ЯККАЛИҚДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР</b>					
1.	Қўллар олдинда қоринда ётиб оёқ қўлларни баравар кўтариш	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 марта
2.	Гимнастик кўприк машқи	$\frac{3/14 \times 4}{4}$	$\frac{3/14 \times 5}{5}$	$\frac{3/14 \times 6}{6}$	2520 сония
3.	Қўлларга таяниб орқага эгилиш	$\frac{3/6 \times 4}{4}$	$\frac{3/6 \times 5}{5}$	$\frac{3/6 \times 6}{6}$	1080 марта
4.	Ўтирган ҳолда ёнга бурилиш	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{6}$	1800 марта
5.	Ўтирган ҳолда қўллар бош орқасида занжир ҳолатда ёнга чўзилиш	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 марта
6.	Ўтирган ҳолда қўлларни оёққа теккизиш	$\frac{3/6 \times 4}{3}$	$\frac{3/6 \times 5}{4}$	$\frac{3/6 \times 6}{5}$	1080 марта
7.	Ўнг қўл тирсақдан букилган орқада, чап қўл тирсақдан букиб қўлларни	$\frac{3/6 \times 2}{4}$	$\frac{3/6 \times 3}{5}$	$\frac{3/6 \times 4}{6}$	648 марта

	бирлаштириш, навбат билан қўлларни алмаштириб бажариш				
8.	Юқорида жуфтлашган қўллар билан ёнга эгилиш	$\frac{3/10 \times 4}{5}$	$\frac{3/10 \times 5}{6}$	$\frac{3/10 \times 6}{7}$	1800 марта
<b>ЖУФТЛИҚДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР</b>					
9.	Қўллар шерикни елкаларида, оёқ учида тавонда туриш	$\frac{3/12 \times 4}{4}$	$\frac{3/12 \times 5}{5}$	$\frac{3/12 \times 6}{6}$	2160 марта
10.	Қарама-қарши турган холда панжалар елкада қўлларни итариш	$\frac{3/10 \times 4}{5}$	$\frac{3/10 \times 5}{6}$	$\frac{3/10 \times 6}{7}$	1800 марта
11.	Қўллар шерик елкасида ўнгга чапга эгилиш	$\frac{3/12 \times 4}{5}$	$\frac{3/12 \times 5}{6}$	$\frac{3/12 \times 6}{7}$	2160 марта
12.	Шерикка орқа билан туриб қўллар занжир холда шерикни кўтариб белини чўзиш	$\frac{3/8 \times 4}{4}$	$\frac{3/8 \times 5}{5}$	$\frac{3/8 \times 6}{6}$	1404 марта
13.	Қўллар юқорида олдинга ташланиш	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 марта
14.	Қўллар елкада олдинга эгилиш	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{4}$	1404 сония
15.	Орқага эгилиш	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 марта
16.	Ўтирган холда саккизлик ҳаракати	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 марта

*Изоҳ: суратда бир ойда машқлар ҳафтада неча марта бажариши ва такрорлашлар сони, маҳражда кўрсатилган рақам машқлар орасидаги дам олиш интервали.*

Қўллар олдинда юқорида ётиш, оёқ ва қўлларни баравар кўтариш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1404 марта қўл ва оёқларни кўтариб тушириш амалга оширилди.

Гимнастик кўприк ҳолатда максимал даражада чўзилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 14 сониядан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 42 дақиқа амалга оширилди.

Тиззаларда тик туриб, орқага керилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1080 марта амалга оширилди.

Тиззада ўтириб, бошни чап томонга қўлларни ўнг томонга буриш машқи, ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1800 марта бурилишлар амалга оширилди.

Тиззаларда ўтириб, қўллар бош орқасида занжир ҳолатда чап, ўнг томонга бурилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 марта 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик



машғулотлар жараёнида 1404 марта амалга оширилди.

Ўтирган ҳолда чап оёқ ёнда ўнг оёқ букилган, ўнг қўлни чап оёққа теккизиб, навбат билан қўл оёқлар ҳаракатини алмаштириб бажариш машқи, ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1080 марта амалга оширилди.

Чап қўл тирсакдан букилган юқоридан орқада ўнг қўл тирсакдан букилган қўлларни орқада бирлаштириб, навбат билан қўлларни алмаштириб бажариш машқи, ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 648 марта амалга оширилди.

Қўллар юқорида, жуфт ҳолатда чап ва ўнг томонга эгилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1800 марта амалга оширилди.

Юзма-юз туриш, қўллар шерик елкасида оёқ учида кўтарилиб тушиш машқи, ҳар ойда 12 кун 12 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 2160 марта амалга оширилди.

Қарама-қарши турган ҳолда чап қўлни чўзиб ўнг қўлни букиш навбат билан қўллар ҳаракатини алмаштириб бажариш машқи, ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1800 марта амалга оширилди.

Қўллар шерик елкасида ўнгга чапга эгилиш машқи, ҳар ойда 12 кун 12 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 2160 марта амалга оширилди.

Шерикка орқа билан туриб қўллар занжир ҳолда шерикни кўтариш навбат билан алмашиб бажариш машқи ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1404 марта амалга оширилди.

Шерикка орқа билан туриб қўллар юқорида жуфтлашган, ўнг оёққа ташланиб навбат билан оёқлар ҳаракатини ўзгартириш машқини ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 4,5,6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1404 марта амалга оширилди.

Қўллар шерик елкаларида олдинга эгилиш машқини ҳар ойда 12 кун 8 сониядан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 23 дақиқа ва 4 сония амалга оширилди.

Юзма-юз туриш қўллар жуфтлашган орқага эгилиш машқи ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар

оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1800 марта амалга оширилди.

Ўтирган ҳолда оёқлар кенг керилиб шерик оёқларига теккизилган чап томонга эгилиб ўнг қўлни чап оёқга текизиш, навбат билан ҳаракатларни алмаштириб бажариш ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 4-5 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1800 марта амалга оширилди.

Диссертациянинг «**Бошланғич синф ўқувчиларида умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олишда қўлланиладиган махсус машқлар мажмуа самарадорлигини тадқиқ этиш**» деб номланган тўртинчи бобида амалга оширилган педагогик тажриба натижаларининг қиёсий тахлили тўғрисидаги маълумотлар баён қилинган. Тажриба давомида қўлланилган барча махсус ишлаб чиқилган машқларнинг бажарилиши ўрта темпда бўлиши керак. Махсус машқларни ҳар бир дарсга киритиш зарур. Машқлар мажмуасида қўл, елка камари, оёқ, тана ва бўйин айниқса умуртқа поғонаси учун машқлар киритилди (3-жадвалга қаранг).

Жадвалга асосан тадқиқот давомида назорат гуруҳидаги 7-10 ёшдаги ўқувчилар организмидаги гавда тузилиши асорат ҳолатининг ўзгаришлари. 7-10 ёшдаги ўқувчилар 54 нафарни ташкил қилади. Фронтал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 20 нафар 36,88% ни, тадқиқот охирида 19 нафар 43,75% ни ташкил этди. II-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар 18,35% ни, тадқиқот охирида эса 17 нафар 16,40% ни ташкил этди. Сагиттал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 14 нафар 26,03% ни, тадқиқот охирида 13 нафар, 27,28%ни ташкил этди. 2-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар 18,35% ни ташкил этди. Тадқиқот охирида 6 нафар 16,75% ни ташкил этди. Тадқиқот бошида жами 54 нафар бўлган бўлса, тадқиқот охирида 45 нафарни ташкил этди. Тадқиқот давомида тажриба гуруҳидаги 7-10 ёшдаги ўқувчилар организмидаги гавда тузилиши асорат ҳолатининг ўзгаришлари. 7-10 ёшдаги ўқувчилар 54 нафарни ташкил қилади. Фронтал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 20 нафар 36,88% ни, тадқиқот охирида 12 нафар 39,53%ни ташкил этди. II-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар 18,35%ни, тадқиқот охирида эса 5 нафар 16,42%ни ташкил этди.

Сагиттал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 14 нафар 26,03%ни, тадқиқот охирида 8 нафар, 27,2% ни ташкил этди. II-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар 18,35% ни ташкил этди. Тадқиқот охирида 5 нафар 16,75%ни ташкил этди. Умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олишга қаратилган махсус машқлар мажмуасини қўллаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар фронтал текисликда I-даража 3,68%га яхшиланиб, бу ишонччилик даражаси бўйича  $p < 0,001$ ни ташкил этди.

## Тадқиқот гуруҳларнинг қадди-қомат бузилиш даражасини ўзгариш таҳлили

Гуруҳлар	Ишгирикчилар сони	Соғлом гуруҳ	Статистика кўрсаткичлар	Фронтал текисликдаги бузилишлар сони				Сагиттал текисликдаги бузилишлар сони			
				I (1°-10°)		II (11°-25°)		I (1°-10°)		II (11°-25°)	
				сон	%	сон	%	сон	%	сон	%
Назорат гуруҳи	54	-	$\bar{X}$	36,88	2,50	18,35	3,50	26,03	2,50	18,35	
			$\sigma$	2,55	0,78	4,68	0,50	3,45	0,50	2,45	
			$\bar{X}$	43,75	4,25	16,40	3,25	27,28	1,50	16,75	
			$\sigma$	4,45	0,79	3,67	0,43	4,15	0,50	5,16	
			t	1,81	2,21		2,25		1,90		
			p	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05			
Тажриба бошида	54	-	$\bar{X}$	36,88	2,50	18,79	3,50	26,03	2,50	18,35	
			$\sigma$	2,56	0,50	4,66	0,50	3,45	0,50	2,45	
			$\bar{X}$	39,53	1,25	16,42	2,00	27,28	1,25	16,75	
			$\sigma$	4,41	0,43	3,66	0,00	4,15	0,43	5,16	
			t	3,6	5,6		4,5		5,7		
			p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001			
Тажриба охирида	30	24	$\bar{X}$	4,41	0,43	3,66	0,00	4,15	0,43	5,16	
			$\sigma$	4,41	0,43	3,66	0,00	4,15	0,43	5,16	
			t	3,6	5,6		4,5		5,7		
			p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	

Шундай қилиб, тажрибада қатнашган бошланғич синф ўқувчиларининг умуртқа эгриликлари яхшиланишига эришилди. Бу олти ойлик микроциклда машғулот воситаларининг оқилона тақсимланганлигидан далолат беради. Шунингдек, таъкидлаш жоизки, мазкур циклда машғулотлар бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулот дастурига асосан режалаштирилди.

Яқуний микроцикл энг муҳим микроцикллардан бири эди, чунки унда ўқувчилар умуртқа поғонаси қийшайиш даражаларига қараб гуруҳдан гуруҳга ўтказилди ва олдинги циклларда аниқланган камчиликларни бартараф этиш вазифаси ҳал этилди.

## ХУЛОСАЛАР

Мавзу йўналиши бўйича тўпланган адабиёт манбаларини ўрганиш, олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин:

1. Тадқиқотлар натижасида маҳаллий ва хорижий адабиётлар таҳлилинини ўрганиш орқали шу нарса аён бўлдики, бошланғич синф ўқувчиларида учрайдиган умуртқа поғонаси қийшайишини (I- ва II-даража) тиббий усуллар орқали даволашга эътибор қаратилган, бироқ жисмоний машқлардан фойдаланиш ҳамда машғулот юқламасининг оптимал меъёри орқали қадди қомат бузилишини олдини олиш масаласи етарлича илмий жиҳатдан ўрганилмаганлиги аниқланди.

2. 6 ойлик тадқиқот давомида умуртқа поғонаси қийшайиши мавжуд 7-10 ёшли болаларнинг синфдан ташқари жисмоний машғулотларида махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш умумий 12 нафар 7 ёшли болалардан 6 нафари (50,0%), 8 ёшли болаларда умумий 13 нафардан 6 нафари (46,1%), 9 ёшли болаларда умумий 14 нафаридан 6 нафари (42,8%), 10 ёшли болаларда умумий 15 нафаридан 6 нафари (40,0%) соғлом гуруҳга ўтишида ижобий самара берганлиги аниқланди. Бу эса тадқиқот иштирокчилари орасидан 44,4% қадди-қоматини бузилиш асоратлари қолмаганлиги аниқланди.

3. Бошланғич синф ўқувчилари фронтал ва сагиттал умуртқа поғонаси қийшайишларини олдини олиш мақсадида ишлаб чиқилган 6 ойлик машғулот дастурини ижобий таъсири аниқланди. 7-10 ёшдаги ўқувчилар

54 нафарни ташкил қилади. Фронтал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 20 нафар (36,9%) бўлган бўлса, тадқиқот охирида 12 нафар (39,5%) ташкил этди. II-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар (18,3%) бўлган бўлса, тадқиқот охирида эса 5 нафар (16,4%) ташкил этди. Сагиттал текисликдаги I-даражали бузилиши бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 14 нафар (26,0%) бўлган бўлса, тадқиқот охирида 8 нафар, (27,2%)ни ташкил этди. II-даражали бузилиши

бор ўқувчилар сони тадқиқот бошида 10 нафар (18,3%) ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида келиб 5 нафарни (16,7%) ташкил этди. Умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олишга қаратилган махсус машқлар мажмуасини қўллаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар фронтал текисликда I-даража 3,7%га яхшиланди, ўсиш кўрсаткичини ишончилилик даражаси ( $p < 0,001$ ) юқори эканлиги аниқланди.

4.Тадқиқот гуруҳида 54 нафар ўқувчилар билан машғулотлар бошланган бўлса 6 ой мобайнида 24 нафар ўқувчи асосий гуруҳга ўтказилди 30 нафар ўқувчилар 2 та (I-даража 16 нафар ўқувчилар, II-даража 14 нафар ўқувчилар) гуруҳ машғулотларни давом эттирди. Умумий ҳисобда 44,4% ўсганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида назорат гуруҳида 54 нафар ўқувчилар билан машғулотлар бошланган бўлса 6 ой мобайнида 9 нафар ўқувчи асосий гуруҳга ўтказилди 45 нафар ўқувчилар 2 та (I-даража 20 нафар ўқувчилар, II-даража 25 нафар ўқувчилар) гуруҳ машғулотларни давом эттирди. Умумий ҳисобда 16,6% га ўсганлиги кузатилди.

5. Ўтказилган тадқиқотлар давомида тажриба гуруҳидаги 7-10 ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш ва антропометрик кўрсаткичларида ижобий ўзгаришга эришилди. Жумладан, тадқиқотдан олдин буй баландлиги  $\bar{X}-129,1 \pm 5,4$  см га эга бўлган бўса тадқиқот якунида  $\bar{X}-129,8 \pm 5,4$  см га ўзгарди бу эса дастлабки кўрсаткичга нисбатан  $0,7 \pm 0,1$  см.га (0,7%) ўсишди. Тана оғирлигида  $\bar{X}-36,0 \pm 4,4$  кг эга бўлган бўлса тадқиқот якунида  $\bar{X}-36,7 \pm 4,3$  кг.га ўзгарди бу эса дастлабки кўрсаткичга нисбатан  $\bar{X} -0,7 \pm 0,1$ кг.га (1,94%) га ўзгариш бўлди. Кўкрак қафасининг кенглиги тадқиқот бошида  $\bar{X}-51,5 \pm 4,9$  см.га, эга бўлган бўса тадқиқот якунида  $\bar{X}-52,7 \pm 5,0$  см.га ўзгарди бу эса дастлабки кўрсаткичга нисбатан  $\bar{X}-1,2 \pm 0,1$ см. (2,33%) яхшиланган. Нафас олганда кўкрак қафасининг кенглиги тадқиқот бошида  $\bar{X}-53,5 \pm 4,6$  см. га эга бўлган бўса тадқиқот якунидан  $\bar{X}-54,6 \pm 4,8$  см.га ўсишга эришилган, бу эса дастлабки кўрсаткичга нисбатан  $\bar{X}-1,1 \pm 0,2$  см (2,06%)га ўсган, нафас чиқарганда кўкрак қафасининг кенглиги тадқиқот бошида  $\bar{X}-50,9 \pm 4,6$  см.бўлган бўлса тадқиқот якунидан  $\bar{X}-52,6 \pm 4,6$  см. ўзгарди бу эса дастлабки кўрсаткичга нисбатан  $\bar{X}-2,6 \pm 0,1$  см ўсиш эса 3,34 % га яхшиланган.

6. Бошланғич синф ўқувчиларнинг синфдан ташқари жисмоний машғулотларида 7-10 ёшли ўқувчиларнинг умуртқа поғонаси қийшайиш даражаларини камайтириш учун қўлланилган махсус машқлар самарадорлиги тадқиқотда ўз исботини топди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Тажриба ишлари натижасига асосланиб, қуйидагилар тавсия этилади:

1. Бошланғич синф ўқувчиларининг қадди-қомат бузилишини олдини олишда синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларида қуйидаги машқларни бажариш тавсия этилади: яккаликда буюмлар билан бажариладиган махсус жимоний машқлар мажмуасида: бел машқи, тўп билан

(тўп оёқ тагида белни кўтариб) 16 сония, гантеллар билан кўл кучи машқи (кўлларни букиб ёзиш) 16 марта, гимнастик кўприк ҳолатида туриш (тўп бел қисмида) тўпни олдинга ва орқага ҳаракатлантириш 4 марта, умуртқа машқи теннис коптоги билан, гимнастик таёқ елкада, кўлларни таёқ устидан ўтказган ҳолда кенг қадам ташлаб юриш (умуртқа машқи-кўл кучи).

2. Махсус ҳаракат фаолияти босқичма-босқич амалга оширилса қадди-қоматида бузилиши бор ўқувчиларнинг жисмоний ва рухий томондан, жароҳатсиз ҳамда жисмоний ривожланиш бўйича умуртқа поғонаси қийшайиш градуслари камайишида самара бериб, бошланғич синф ўқувчиларининг қадди-қоматини тўғри ривожланиши учун меъёр сифатида ойлик мезоциклларда юкламаларнинг нисбатлари кўлланилиши мумкин.

3. 7-8 ёш болалар мутахассис ёрдамида буюмлар билан 3 ойлик синфдан ташқари жисмоний машғулот жараёнида тўпга бел билан ётган ҳолда кўллар бош орқасида гавдани олдинга кўтариш машқи 864 марта, кўллар тўпда, тиззада ўтирган ҳолда олдинга чўзилиш машқи 23 дақиқа гимнастик ўриндик ёрдамида гимнастик кўприк ҳосил қилиш машқи 16 дақиқа амалга оширилса сагиттал текисликда умуртқа поғона қийшайиш даражалари пасайишига имкон яратади.

4. 9-10 ёш болалар яккалик ва жуфтликда буюмлар билан 3 ойлик синфдан ташқари жисмоний машғулот жараёнида чалқанча ётиб оёқлар тўп устида, кўллар ёнда белни кўтариш машқи 18 дақиқа амалга оширилса, бири-бирига орқа билан туриб, тўп юқорида, олдинга эгилиб тўпни оёқлар орасидан шерикка узатиш машқи ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлаш ва такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олиш билан бажарилса, ҳамда 3 ойлик машғулотлар жараёнида 1080 марта тўпни узатиш амалга оширилса сагиттал текисликда умуртқа поғонаси қийшайишини олдини олишда ижобий натижа беради.

5. 7-8 ёш болалар мутахассис ёрдамида буюмларсиз бажариладиган 3 ойлик синфдан ташқари жисмоний машғулот жараёнида қоринда ётиб кўллар ёнда, кўлларни орқада мутахассис ёрдамида бирлаштириш машқи 30 дақиқа, қорин билан ётган ҳолда кўллар ёнда чап кўлни ўнгга чўзиш мутахассис ёрдамида навбат билан кўлларни алмаштириб бажариш машқи 23 дақиқа амалга оширилса, фронтал умуртқа поғона қийшайиш даражасидан даражага ўтишида самарали ҳисобланади.

6. 9-10 ёш болалар яккалик, жуфтликда буюмларсиз бажариладиган 3 ойлик синфдан ташқари жисмоний машғулот жараёнида тиззада ўтириб, бошни чап томонга кўлларни ўнг томонга буриш машқи 1800 марта бурилишлар амалга оширилса кўллар шерик елкасида ўнгга чапга эгилиш машқи 2160 марта амалга оширилса фронтал текисликда умуртқа поғонаси қийшайишига бўлган мойиллик кўрсаткичи камайишига имкон яратади.

7. Қадди-қоматида ўзгариши (умуртқа қийшайиш даражалари) бор ўқувчиларга жисмоний тарбия машғулотлари учун ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуаси механизмини синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларида кўллаш мумкин.

**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**

**СОБИРОВА ЛАЙЛО БАХРАМОВНА**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО  
КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ  
КЛАССОВ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

**Чирчик – 2020**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2019.4.PhD/Ped463.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме) размещен на веб-странице научного совета ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) и на информационно-образовательном портале "ZiyoNet" ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

Научный руководитель:

**Рахматова Дилноза Нигбоевна**  
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты:

**Нуриллаева Наргиза Мухтархановна**  
доктор медицинских наук, доцент

**Рахимов Владимир Шавкатович**  
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

**Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится "16" "июня" 2020 года в "11<sup>00</sup>" часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uzdjti.uz](http://www.uzdjti.uz), e-mail: [uzdjti@uzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzdjti.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус "В", 2 этаж, малый зал)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 200322). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

Автореферат диссертации разослан "7" "июня" 2020 года.  
(протокол реестра под № 8 от "7" "июня" 2020 года)



**М.Р. Болтабаев**  
Председатель Научного совета  
по присуждению ученых  
степеней, д.ф.н., профессор

**М.Х. Миржамолов**  
ученый секретарь Научного  
совета по присуждению  
ученых степеней, д.ф.н. (PhD)

**Б.Б. Мусаев**  
председатель научного семинара  
при Научном совете по присуждению  
ученых степеней, к.п.н., доцент



## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Одним из приоритетных задач является гармоничное развитие современной молодёжи, которая является основой будущего всех стран. Здоровье является необходимым условием трудовой эффективности, экономической мощи страны, благополучия и развития народа и счастьем для каждого человека. Конечно же, физическая культура и спорт, наряду со всеми другими сферами, имеет особую роль во всестороннем развитии и благосостоянии современной молодёжи, что является основой нашего будущего. В нашей стране меры по укреплению здоровья населения, особенно детей, доведены до уровня государственной политики, последовательно и постепенно принимаются меры по созданию благоприятных условий для гармоничного и всестороннего развития молодого поколения. Создание Международного благотворительного фонда «Соглом авлод учун» является ярким подтверждением нашего мнения.

Во многих странах мира проводятся обширные научные исследования для предотвращения нарушений осанки. Нарушения осанки не только влияют на внешность человека, но и вызывают побочные изменения в организме, связанные с расположением внутренних органов. Много научных исследований было проведено по предотвращению искривлений позвоночника у школьников с помощью хирургических процедур. Однако следует отметить, что практически нет научно обоснованных рекомендаций о средствах и нагрузках для учащихся 7–10 лет с нарушениями осанки, которые точно соответствуют их тренировочному процессу. Предотвращение любой болезни является приемлимым, чем его лечение. Поэтому средства физического воспитания являются лучшим способом предотвращения искривления позвоночника учащихся начальных классов.

За годы независимости особое внимание уделяется развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране. В республике в последние годы осуществляются «Последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене<sup>1</sup>». Необходимость исследования оптимальных соотношений средств и нагрузок занятий по воспитанию здорового молодого поколения, правильному развитию осанки, а также организация тренировочного процесса на научной основе является актуальной задачей современности.

В Узбекистане созданы школы-интернаты, специализирующиеся на лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, но научно-практические программы по физической реабилитации являются

---

<sup>1</sup> Указ №УП-5924 от 24 января 2020 года Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Lex.uz.

устаревшими. Комплексы лечебной гимнастики для учащихся начальных классов не могут быть непосредственно применены к морфофункциональным условиям развития детей, что определяет актуальность этих исследований.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, обозначенных в Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», Указе №УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 декабря 2010 года №307 «О мерах по дальнейшему повышению эффективности медико-социальной и профессиональной реабилитации инвалидов», а также в других нормативно-правовых документах данной сферы.

**Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Данная исследовательская работа выполнена в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике: «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** В процессе анализа научно-методической литературы по теме о вопросах ускорения социализации жизнедеятельности лиц с изменениями здоровья в республике, по теории адаптации определенного вида инвалидности к спортивной тренировке М.В.Девятова, В.Б.Арипова, М.Х.Миржамолов, Н.К.Светличная, Э.А.Уринбоев и другие специалисты провели различные исследования в концептуальной области.<sup>2</sup>

Много исследований было проведено зарубежными учеными во многих странах мира (А.Аbele, Н.Аrends) по классификации многих видов нарушений опорно-двигательного аппарата.<sup>3</sup> Много исследовательских работ по профилактике и лечению сколиоза у учащихся начальных классов было проведено такими учёными как Е.К.Аганянц, Н.В.Вагонов, С.Р.Тиллаев, А.Ф.Краснов, Г.П.Котельников, К.А.Иванова, В.В.Аршин, Н.В.Сушина, Г.А.Бауманова, С.В.Краснова, В.Г.Абушкина, В.А.Неизвестных, В.Ю.Крохалев, В.И.Крохалев, А.Ж.Дарожина, Г.В.Мухнин, Т.И.Мартыненко, А.В.Овечкина, В.В.Колесов, В.Д.Шатохин, А.Д.Губа, О.Э.Аксенова.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Девятова М.В. «Умуртка погонасининг бел остеохондрозида ДЖТ». Новосибирск, 1996 й.163-167 б.; Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Toshkent 2012 йил. 56-57б.; SalomovR.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi ўқув қўлланма Тошкент: 2014.50 б. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. –Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

<sup>3</sup> Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press)2004. rr.86-91;Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.pp.5459;.

<sup>4</sup> Аганянц Е.К. ВагановН.В. и др. Тактика лечебной физкультуры при сколиозах I-II степени у детей и подростков 8-15 лет: Методические рекомендации / Сост.:. Краснодар, 1995. 31 с.; Тиллаев С.Р. Электромиографическая оценка мышц

А.Ф.Коптелин, И.П.Лебедева, О.В.Козырева, В.Е.Валовик, Е.А.Ветошкина, Л.Б.Варонцова, И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова и другие разработали предложения и рекомендации по профилактике и реабилитации нарушений осанки у детей с помощью средств физической культуры и спорта.<sup>5</sup> П.П.Гатиатулин, В.Н.Шубкин, В.М.Казаков, В.Т.Мончук Е.А.Абальмасова и другие провели исследования о детях с дефектами позвоночника и их клиническом лечении.<sup>6</sup>

Согласно анализу, несмотря на то, что были проведены научные исследования по тренировочному процессу учащихся с искривлением позвоночника, особенности выбора и применения упражнений на основе специальной программы для определения уровня искривления позвоночника у учащихся начальной школы изучены недостаточно. Анализируя программу физического воспитания для учащихся с искривлением позвоночника, выявили, что не разработаны специальные упражнения по физическому развитию и специальные нормы для уровней искривления позвоночника, а также не учтены характеристики нарушения осанки. Надо отметить, что не смотря на то, что существует много исследований по предотвращению искривления позвоночника у учащихся в возрасте 7-10 лет с нарушениями осанки, на сегодняшний день полностью не освещены научно обоснованные рекомендации по средствам, оказывающим большое влияние на устранение нарушений осанки по степени искривления у учащихся начальных классов. Данное состояние определяет актуальность темы диссертации.

**Обусловленность исследования диссертации планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где была выполнена диссертация.** Исследование диссертации выполнено в рамках научных исследований на тему: “Разработка инновационных средств и методов развития специальных физических качеств учеников с ограниченными возможностями” по перспективному плану и концепции научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 годы.

---

спины в норме и при сколиотической болезни // Проблемы биологии и медицины.-1997. № 2.39-42 с. Краснов А.Ф.,Котельников Г.П., Иванова К.А. Сколиоз // Ортопедия М., 1998.201-214 с.; Аршин В.В., Сушина Н.В., Бауманова Г.А., Краснова С.В. Новое в лечении сколиоза у детей // Анналы травматологии и ортопедии.2001.- № 1.34-36с.;Абушкина В.Г., Неизвестных В.А., Крохалев В.Ю., Крохалев И.В. Эффективность применения ортопедических корсетов в лечении сколиотической болезни у детей // Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии.- СПб., 2002.126-127 с.; Дрожжина А.Ж, Мухнин Г.В., Мартыненко Т.И., Овечкина А.В. Типовой урок физкультуры для детей со сколиозом // Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии, - СПб., 2002. 123-124с.; Колесов В.В., Шатохин В.Д., Губа А.Д. Раннее консервативное лечение сколиотической болезни у детей // Тезисы докладов ВИИ Съезда травматологов-ортопедов России.- Новосибирск, 2002.- Т. 1,- С. 142-143 с.; Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2004. – 296 с.

<sup>5</sup> Каптелин А.Ф., Лебедева И.П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации.-М., 1995. 48-102с.;Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // школьное воспитание.1998. № 12. 49-56с.;Валовик В.Е., Ветошкина Е.А., Воронцова Л.Б. Лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах: Учебно-методическое пособие. Комсомольск на Амуре, 2000.- 24 с. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура. Новейший справочник /Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.

<sup>6</sup> Гатиатуллин П.П., Шубкин В.Н., Казаков В.М., Манчук В.Т. Особенности кровотока в легких у больных сколиозом // Проблемы хирургии позвоночника и спинного мозга. Новосибирск, 1996.-60-62с.; Абальмасова Е.А. Особенности детского позвоночника и их клиническое значение // Руководство для врачей в 3 томах под ред. Ю.Г.Шапошкова,- М., 1997.- Т. 3 ортопедия.. 131-135 с.

**Цель исследования** разработка и совершенствование механизма применения комплекса специальных упражнений по профилактике нарушений осанки у учащихся начальных классов.

**Задачи исследования:**

определение и стратификация анатомо-физиологического состояния осанки у учащихся начальных классов по степени искривления позвоночника (I-II-фронтальная и сагиттальная);

разработка комплекса специальных упражнений на основе выбора высокоэффективных средств, используемых на уроках физической культуры, направленных на профилактику нарушений осанки у учащихся начальных классов, и усовершенствовать их на основе оптимизации норм нагрузки;

разработка учебной программы на основе комплекса специальных упражнений, направленных на предотвращение нарушений осанки у учащихся начальных классов и совершенствование механизма применения его норм;

экспериментальное обоснование эффективности использования специального комплекса упражнений по профилактике нарушений осанки у учащихся начальных классов.

**Объект исследования** тренировочный процесс с учащимися в общеобразовательных школах.

**Предмет исследования** комплекс специальных упражнений и методы его применения на занятиях физкультуры с учащимися с нарушениями позвоночника.

**Методы исследования.** Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, антропометрия, анализ тренировочного процесса, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

на основе стратификации оптимальных норм усовершенствован комплекс специальных упражнений с предметами и без (специальные упражнения, оказывающие положительное влияние на устранение искривления позвоночника) для детей в возрасте 7-8 лет с фронтальными и сагиттальными искривлениями позвоночника;

усовершенствованы критерии организации и выполнения (организационно-методические) комплекса специальных упражнений выполняемых индивидуально и в паре с предметами и без, для детей в возрасте 9-10 лет с фронтальными и сагиттальными искривлениями позвоночника;

усовершенствован индивидуальный механизм на основе сравнения использования комплекса специальных упражнений, выполняемых индивидуально, парами, с помощью специалиста, с предметами и без, на основе стратификации учащихся начальной классов по возрастному уровню в зависимости от степени нарушения осанки;

научно обоснованы причины степени нарушения осанки у учащихся

начальных классов, были разработаны научные и практические рекомендации для предотвращения искривления позвоночника.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:  
разработан комплекс специальных упражнений для организации занятий, которые основаны на особенностях функциональной физической подготовленности учащихся с искривлениями позвоночника;

улучшение здоровья учащихся с помощью специальных упражнений в специальных медицинских группах во время школьных уроков, а также повышение уровня физического развития детей путем применения программы специальных упражнений, направленных на их физическое развитие;

изучены и внедрены в практику влияние упражнений по профилактике различных категорий нарушения осанки и сколиоза на организм детей 7-10 летнего возраста

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивного физического воспитания и спорта, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методами математической статистики.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Данные, полученные в ходе исследования обогащают и расширяют содержание науки теории и практики адаптивного физического воспитания, связанной с организацией и проведением образовательных процессов, повышением физической активности учащихся с искривлением позвоночника.

Практическая значимость результатов исследования заключается в совершенствовании подготовки учащихся с искривлением позвоночника, организации внеклассной физической подготовки, разработке учебников и развитии периодической и непрерывной профессиональной компетентности учителей физической культуры в процессе профессиональной деятельности.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов разработанного комплекса специальных упражнений и использованных в нем средств и методов:

использование комплекса специальных упражнений, выполняемых индивидуально, парами, с помощью специалиста, с предметами и без, на основе возрастной классификации учащихся начальных классов по уровню нарушений осанки, включен в содержание учебного пособия «Теория и методика физического воспитания в дошкольном и начальном образовании» (свидетельство № 892-006, выданное на основании приказа № 892

Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 4 октября 2019 года). В результате искривления позвоночника эффективность специального комплекса упражнений по вышеназванным причинам улучшилась состояние здоровья на 16-18%;

на основе комплекса специальных упражнений, выполняемых с помощью специалиста, с предметами и без (специальные упражнения, оказывающие положительное влияние на устранение искривления позвоночника) и его оптимальные нормы (количество, время, размер) для детей в возрасте 7–8 лет с фронтальными и сагиттальными искривлениями позвоночника, было опубликовано учебное пособие «Теория и методика физического воспитания в дошкольном и начальном образовании» (свидетельство № 892-006, выданное на основании приказа № 892 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 4 октября 2019 года). В результате использования специальных упражнений, выполняемых с помощью специалиста, с предметами и без 4 ученика с фронтальным искривлением позвоночника и 2 ученика с сагиттальным искривлением позвоночника в возрасте 7 лет были переведены в здоровую группу, общее улучшение составило 50%;

Комплекс специальных упражнений, выполняемых индивидуально и в паре, с предметами и без (специальные упражнения, оказывающие положительное влияние на устранение искривления позвоночника) и его оптимальные нормы (количество, время, размер) для детей в возрасте 9-10 лет с фронтальными и сагиттальными искривлениями позвоночника были внедрены в тренировочный процесс начальных классов средней общеобразовательной школы №163 (справка № 02-07-08-5415 Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 декабря 2019 года). В результате использования специальных упражнений, выполняемых индивидуально и в паре, с предметами и без, 6 учащихся в возрасте 9 лет были переведены в здоровую группу, и улучшение составило 42,8%, с помощью использования специальных упражнений 2 ученика в возрасте 10 лет с осложнением II степени были переведены в группу с осложнением I уровня, а 4 ученика с осложнением I степени были переведены в здоровую группу, общее улучшение составило 40%;

Предложения и рекомендации по причинам возникновения уровней нарушения осанки и профилактике возникновения искривления позвоночника были внедрены в учебно-тренировочный процесс начальных классов Специализированной школы-интерната №4 для детей со сколиозом г. Ташкента (справка № 02-07-08-5415 Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 декабря 2019 года). В результате использования специальных упражнений, 24 ученика были переведены в здоровую группу, общее улучшение осанки учащихся начальных классов составило 44,4%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования обсуждены на 2 международных и 10 республиканских научно-

практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации было опубликовано всего 5 научно-методических работ, в том числе, 1 учебное пособие, в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций опубликованы 4 статьи (3 статьи опубликованы в республиканских и 1 статья в иностранном журналах).

**Объем и структура диссертации.** Диссертация изложена на 123 страницах компьютерного текста и состоит из введения, 4 глав, 8 рисунков, 17 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость выбранной темы, показана обусловленность работы с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, обусловленность диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, методы исследования, объект и предмет, научная новизна исследования, достоверность, теоретическая и практическая значимость, а также внедрение их в практику, апробация и опубликованность, сведения о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации «**Состояние исследования проблем по профилактике нарушений осанки и его методологические основы в современной литературе**», раскрыты сведения о классификации методов и различных средств в тренировочном процессе, систематизации и использовании конкретных терминов, использовании симметричных и асимметричных упражнений у учащихся с нарушениями осанки, применении упражнений в зависимости от искривления позвоночника.

Специальными школами-интернатами разработан ряд представлений о функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата у детей с нарушениями осанки, изменения дыхания, частоты сердечных сокращений, было изучено кровяное давление, а также разработано хирургическое лечение детей с искривлением позвоночника (С.Р.Тиллаев,1999, Ф.Р.Умурходжаев, 1996;).

Выявлено, что методы медицинской реабилитации : корсеты, хирургические методы позволяют повысить уровень здоровья учащихся с искривлением позвоночника путем реабилитации для устранения искривления позвоночника (Л.П.Кандакова, В.П.Ворломова 2012; Л.Ф.Асачаев, О.В.Горбунов 2012;).

Сравнительный анализ научно-методических данных, приведенных в доступной литературе, показывает недостаточность исследований по профилактике искривления позвоночника (искривления во фронтальной и

саггитальной плоскостях) у учащихся начальных классов с помощью средств физического воспитания, а также их неизученность как предмет исследования.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Методы исследования и его организация”**, изложены данные по анализу научно-методической литературы, использованию методов анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, пульсометрии, инструментального метода, педагогического эксперимента по реализации исследования, математико-статистического метода по обработке

полученных материалов, а также данные по разработке комплекса специальных упражнений и организации исследования. Исследование проводилось в три этапа в течение 2017-2019 гг.

На *первом этапе* (2017 г.) на основе анализа специальной научно-методической литературы изучены теоретические и практические особенности профилактики искривления позвоночника у учащихся начальных классов (во фронтальном и саггитальном нарушении), было определено направление исследования. Была сформирована рабочая гипотеза и тема исследования, выбраны методы в соответствии с выполняемыми экспериментами, определены цели и задачи исследования, собраны исходные материалы. Был разработан комплекс специальных упражнений по профилактике искривления позвоночника у учащихся начальных классов.

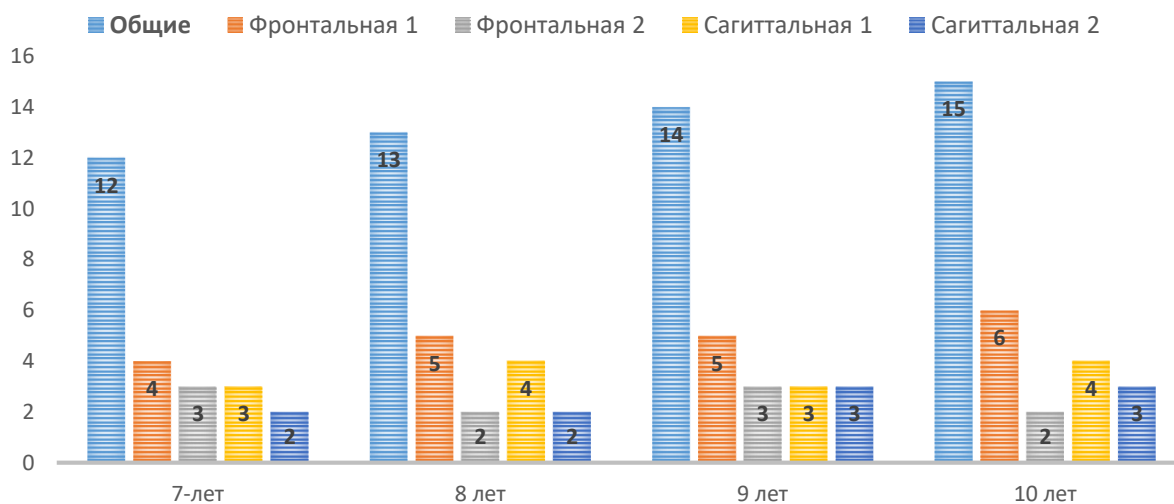
На *втором этапе* (2018 г.) освоены методы исследования, изучено влияние специальных упражнений по профилактике сколиоза у учащихся начальных классов, изучены возраст и индивидуальные особенности учащихся, выявлены существующие отклонения в развитии осанки, разработаны и определены педагогические меры по их устранению.

На *третьем этапе* (2018-2019 учебный год) 54 ученика с искривлением позвоночника I и II степени (фронтального и саггитального нарушения) были включены в экспериментальную и контрольную группы. В ходе педагогических экспериментов выявлено влияние комплекса специальных физических упражнений на профилактику искривления позвоночника у учащихся начальных классов. Внедрены специальные упражнения для предотвращения искривления позвоночника у учащихся в возрасте 7-8 лет, выполняемые с помощью специалиста, а для учеников 9-10 лет - специальные упражнения, выполняемые индивидуально и парами. Оптимизированы нагрузки внеклассного тренировочного процесса учащихся с искривлением позвоночника. Эффективность разработанного для достижения поставленной цели комплекса специальных упражнений нашла отражение в экспериментах.

В третьей главе диссертации **« Методика повышения эффективности занятий физической подготовкой для предотвращения и профилактики искривления позвоночника »** приведены данные о сравнительном анализе результатов текущих исследований. Освещены стратификация средств и нагрузок в тренировочном процессе учащихся с нарушениями осанки, а



также комплекс специальных упражнений на занятиях учащихся с искривлениями позвоночника. Перед началом исследования у учащихся начальных классов экспериментальной группы с помощью сколиометра были выявлены осложнения осанки (см. рисунок 1).



**Рисунок 1. Состояние осложнения фронтального и сагиттального искривления позвоночника учеников 7-10 лет экспериментальной группы. (n = 54)**

В эксперименте приняли участие 54 ученика в возрасте 7-10 лет. Общее количество учащихся в возрасте 7 лет составило 12 учеников, следовательно 7 учеников имели нарушения во фронтальной плоскости, из них 4 ученика - 33,3% имели осложнение I степени, 3 ученика - 25,0% имели осложнение II степени. В сагиттальной плоскости было выявлено 3 ученика - 25% с осложнениями I степени и 2 ученика - 16,7% с осложнениями II степени.

Общее количество учащихся с нарушениями осанки в возрасте 8 лет составило 13 учеников, было отмечено, что количество учащихся с осложнениями I степени во фронтальной плоскости составило 5 учеников - 38,4%, 2 ученика - 15,3% имели осложнения II степени. В сагиттальной плоскости было выявлено 4 ученика - 31,0% с осложнениями I степени и 2 ученика - 15,3% с осложнениями II степени.

Общее количество учащихся с нарушениями осанки в возрасте 9 лет составило 14 учеников. Количество учащихся с осложнениями I степени во фронтальной плоскости составило 5 учеников - 35,7%, 3 ученика - 21,4% имели осложнения II степени. В сагиттальной плоскости - 3 ученика - 21,4% с осложнениями I степени и 3 ученика - 21,4% с осложнениями II степени.

Общее количество учащихся с нарушениями осанки в возрасте 10 лет составило 15 учеников. Количество учащихся с осложнениями I степени во фронтальной плоскости составило 6 учеников - 40,0%, 2 ученика - 13,3% имели осложнения II степени. В сагиттальной плоскости - 4 ученика - 26,7% с осложнениями I степени и 3 ученика - 20,0% с осложнениями II степени.

Мы разработали шестимесячный комплекс специальных упражнений для предотвращения нарушений осанки у учащихся начальных классов по степени нарушения осанки. В комплексе специальных упражнений была разработана соответствующая возрасту норма нагрузки. Для учащихся в возрасте 7-8 лет отбиралась норма средств и нагрузок, выполняемая с помощью специалиста, с предметами и без, а для учащихся в возрасте 9-10 лет отбиралась норма нагрузок, выполняемая индивидуально, с предметами и без (см. таблицу 1).

**Таблица 1.**

**Специальные упражнения, выполняющиеся с предметами по профилактике нарушений осанки у учащихся в возрасте 7-8 лет**

п/п	Средства тренировочного процесса	Месяцы			Объём
		1	2	3	
<b>УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮЩИЕСЯ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТА</b>					
1	Поднимание и опускание ног, лежа животом на фит мяче.	$\frac{3/6 \times 4}{3}$	$\frac{3/6 \times 5}{4}$	$\frac{3/6 \times 6}{5}$	1080 раз
2	Лёжа на спине, держа гантели сгибание и разгибание рук	$\frac{3/10 \times 4}{3}$	$\frac{3/10 \times 5}{4}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 раз
3	Сгибание и разгибание рук опираясь на пол (ноги на мяче)	$\frac{3/8 \times 2}{3}$	$\frac{3/8 \times 3}{4}$	$\frac{3/8 \times 4}{5}$	864 раз
4	Руки за головой, поднимание туловища лёжа спиной на мяче	$\frac{3/8 \times 2}{3}$	$\frac{3/8 \times 3}{4}$	$\frac{3/8 \times 4}{5}$	864 раз
5	Руки вверх лёжа лопатками на спине, повороты руками на право и на лево	$\frac{3/12 \times 2}{4}$	$\frac{3/12 \times 3}{5}$	$\frac{3/12 \times 4}{6}$	1296 секунд
6	Руки на мяче подтягивание вперёд сидя на коленях	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 секунды
7	Растяжка на гимнастической скамейке (создание гимнастического мостика)	$\frac{3/14 \times 2}{4}$	$\frac{3/14 \times 3}{5}$	$\frac{3/14 \times 4}{6}$	972 секунды

В таблице, упражнение поднимание и опускание ног, лежа животом на мяче, каждый месяц выполнялось в течение 12 дней по 6 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых на 3-4 секунды. Всего за 3 месячный тренировочный период было выполнено 1080 раз.

Упражнение лёжа на спине, держа гантели сгибание и разгибание рук выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6, повторениями. В промежутке между повторениями был отдых на 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.или 6 месяцев?

Упражнение сгибание и разгибание рук опираясь на пол, ноги на мяче выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 2,3,4 повторениями.

В промежутке между повторениями был отдых на 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 864 раза.

Упражнение на подъём таза, руки вверх лёжа лопатками на мяче выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 12 секунд с 2,3,4 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было потрачено 21 минута и 6 секунд.

Упражнение руки за голову, поднимание туловища лёжа спиной на мяче выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 2,3,4 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых на 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 864 раза.

Упражнение руки на мяче подтягивание вперёд сидя на коленях выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 секунд с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых на 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было потрачено 23 минуты и 4 секунды.

Упражнение по созданию гимнастического мостика с помощью гимнастической скамейки, выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 14 секунд с 2,3,4 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых на 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было потрачено 16 минут и 2 секунды (см. таблицу 2).

**Таблица 2**

**Специальные упражнения, выполняющиеся без предметов по профилактике нарушений осанки у учащихся в возрасте 9-10 лет**

п/н	Средства тренировочного процесса	Месяцы			Объём
		1	2	3	
<b>УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮЩИЕСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО</b>					
1	Руки перед собой равномерное поднятие ног и рук лёжа на животе	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 раз
2	Упражнения гимнастического моста	$\frac{3/14 \times 4}{4}$	$\frac{3/14 \times 5}{5}$	$\frac{3/14 \times 6}{6}$	2520 секунды
3	Наклон назад опираясь на руки	$\frac{3/6 \times 4}{4}$	$\frac{3/6 \times 5}{5}$	$\frac{3/6 \times 6}{6}$	1080 раз
4	Повороты в стороны в положении сидя	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{6}$	1800 раз
5	Сидя вытягивание рук за головой в стороны в виде цепи	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 раз
6	Дотрагивание руками до ног в положении сидя	$\frac{3/6 \times 4}{3}$	$\frac{3/6 \times 5}{4}$	$\frac{3/6 \times 6}{5}$	1080 раз
7.	Объединение рук сзади согнув в локтях	$\frac{3/6 \times 2}{4}$	$\frac{3/6 \times 3}{5}$	$\frac{3/6 \times 4}{6}$	648 раз
8.	Наклоны в стороны с поднятыми руками	$\frac{3/10 \times 4}{5}$	$\frac{3/10 \times 5}{6}$	$\frac{3/10 \times 6}{7}$	1800 раз

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮЩИЕСЯ В ПАРЕ					
9.	Стойка на носочках и пятках, руки на плечах у партнёра	$\frac{3/12 \times 4}{4}$	$\frac{3/12 \times 5}{5}$	$\frac{3/12 \times 6}{6}$	2160 раз
10.	Кисти на плечах отталкивание рук стоя противоположно	$\frac{3/10 \times 4}{5}$	$\frac{3/10 \times 5}{6}$	$\frac{3/10 \times 6}{7}$	1800 раз
11.	Руки на плечах у партнёра наклоны направо и налево	$\frac{3/12 \times 4}{5}$	$\frac{3/12 \times 5}{6}$	$\frac{3/12 \times 6}{7}$	2160 раз
12.	Встав спиной друг к другу объединить руки в цепь и подняв партнёра растянуть спину	$\frac{3/8 \times 4}{4}$	$\frac{3/8 \times 5}{5}$	$\frac{3/8 \times 6}{6}$	1404 раз
13.	Наклоны вперёд с поднятыми руками	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{5}$	1404 раз
14.	Руки на плечах партнёра наклоны вперёд	$\frac{3/8 \times 4}{3}$	$\frac{3/8 \times 5}{4}$	$\frac{3/8 \times 6}{4}$	1404 секунды
15.	Наклоны назад	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 раз
16.	Восьмиобразное движение сидя	$\frac{3/10 \times 4}{4}$	$\frac{3/10 \times 5}{5}$	$\frac{3/10 \times 6}{5}$	1800 раз

*Примечание: на рисунке показано, сколько раз в неделю в течение месяца выполняются упражнения, а также количество повторений. Число, указанное в знаменателе, является интервалом отдыха между упражнениями.*

Упражнение руки перед собой, равномерное поднятие ног и рук лёжа на животе, выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1404 раза.

Упражнение на максимальную растяжку в положении гимнастического мостика, выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 14 секунд с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было потрачено 42 минуты.

Упражнение стоя на коленях, вытягивание назад, выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 6 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1080 раз.

Упражнение сидя на коленях поворот головы вправо, а рук налево выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.

Упражнение поворот направо и налево в положении сидя на коленях, руки в виде цепи за головой выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1404 раза.

Упражнение вытягивание правой руки на левую ногу чередуя их в положении сидя правая и левая нога согнуты в стороны выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 6 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1080 раз.

Упражнение объединение рук сзади согнув в локтях, выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 6 раз с 2,3,4 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 648 раз.

Упражнение наклоны вперёд с поднятыми руками выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.

Упражнение стоя лицом друг другу руки на плечах партнёра, поднятие и опускание на носочках ног выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 12 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 2160 раз.

Упражнение стоя противоположно друг другу растяжение левой руки и сгибание правой руки, чередуя движения рук выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.

Упражнение руки на плечах у партнёра наклоны направо и налево выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 12 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 2160 раз.

Упражнение растяжка спины, стоя спиной друг к другу объединение рук в цепь и поднятие партнёра выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1404 раза.

Упражнение стоя спиной партнёру броски поочерёдно на ноги с поднятыми руками выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1404 раза.

Упражнение наклоны вперёд руки на плечах у партнёра выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 8 секунд с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 3-4 секунды. Всего за 3-х месячный тренировочный период было потрачено 24 минуты и 4 секунды.

Упражнение держа руки, наклон назад стоя лицом друг другу выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд.

Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.

Упражнение ноги широко расставлены и касаются ног партнёра, наклонившись вытянуть правую руку до левой ноги чередуя движение выполнялось каждый месяц в течение 12 дней по 10 раз с 4,5,6 повторениями. В промежутке между повторениями был отдых 4-5 секунд. Всего за 3-х месячный тренировочный период было выполнено 1800 раз.

В четвёртой главе диссертации **«Эффективность применения комплекса специальных упражнений, используемых для предотвращения искривления позвоночника у учащихся начальных классов»** приведена информация о сравнительном анализе результатов педагогического эксперимента. В период эксперимента все специально разработанные упражнения должны выполняться в умеренном темпе. Специальные упражнения должны быть включены в каждый урок. Комплекс упражнений включает в себя упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища и шеи, особенно позвоночника (см. таблицу 3).

В таблице приведены данные об изменении осложнения в строении тела учащихся 7-10 лет контрольной группы. Количество учащихся в возрасте 7-10 лет составляло 54 человек. Количество учащихся с нарушениями I-й степени во фронтальной плоскости в начале исследования составляло 20 учеников - 36,88%, а в конце исследования 19 учеников - 43,75%. Число учащихся с нарушениями II-й степени в начале исследования составили 10 учеников - 18,35%, а в конце исследования 17 учеников - 16,40%. Количество учащихся с нарушениями I-й степени в сагиттальной плоскости в начале исследования составляло 14 учеников - 26,03%, а в конце исследования 13 учеников - 27,28%. Число учащихся с нарушениями III-й степени в начале исследования составили 10 учеников - 18,35%, а в конце исследования 6 учеников - 16,75%. Если в начале исследования было 54 ученика, то в конце их количество составило 45 учеников. Изменение осложнения в строении тела учащихся экспериментальной группы в возрасте 7-10 лет в период исследования. Количество учащихся в возрасте 7-10 лет составляло 54 человек. Количество учащихся с нарушениями I-й степени во фронтальной плоскости в начале исследования составляло 20 учеников - 36,88%, а в конце исследования 12 учеников - 39,53%. Число учащихся с нарушениями II-й степени в начале исследования составили 10 учеников - 18,35%, а в конце исследования 5 учеников - 16,42%. Количество учащихся с нарушениями I-й степени в сагиттальной плоскости в начале исследования составляло 14 учеников - 26,03%, а в конце исследования 8 учеников - 27,2%. Число учащихся с нарушениями II-й степени в начале исследования составило 10 учеников - 18,35%, а в конце исследования 5 учеников - 16,75%. Результаты исследования по использованию комплекса специальных упражнений для предотвращения искривления позвоночника показали, что показатели I-й степени во фронтальной плоскости между исходными и конечными результатами улучшилось на 3,68%, что с точки зрения надежности составило  $p < 0,001$ .

Таблица 3

## Анализ изменений степеней нарушения осанки в исследовательских группах

Группы	Количество участников исследований	Здоровая группа	Статистические показатели	Количество нарушений во фронтальной плоскости				Количество нарушений в сагиттальной плоскости			
				I (1°-10°)		II (11°-25°)		I (1°-10°)		II (11°-25°)	
				сон	%	сон	%	сон	%	сон	%
Контрольная группа	54	-	$\bar{X}$	36,88	2,50	18,35	3,50	26,03	2,50	18,35	
			$\sigma$	2,55	0,78	4,68	0,50	3,45	0,50	2,45	
			$\bar{X}$	43,75	4,25	16,40	3,25	27,28	1,50	16,75	
			$\sigma$	4,45	0,79	3,67	0,43	4,15	0,50	5,16	
			t	1,81	2,21		2,25		1,90		
p	>0,05	<0,05		<0,05		>0,05					
Экспериментальная группа	30	24	$\bar{X}$	36,88	2,50	18,79	3,50	26,03	2,50	18,35	
			$\sigma$	2,56	0,50	4,66	0,50	3,45	0,50	2,45	
			$\bar{X}$	39,53	1,25	16,42	2,00	27,28	1,25	16,75	
			$\sigma$	4,41	0,43	3,66	0,00	4,15	0,43	5,16	
			t	3,6	5,6		4,5		5,7		
p	<0,001	<0,001		<0,001		<0,001					

Таким образом, было достигнуто улучшение искривления позвоночника учащихся начальных классов, которые участвовали в эксперименте. Это указывает на разумное распределение тренировочных средств в шестимесячном микроцикле. Также следует отметить, что занятия в этом цикле планировались на основе уроков физкультуры и спортивной тренировки учащихся начальных классов.

Итоговый период был одним из самых важных этапов, так как он перемещал учащихся из групп в группы в соответствии с их степенью искривления позвоночника и решал задачу по исправлению недостатков, выявленных в предыдущих циклах.

## ВЫВОДЫ

На основании изучения научно-методической литературы по теме, сравнительного анализа проведенных наблюдений, опросов, результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. В результате анализа отечественной и зарубежной литературы выявлено, что уделялось внимание лечению с помощью методов медицинской реабилитации искривлений позвоночника (I и II степени), с которыми сталкиваются учащиеся начальных классов, но выявлено, что вопросы по использованию физических упражнений, а также профилактике нарушений осанки с помощью оптимальной нормы физической нагрузки недостаточно изучены с научной точки зрения.

2. В период 6-месячного исследования детей с искривлением позвоночника в возрасте 7-10 лет было обнаружено эффективное влияние использования комплекса специальных упражнений во внеклассной физической тренировке, в частности, 6 детей (50,0%) из 12, в возрасте 7 лет, 6 детей (42,8%) из 13, в возрасте 8 лет, 6 детей (42,8%) из 14, в возрасте 9 лет, 6 детей (40,0%) из 15, в возрасте 10 лет были переведены в основную группу. Установлено, что у 44,4% участников исследования не осталось осложнений искривления осанки.

3. Выявлено положительное влияние 6-месячной тренировочной программы, разработанной для предотвращения фронтального и сагиттального искривления позвоночника у учащихся начальных классов. В эксперименте участвовали 54 учащихся в возрасте 7-10 лет. Количество учащихся с нарушениями I степени во фронтальной плоскости в начале исследования составляло 20 учеников (36,9%), а в конце исследования 12 учеников (39,5%). Число учащихся с нарушениями II степени в начале исследования составляло 10 учеников (18,3%), а в конце исследования 5 учеников (18,3%). Количество учащихся с нарушениями I степени в сагиттальной плоскости в начале исследования составляло 14 учеников (26,0%), а в конце исследования 8 учеников (27,2%). Число учащихся с нарушениями II степени в начале исследования составляло 10 учеников (18,3%), а в конце исследования 5 учеников (16,7%). Результаты исследования по использованию комплекса



специальных упражнений для предотвращения искривления позвоночника показали, что показатели I уровня во фронтальной плоскости между исходными и конечными результатами улучшилось на 3,7%, установлено, что достоверность показателя роста была высокой ( $p < 0,001$ ).

4. В занятиях экспериментальной группе начались в составе 54 учеников, то в течение 6 месяцев 24 учеников были переведены в основную группу, 30 ученика в 2 (16 учеников с I степенью, 14 учеников со II степенью) группах продолжили занятия. В целом установлен положительный рост на 44,4%.

В занятиях контрольной группе начались в составе 54 учеников, то в течение 6 месяцев 9 учеников были переведены в основную группу, 45 учеников в 2 (20 учеников с I степенью, 25 учеников со II степенью) группах продолжили занятия. В целом наблюден рост на 16,6%

5. В ходе исследования получено положительное изменение показателей физического развития и антропометрических показателей учащихся в возрасте 7-10 лет в экспериментальной группе. Например, если рост перед началом исследования составлял  $\bar{X}$ -129,1 $\pm$ 5,4 см, то в конце исследования он изменился на  $\bar{X}$ -129,8 $\pm$ 5,4 см, по сравнению с первоначальным показателем они выросли на 0,7 $\pm$ 0,1 см, (0,7%). Если в начале исследования вес составлял  $\bar{X}$ -36,0 $\pm$ 4,4 кг, то в конце исследования он изменился на  $\bar{X}$ -36,7 $\pm$ 4,3 кг, по сравнению с первоначальным показателем их вес изменился на  $\bar{X}$  -0,7 $\pm$ 0,1 кг, (1,94%). Если в начале исследования объём лёгких составлял  $\bar{X}$ -51,5 $\pm$ 4,9 см, то в конце исследования он изменился на  $\bar{X}$ -52,7 $\pm$ 5,0 см, по сравнению с первоначальным показателем их объём лёгких улучшился на  $\bar{X}$ -1,2 $\pm$ 0,1 см (2,33%). Если в начале исследования ширина грудной клетки составляла  $\bar{X}$ -53,5 $\pm$ 4,6 см, то в конце исследования она улучшилась на  $\bar{X}$ -54,6 $\pm$ 4,8 см, по сравнению с первоначальным показателем ширина их грудной клетки улучшилась на  $\bar{X}$ -1,1 $\pm$ 0,2 см (2,06%). Если в начале исследования ширина грудной клетки составляла  $\bar{X}$ -50,9 $\pm$ 4,6 см, то в конце исследования она улучшилась на  $\bar{X}$ -52,6 $\pm$ 4,6 см, по сравнению с первоначальным показателем ширина их грудной клетки улучшилась на  $\bar{X}$ -2,6 $\pm$ 0,1 см 3,34 %.

6. Эффективность специальных упражнений, использованных для снижения степени искривления позвоночника при внеклассном физическом занятии учащихся начальных классов в возрасте 7-10 лет, нашло свое подтверждение в исследовании.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании результатов исследования, рекомендуется следующее:

1. Рекомендуется выполнять следующие упражнения во внеклассных занятиях по физическому воспитанию, чтобы предотвратить нарушения осанки у учащихся начальных классов: комплекс специальных упражнений, выполняемых индивидуально с предметами: упражнения на спину, упражнения с мячом (поднимание спины мяч под ногами), держать положение 16 секунд, упражнение на мышцы рук с помощью гантелей

(сгибание и разгибание рук) 16 раз, стойка в позе гимнастического мостика (мяч под поясом), приводить движение мяч вперёд назад, выполнять 4 раза, упражнение на позвоночник с помощью теннисного мяча, гимнастическая палка на плечах, провести руки над палкой и ходьба широкими шагами (упражнение на позвоночник-на силу рук).

2. В специальные двигательные действия выполняются постепенно, то соотношение нагрузок на месячные мезоциклы можно использовать в качестве критерия для правильного развития осанки учащихся начальных классов, эффективно уменьшая степень искривления позвоночника без травм, развивая их как физически, так и психически.

3. Выполняются следующие упражнения для детей в возрасте 7-8 лет в период 3-х месячной внеклассной физической тренировки с помощью специалиста, можно снизить степень искривления позвоночника в сагиттальной плоскости: упражнение руки за голову, поднятие туловища вперёд лёжа спиной на мяче выполнять 864 раза, упражнение сидя на коленях, руки на мяче и вытягивание вперёд 23 минуты, создание гимнастического мостика с помощью гимнастической скамейки 16 минут.

4. Выполняются следующие упражнения для детей в возрасте 9-10 лет в период 3-х месячной внеклассной физической тренировки индивидуально, в паре и с помощью предметов, можно добиться положительного влияния в предотвращении искривления позвоночника в сагиттальной плоскости: упражнение ноги на мяче лёжа на спине 18 минут, мяч над головой, передача его партнёру между ног, нагинаясь вперёд, выполнять каждый месяц в течение 12 дней по 6 раз с 4,5,6 повторениями, в промежутке между повторениями давать отдых 3-4 секунды, выполнив при этом всего 1080 раз.

5. Упражнения для детей в возрасте 7-8 лет, выполняемые без предметов с помощью специалиста, в период 3-х месячной внеклассной физической тренировки, оказывают эффективное влияние на переход от степени к степени в искривлении позвоночника во фронтальной плоскости: объединение рук сзади с помощью специалиста лёжа на животе, 30 минут, вытягивание с помощью специалиста левой руки вправо и наоборот, чередуя их лёжа на животе, 23 минуты.

6. Выполняются упражнения для детей в возрасте 9-10 лет, индивидуально, в паре, без предметов в период 3-х месячной внеклассной физической тренировки, они могут позволить уменьшить склонность позвоночника к искривлению во фронтальной плоскости: упражнение сидя на коленях, поворот головы налево, рук направо, 1800 раз, повороты направо и налево, руки на плечах у партнёра, 2160 раз.

7. Механизм комплекса специальных упражнений, предназначенных для физического воспитания детей с нарушениями осанки (со степенью искривления позвоночника), можно использовать во внеклассных занятиях по физической культуре.

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

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT**

**SOBIROVA LAYLO BAKHROMOVNA**

**EFFECTIVENESS OF THE USE OF A SPECIALIZED SET OF PHYSICAL  
EXERCISES IN THE PREVENTION OF PHYSICAL DISORDERS IN  
PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

**13.00.04-Theory and methodology of physical education and sports training**

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

**Chirchik-2020**

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No. B2019.4.PhD/ Ped463.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sport

The dissertation abstract has been published in three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web –site of the Scientific Council which is named after [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) and Ziyonet Information Educational Portai ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific adviser:**

**Rakhmatova Diinoza Nigoboyevna**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Official opponents:**

**Nurullayeva Nargiza Mukhtarkhanovna**  
Doctor of Medical Sciences, docent

**Rakhimov Vladimir Shavkatovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

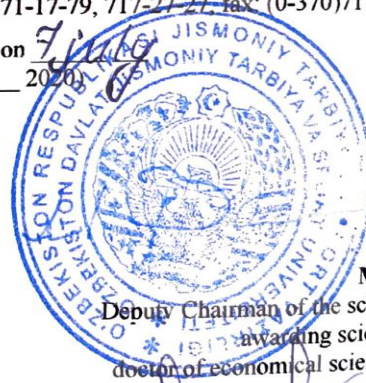
**Leading organization:**

**Namangan State University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01.2020 at 14:00 o'clock on "16<sup>th</sup>" July in 2020 at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17 79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz) The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building B, the 2<sup>nd</sup> floor, small hall!

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered on 210 922). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Phone number: (0-370)-7171-17-79, 717-27-27, fax: (0-370)717-17-76)

The abstract of the dissertation was distributed on 7 July in 2020. (Statement of 8 July 2020)



**M.R. Boltabaev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.X. Mirjamolot**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy

**B.B. Musaev**  
Deputy chairman of the scientific seminar under the  
scientific council that gives the scientific degrees  
candidate of pedagogical sciences, docent

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research** is to develop and improve the mechanism for applying a set of special exercises to prevent posture disorders in primary school students.

**The goals of the research :**

determining the anatomical and physiological state of posture in primary school pupils by the degree of curvature of the spine (I-II-frontal and sagittal);

Developing a set of special exercises based on the selection of highly effective tools used in physical education lessons aimed at preventing posture disorders in primary school pupils and improving them on the basis of optimizing load standards;

development of a curriculum based on a set of special exercises aimed at preventing posture disorders in primary pupils and improving the implementation of its norms;

experimental substantiation of effectiveness of using a special set of exercises on prevention of posture disorders in primary pupils.

**The object of the research** is a training process with students in general education schools.

**The subject of the research** is a complex of special exercises and its methods of application in physical education classes with students with spinal disorders.

**Methods of research.** Study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical control, pedagogical testing, pulsometry, anthropometry, analysis of the training process, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

**The scientific novelty of the research is as follows:**

based on the stratification of optimal norms, a complex of special exercises with and without objects (special exercises that have a positive effect on eliminating spinal curvature) for children aged 7-8 years with frontal and sagittal spinal curvatures has been improved;

improved criteria for organizing and performing (organizational and methodological) a set of special exercises performed individually and paired with and without objects, for children aged 9-10 years with frontal and sagittal spinal curvatures;

improved individual mechanism based on comparing the use of a set of special exercises performed individually, in pairs, with the help of a specialist, with subjects and without, based on stratification of elementary students by age level depending on the degree of posture impairment

the reasons for the degree of posture impairment in primary school students are scientifically justified, scientific and practical recommendations have been developed to prevent spinal distortion.

**Implementation of the research:**

Based on the results of the developed set of special exercises and the tools and methods used in it:

the mechanism of using a set of special exercises performed individually, in

pairs, with the help of a specialist, with subjects and without, based on the age classification of primary students by the level of growth disorders, is included in the content of the textbook "Theory and Methodology of Physical Education in Preschool and Primary Education" (certificate No. 892-006B issued on the basis of order No. 892 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated October 4, 2019). As a result, it serves to strengthen the theoretical foundations of the mechanism for using a special set of exercises for the reasons of curvature of the spine and enrichment of knowledge.

A set of special exercises performed with the help of a specialist with and without objects (special exercises that have a positive effect on eliminating spinal distortion) and its optimal norms (number, time, size) for children aged 7-8 years with frontal and sagittal spinal curvatures were introduced into the extracurricular training process of the elementary classes of secondary school No. 163 (certificate No. 02-07-08-5415 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 23, 2019). As a result of using special exercises performed with the help of a specialist, with objects and without 4 students with frontal curvature of the spine and 2 students with sagittal curvature of the spine at the age of 7 years were transferred to a healthy group, the overall improvement was 50%.

A set of special exercises, performed individually and in tandem, with and without objects (special exercises that have a positive effect on eliminating spinal distortion) and its optimal norms (number, time, size) for children aged 9-10 years with frontal and sagittal spinal curvatures were introduced into the training process of the elementary classes of secondary school No. 163 (certificate No. 02-07-08-5415 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 23, 2019). As a result of using special exercises performed individually and in pairs, with and without subjects, 6 students aged 9 years were transferred to a healthy group, and the improvement was 42.8%, with the use of special exercises, 2 pupils aged 10 years with a level II complication were transferred to a level I complication group. and 4 students with a level I complication were transferred to a healthy group, with an overall improvement of 40%.

Proposals and recommendations on the reasons for the occurrence of posture disorders and the prevention of spinal distortion were introduced into the primary school training process of the Specialized Boarding School No. 4 for children with scoliosis in Tashkent (certificate No. 02-07-08-5415 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 23, 2019). As a result of using special exercises, 24 students were transferred to a healthy group, the overall improvement in the posture of primary school students was 44.4%.

**The structure and the volume of the dissertation.** The dissertation is presented on 130 pages of computer text and consists of an introduction, 4 chapters, 8 figures, 17 tables, conclusions, practical recommendations, a list of used literature and annexes.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I част; I part)**

1. Собирова Л.Б. Efficiency of using special exercises for preventing scoliosis initial age children., Eastern European Scientific.-Germany, 2018 № 6 Journal Ausgab. 7-10 p.p. [13.00.00 № 1].

2. Собирова Л.Б. 1-4 синф ўқувчиларида сколиоз касаллигини даволашда махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлиги., “Фан-спорт” илмий-назарий журнали. Тошкент 2018 2-сон. 69-73-бет. [13.00.00 № 16]

3. Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учеников начальных классов., “Замонавий таълим” илмий-назарий журнал. Тошкент, 2019. 10-сон 69-74-бет [13.00.00 № 10].

4. Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учеников начальных классов. // 8-международной научно-практической конференции “Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Чебоксары-2019. 76-80-бет.

5. Собирова Л.Б. Мактаб ўқувчиларида сколиоз касаллигини олдини олиш ва даволашда махсус услублардан фойдаланиш. //Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш муаммо ва ечимлари. Халқаро илмий анжуман Тошкент-2017. 239-240-бет.

6. Собирова Л.Б. Бошланғич синф ўқувчиларида сколиоз касаллигини даволашда махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлиги. // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман, Чирчиқ-2018. 172-174-бетлар.

7. Собирова Л.Б. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда соғлом оила мухити ижтимоий омил сифатида. // Мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари харакат фаоллигини оптималлаштириш: муоммолар, ечимлари ва истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Бухоро-2016.318-319-бет.

**II бўлим (II част; II part)**

1. Собирова Л.Б. “Болалар қадди-қоматини тўғри шакллантириш учун тавсия этиладиган махсус машқлар”. Услубий кўлланма. Чирчиқ 2018.

2. Солиев И.Р, Собирова Л.Б. Сколиоз касаллигини олдини олиш бўйича ўтказиладиган дарс ва машғулотларда самарали дастурни ишлаб чиқиш. // Ўрта махсус касб-хунар таълим тизимида амалиётни ташкил этиш муоммолари, ечимлари ва истиқболлари. Республика амалий анжумани тўплами, Бухоро-2016. 140-142-бет.

3. Солиев И.Р. Собирова Л.Б. Тиббий гуруҳдагиларнинг гавда тузилиши ва асаб-мушак аппаратидаги ўзгаришлар, жисмоний ривожланиш ва

жисмоний тайёргарлиги. // Ўрта махсус касб-хунар таълим тизимида амалиётни ташкил этиш муаммолари, ечимлари ва истиқболлари. Республика амалий анжумани тўплами, Бухоро-2016. 121-123-бет.

4. Собирова Л.Б. Хотин қизларни жисмоний тарбия, спортга жалб қилиш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами, Тошкент-2015. 227-228-бет.

5. Собирова Л.Б. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш саломатлик гаровидир. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муоммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами, Тошкент-2015. 236-237-бет.

6. Собирова Л.Б. Спортчиларда сколиоз касаллигининг олдини олиш восита ва усуллари. // Ўзбекистон миллий олимпия кўмитаси “Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муоммолари”. Халқаро илмий-амалий анжумани, Тошкент-2019. 413-414-бет.

7. Собирова Л.Б., Абдалниязов Б.Жисмоний тарбияни соғлом турмуш тарзини оммавийлашишдаги ахамияти. // “Соғлом она ва бола йили”га бағишланган “Соғлом бола-юрт таянчи” мавзусидаги талабаларнинг илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент-2016. 145-147-бет.

8. Собирова Л.Б., Ходжиев А. Баркамол шахсни тарбиясида оила, маҳалла, таълим муассасаларининг ўрни. // “Соғлом она ва бола йили”га бағишланган “Соғлом бола-юрт таянчи” мавзусидаги талабаларнинг илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент-2016. 169-172-бет.

9. Собирова Л.Б., Акбаров О. Ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишда олимпия таълимининг ахамияти. // Ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани. Тошкент-2018. 14-15-бет.

10. Собирова Л.Б., Рахманова Ш. Инсон организмнинг ақлий, рухий ва жисмоний имкониятлари чексиздир. // “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муоммо ва ечимлари” Республика илмий-амалий конференцияси. Тошкент-2018. 43-44-бет.



Автореферат «Фан-спортга» илмий-назарий журнали таҳририятида тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.  
Шартли босма табағи 2,75. Адади 100 нусха. Буюртма № 159.

Гувоҳнома реестр №10-3719.  
“Тошкент кимё-технология институти” босмаҳонасида чоп этилди.  
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.