

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

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ТУРАКУЛОВ ИБРОХИМ РАВШАНОВИЧ

**НОАНЪАНАВИЙ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ**

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

ЧИРЧИҚ-2021

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

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

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

Туракулов Иброхим Равшанович

Ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний
тайёргарлигини ошириш услубияти 3

Туракулов Иброхим Равшанович

Методика повышения физической подготовленности студенток-девушек с
помощью нетрадиционных упражнений.27

Turakulov Ibroxim Ravshanovich

The methods of increasing the physical preparation of female students with the
help non-traditional exercises 49

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works53

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

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ТУРАКУЛОВ ИБРОХИМ РАВШАНОВИЧ

**НОАНЪАНАВИЙ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ**

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

ЧИРЧИҚ-2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида № В 2018.1 PhD/Ped392 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Самарқанд давлат университетида bajarилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюми)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.jtsu.uz ҳамда "ZiyoNet" ахборот таълим порталига www.ziyo.net жойлаштирилган

Илмий раҳбар:

Арзикулов Мукум Уралович
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

Расмий оппонентлар:

Тажибаев Сойиб Самижонович
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Рахимов Владимир Шавкатович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Фарғона давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети хузуридаги DSc.03.30.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил "30" сентябрь куни соат 10:00 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.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "Б" биноси, 2-қават, кичик анжуманлар зали.

Диссертацияси билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (21602 рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй.) Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2021 йил « 12 » 17 да тарқатилди.

(2021 йил « 12 » 17 даги 42 рақамли реестр баённомаси).



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

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

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

КИРИШ (Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом авлодни тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда мамлакат аҳолиси саломатлигини яхшилаш масалалари устувор йўналишлардан бири бўлиб келмоқда. Дунёда кечаётган жараёнлар инсон организмидаги иммун тизими фаолиятини ошириш учун аҳолининг барча қатламларида, хусусан қизларнинг ҳаракатга бўлган фаоллигини ошириш талабини кўймоқда. Кўпгина давлатларда олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулоти талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигига бўлган эҳтиёжини шакллантириш учун хизмат қилиб келмоқда.

Жаҳон амалиётида олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талаба-қизларни асосан енгил атлетика, сузиш ва фитнес машғулоти асосида жисмоний имкониятларини ошириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган. Хусусан, қадди-қоматини тўғри ривожлантириш, бўғимларни ҳаракатчанлик имкониятини ошириш, фаол ишчанлик қобилиятини ушлаб туриш, турли ёшларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш масалалари тадқиқотчилар томонидан илмий асослаб берилган. Талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳамда уларнинг организмига замонавий воситалар таъсирини ўрганиш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича очиб берилмаган. Бугунги кунда дунёдаги ижтимоий шароитдан келиб чиқиб, талаба-қизларни ноанъанавий воситалар орқали ҳаракат кўникма ва малакаларини оширишга қаратилган тадқиқотларни илмий асослаб бериш муҳим аҳамият касб этади.

Республикада жисмоний тарбия машғулотида ноанъанавий воситалар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик ва ички имконият даражасини ошириш, саломатлигида учрайдиган турли ўзгаришларни олдини олиш ёки ривожланиш суръатини камайтириш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланмоқда. «Олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, кадрлар тайёрлаш мазмунини тубдан қайта кўриш, халқаро стандартлар даражасига мос олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш учун зарур шарт-шароитлар яратилишини таъминлаш»¹ вазифасини кўймоқда. Айни пайтда, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотида ўқув режалардаги соатларнинг мунтазам камайиб бориши кузатилмоқда, ваҳоланки жисмоний тарбия машғулоти талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини сақлаб қолишнинг ягона йўли ҳисобланади. Олий таълим муассасаларида талаба-қизларни жисмоний тайёргарлиги бўйича соғломлаштирувчи гимнастика (аэробика) ва миллий спорт турининг воситалари асосида талаба-қизларни жисмоний ҳаракат фаоллигини ошириш вазифаси қамраб олинган. Бироқ, илмий тадқиқотларда талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ноанъанавий воситаларнинг

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли Қарори. www.lex.uz.

ўзига хос хусусиятлари етарлича инобатга олинмаган. Жисмоний тарбия ресурсларидан тўғри фойдаланиб ноанъанавий воситалар асосида жисмоний тарбия машғулотлари учун дастур ишлаб чиқиш, ноанъанавий воситалар ва методларини табақалаштириб оқилона танлаш, жисмоний тарбия дарсларида қўллаш, шунингдек, талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш жараёнини бошқариш каби масалалар долзарб бўлиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

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

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мавзуга доир илмий-методик адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, республикамизнинг қатор олимлар А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонькелдиев, Ф.Аҳмедов, О.В.Гончарова, Б.Ш.Мадаминов, Р.С.Саломов, Т.С.Усманходжаев, Х.Тухтаходжаев олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия самарадорлигини ошириш, янги педагогик усуллар ва замонавий ўқув-услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш, таълим мазмунини яратиш ва муаммолари бўйича тадқиқотлар ўтказиш муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайдилар².

Ю.Д.Железняк, Л.А.Лубышева, Л.П.Матвеев, В.П.Губа, М.Я.Виленский, В.В.Приходько, А.И.Федоров, В.Н.Береглазов, В.Г.Шилько, М.М.Боген, М.Е.Влос, Т.Baranowski, В.И.Ляхларнинг илмий ишларида жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган ўқув юртлари ва жисмоний тарбия факультетлари учун таълим ва тарбиянинг янги, самарали педагогик технологиялари асосида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш услубиятини ишлаб чиққанлар³.

Республикамизда Ғ.А.Юсупов олий таълим муассасаларида талаба-

²Усмонхужаев.Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.//Тошкент.2004-й. 168 б, Абдуллаев А, Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарлик, 2005. 219 б, Гончарова.О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш//Ўқув қўлланма. Тошкент.2005.й Б 46-47, Мадаминов.Б.Ш. 5-6 синфлар ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларида табақали индивидуал ёндашиш.//Тошкент.2005.й. 152 б, Аҳмедов.Ф.Т.Жисмоний тарбия жараёнини миллий анъаналарга жисмоний тарбия воситасида ташкил этишнинг дидактик воситалари.//Педагогика фанлари номзоди диссертацияси Жиззах. 2006.й Б 45-49, Тухтаходжаев.Х. Жисмоний маданият йўналиши талабалари билан ишлашда индивидуаллаштиришнинг илмий педагогик тамойили.//Тошкент. 2014-йил. Б 53-55.

³ Влос, М.Е. An alternative to least restrictive environments a continuum of supports to regulate physical education.//1992. р 97-103/, Приходько.В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов.//1992.г. С 22-232-233, Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры // -1997.г. С 18-21,Baranowski T. validity and reality of self-report of physical activity an information processing perspective// Research quarterly 1998. 314-327, Лубышева.Л.А. Совершенствование системы физического воспитания оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатографических зон.//2000.г.С 8-11, Губа.В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике.//2000.г. 85.с, Железняк.Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте// -2001.год. 264.с, Федоров.А.И, Береглазов.В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом.//2001-г. С 29-37, Матвеев.Л.П. Терия и методика физической культуры. Формированные двигательные-координационные способности у школьников 9-10 лет в процессе внеклассных занятиях с игровой направленностью.//2002 г. 163 с, Виленский.М.Я. Личность студента в гуманитарном образовательном пространстве физической культуры// -2003 г. С 11-17 Шилько.В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности.//2003-год. С 57-104, Лях.В.И. Координационные способности диагностика развития.//2006.г. 290.с,

қизларни жисмоний тайёргарлиги бўйича соғломлаштирувчи гимнастика “классик аэробика”дан “фитнес аэробика” машғулотларини жорий этиш бўйича, М.М.Махмудова миллий спорт турининг воситалари асосида талаба-қизларни жисмоний ҳаракат фаоллигини ошириш масалалари бўйича тадқиқотлар олиб борганлар⁴. Бироқ, уларнинг илмий тадқиқот ишларида, ихтисослашмаган олий ўқув юртлари талаба-қизларининг жисмоний қобилиятларини оширишда, уларнинг хоҳиш-истакларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарлигини ошириш ва мустаҳкамлаш масалалари бўйича етарлича маълумотлар ўрганилмаган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлилидан талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги илмий методик адабиётларда жуда муҳим муаммо сифатида кенг муҳокама қилиниб келмоқда. Таъкидлаш зарурки, талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ноанъанавий воситалари ёрдамида ошириш бўйича илмий асосланган ишланмалар етарлича очиб берилмаган. Ушбу вазифалар диссертация ишининг танлаб олинган йўналишлар бўйича умумий тушунча ва долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Самарқанд давлат университетининг V-I/41. “Ўқув машғулотлари жараёнида умумий курс талабалари ўртасида ўқитиш воситаларини тақсимлашнинг илмий-педагогик усулларини такомиллаштириш ва билимларни назорат қилиш” мавзусидаги илмий тадқиқот доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ноанъанавий машқлар ёрдамида ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигида организмнинг меъерий талабларидан келиб чиқиб, фитбол ва тўлдирма тўп воситалари билан бажариладиган машғулотларни интеграциялаш ҳисобига ҳаракат фаоллигини оширишда ноанъанавий ёндашув тизими яратиш;

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб, ёшига нисбатан ортиқча вазн ва вазн етишмовчилиги мавжуд бўлган қизларда “Бодибар” воситаларини саралаш ва тана қисмлари бўйича танлаб йўналтириш эвазига машғулотлар ишлаб чиқиш;

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун машғулотларнинг тузилиши ва унинг мазмунидан келиб чиқиб, шуғулланувчиларни ички имкониятини ҳисобга олган ҳолда юклама меъёрларини бажарилаётган иш интенсивлигига мослаштириш эвазига ноанъанавий машғулотлар услубиятини ишлаб чиқиш;

талаба-қизларнинг ҳаракат кўникма ва малакаларини ошириш учун толиқиш ҳолатидан келиб чиқиб, “Бодибар” воситалари орқали организмни

⁴ Юсупов, Ф.А. “Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси” Пед. ф.б.ф.д (PhD) диссертацияси автореферати. Чирчиқ. 2020.й Б 24-26, Махмудова М.М. “Миллий спорт турини қўллаган ҳолда олий таълим муассасалари талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш”. Пед. ф.б.ф.д (PhD) диссертацияси автореферати. Чирчиқ 2020.й Б 3-5.

қайта тиклаш рекреацион микромашғулотларни ишлаб чиқиш ҳисобига юқори ишчанликни сақлаб туриш имкониятини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Самарқанд давлат университети талаба-қизларининг жисмоний тарбия машғулоти жараёни олинган.

Тадқиқот предмети сифатида Самарқанд давлат университети талаба-қизларининг ноанъанавий машқлар ёрдамида жисмоний тайёргарлигининг мазмуни ва тузилишини ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва умумлаштириш, педагогик кўзатув, ижтимоий сўровномалар, жисмоний тарбия бўйича ўқув-услубий мажмуанинг таҳлили, педагогик тажриба математик-статистик усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйдагилардан иборат:

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигида организмнинг меъерий талабларидан келиб чиқиб, футбол ва тўлдирма тўп воситалари билан бажариладиган машғулотларни функциялари бўйича алоҳида компонентларини блоklarга бирлаштириш ҳисобига интеграциялаш орқали ҳаракат фаоллигини оширишда ноанъанавий ёндашув тизими ишлаб чиқилган;

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ёшига нисбатан ортиқча вазнга ва вазн етишмовчилиги мавжуд бўлган қизларда “Бодибар” воситаларини саралаш ва тана қисмлари бўйича танлаб йўналтириш эвазига машғулотларни коррекциялаш имконияти такомиллаштирилган;

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигида машғулотларнинг тузилиши ва унинг мазмунидан келиб чиқиб мушакларининг таранглашувини ҳисобга олган ҳолда юклама меъёрлари ҳамда интенсивлигини морфо-функционал имкониятларига қараб ауксотоник тартибда мослаштириш эвазига ноанъанавий машғулотлар услубияти такомиллаштирилган;

талаба-қизларнинг ҳаракат кўникма ва малакаларини ошириш учун толиқиш ҳолатидан келиб чиқиб, “Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклашга қаратилган рекреацион микромашғулотларни ишлаб чиқиш ҳисобига юқори ишчанликни сақлаб туриш имконияти кенгайтирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагидан иборат:

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ноанъанавий машқлар “Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклашга қаратилган рекреацион микромашғулотлар ишлаб чиқилган;

шахсга йўналтирилган таълим-тарбия усулларига асосланган ҳолда талаба-қизларнинг индивидуал имкониятларига таянадиган ноанъанавий ёндашув тизими ишлаб чиқилган;

талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ишлаб чиқилган қайта тиклашга қаратилган рекреацион микромашғулотлар қулай шарт-шароитлар яратиш имконини беради.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот олинган натижаларининг ишончлиги назарий-амалий ҳамда услубий, илмий тадқиқотнинг мантикий кетма-кетлиги, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ватанимиз ва чет эл олимлари, амалиётчи мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи омиллар тадқиқот услубларининг

қўлланилганлиги, тажриба синов ишларининг ишончлилиги ҳамда олинган натижаларни математик, статистик таҳлил қилиш услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки, тадқиқот жараёнида олинган маълумотлар ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини жисмоний тарбия воситалари ноанъанавий машқлар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини мустақкамлаш ва касалликларни олдини олишни таъминлаш муаммоларига тааллуқли жисмоний тарбия фанини мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, улар асосида ишлаб чиқилган талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, ортиқча вазнга эга бўлган талаба-қизлар учун ноанъанавий машқлар мажмуалари орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш имконини беради.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Самарқанд давлат университети талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлигини ноанъанавий машқлар орқали ривожлантириш методикаси юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигида организмнинг меъёрий талабларидан келиб чиқиб ҳаракат фаоллигини ошириш учун ишлаб чиқилган ноанъанавий ёндашув тизими бўйича таклиф ва тавсиялар “Жисмоний тарбия ва спорт” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университети кенгашининг 2020 йил 30 ноябрдаги 4-сон қарорига асосан 248-рақамли гувоҳномаси). Натижада талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ноанъанавий машқлар орқали босқичма-босқич ўзлаштириш учун замин яратилган ва талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолати 10-12% яхшиланган;

талаба-қизларнинг ёшига нисбатан ортиқча вазнга ва вазн етишмовчилиги мавжуд бўлган қизларда коррекциялаш имконияти бўйича таклифлар Самарқанд давлат университетининг турли йўналишларда таҳсил олаётган талаба-қизларнинг “Жисмоний тарбия” машғулотларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 31 январдаги 03-07-08-392-сон маълумотномаси). Натижада талаба-қизларнинг антропометрик ўлчамлари 5,7-7,2 % ошган;

талаба-қизларнинг юклама меъёрларини бажарилаётган иш интенсивлигига мослаштириш эвазига ноанъанавий машғулотлар услубиятидан фойдаланиш имконияти бўйича таклиф ва тавсиялар “Жисмоний тарбия ва спорт” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университети кенгашининг 2020 йил 30 ноябрдаги 4-сон қарорига асосан 248-рақамли гувоҳномаси). Натижада стабилometрик кўрсаткичлари 7-9% га ошган;

“Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклашга қаратилган рекреацион микромашғулотларни қўллаш бўйича таклифлар Самарқанд давлат университети факультетларда ўтиладиган жисмоний тарбия дарслари ва машғулотлар жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 31 январдаги 03-07-08-392-сон

маълумотномаси). Натижада талаба-қизларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги 12% га ошган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг натижалари 2 та халқаро, 4 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 9 та илмий-услубий иш, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 4 та мақола, (3 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузулиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, 4 та бобдан иборат бўлиб, 137 саҳифали матн, 7 та расм, 19 та жадвал, хотима, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги, диссертация тадқиқотининг олий ўқув юрти илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқот мақсади, вазифалари, объекти, предмети ва усуллари кўрсатиб ўтилган, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг апробацияси, тадқиқот натижаларининг жорий қилинганлиги, диссертациянинг тузулиши ва ҳажми тўғрисида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг соғлиғи ва жисмоний ҳолати даражалари тавсифи, олий ўқув юртларида жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурларини ноанъанавий машқлар ёрдамида назорат-норматив таъминоти, олий ўқув юртларида ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати устидан педагогик назорат муаммолари ёритиб берилган. Жисмоний тарбияга ихтисослаштирилмаган олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича машғулотларини ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш бўйича масалалари ўз аксини топган.

Адабиёт манбаалари таҳлиliga кўра шу аниқландики, жисмоний тарбия бўйича дарсларнинг асосий қисми анъанавий шакллар, усул ва воситалардан фойдаланган ҳолда ўтказилади. Маълум бўлишича, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мавжуд ўқув машғулотларида талаба-қизларни жисмоний тайёргарлигини ошириш механизмларини тўла ҳал эта олмайди.

Чет эл адабиётларида олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида ва спорт тўғаракларида спортга йўналтирилган спорт турларидан фойдаланишга катта ўрин берилгани қайд этилган.

Хорижлик етакчи олимлар [М.М.Боген 1997; А.Н.Берг, 1996; Н.Г.Тхазаспалова, 2001; А.И.Федоров, 2001; М.Я.Виленский, 2003; Д.Ф.Палецкий, 2003; В.Г.Шилько, 2003; Ю.Д.Железняк, 2007] ва бошқалар ўз тадқиқотларида шуни таъкидлайдиларки, жисмоний тарбия машғулотларида спортга йўналтирилган ноанъанавий машқларни қўллаш талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга самарали таъсир кўрсатади.

Ушбу тадқиқот ишининг муҳимлиги шундаки, ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларни жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича маълумотлар деярли ёритиб берилмаганлиги мазкур йўналишда илмий изланишларнинг заруратини белгилаб беради.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уларни ташкиллаштириш”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот услублари, педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш хусусиятлари, ҳар бир учта тадқиқот босқичлари бўйича ишларни амалга ошириш тузилмаси баён қилинган.

Тажриба олий таълим вазирлигига қарашли Самарқанд давлат университети базасида ўтказилди.

Тадқиқот қуйидаги босқичлардан иборат:

Биринчи босқич – назарий-изланиш босқичи (2017-2018 йй), тадқиқот муаммосининг ҳолатини таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлиб, назарий манбалар, меъёрий ҳужжатлар ўрганиб чиқилди, педагогик кўзатув услублари танлаб олинди, Самарқанд давлат университети турли йўналишларида таҳсил олаётган талаба-қизларининг ноанъанавий машқлар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш мазмуни ва жараёни ўрганилди, ишнинг назарий ва амалий аҳамияти тўғрисидаги ҳолатлар аниқлаштирилди ҳамда тўлдирилди, тадқиқот мақсади, вазибалари, объекти, предмети шакллантирилди, педагогик тажрибанинг дастлабки дастури ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичи - изланишли-тажрибавий босқич (2018-2019 йй). Ушбу босқичда асосий эътибор талаба-қизларнинг ўқув режаларини таҳлил қилишга қаратилди, талаба-қизлар орасида анкета сўрови ўтказилди ва ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича қўйиладиган талаблар юзасидан уларни тизимлаштириш мақсадида юқори малакали мутахассисларнинг амалий тажрибаси ўрганилди ҳамда умумлаштирилди. Талаба-қизларнинг ноанъанавий машқларни ўқув-машғулотлар жараёнида хатоларнинг намоён бўлишини моделлаштиришга қаратилган машқлар турлари тўғрисидаги маълумотларни объективлаштириш мақсадида педагогик кўзатувлар ўтказилди, Самарқанд давлат университети талаба-қизларининг ноанъанавий машқлар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш жараёнида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш самарадорлигини оширишнинг тажрибавий услубияти ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг учинчи босқичи – яқунловчи-баҳоловчи босқич (2019-2020 йй). Назорат ва тажриба гуруҳлари ташкил қилинди, асосий педагогик тажриба ва унинг натижаларини баҳолаш амалга оширилди, хулосалар шакллантирилди, тажрибавий услубиятни қўллаш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди ва диссертация иши расмийлаштирилди.

Диссертациянинг “Талаба-қизларнинг дастлабки жисмоний тайёргарлигини ошириш ва уни амалиётга татбиқ қилиш” (Самарқанд давлат университети мисолида) деб номланган учинчи бобида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича дастлабки текширув тадқиқотлари, талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлигини ноанъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти, тажриба синов даврида СамДУ талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси параграфлардан ташкил топган бўлиб, олий таълим мусассасида таҳсил олиётган талаба-қизларнинг жисмоний тарбия дарсларидан ташқари вақтларида жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича қўланиладиган машғулот воситалари ва уларнинг қўланилиш нисбатлари ва машғулот дастури ёритилган.

Тадқиқот ишлари Самарқанд Давлат университетида, талаба-қизларнинг жисмоний тарбия дарсларида, турли хил жисмоний тайёргарлика эга бўлган талаба-қизларнинг машғулотлари давомида олиб борилди.

Тадқиқот ишлари 5 ойлик тажриба икки ярим ойдан иккита босқичга бўлинди. Ҳар бир босқич охирида назорат меъёрлари ва нормативлари талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолатини билиш мақсадида назорат машқларини олиб борилди. Ҳар бир тажриба босқичи учун ноанъанавий машқлар асосида машғулот воситалари танлаб олинди ва машғулот дастури ишлаб чиқилди.

Машғулот воситаларини мазмуни талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш учун назорат машқларидан олинган маълумотларга қараб олдинги тайёргарликка нисбатан ўзгариши фараз қилинди. Шунинг учун бутун педагогик тажриба жараёнидаги талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун умумий дарс машғулот воситалари асосида режалаштирилди.

Тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи куйдагича бўлди.

30 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6,3 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг ўртача натижаси 6,2 см, фарқ 0,1 сонияни ташкил қилди.

1000 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 36 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 24 сонияни, фарқ 0,12 сонияни ташкил қилди.

30 сония мобайнида гавдани кўтариш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 12,4 мартани, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 12,6 мартани, фарқ 0,2 мартани ташкил қилди.

Турган жойидан узунликка сакраш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 148,4 см, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 149,2 см, фарқ 0,8 смни ташкил қилди.

Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бир хил даражада эканлиги аниқланди (1-жадвалга қаранг).

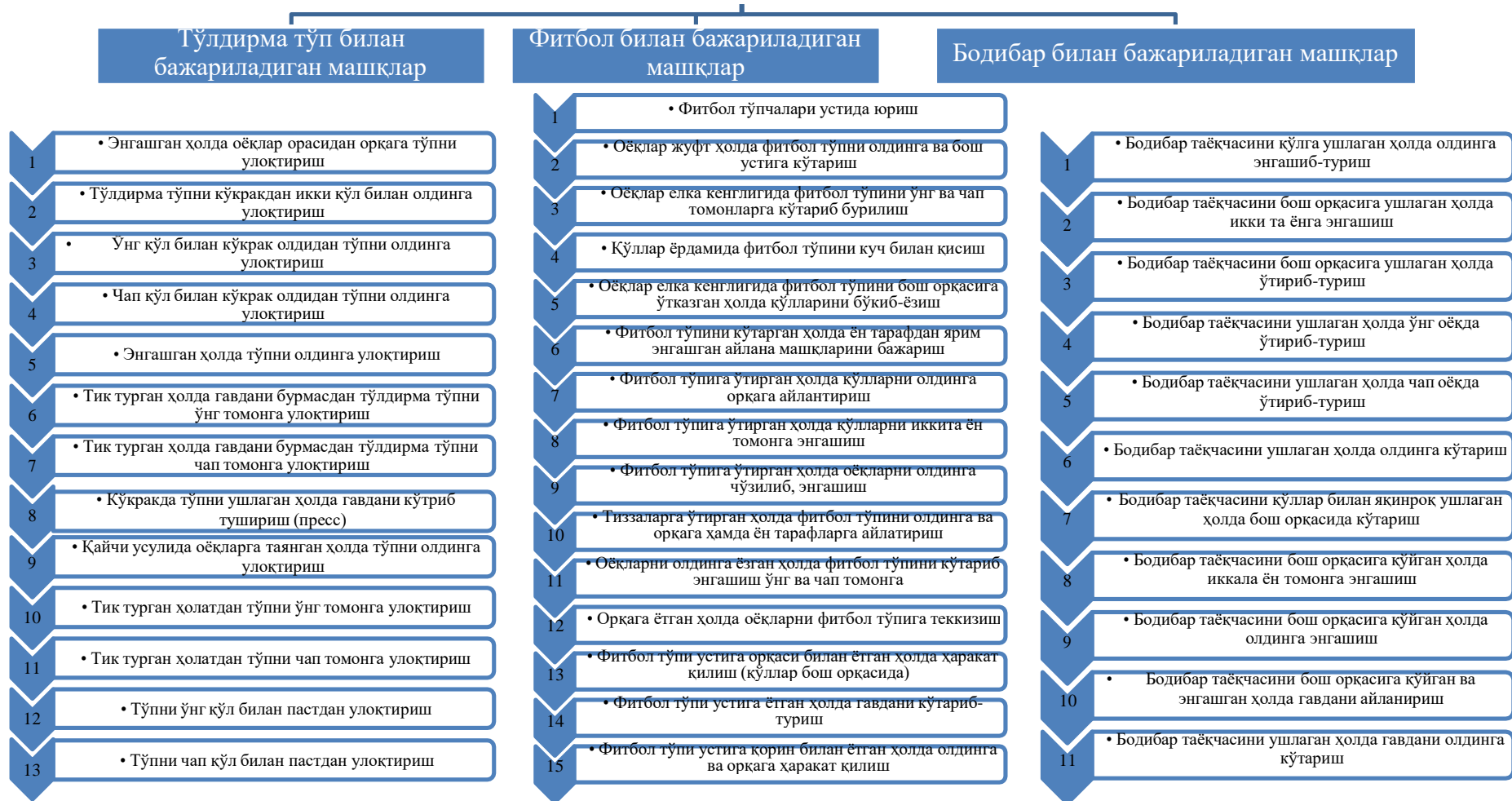
Тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳи талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари қиёсий тавсифи

Кўрсаткичлар	Гуруҳлар	Педагогика факультети n=34				Амалий математика факультети n=34				Ўзбек филология факультети n=34				Математика факультети n=34			
		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
30 м.га югуриш, сония	НГ	6,1	0,84	5,9	0,74	6,5	0,89	5,8	0,84	6,8	0,83	6,1	0,81	6,6	0,82	6,6	0,89
	ТГ	5,9	0,86	5,8	0,75	6,8	0,95	5,7	0,85	6,9	0,87	6	0,83	6,2	0,8	6,1	0,85
1000 м.га югуриш, дақиқа, сония	НГ	6,12	0,9	6,29	0,84	6,2	0,76	6,24	0,83	6,65	0,88	6,56	0,94	6,34	0,85	6,51	0,94
	ТГ	6,1	0,85	6,31	0,87	6,03	0,77	6,11	0,85	6,54	0,89	6,24	0,93	6,11	0,84	6,52	0,97
Ўртача 30 сония мобайнида гавдани кўтариш, марта	НГ	9,8	1,24	13,7	1,57	10,3	1,16	14,64	1,81	11,4	1,29	13,4	1,64	11,3	1,28	14,9	1,82
	ТГ	10,1	1,31	13,9	1,65	11,1	1,31	14,6	1,84	11,1	1,32	14,1	1,77	12,2	1,44	14,1	1,81
Турган жойидан узунликка сакраш, см	НГ	134	14,46	147,5	15,67	145	15,2	150,8	16,84	146,7	15,66	158	17,8	148	15,8	157,9	17,6
	ТГ	135	14,79	148,1	16,07	146	15,9	151,1	17,47	147	16,05	159	18,6	149	16,3	158,1	18,6

Изоҳ: НГ-назорат гуруҳи, ТГ-тажриба гуруҳи жавдалда назорат гуруҳи маҳражда тажриба гуруҳи талаба-қизларининг тадқиқотдан олдинги натижалари келтирилган.

Талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ноанъанавий машқлар ёрдамида бажариладиган машғулот воситаларни табақалаштириш

НОАНЪАНАВИЙ ВОСИТАЛАРИ



1-Расм. Ноанъанавий воситалар орқали талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ноанъанавий машқлар мажмуаси

1-расмда талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ноанъанавий машқлар ёрдамида бажариладиган машғулот воситалари уч гуруҳга табақалаштирилди.

Тадқиқот жараёнида Самарқанд давлат университетида таҳсил олувчи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси аниқлангандан сўнг, Самарқанд давлат университетида таҳсил олувчи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида биз томонимиздан машғулотларидан ташқари вақтларда беш ойлик машғулот дастури ишлаб чиқилди ва ушбу машғулот дастурига ноанъанавий машқларнинг бажарилиши, ҳажми такрорлашлар сони машғулотларда уларнинг бажарилиш кетма-кетлиги батафсил ёритилган.

Тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар мажмуаси

1. Энгашган ҳолда оёқлар орасидан орқага тўпни улоқтириш (қўл ва бел мушак кучини ривожлантириш учун).
2. Тулдирма тўпни кўкракдан икки қўл билан олдинга улоқтириш (қўл ва елка камар мушак кучини ривожлантириш учун).
3. Ўнг қўл билан кўкрак олдидан тўпни олдинга улоқтириш (ўнг қўл мушак кучини ривожлантириш учун).
4. Чап қўл билан кўкрак олдидан тўпни олдинга улоқтириш (чап қўл мушак кучини ривожлантириш учун).
5. Энгашган ҳолда тўпни олдинга улоқтириш (бел ва қўл мушак кучини ривожлантириш учун).

Фитбол билан бажариладиган машқлар мажмуаси

1. Оёқлар жуфт ҳолда фитбол тўпини олдинга ва бош устига кўтариш (қўл ва оёқ мушак кучини ривожлантиради).
2. Оёқлар елка кенглигида фитбол тўпини ўнг ва чап томонларга кўтариб бурилиш (қорин ва бел мушак кучини ривожлантиради).
3. Қўллар ёрдамида фитбол тўпини куч билан қисиш (қўл ва бармоқлар мушак кучини ривожлантиради).
4. Оёқлар елка кенглигида фитбол тўпини бош орқасига ўтказган ҳолда қўлларини бўкиб ёзиш (қўл мушак кучини ривожлантиради).
5. Қўллар ёрдамида фитбол тўпини куч билан қисиш машқи ҳар ойда 4 кун 8 мартадан 2-3 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 800 марта фитбол тўпини қўллар ёрдамида қисиш машқи бажарилди.

Бодибар билан бажариладиган машқлар мажмуаси

1. Бодибар таёқчасини қўлга ушлаган ҳолатда олдинга энгашиш ва туриш (қўл, қорин ва бел мушак кучини ривожлантиради).
2. Бодибар таёқчасини бош орқасига ушлаган ҳолда ён томонларга энгашиш (қорин ва бел мушак кучини ривожлантиради).
3. Бодибар таёқчасини бош орқасига ушлаган ҳолда ўтриб туриш (қўл, оёқ ва бел мушак кучини ривожлантиради).
4. Бодибар таёқчасини ушлаган ҳолда ўнг оёққа утириб туриш (ўнг оёқ мушак кучини ривожлантиради).
5. Бодибар таёқчасини ушлаган ҳолда чап оёққа утириб туриш (чап оёқ мушак кучини ривожлантиради).

**Талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ноанъанавий машқлар ёрдамида
бажариладиган машғулот дастури**

№	Машқлар мазмуни	Бажариш вақти	1 дақиқа ЮҚС	Шиддат балларда	Бажарилаётган иш зонаси	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
Тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар, сони меъёри							
1	Энгашган ҳолда оёқлар орасидан орқага тўпни улоқтириш	1-2 дақ. ва ундан ортик	120-130	1-2	2	Машқлар орасида 0.5 дақ, сериялар орасида 0.5-1.0 дақ.	8-10 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.
2	Тўлдирма тўпни кўкракдан икки қўл билан олдинга улоқтириш	2-3 дақ. ва ундан ортик	120-125	2-3	3	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.0-1.5 дақ.	10-12 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.
3	Ўнг қўл билан кўкрак олдидан тўпни олдинга улоқтириш	1-2 дақ. ва ундан ортик	115-119	2-3	2	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.0-1.5 дақ.	8-10 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.
Фитбол билан бажариладиган машқлар, сони меъёри							
4	Оёқлар жуфт ҳолда фитбол тўпни олдинга ва бош устига кўтариш	2-3 дақ. ва ундан ортик	120-125	2-3	3	Машқлар орасида 0.5 дақ, сериялар орасида 0.5-1.0 дақ.	6-8 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.
5	Оёқлар елка кенлигида фитбол тўпини ўнг ва чап томонларга кўтариб бурилиш	3-4 дақ. ва ундан ортик	120-130	1-2	3	Машқлар орасида 0.5 дақ, сериялар орасида 1.0-1.5 дақ.	6-8 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.
6	Қўллар ёрдамида фитбол тўпини куч билан қисиш	1-2 дақ. ва ундан ортик	110-120	2-3	2	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 0.5-1.0 дақ.	8-10 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.
Бодибар воситалари билан бажариладиган машқлар, сони меъёри							
7	Бодибарни таёқчасини қўлга ушлаган ҳолатда олдинга энгашиш ва туриш	2-3 дақ. ва ундан ортик	120-125	1-2	2	Машқлар орасида 0.5 дақ, сериялар орасида 0.5-1.5 дақ.	6-8 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.
8	Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ён томонларга энгашиш	3-4 дақ. ва ундан ортик	110-120	2-3	2	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.0-1.5 дақ.	8-10 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.
9	Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ўтириб туриш	1-2 дақ. ва ундан ортик	120-125	2-3	2	Машқлар орасида 0.5 дақ, сериялар орасида 0.5-1.0 дақ.	8-10 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.

Изоҳ: Талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ноанъанавий машқлар ёрдамида бажариладиган машғулот дастури диссертацияда тўлиқ берилган.

Тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар сони ва меъёри мажмуаси

Энгашган ҳолда оёқлар орасидан орқага тўпни улоқтириш машқи ҳар ойда 5 кун 8 мартадан 3-4 такрорлашлар орқали амалга оширилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 800 марта улоқтириш амалга оширилди.

Тулдирма тўпни кўкракдан икки қўл билан олдинга улоқтириш машқи ҳар ойда 4 кун 8 мартадан 3-4 такрорлашлар орқали амалга оширилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 640 марта олдинга улоқтиришлар бажарилди.

Ўнг қўл билан кўкрак олдидан тўпни олдинга улоқтириш машқи ҳар ойда 6 кун 10 мартадан 3-4 такрорлашлар орқали амалга оширилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 1200 марта олдинга улоқтириш машқи бажарилди.

Фитбол билан бажариладиган машқлар, сони меъёри

Оёқлар жуфт ҳолда фитбол тўпни олдинга ва бош устига кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун 8 мартадан 3-4 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 960 марта фитбол тўпини бош устига кўтариш машқи бажарилди.

Оёқлар елка кенглигида фитбол тўпини ўнг ва чап томонларга кўтариб бурилиш машқи ҳар ойда 6 кун 10 мартадан 3-4 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 1200 марта фитбол тўпини ўнг ва чап томонларга бурилиш машқи бажарилди.

Қўллар ёрдамида фитбол тўпини куч билан қисиш машқи ҳар ойда 4 кун 8 мартадан 2-3 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 800 марта фитбол тўпини қўллар ёрдамида қисиш машқи бажарилди.

Бодибар воситалари билан бажариладиган машқлар, сони меъёри

Бодибарни таёқчасини қўлга ушлаган ҳолатда олдинга энгашиш ва туриш машқини ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини олдинга энгашиб туриш машқи бажарилди.

Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ён томонларга энгашиш машқи ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини ушлаган ҳолда ён томонга энгашиш машқ бажарилди.

Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи ҳар ойда 2 кун 1 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 марта ўтриб туриш машқи бажарилди.

Адабиётлар таҳлили, педагогик кузатувлар ҳамда кўп йиллик амалий фаолиятимиз натижалари асосида. Биз томонимиздан Самарқанд давлат университети талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун 5 ойлик ва машғулот дастури ишлаб чиқилди ҳамда ушбу дастур асосида тажриба тадқиқот ишлари ўтказилди.

Диссертациянинг “Талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ноанъанавий машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва тавсиялар самарадорлигини тажрибавий асослаш” (Самарқанд давлат университети мисолида) деб номланган тўртинчи бобида машғулотлардан сўнг бодибар воситалари орқали организмни қайта тиклаш учун микро машғулот дастури, талаба-қизларнинг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати ҳамда эришилган натижаларнинг нисбий ўсиш кўрсаткичлари кенг ёритилган маълумки, жисмоний машқлар билан тартибли ва мунтазам равишда шуғулланилган ҳолатдагина талаба-қизларнинг ҳаракат кўникма ва малакаларини ошириш учун толиқиш ҳолатидан келиб чиқиб “Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклаш рекреацион микромашғулотлари ижобий таъсир кўрсатади.

Қуйдаги расмда шуни кўришимиз мумкинки талаба-қизларнинг ўқув машғулотлардан ташқари вақтларда ҳафтасига уч кун душанба, чоршанба ва жума кунлари машғулотни ташкиллаштириш режалаштирилган. Дастурда ҳар бир машғулот учун 14 та машқлардан иборат ноанъанавий машқлар тавсия этилган. Ҳар бир машғулотлардан сўнг ноанъанавий машқлар “Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклаш рекреацион микромашғулотларни ишлаб чиқиш йўналиши бўйича тақсимланган бодибар билан бажариладиган машқлар 2-4 тадан машқлар кетма-кетлигида бажарилиши ва хажми такрорлашлар сони тақсимланган.

Бодибар билан бажариладиган машқлар мажмуаси, сони меъёри

Бодибарни таёқчасини қўлга ушлаган ҳолатда олдинга энгашиш ва туриш машқини ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини олдинга энгашиб туриш машқи бажарилди.

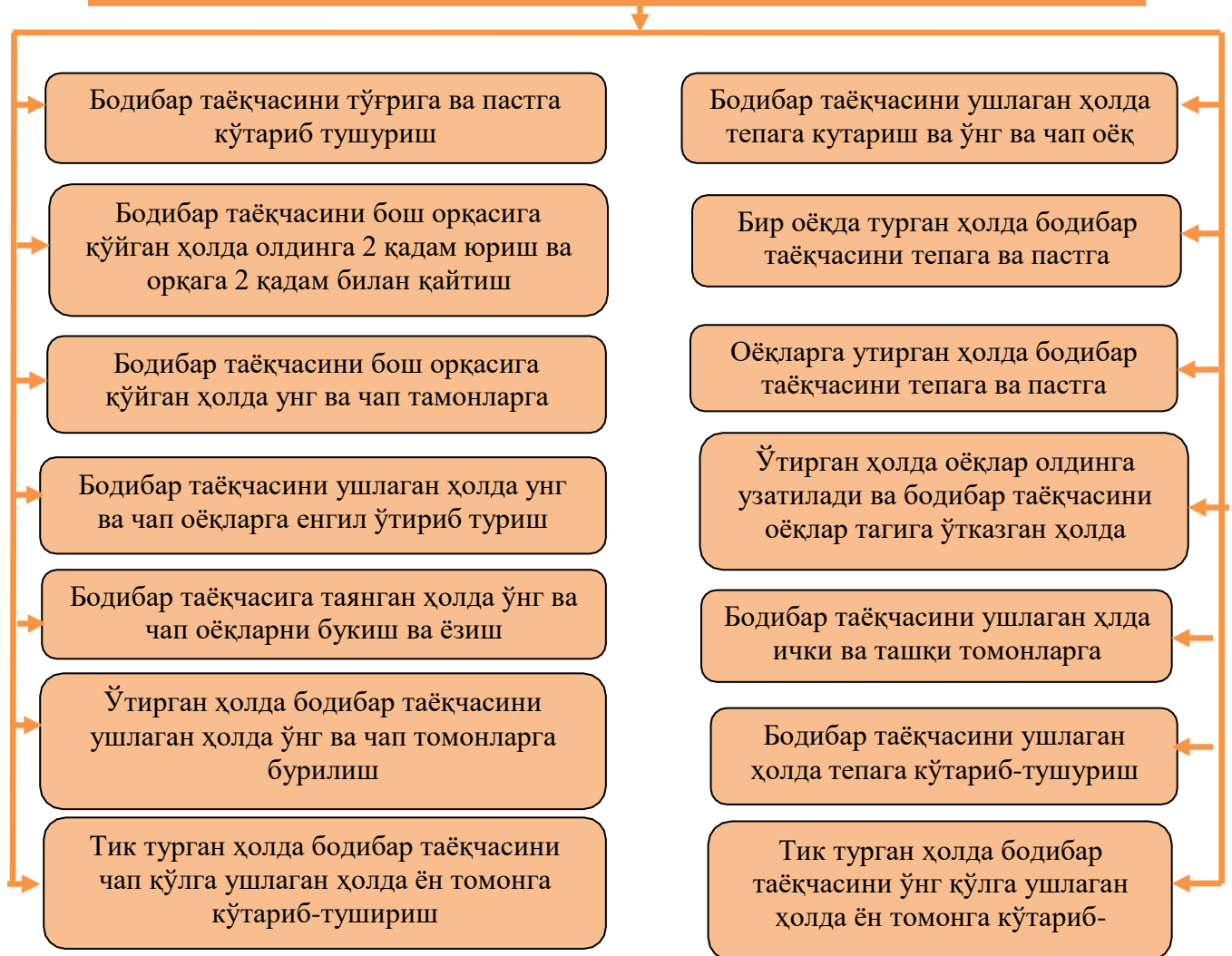
Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ён томонларга энгашиш машқи ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини ушлаган ҳолда ён томонга энгашиш машқ бажарилди.

Бодибарни бош орқасига ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи ҳар ойда 2 кун 1 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 марта ўтриб туриш машқи бажарилди.

Бодибар таёқчасини ушлаган ҳолда ўнг оёққа ўтириб туриш машқи ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини ушлаган ҳолда ўтриб туриш машқи бажарилди.

Бодибар таёқчасини ушлаган ҳолда чап оёққа ўтириб туриш машқи ҳар ойда 2 кун 4 мартадан 1-2 такрорлашлар орқали бажарилди. Умумий 5 ойлик тайёргарлик жараёнида 80 марта бодибар тайёқчасини ушлаган ҳолатда ўнг оёққа ўтириб туриш машқи бажарилди.

МАШҒУЛОТЛАРДАН СЎНГ БОДИБАР ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ОРГАНИЗМНИ ҚАЙТА ТИКЛАШ УЧУН



2-расм. Жисмоний машғулотлардан сўнг бодибар воситалари орқали организмни қайта тиклаш учун машқлар

Тадқиқот жараёнида Самарқанд давлат университетидида таҳсил олувчи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси аниқлангандан сўнг чарчоқ ва қайта тикланиш учун, биз томонимиздан машғулотларидан сунг “Бодибар” воситалари орқали организмни қайта тиклаш, рекреацион микро машғулотлари дастури ишлаб чиқилди ва ушбу машғулот дастурига ноанъанавий машқларнинг бажарилиши, ҳажми такрорлашлар сони машғулотларда уларнинг бажарилиш кетма-кетлигини 2-расмда батафсил келтирилган.

Тадқиқот охиридаги назорат ва тажриба гуруҳи талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари қиёсий тавсифи

Кўрсаткичлар	Гуруҳлар	Педагогика факультети n=34				Амалий математика факультети n=34				Ўзбек филология факультети n=34				Математика факультети n=34			
		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
30 м.га югуриш, сония	НГ	5,75	0,77	5,61	0,66	6,14	0,82	5,44	0,76	6,44	0,76	5,74	0,74	6,21	0,72	6,22	0,79
	нис. %	5,74		4,92		5,54		6,21		5,29		5,90		5,91		5,76	
	t / P	1,79	>0,05	1,71	>0,05	1,73	>0,05	1,85	>0,05	1,87	>0,05	1,91	>0,05	2,08	<0,05	1,86	>0,05
	ТГ	5,5	0,7	5,45	0,64	6,28	0,84	5,23	0,72	6,45	0,75	5,54	0,71	5,76	0,68	5,66	0,72
	нис. %	6,78		6,03		7,65		8,25		6,52		7,67		7,10		7,21	
t / P	2,10	<0,05	2,07	<0,05	2,39	<0,05	2,46	<0,05	2,28	<0,05	2,46	<0,05	2,44	<0,05	2,30	<0,05	
1000 м.га югуриш, дақиқа, сония	НГ	5,75	0,79	5,94	0,77	6,53	0,77	6,6	0,85	6,28	0,79	6,96	0,94	6,7	0,85	6,91	0,95
	нис. %	6,05		5,56		5,32		5,77		5,56		6,10		5,68		6,14	
	t / P	1,80	>0,05	1,79	>0,05	1,78	>0,05	1,77	>0,05	1,82	>0,05	1,75	>0,05	1,75	>0,05	1,75	>0,05
	ТГ	5,62	0,76	5,8	0,76	6,52	0,81	6,65	0,89	6,01	0,8	6,79	0,93	6,64	0,86	7,15	1,02
	нис. %	7,87		8,08		8,13		8,84		8,10		8,81		8,67		9,66	
t / P	2,45	<0,05	2,57	<0,05	2,56	<0,05	2,56	<0,05	2,58	<0,05	2,44	<0,05	2,57	<0,001	2,61	<0,001	
Ўртача 30 сония мобайнида гавдани кўтариш, марта	НГ	10,33	1,22	14,39	1,69	10,84	1,31	13,93	1,57	11,96	1,34	12,7	1,54	11,86	1,34	14,14	1,72
	нис. %	5,41		5,04		5,24		4,85		4,91		5,22		4,96		5,10	
	t / P	1,78	>0,05	1,74	>0,05	1,80	>0,05	1,73	>0,05	1,76	>0,05	1,81	>0,05	1,76	>0,05	1,77	>0,05
	ТГ	10,94	1,35	14,95	1,72	11,93	1,34	15,76	1,83	11,97	1,46	15,25	1,86	13,09	1,41	15,25	1,88
	нис. %	8,32		7,55		7,48		7,95		7,84		8,16		7,30		8,16	
t / P	2,60	<0,05	2,57	<0,05	2,58	<0,05	2,61	<0,05	2,58	<0,05	2,61	<0,05	2,57	<0,05	2,57	<0,05	
Турган жойидан узунликка сакраш, см	НГ	141,4	19,3	154,3	16,33	151,4	14,86	157,9	16,63	153,1	14,57	166,9	18,1	154,7	15,1	165,5	17,7
	нис. %	5,52		4,61		4,41		4,71		4,36		5,63		4,53		4,81	
	t / P	1,79	>0,05	1,75	>0,05	1,76	>0,05	1,75	>0,05	1,74	>0,05	2,04	<0,05	1,79	>0,05	1,78	>0,05
	ТГ	145,8	19,16	158,62	17,24	155,74	15,45	161,9	17,44	156,79	15,13	170,56	18,06	159,09	15,84	169,83	18,57
	нис. %	8,00		7,10		6,67		7,15		6,66		7,27		6,77		7,42	
t / P	2,60	<0,01	2,60	<0,05	2,56	<0,05	2,55	<0,05	2,59	<0,05	2,60	<0,05	2,59	<0,05	2,60	<0,05	

Изоҳ: **НГ**-назорат гуруҳи, **ТГ**-тажриба гуруҳи. $t_{ст}$ -тажриба бошидаги кўрсаткичларга нисбатан ҳисобланган Стъудент тақсимотининг критик қиймати, P- тажриба бошидаги кўрсаткичларга нисбатан ўзгаришнинг аҳамиятлилик даражаси, нис. % сатрида мазкур тест кўрсаткичи тажриба давомида тажриба бошидагига нисбатан неча фоизга ўсганлиги келтирилган

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурнинг бошқа дастурлардан фарқли жиҳатлари шундаки: биринчидан ноанъанавий машқлар талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги учун энг самарали деб топилди, иккинчидан талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар, фитбол билан бажариладиган машқлар, бодибар билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантириш яхши самара берди.

Тажриба гуруҳи Педагогика факультети I босқич талаба-қизларнинг 30 метрга югуриш бўйича тадқиқотдан кейинги натижалари, қиёсий таҳлил қилинганда қуйидаги натижа аниқланди. Назорат гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 5,75 сонияни кўрсатган бўлса, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 5,5 сонияни ташкил этди, фарқи 0,25 сонияни ташкил қилди.

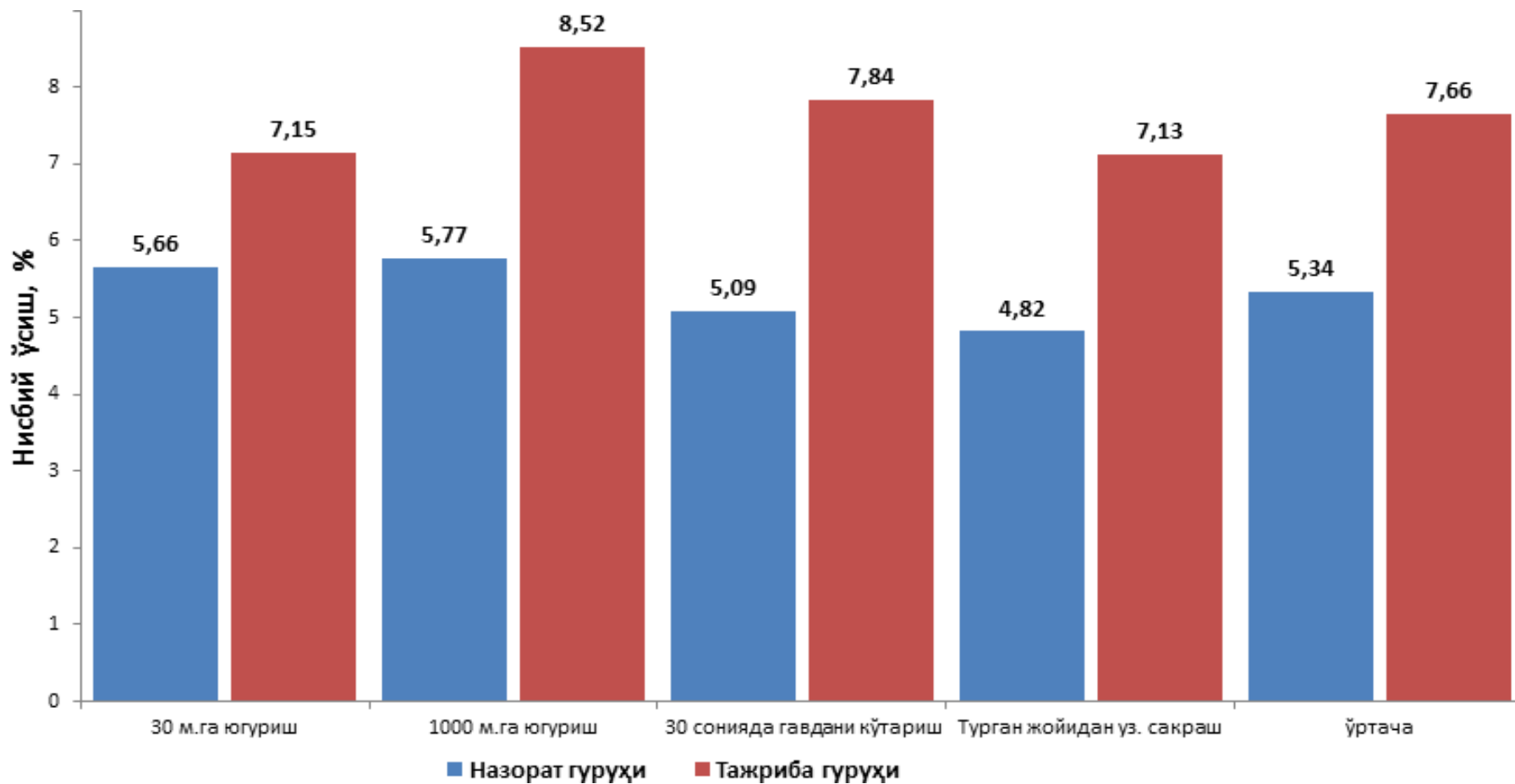
Тажриба гуруҳи Педагогика факультети I босқич талаба-қизларнинг 1000 м.га югуриш, дақиқа ва сония бўйича тадқиқотдан кейинги натижалари, қиёсий таҳлил қилинганда қуйидаги натижа аниқланди. Назорат гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 5 дақиқа, 75 сонияни кўрсатган бўлса, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 5 дақиқа 62 сонияни ташкил этди, фарқи 0,13 сонияни ташкил қилди.

Тажриба гуруҳи Педагогика факультети I босқич талаба-қизларнинг ўртача 30 сония мобайнида гавдани кўтариш, марта бўйича тадқиқотдан кейинги натижалари, қиёсий таҳлил қилинганда қуйидаги натижа аниқланди. Назорат гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 10,33 мартани кўрсатган бўлса, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 10,94 марта сонияни ташкил этди, фарқи 0,61 марта сонияни ташкил қилди.

Тажриба гуруҳи Педагогика факультети I босқич талаба-қизларнинг турган жойидан узунликка сакраш, бўйича тадқиқотдан кейинги натижалари, қиёсий таҳлил қилинганда қуйидаги натижа аниқланди. Назорат гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 145,8 смни кўрсатган бўлса, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг кўрсатган натижалари 149,0 смни ташкил этди, фарқи 3,2 смни ташкил қилди.

Тадқиқотдан кейин тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи қуйидаги бўлди. 30 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 5,9 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг ўртача натижаси 5,4 сонияни, фарқ 0,5 сонияни ташкил қилди. 1000 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 48 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 54 сонияни, фарқ 0,06 сонияни ташкил қилди. 30 сония мобайнида гавдани кўтариш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 12,55 мартани, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 14,30 мартани, фарқ 1,75 мартани ташкил қилди. Турган жойидан узунликка сакраш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 156,3 см, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 162,7 см, фарқ 6,4 смни ташкил қилди.

Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бўйича тажриба гуруҳи талаба-қизларида назорат гуруҳи талаба-қизларига нисбатан барча назорат машқларида кескин фарқ қилди (3-жадвалга қаранг).



3-Расм. Тажриба охирида талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш динамикаси (% ларда)

Тадқиқотдан кейинги тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик ҳолати бўйича нисбий ўсиши кўрсаткичлар, динамикаси қўйдагича бўлди: тажриба гуруҳи талаба-қизларида 30 метрга югуриш бўйича нисбий кўрсаткичи 7,15 ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5,66 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 1,49% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида 1000 метрга югуриш бўйича нисбий кўрсаткичи, 8,52 ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5,77 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,75% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида 30 сония мобайнида гавдани кўтариш, бўйича нисбий кўрсаткичи 7,84 ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5,09 кўрсаткичга эга бўлди нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,75% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида турган жойидан узунликка сакраш, бўйича нисбий кўрсаткичи 7,13 ташкил қилган бўлса назорат гуруҳида 4,32 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,31% ошганлиги аниқланди. (3-расмга қаранг).

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурнинг бошқа дастурлардан фарқли жиҳатлари шундаки: биринчидан ноанъанавий машқлар талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги учун энг самарали деб топилди, иккинчидан талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар, фитбол билан бажариладиган машқлар, бодибар билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантириш яхши самара берди.

ХУЛОСА

Илмий услубий адабиётлар ўқув услубий меъёрий ҳужжатларни ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқотлар қўйдаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

1. Юқорида таҳлил этилган манбалардан маълум бўлдики жисмоний тарбия билан шуғулланиш талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига қаратилган ноанъанавий машқлардан фойдаланиш ва машқларнинг миқдорлари алоҳида кўриб чиқилмаган. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича маълумотлар умумий қилиб амалиётга тавсия этилган.

2. Талаба-қизларнинг ўқув йили давомида жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш ва жисмоний тарбия машғулотларига йўналтириш, шунингдек, ноанъанавий машқлар ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш (тўлдирма тўп, фитбол, бодибар) воситалари орқали мавжуд камчиликларни бартараф этиш мақсадида машғулот жараёнида ноанъанавий воситалари бўйича ўқув жараёнини аниқ ташкил қилиш борасида қўйдаги хулосаларга келишимиз мумкин:

3. Тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳлари талаба қизларнинг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи қўйдагича бўлди. 30 метрга

югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6,3 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг ўртача натижаси 6,2 см, фарқ 0,1 сонияни ташкил қилди. 1000 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 36 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 6 дақиқа 24 сонияни, фарқ 0,12 сонияни ташкил қилди. 30 сония мобайнида гавдани кўтариш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 12,4 мартани, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 12.6 мартани, фарқ 0,2 мартани ташкил қилди. Турган жойидан узунликка сакраш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 148.4 см, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 149.2 см, фарқ 0,8 смни ташкил қилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бир хил даражада эканлиги аниқланди.

4. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурнинг бошқа дастурлардан фарқли жиҳатлари шундаки: биринчидан ноанъанавий машқлар талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги учун энг самарали деб топилди, иккинчидан талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар, фитбол билан бажариладиган машқлар, бодибар билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантириш яхши самара берди.

5. Тадқиқотдан кейин тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи қуйидагича бўлди. 30 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 5,5 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларининг ўртача натижаси 5,75 сонияни, фарқ 0,25 сонияни ташкил қилди. 1000 метрга югуриш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 5 дақиқа 75 сонияни, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 5 дақиқа 62 сонияни, фарқ 0,13 сонияни ташкил қилди. 30 сония мобайнида гавдани кўтариш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 10,33 мартани, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 10,94 мартани, фарқ 0,61 мартани ташкил қилди. Турган жойидан узунликка сакраш машқида назорат гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 141.4 см, тажриба гуруҳи талаба-қизларнинг ўртача натижаси 145.8 см, фарқ 4,4 смни ташкил қилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бир хил даражада эканлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларнинг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати нисбатан барча назорат машқларида кескин фарқ қилди.

6. Педагогик тажриба натижалари шунини кўрсатдики, анъанавий машғулотлар асосида шуғулланган назорат гуруҳи талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлик 30 метрга югуриш, бўйича ўртача 5,75 ($P>0,05$) ишончсиз ривожланганлиги аниқланди, биз томонимиздан тавсия этилган ноанъанавий машқларни мунтазам бажариб борган тажриба гуруҳидаги талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик 30 метрга югуриш, бўйича ўртача 5,5 ($P<0,05$) ишончли даражада ривожланганлиги аниқланди тажриба гуруҳидаги талаба-қизларнинг тадқиқотдан кейинги жисмоний

тайёргарлик ҳолати барча назорат машқларида назорат гуруҳига нисбатан кескин фарқ қилганлиги аниқланди.

7. Педагогик тажриба давомида талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида ўзгаришлар аниқланган бўлиб, бунда ноанъанавий машқлар орқали жисмоний тайёргарлигини ривожланиш даражасида ишончли фарқлар аниқланган ($p < 0,05$) Жисмоний тайёргарлик даражаси баҳолашда I босқич охиридаги 2,4 баллдан II босқич охиридаги 2,6 баллга ўзгаришларга эришилди.

8. Тадқиқотдан кейинги тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлик ҳолати бўйича нисбий ўсиши кўрсаткичлар, динамикаси кўйдагича бўлди: тажриба гуруҳи талаба-қизларида 30 метрга югуриш бўйича нисбий кўрсаткичи 7,15 ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5,66 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 1,49% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида 1000 метрга югуриш бўйича нисбий кўрсаткичи, 8,52 ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида - 5,77 ни ташкил қилди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,75% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида 30 сония мобайнида гавдани кўтариш, бўйича нисбий кўрсаткичи 7,84 кўрсаткичга эга бўлди, назорат гуруҳида 5,09 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,75% ошганлиги аниқланди, тажриба гуруҳи талаба-қизларида турган жойидан узунликка сакраш, бўйича нисбий кўрсаткичи 7,13 ташкил қилган бўлса назорат гуруҳида 4,32 кўрсаткичга эга бўлди, нисбий ўсиш фарқи назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида 2,31% ошганлиги аниқланди.

9. Олий таълим муассасаларида ноанъанавий машқларни (тўлдирма тўп, фитбол, бодибар) воситаларининг ташкил этиш, ўқув жараёнини, олий таълим муассасалари учун дастурни, талаба-қизларнинг функционал, жисмоний тайёргарлик даражасини ҳамда спортга қизиқишини такомиллаштириш учун шароит яратди, бу педагогик тажрибада олинган рақамли кўрсаткичлар асосида исботлаб берилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Диссертация ишида олий таълим муассасаларида фаолият юритаётган жисмоний тарбия ўқитувчиларига ноанъанавий машқлардан жисмоний тарбия дарсларида фойдаланиш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишимизга асос бўлди.

Биз тамонимиздан ишлаб чиқилган ноанъанавий машғулот дастури барча олий таълим муассасаларини жисмоний тарбия дарсларида ва дарслардан ташқари вақтларда, спорт клубларида шуғулланувчи талаба-қизларига тавсия этилади.

Олий таълим муассасалари талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар мажмуаси тавсия этилади.

Олий таълим муассасалари талаба-қизларининг жисмоний тайёргарлигини фитбол машқларини доимий дарсдан ташқари вақтларда қўллаш тавсия этилади.

Олий таълим муассасаларида тахсил олаётган талаба-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун бодибар тайёкчалари орқали бажариладиган машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Жисмоний тайёргарлигида оғишлар бўлган талаба қизларнинг турига қараб алоҳида гуруҳларни шакллантириш ва олий таълим муассасаларида спорт клубларига жалб қилиш ва машғулотларни назорат остида ташкил этиш тавсия этилади.

Талаба-қизларда қорин пресси, бел ва тос суяги ости мушакларини яхшилаш бўйича муваффақиятли натижага эришиш учун мустақил равишда ноанъанавий машқлар мажмуаларидан фойдаланишни тавсия этамиз.

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

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТУРАКУЛОВ ИБРОХИМ РАВШАНОВИЧ

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОК-ДЕВУШЕК С ПОМОЩЬЮ НЕТРАДИЦИОННЫХ
УПРАЖНЕНИЙ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

ЧИРЧИК-2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В 2018.1 PhD/Ped392

Докторская диссертация выполнена в Самаркандском Государственном Университете.

Автореферат диссертации опубликован на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте www.uz-djtsu.uz, а также на информационно-образовательном портале "ZiyoNET" www.ziyo.net

Научный руководитель:

Арикулов Мукум Уралович
доктор философии по педагогических наук
(PhD), доцент

Официальные оппоненты:

Тажибаев Сойиб Самижонович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Рахимов Владимир Шавкатович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится "30" декабря 2021 года в "10:00" на заседании научного совета под номером DSc.03.30.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. 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.uz-djti.uz e-mail: uzdjstu@uzzdjtsu.uz. Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус "Б" 2-этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 241603). 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.uz-djti.uz e-mail: uzdjstu@uzzdjtsu.uz.

Автореферат диссертации разослан "17" 12 2021 года.

(протокол реестра под № "42" от 17 12 2021 года)



М.Р.Болтабаев
Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.т.н., профессор

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

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. Во многих странах мира одним из приоритетных направлений является воспитание здорового поколения, развитие физической культуры и спорта, а также улучшение здоровья населения. Происходящие в мире процессы требуют повышения активности всех слоев населения, особенно девочек для повышения иммунной системы в организме человека. Во многих странах уроки физического воспитания в высших учебных заведениях помогли сформировать потребности студенток к физической подготовке.

В мировой практике проделана большая научно-исследовательская работа по повышению физических возможностей студенток, обучающихся в высших учебных заведениях, в основном по направлениям легкой атлетики, плавания и фитнеса. В частности, исследователями научно обоснованы вопросы правильного развития осанки, повышения подвижности суставов, поддержания активной работоспособности, повышения физической подготовленности в разном возрасте. Недостаточно раскрыты исследования по проблемам повышения физической подготовленности студенток, а также изучение воздействия современных средств на их организм. Учитывая социальные условия в мире, важно научно обосновать исследования, направленные на улучшение моторики и компетенций учащих нетрадиционными способами.

Одной из самых актуальных проблем в стране является повышение уровня физической подготовленности и внутренних возможностей учащихся с помощью нетрадиционных средств физического воспитания, предотвращение различных изменений в их здоровье или снижение темпов развития. На сегодняшний день одной из задач в сфере высшего образования является «Радикальное усовершенствование системы высшего образования, основанное на приоритетах социально-экономического развития страны, коренное переосмысление содержания обучения, обеспечение создания необходимых условий для подготовки высококвалифицированных специалистов в соответствии с международными стандартами».¹ Сегодня наблюдается неуклонное сокращение количества часов на уроках физкультуры в высших учебных заведениях, хотя уроки физкультуры - единственный способ сохранить физическую форму студенток. А так же поставлена задача по повышению физической активности студенток высших учебных заведений на базе физической культуры (аэробика) и национальных видов спорта. Однако в исследованиях недостаточно учтены особенности нетрадиционных средств развития физической подготовленности студенток. Остаются актуальными такие вопросы, как разработка программ физического воспитания на основе нетрадиционных средств, рациональный выбор нетрадиционных средств и методов, их применение на занятиях по физическому воспитанию, а также управление процессом повышения физической подготовленности студенток.

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 20 апреля 2017 года № ПП-2909 “О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования” www.lex.uz.

Данное диссертационное исследование в определенной степени способствует реализации задач как «Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 г. № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», 3 июня 2017 г. № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», а так же поставленных задач в постановлении «О мерах» и других нормативных актах в этой сфере.

Соответствие исследования приоритетам развития науки и технологий республики. Исследование проводилось в рамках приоритетов развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства, и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. Анализ научно-методической литературы по данной теме показывает, что ряд ученых республики А. Абдуллаев, Ш. Х. Хонкельдиев, Ф. Ахмедов, О. В. Гончарова, Б. Ш. Мадаминов, Р. С. Саломов, Т. Усманходжаев, Х. Тухтаходжаев считают, что важно повышение эффективности физического воспитания в высшей школе, разработка новых педагогических методов и современных учебных пособий, создание содержания обучения и исследование его проблем².

Ю. Д. Железняк, Л. А. Лубышева, Л. П. Матвеев, В. П. Губа, М. Я. Виленский, В. В. Приксождко, А. И. Федоров, В. Н. Береглазов, В. Г. Шилко, М. М. Боген, М. Е. Блок, Т. Барановский, В. И. Лях разработали методику для образовательных учреждений и факультетов физической культуры, специализирующихся на физической культуре и спорте подготовки высококвалифицированных специалистов на основе педагогических технологий³.

В нашей республике проведены исследования со стороны Г.А. Юсуповой о внедрении «фитнес-аэробики» из «классической аэробики» в физическую подготовку студенток высших учебных заведений республики, а так же со стороны М.М. Махмудова по вопросам повышения физической активности студенток на базе национальных видов спорта,⁴. Однако в их исследовательских работах недостаточно изучены такие вопросы как улучшение физических возможностей, повышение и укрепление физической подготовленности студенток неспециализированных вузов с учетом их пожеланий.

²Усмонхужаев.Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.//Тошкент.2004-й. 168 б, Абдуллаев А, Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарслик, 2005. 219 б, Гончарова.О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш//Ўқув қўлланма. Тошкент.2005.й Б 46-47, Ахмедов.Ф.Т.Жисмоний тарбия жараёнини миллий анъаналари воситасида ташкил этишининг дидактик воситалари.//Педагогика фанлари номзоди диссертацияси Жиззах. 2006.й Б 45-49, Мадаминов.Б.Ш. 5-6 синфлар ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларида табақали индивидуал ёндашиш.//Тошкент.2005.й. 152 б, Тухтаходжаев.Х. Жисмоний маданият йўналиши талабалари билан ишлашда индивидуаллаштиришнинг илмий педгогик тамойили.//Тошкент. 2014-йил. Б 53-55.

³Влоц, М.Е. An alternative to least restrictive environments a continuum of supports to regulate physical education.//1992. р 97-103/, Приходько.В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов.//1992.г. С 22-232-233, Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры //1997.г. С 18-21, Baranowski T. validity and realibility of self-report of physical activity an information processing perspective// Research quarterly 1998. 314-327, Лубышева.Л.А. Совершенствование системы физического воспитания оздоровления детей и учащейся молодежи условий различных климатографических зон.//2000.г.С 8-11, Губа.В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике.//2000.г. 85 с, Железняк.Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте//2001.год. 264 с, Федоров.А.И, Береглазов.В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом.//2001-г. С 29-37, Матвеев.Л.П. Терия и методика физической культуры. Формированные двигательные-координационные способности у школьников 9-10 лет в процессе внеклассных занятиях с игровой направленностью.//2002 г. 163 с, Виленский.М.Я. Личность студента в гуманитарном образовательно называющем пространстве физической культуры//2003 г. С 11-17, Шилько.В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно -ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности.//2003-год. С 57-104, Лях.В.И. Координационные способности диагностика развитие.//2006.г. 290 с.

⁴ Юсупов.Ф.А. “Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари оркали талаба ёшларнинг жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси” Пед... ф.б.ф.д (PhD) диссертацияси автореферати. Чирчиқ. 2020.й Б 24-26, Махмудова М.М. “Миллий спорт турини қўллаган ҳолда олий таълим муассасалари талаба кизларнинг жисмоний тайёргарлиғни такомиллаштириш”.Пед. ф.б.ф.д (PhD) диссертацияси автореферати. Чирчиқ 2020.й Б 3-5.

На основании анализа научно-методических литератур, стало известно что тематика физической подготовленности студенток очень широко обсуждается в научно-методической литературе как очень важная проблема. Следует отметить что недостаточно раскрыты научно обоснованные разработки по повышению физической подготовленности студенток нетрадиционными средствами. Эти задания определяют общее понимание и актуальность диссертационной работы по выбранным направлениям.

Связь темы диссертации с научно-исследовательской работой вуза, в котором выполняется диссертация. Диссертационная работа V-I / 41 Самаркандского государственного университета проводилось в рамках исследования «Совершенствование научно-педагогических методов распространения учебных пособий и контроля знаний среди студенток общего курса».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по повышению физической подготовленности студенток с помощью нетрадиционных упражнений.

Задачи исследования:

создание нетрадиционного подхода к повышению физической активности за счет интеграции упражнений в физическое воспитание студенток, основанных на нормативных требованиях организма, выполняемых с фитболами и мячами;

разработка тренировок, а так же разработка на выборочную ориентацию по частям тела на основе уровня физической подготовки студенток с избыточным и недостаточным весом в зависимости от их возраста, путем выбора средств «Бодибара»;

разработать нетрадиционную методику обучения для повышения физической подготовленности студенток за счет адаптации структуры обучения и его содержания к интенсивности работы с учетом внутренних возможностей обучаемых;

в случае переутомления повысить моторику учащихся, развить способность поддерживать высокий уровень активности за счет развития оздоровительных микродействий для восстановления организма средствами «Бодибара».

Объектом исследования был процесс физического воспитания студенток Самаркандского государственного университета.

Предмет исследования - содержит структуру физического воспитания студенток Самаркандского государственного университета с помощью нетрадиционных упражнений.

Методы исследования. В исследовании использованы математические и статистические методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения, социальных опросов, анализа учебно-методического комплекса по физическому воспитанию, педагогического опыта.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

Исходя из нормативных требований организма при физическом воспитании студенток разработана система нетрадиционного подхода к повышению двигательной активности за счет интеграции отдельных

компонентов упражнений с функциями фитболов и мячей путем объединения их в блоки;

Улучшена способность корректировать тренировки девушек с избыточным и недостаточным весом за счет уровня физической подготовленности студенток за счет выбора и ориентации «Бодибара» по частям тела;

Усовершенствована методика нетрадиционного обучения в физическом воспитании студенток за счет корректировки критериев нагрузки и интенсивности ауksотоническим способом с учетом структуры тренировки и ее содержания, напряжения мышц в зависимости от морфофункциональных возможностей;

В целях улучшения моторики и умений студенток возможность поддержания высокой активности расширена за счет развития оздоровительных микродействий, направленных на оздоровление организма средствами «Бодибара» от переутомления.

Практические результаты исследования таковы:

физическая подготовка студенток нетрадиционными упражнениями, оздоровительные микро-уроки, направленные на восстановление организма с помощью «Бодибара»;

разработана система на основе личноcтно-ориентированных методов обучения разработана система нетрадиционных подходов, основанная на индивидуальных возможностях студенток;

рекреационные микроупражнения, дают возможность для создания благоприятных условий направленные на улучшение физической подготовки студенток.

Достоверность результатов исследования.

Достоверность результатов исследования основана на теоретической и практической и методологической, логической последовательности научных исследований, научная и практическая значимость результатов исследования, взглядах отечественных и зарубежных ученых, практиков в области физической культуры и спорта. Дополнительные факторы определяются применением методов исследования, достоверностью экспериментальной работы и обработкой результатов с использованием методов математического и статистического анализа

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе исследования, обогащают и расширяют уровень физической подготовленности студенток, обучающихся в неспециализированных вузах. обогащает и расширяет содержание физического воспитания, связанного с проблемами профилактики заболеваний.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что на их основе возможно повышение уровня физической подготовленности студенток, повышение физической подготовленности студенток с избыточным весом за счет нетрадиционных комплексов упражнений.

Внедрение результатов исследований. На основе научных результатов, полученных по методике развития физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета с помощью нетрадиционных

упражнений:

Предложения и рекомендации по системе нетрадиционных подходов к повышению физической активности в физическом воспитании студенток на основе нормативных требований организма включены в учебник «Физическая культура и спорт» (по решению Самаркандского государственного университета. Совета № 4 от 30 ноября 2020 г. Свидетельство № 248). В результате создана основа для постепенного овладения студентами физической подготовкой с помощью нетрадиционных упражнений, а физическая подготовленность студенток улучшена на 10-12%;

Предложения по возможности коррекции лишнего и недостаточного веса девочек в зависимости от возраста студенток включены в занятиях «Физическая культура» студенток Самаркандского государственного университета (Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан 31 января 2020 г. 03-07- Ссылка № 08-392). В результате антропометрические измерения студенток увеличились на 5,7-7,2%;

Предложения и рекомендации по возможности использования нетрадиционных методов обучения в обмен на корректировку нагрузки студенток под интенсивность работы включены в учебник «Физическая культура и спорт» (Свидетельство Совета Самаркандского государственного университета № 248 от 30 ноября 2020 г. № 4). В результате стабилометрические показатели увеличились на 7-9%;

Предложения по использованию оздоровительных микродействий, направленных на оздоровление организма средствами «Бодибар», применяются в процессе занятий физкультурой на факультетах Самаркандского государственного университета (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 31 января 2020 года № 03-07-08-392). В результате физическое развитие и физическая подготовка студенток увеличились на 12%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования утверждены на 2 международных и 4 республиканских научных конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации 9 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных журналах, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК РУз (3 республиканских и 1 зарубежный журнал).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, 4 глав, 137 страниц текста, 7 рисунков, 19 таблиц, заключения, практических рекомендаций, список литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во вводной части диссертации приведены актуальность и необходимость темы диссертации, уровень изученности проблемы, актуальность исследования приоритетам развития науки и технологий, соответствие диссертационного исследования, исследовательским планам вуза, цели, задачи исследования, объект, предмет и методы, практические результаты, достоверность результатов исследования, реализация результатов исследования, апробация результатов исследования структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации «**Анализ научно-методической литературы по изучению физической подготовленности студенток с помощью**

нетрадиционных упражнений», посвящена уровня здоровья и физического состояния студенток с помощью нетрадиционных упражнений, контроль и нормативное обеспечение учебных программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях с помощью нетрадиционных упражнений, проблемы педагогического контроля за физическим состоянием студенток с помощью нетрадиционных упражнений. По результатам анализа литературы установлено, что основная часть занятий по физическому воспитанию проводится с использованием традиционных форм, методов и средств. Оказывается, существующие механизмы физического воспитания в высших учебных заведениях не в полной мере учитывают механизмы повышения физической подготовленности студенток.

В зарубежной литературе отмечается, что большое внимание уделяется использованию спортивно-ориентированных видов спорта на уроках физкультуры и в спортивных секциях высших учебных заведений.

Ведущие зарубежные ученые [Тхазаспалова Н.Г., 2001; М.Я. Виленский, 2003; Ю.Д. Железняк, 2007; Д. Ф. Палецкий, 2003, А. И. Федоров, 2001, А. Н. Берг, 1996, В. Г. Шилко, 2003, М. М. Боген, 1997] и др в своих исследованиях отмечают, что в физической культуре использование нетрадиционных спортивно ориентированных упражнений эффективно влияет на повышение физической подготовленности студенток.

Важность этого исследования заключается в том, что отсутствие данных об улучшении физической подготовки студенток с помощью нетрадиционных упражнений подчеркивает необходимость исследований в этой области.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и их организация»**, описаны методы исследования, особенности организации и ведения педагогической практики, структура работы по каждому из трех этапов исследования.

Эксперимент проводился на базе Самаркандского государственного университета при Министерстве высшего образования.

Исследование состоит из следующих этапов:

Первый этап - теоретико-исследовательский этап (2017-2018 гг.), связанный с анализом состояния исследовательской проблемы, изучением теоретических источников, нормативных документов, выбором методов педагогического наблюдения. Изучены содержание и процесс повышения физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета с помощью нетрадиционных упражнений, уточнена и дополнена теоретическая и практическая значимость работы, сформированы цель, задачи, объект, предмет исследования. разработана первая программа педагогической практики.

Второй этап исследования - исследовательско-экспериментальный этап (2018-2019 г.). На этом этапе основной упор был сделан на анализ учебных программ студенток, среди студенток был проведен анкетный опрос, изучен и обобщен практический опыт высококвалифицированных специалистов с целью их систематизации по требованиям повышения физической подготовленности студенток с помощью нетрадиционных упражнений. С целью объективизации информации о видах упражнений, направленных на моделирование, проявления ошибок в учебном процессе нетрадиционными упражнениями, проводились педагогические наблюдения, Самаркандским государственным университетом разработана экспериментальная методика повышения эффективности физического

воспитания студенток в процессе нетрадиционных упражнений.

Третий этап исследования - этап окончательной оценки (2019-2020 г.). Созданы контрольная и экспериментальная группы, проведена базовая педагогическая практика и оценка ее результатов, сформированы выводы, разработаны практические рекомендации по применению экспериментальной методики и оформлена диссертационная работа.

В третьей главе **“Повышение начальной физической подготовки студентов и девушек и применение ее на практике” (на примере Самаркандского государственного университета)** представлены предварительные исследования по физической подготовке студенток, методика повышения физической подготовки студенток с помощью нетрадиционных упражнений, динамика изменений в физической подготовке студенток, в дополнение к занятиям по физическому воспитанию рассматриваются учебные средства, используемые для повышения физической подготовки студенток, обучающихся в высших учебных заведениях, а также доля их физической подготовки и программы обучения.

Исследование проводилось в Самаркандском государственном университете на уроках физического воспитания студенток, во время обучения студенток с разной физической подготовкой.

Исследовательская работа была разделена на две фазы по два с половиной месяца 5-месячного эксперимента. В конце каждого этапа проводились контрольные упражнения с целью выяснения состояния физической подготовленности студенток с контрольными критериями и нормативами. Для каждой экспериментальной фазы были выбраны средства обучения на основе нетрадиционных упражнений и разработана программа обучения.

Было высказано предположение, что содержание средств обучения изменится по сравнению с предыдущим обучением на основе данных, полученных в ходе контрольных упражнений для определения состояния физической подготовленности студенток. Поэтому весь урок был спланирован на основе общеобразовательных программ для повышения физической подготовленности студенток в процессе педагогической практики.

До начала исследования разница между результатами экспериментальной и контрольной групп в контрольных упражнениях студенток заключалась в следующем.

В беге на 30 метров средний результат студенток контрольной группы составил 6,3 секунды, средний результат студенток экспериментальной группы составил 6,2 см, а разница составила 0,1 секунды.

В беге на 1000 метров средний результат студенток контрольной группы составил 6 минут 36 секунд, средний результат экспериментальной группы студенток составил 6 минут 24 секунды, а разница составила 0,12 секунды.

В 30-секундном упражнении по подъему тела средний результат для контрольной группы студенток составил 12,4 раза, средний результат для экспериментальной группы студенток - 12,6 раза, а разница - 0,2 раза.

В упражнении по прыжкам в длину с места средний результат контрольной группы студенток составил 148,4 см, средний результат экспериментальной группы студенток - 149,2 см, разница составила 0,8 см.

Экспериментальная и контрольная группы обнаружили, что состояние физической подготовленности студенток до исследования было одинаковым (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в начале исследования.

Показатели	Группы	Факультет педагогики n=34				Факультет прикладной математики n=34				Факультет узбекской филологии n=34				Факультет математики n=34			
		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Бег на 30 м, секунд	КГ	6,1	0,84	5,9	0,74	6,5	0,89	5,8	0,84	6,8	0,83	6,1	0,81	6,6	0,82	6,6	0,89
	ЭГ	5,9	0,86	5,8	0,75	6,8	0,95	5,7	0,85	6,9	0,87	6	0,83	6,2	0,8	6,1	0,85
Бег на 1000 м, мин.секунд	КГ	6,12	0,9	6,29	0,84	6,2	0,76	6,24	0,83	6,65	0,88	6,56	0,94	6,34	0,85	6,51	0,94
	ЭГ	6,1	0,85	6,31	0,87	6,03	0,77	6,11	0,85	6,54	0,89	6,24	0,93	6,11	0,84	6,52	0,97
Подъем тела за 30 секунд в среднем, раз	КГ	9,8	1,24	13,7	1,57	10,3	1,16	14,64	1,81	11,4	1,29	13,4	1,64	11,3	1,28	14,9	1,82
	ЭГ	10,1	1,31	13,9	1,65	11,1	1,31	14,6	1,84	11,1	1,32	14,1	1,77	12,2	1,44	14,1	1,81
Прыжки в длину с места, см	КГ	134	14,46	147,5	15,67	145	15,2	150,8	16,84	146,7	15,66	158	17,8	148	15,8	157,9	17,6
	ЭГ	135	14,79	148,1	16,07	146	15,9	151,1	17,47	147	16,05	159	18,6	149	16,3	158,1	18,6

Примечание: КГ-контрольная группа, ЭГ-экспериментальная группа на рисунке представлены результаты предварительного исследования экспериментальной группы студенток контрольной группы.

Дифференциация средств тренировки, выполняемых с помощью нетрадиционных упражнений для улучшения физической подготовленности студенток

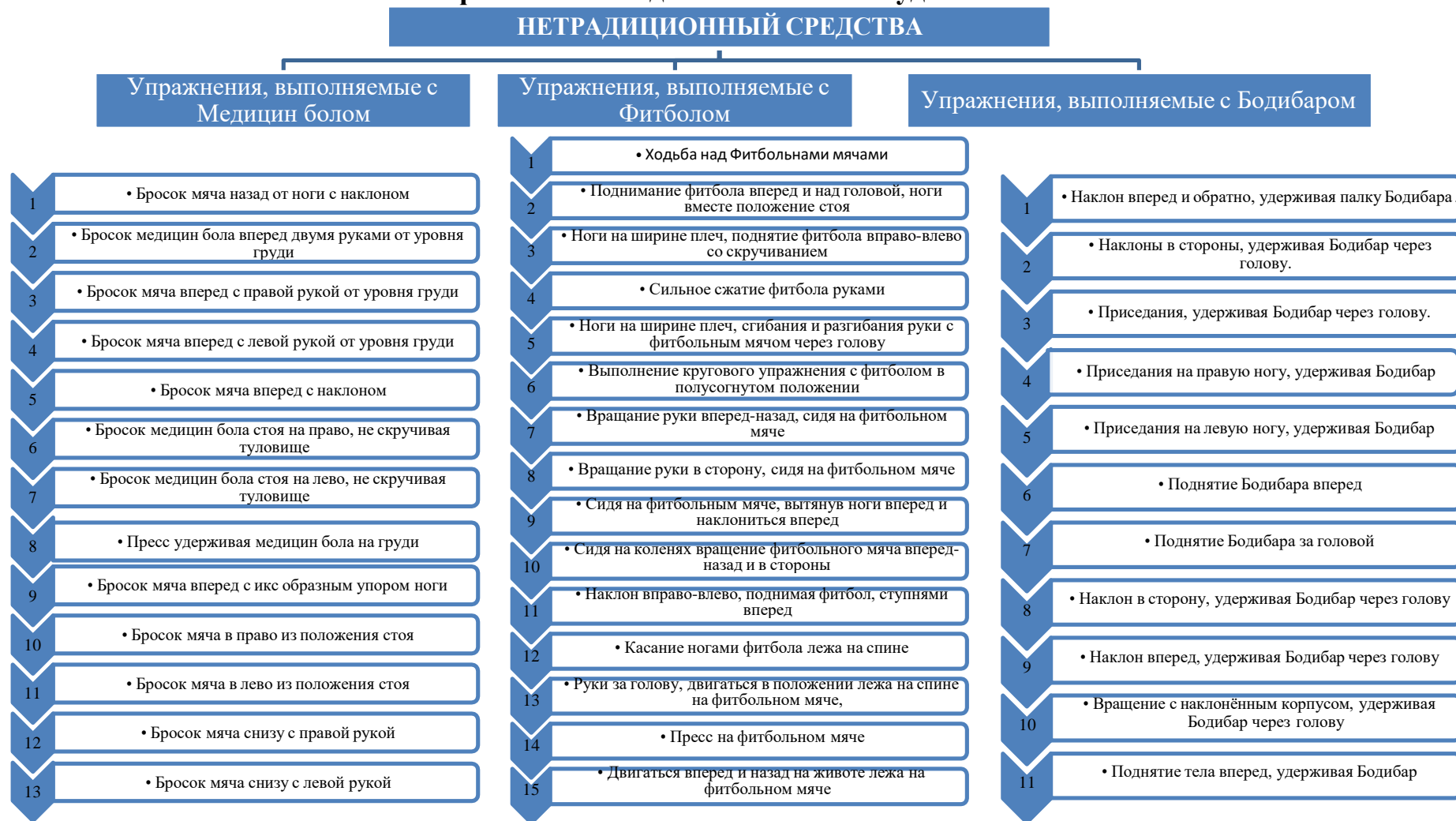


Рис. 1. С помощью нетрадиционные средства. Комплекс нетрадиционных упражнений для улучшения физической подготовленности студенток.

На Рисунке.1 средства обучения нетрадиционным упражнениям для повышения физической подготовки студенток разделены на три группы.

В ходе исследования после определения уровня физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета с целью повышения физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета была разработана пятимесячная программа, и в этой тренировочной программе подробно расписано выполнение нетрадиционных упражнений, количество повторений объема, последовательность их выполнения на тренировке.

Комплекс упражнений, выполняемый с медицинским мячом

1. Бросок мяча назад от ноги с наклоном (для развития силы мышц рук и поясницы).

2. Бросок медицинского мяча вперед двумя руками от уровня груди (для развития силы мышц рук и плечевого пояса).

3. Бросок мяча вперед с левой рукой от уровня груди (для развития силы мышц правой руки).

4. Бросок мяча вперед с левой рукой от уровня груди (для развития силы мышц левой руки).

5. Бросок мяча вперед с наклоном (для развития силы мышц спины и рук).

Комплекс упражнений, выполняемый с фитболом

1. Поднимание фитбола вперед и над головой, ноги вместе положение стоя (развивает мышечную силу руки и ноги).

2. Ноги на ширине плеч, поднятие фитбола вправо-влево со скручиванием (развитие силы брюшных и поясничных мышц).

3. Сильное сжатие фитбола руками (развивает мышечную силу руки и пальцев).

4. Ноги на ширине плеч, сгибания и разгибания руки с фитбольным мячом через голову (развивает мышечную силу руки).

5. Упражнение сильное сжатие фитбола руками выполнялось по 4 раза в месяц по 8 раз с двух-трех повторений. Всего за 5 месяцев подготовки выполнялось сильное сжатие фитбола руками 800 раз.

Комплекс упражнений, выполняемый с бодибаром

1. Наклон вперед и обратно, удерживая палку Бодибара (развивает силу мышц рук, живота и поясницы).

2. Наклоны в стороны, удерживая Бодибара через голову (развивает силу мышц живота и поясницы).

3. Приседания, удерживая Бодибара через голову (развивает мышечную силу руки, ноги и талии).

4. Приседания на правую ногу, удерживая Бодибара (развивает мышечную силу правой ноги).

5. Приседания на левую ногу, удерживая Бодибара (развивает мышечную силу левой ноги).

Таблица.2

Система тренировочных процессов, выполняемых с использованием нетрадиционных упражнений для повышения физической подготовленности студентов

№	Содержание упражнения	Время	1 минута ЧСС	Интенсивности	Зона управления работы	Отдых	Повторение
Количество и норма комплексных упражнений выполняемого с медицин боллом							
1	Бросок мяча назад от ноги с наклоном	1-2 мин и более	120-130	1-2	2	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии, 3-4 повторяется.
2	Бросок медицин бол вперед двумя руками от уровня груди	2-3 мин и более	120-125	2-3	3	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии, 3-4 марта повторяется.
3	Бросок мяча вперед с правой рукой от уровня груди	1-2 мин и более	115-119	2-3	2	Между упражнениями 0.5 мин между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии, 3-4 марта повторяется
Количество и норма упражнений выполняемого с фитбольным мячом							
4	Поднимание фитбола вперед и над головой, ноги в месте положение стоя	2-3 мин и более	120-125	2-3	3	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии 3-4 марта повторяется.
5	Ноги на ширине плеч, поднимая фитбола вправо-влево со скручиванием	3-4 мин и более	120-130	1-2	3	Между упражнениями 0.5 мин между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии, 3-4 марта повторяется
6	Сильное сжатие фитбола руками	1-2 мин и более	110-120	2-3	2	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии 3-4 марта повторяется
Количество и норма упражнений выполняемого с бодибаром							
7	Наклон вперед и обратно, удерживая палку Бодибара	2-3 мин и более	120-125	1-2	2	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии 3-4 марта повторяется
8	Наклоны в стороны, удерживая Бодибар через голову	3-4 мин и более	110-120	2-3	2	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии 3-4 марта повторяется
9	Приседания, удерживая Бодибар через голову	1-2 мин и более	120-125	2-3	2	Между упражнениями 0.5 мин, между сериями 0.5-1.5 мин.	8-10 состоит из серии 3-4 марта повторяется

Примечание: Программа нетрадиционных упражнений для повышения физической подготовленности студентов приведена полностью в диссертации.

Количество и норма комплексных упражнений выполняемого с медицин болон

Упражнение бросок мяча назад от ноги с наклоном выполнялось 5 раз в месяц, по 8 раз с 3-4 повторений. Всего за 5 месяцев подготовки выполнялось бросок мяча назад от ноги с наклоном 800 раз.

Упражнение бросок медицин бола вперед двумя руками от уровня груди выполнялось 4 раза в месяц по 8 раз с 3-4 повторении. Всего за 5 месяцев подготовки было выполнено 640 бросков вперед.

Упражнение бросок мяча вперед с правой рукой от уровня груди выполнялось 6 раз в месяц по 10 раз с 3-4 повторении. Всего за 5 месяцев подготовки было выполнено 1200 раз упражнении бросков вперед.

Количество и норма упражнений выполняемого с футбольным мячом

Упражнение поднимание фитбола вперед и над головой, ноги вместе в положение стоя выполнялось 6 раз в месяц по 8 раз с 3-4 повторении. За 5 месяцев тренировок выполнено 960 раз поднимание фитбола вперед и над головой, ноги вместе в положение стоя.

Ноги на ширине плеч, поднятие фитбола вправо-влево со скручиванием упражнение выполнялось 6 раз в месяц по 10 раз с 3-4 повторении. Всего за 5 месяцев подготовки было выполнено 1200 раз поднятие фитбола вправо-влево со скручиванием.

Упражнение сильное сжатие фитбола руками выполнялось 4 раза в месяц по 8 раз с 2-3 повторении. Всего за 5 месяцев подготовки упражнение сильное сжатие фитбола руками выполнялось 800 раз.

Количество и норма упражнений выполняемого с бодибаром

Упражнение наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторении. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара.

Упражнение наклоны в стороны, удерживая бодибар через голову выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторении. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара.

Приседания, удерживая бодибар через голову выполнялось 2 раза в месяц один раз с одного или с двух повторении. За 5 месяцев подготовки было выполнено 20 раз упражнений удерживая бодибар через голову.

На основе анализа литературы, педагогических наблюдений и результатов нашей многолетней практической работы. Мы разработали 5-месячную программу тренировок по повышению физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета и на основе этой программы провели экспериментальные исследования.

В четвертой главе диссертации «**Разработка нетрадиционных комплексов физического воспитания студенток и экспериментальное обоснование эффективности рекомендаций**» (на примере Самаркандского государственного университета) подробно описана программа микро тренировок для восстановления организма средствами бодибара после тренировки, состояние физической подготовленности студенток после исследования и относительный рост достигнутых результатов.

Известно, что оздоровительные микроупражнения с помощью «Бодибара» положительно влияют на восстановление организма от переутомления, только в случае порядочных и регулярных занятий спортом, улучшающих требования и двигательные умения студенток

Как видно из рисунки, планируется организовать занятия для студенток, свободное время от занятий занятия по три дня в неделю: понедельник, среда и пятница. В программе рекомендованы нетрадиционные упражнения, состоящие из 14 упражнений на каждое занятие. После каждого упражнения распределяется количество повторений упражнений, выполняемых с бодибаром, распределяется в направлении развития оздоровительных рекреационных микроупражнений для восстановления организма с помощью нетрадиционных упражнений «Бодибара» и распределяется количество повторений по 2-4 раза последовательности.

После тренировочной комплекс упражнения с помощью бодибара

Упражнение наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторений. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара.

Упражнение наклоны в стороны, удерживая бодибара через голову выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторений. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений наклон вперед и обратно, удерживая палку бодибара.

Приседания, удерживая бодибара через голову выполнялось 2 раза в месяц один раз с одного или с двух повторений. За 5 месяцев подготовки было выполнено 20 раз упражнений удерживая бодибара через голову.

Приседания на правую ногу, удерживая бодибара выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторений. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений удерживая бодибара через голову.

Приседания на левую ногу, удерживая бодибара выполнялось 2 раза в месяц по 4 раза с одного или с двух повторений. За 5 месяцев подготовки было выполнено 80 раз упражнений удерживая бодибара через голову.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИИ С ПОМОЩЬЮ БОДИБАРА

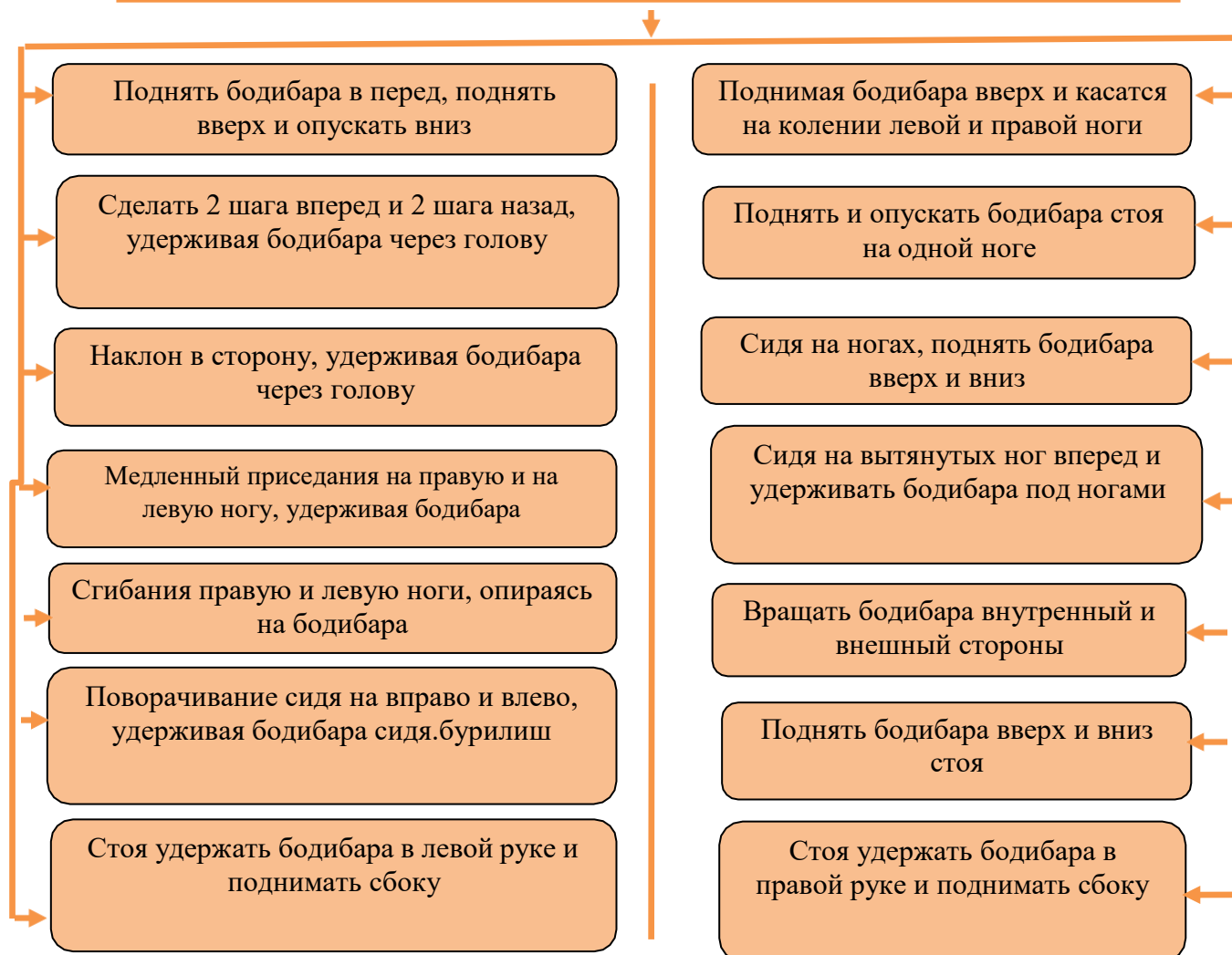


Рисунок 2. После тренировочной комплекс упражнения для восстановления тела с помощью бодибара

В ходе исследования, после определения уровня физической подготовленности студенток Самаркандского государственного университета, мы использовали «Бодибар» для реабилитации организма при утомлении и восстановлении, а также для отдыха и восстановления студентов после упражнений. Программа тренировок была разработана, и выполнение этих нетрадиционных упражнений, объем и количество повторений в программе тренировки подробно описаны на Рисунке 2, последовательность их выполнения на тренировке.

Таблица 3

Сравнительно-статистическое описание физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце исследования по сравнению с началом эксперимента

Индикаторы	Группы	Факультет педагогики n=34				Факультет прикладной математики n=34				Факультет узбекской филологии n=34				Факультет математики n=34			
		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс		I-курс		II-курс	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Бег на 30 м, секунд	КГ	5,75	0,77	5,61	0,66	6,14	0,82	5,44	0,76	6,44	0,76	5,74	0,74	6,21	0,72	6,22	0,79
	отнас. %	5,74		4,92		5,54		6,21		5,29		5,90		5,91		5,76	
	t/P	1,79	>0,05	1,71	>0,05	1,73	>0,05	1,85	>0,05	1,87	>0,05	1,91	>0,05	2,08	<0,05	1,86	>0,05
	ЭГ	5,5	0,7	5,45	0,64	6,28	0,84	5,23	0,72	6,45	0,75	5,54	0,71	5,76	0,68	5,66	0,72
	отнас. %	6,78		6,03		7,65		8,25		6,52		7,67		7,10		7,21	
Бег на 1000 м, мин.секунда	КГ	5,75	0,79	5,94	0,77	6,53	0,77	6,6	0,85	6,28	0,79	6,96	0,94	6,7	0,85	6,91	0,95
	отнас. %	6,05		5,56		5,32		5,77		5,56		6,10		5,68		6,14	
	t/P	1,80	>0,05	1,79	>0,05	1,78	>0,05	1,77	>0,05	1,82	>0,05	1,75	>0,05	1,75	>0,05	1,75	>0,05
	ЭГ	5,62	0,76	5,8	0,76	6,52	0,81	6,65	0,89	6,01	0,8	6,79	0,93	6,64	0,86	7,15	1,02
	отнас. %	7,87		8,08		8,13		8,84		8,10		8,81		8,67		9,66	
Подъем тела за 30 секунд в среднем, раз	КГ	10,33	1,22	14,39	1,69	10,84	1,31	13,93	1,57	11,96	1,34	12,7	1,54	11,86	1,34	14,14	1,72
	отнас. %	5,41		5,04		5,24		4,85		4,91		5,22		4,96		5,10	
	t/P	1,78	>0,05	1,74	>0,05	1,80	>0,05	1,73	>0,05	1,76	>0,05	1,81	>0,05	1,76	>0,05	1,77	>0,05
	ЭГ	10,94	1,35	14,95	1,72	11,93	1,34	15,76	1,83	11,97	1,46	15,25	1,86	13,09	1,41	15,25	1,88
	отнас. %	8,32		7,55		7,48		7,95		7,84		8,16		7,30		8,16	
Прыжки в длину с места, см	КГ	141,4	19,3	154,3	16,33	151,4	14,86	157,9	16,63	153,1	14,57	166,9	18,1	154,7	15,1	165,5	17,7
	отнас. %	5,52		4,61		4,41		4,71		4,36		5,63		4,53		4,81	
	t/P	1,79	>0,05	1,75	>0,05	1,76	>0,05	1,75	>0,05	1,74	>0,05	2,04	<0,05	1,79	>0,05	1,78	>0,05
	ЭГ	145,8	19,16	158,62	17,24	155,74	15,45	161,9	17,44	156,79	15,13	170,56	18,06	159,09	15,84	169,83	18,57
	отнас. %	8,00		7,10		6,67		7,15		6,66		7,27		6,77		7,42	
	t/P	2,60	<0,01	2,60	<0,05	2,56	<0,05	2,55	<0,05	2,59	<0,05	2,60	<0,05	2,59	<0,05	2,60	<0,05

Примечание: **КГ**-контрольная группа, **ЭГ**-экспериментальная группа. $t_{ст}$ - критическое значение распределения Стьюдента, рассчитанное относительно показателей в начале эксперимента, **P** - степень значимости изменения относительно показателей в начале эксперимента, **отнас. %** показывает процентное увеличение этого тестового значения во время эксперимента по сравнению с началом эксперимента.

Наша программа отличается от других программ тем, что: во-первых, нетрадиционные упражнения признаны наиболее эффективными для физического воспитания студентов, во-вторых, эффективным является развитие физической подготовки учащихся с помощью упражнений с медицинским боллом, фитбола, бодибара дал положительный эффект.

По результатам экспериментальной группы студентов педагогического факультета I этапа, на сравнительном анализе в беге на 30-метров был определен следующий результат. Результаты студентов контрольной группы составили 5,75 секунды, тогда как результаты студентов экспериментальной группы составили 5,5 секунды с разницей в 0,25 секунды.

Результаты экспериментальной группы студентов педагогического факультета I этапа на 1000 м были определены следующие результаты на секунды и минуты. Результаты контрольной группы составили 5 минут 75 секунд, в то время как результаты экспериментальной группы составили 5 минут 62 секунды с разницей в 0,13 секунды.

Экспериментальная группа студентов I этапа педагогического факультета выполнили пресс в среднем за 30 секунд, по результатам после исследования времен, был определен следующий сравнительный результат. Результаты студентов контрольной группы показали 10,33 раза, тогда как результаты студентов экспериментальной группы показали 10,94 раза в секунду, разница составила 0,61 раза в секунду.

Экспериментальная группа педагогического факультета I этапа по результатам после исследования, прыжки в длину с места, у студентов первого этапа в сравнительном анализе был определен следующий результат. Результаты контрольной группы студентов составили 145,8 см, тогда как результаты экспериментальной группы студентов 149,0 см, разница составила 3,2 см.

По итогам исследования разница результатов экспериментальной и контрольной группы студентов в контрольных упражнениях заключалась в следующем. В беге на 30 метров средний результат контрольной группы составил 5,9 секунды, средний результат экспериментальной группы составил 5,4 секунды,

а разница составила 0,5 секунды. В беге на 1000 метров средний результат студентов контрольной группы составил 6 минут 48 секунд, средний результат экспериментальной группы студентов составил 6 минут 54 секунды, а разница составила 0,06 секунды. В 30-секундном упражнении с поднятием тяжестей, контрольная группа набрала в среднем 12,55 раза, экспериментальная группа студентов - 14,30 раза, а разница составила 1,75 раза. В упражнении по прыжкам в длину средний результат студентов контрольной группы составил 156,3 см, средний результат экспериментальной группы студентов - 162,7 см, разница - 6,4 см.

Что касается после исследовательского состояния физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной группы, то у студентов экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях наблюдалась значительная разница по сравнению со студентами контрольной группы. (см. 3.таблица)

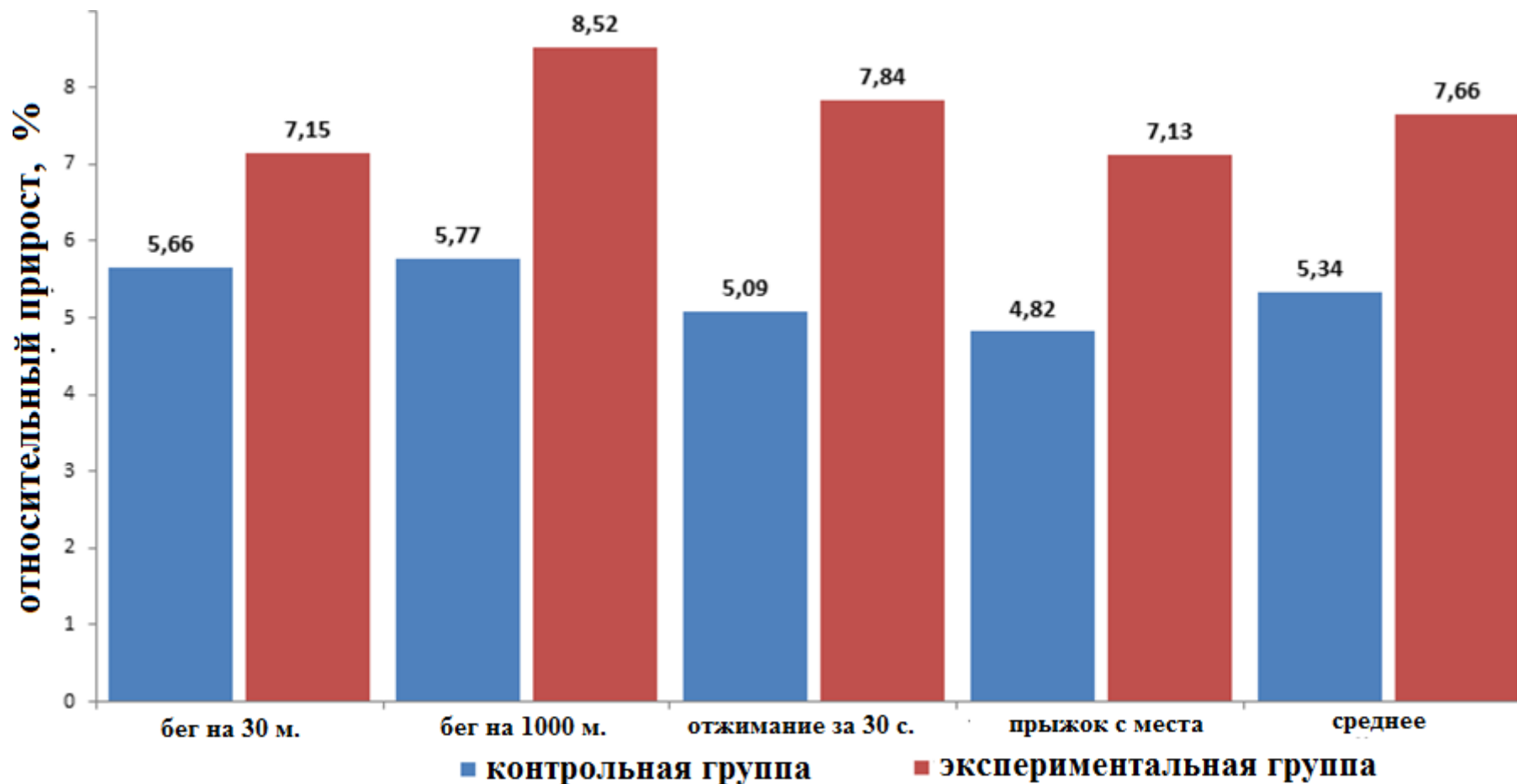


Рисунок 3 Динамика относительного роста показателей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп на тестах в процессе педагогической практики (в%)

По результатам исследования динамика экспериментальной и контрольной группы по состоянию физической подготовленности студенток была следующей: результат студенток экспериментальной группы на 30-метровом беге составила - 7,15; а контрольная группа - 5,66 балл. разница в приросте увеличилась на 1,49% в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, относительная результативность экспериментальной группы у студенток в беге на 1000 м составила 8,52, в контрольной группе - 5,77, по сравнению разница между контрольной и экспериментальной группой составила 2,75% в пользу экспериментальной группы, в экспериментальной группе в упражнении пресса в течении 30-секунд относительная скорость роста составила 7,84, в контрольной - 5,09 в пользу экспериментальной - 2,75%, студенты экспериментальной группы в упражнении прыжки в длину с места, относительный балл составлял 7,13, а у контрольной группы оказалось равным 4,32 с относительной разницей в росте 2,31% в пользу экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. (См. Рисунок 3).

Наша программа отличается от других программ тем, что: во-первых, нетрадиционные упражнения признаны наиболее эффективными для физического воспитания студенток, во-вторых, эффективным является развитие физической подготовки учащихся с помощью упражнений с медицинским бегом, футбола, бодибара дал положительный эффект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования по изучению учебно-методических нормативных документов и научно-методических литератур позволяют сделать следующие выводы:

1. Из проанализированных выше источников видно, что использование нетрадиционных упражнений, направленных на состояние физической подготовленности студенток, занимающихся физкультурой, и объём упражнений отдельно не рассматриваются. Данные о физической подготовленности студенток, занимающихся физкультурой, рекомендованы для практики.

2. Можно сделать следующие выводы о четкой организации учебного процесса Тренировок нетрадиционными средствами с целью определения состояния физической подготовленности учащихся в течение учебного года и направления их на занятия по физическому воспитанию, а также устранения имеющихся недостатков с помощью нетрадиционных упражнений для повышения физической подготовленности студенток (мяч, футбол, бодибар).

3. До начала исследования разница между результатами экспериментальной и контрольной групп в контрольных упражнениях студенток была следующей. В беге на 30 метров в контрольной группе был средний результат студенток 6,3 секунды, средний результат экспериментальной группы студенток составил 6,2 секунды, разница составила 0,1 секунды. В беге на 1000 метров средний результат студенток контрольной группы составил 6 минут 36 секунд, средний результат экспериментальной группы студенток составил 6 минут 24 секунды, а разница составила 0,12 секунды. В 30-секундном упражнении по поднятие тела контрольная группа выполняла в среднем 12,4 раза, экспериментальная группа - 12,2 раза, а разница

0,2 раза. Средний результат контрольной группы студенток в прыжках в длину с места составил 148,4 см, средний результат экспериментальной группы студенток - 149,2 см, разница составила 0,8 см. Перед исследованием обнаружили, что состояние физической подготовленности студенток экспериментальная и контрольная группы было одинаковым.

4. Отличия разработанной нами программы от других программ: во-первых, нетрадиционные упражнения были признаны наиболее эффективными для физического развития студенток, во-вторых, развитие физической подготовки студенток с помощью упражнений с медицинским мячом, упражнений с фитбольным мячом, упражнений с бодибаром дало хорошие результаты.

5. После исследования разница между результатами экспериментальной и контрольной групп студенток в контрольных упражнениях была следующей: в контрольной группе в беге на 30 м был средний результат студенток 5,5 секунды, средний результат экспериментальной группы студенток составил 5,75 секунды, разница составила 0,25 секунды. В беге на 1000 метров средний результат студенток контрольной группы составил 5 минут 75 секунды, средний результат экспериментальной группы студенток составил 5 минут 62 секунд, а разница составила 0,13 секунды. В 30-секундном упражнении по поднятию тела контрольная группа набрала в среднем 10,33 раза, экспериментальная группа - 10,94 раза, а разница в 0,61 раза. В упражнении по прыжкам в длину средний результат контрольной группы студенток составил 141,4 см, средний результат экспериментальной группы студенток - 145,8 см, разница 4,4 см. Экспериментальная и контрольная группы резко различались по всем контрольным упражнениям относительно постисследовательского статуса физической подготовленности студенток.

6. Результаты педагогической практики показали, что контрольная группа, основанная на традиционных упражнениях, в беге на 30 м развивала в среднем 5,75 ($P > 0,05$), физическая подготовка студенток была не достоверно, регулярно выполнялись ненадежные упражнения. рекомендованные нами традиционные упражнения. Установлено, что физическая подготовленность студенток экспериментальной группы достоверно развита в среднем на уровне 5,5 ($P < 0,05$) на 30-метровом беге, а послеоперационный статус физической подготовленности студенток экспериментальной группы было обнаружено, что они значительно различались во всех контрольных упражнениях.

7. В ходе педагогического эксперимента были выявлены изменения физической подготовленности студенток, по которым выявлены достоверные различия в уровне развития физической подготовленности с помощью нетрадиционных упражнений ($p < 0,05$). При оценке уровня физической подготовленности изменения были достигнуты с 2,4 балла в конце первого этапа до 2,6 балла в конце второго этапа.

8 По результатам исследования динамика относительного роста студенток экспериментальной и контрольной группы по состоянию физической подготовленности была следующей: результат студенток экспериментальной группы на 30-метровом беге составила - 7,15; а контрольная группа - 5,66 балл. разница в приросте увеличилась на 1,49% в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, относительная результативность

экспериментальной группы у студенток в беге на 1000 м составила 8,52, в контрольной группе - 5,77, по сравнению разница между контрольной и экспериментальной группой составила 2,75% в пользу экспериментальной группы, в экспериментальной группе в упражнении пресса в течении 30-секунд относительная скорость роста составила 7,84, в контрольной - 5,09 в пользу экспериментальной – 2,75%, студенты экспериментальной группы в упражнении прыжки в длину с места , относительный балл составлял 7,13, а у контрольной группы оказалось равным 4,32 с относительной разницей в росте 2,31% в пользу экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой

9. Созданы условия для улучшения учебного процесса, уровня функциональной и физической подготовленности студенток и их интереса к спорту с помощью нетрадиционных упражнений (мяч, фитбол, бодибилдинг) в высших учебных заведениях. Это доказано на основе числовых показателей, полученных в педагогической практике.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основой нашей диссертации является разработка практических рекомендаций для учителей физического воспитания высших учебных заведений по использованию нетрадиционных упражнений на занятиях по физическому воспитанию.

Разработанная нами нетрадиционная программа обучения рекомендована студенткам всех высших учебных заведений, которые занимаются физкультурой и внеучебными занятиями, спортивными секциями.

Комплекс упражнений, выполняемый с медицин боллом, рекомендуется для повышения физической подготовленности студенток высших учебных заведений.

Рекомендуется, чтобы физическая подготовка студенток в высших учебных заведениях включала использование упражнений на фитболе свободное время от занятий.

Упражнения бодибара рекомендуется использовать для повышения физической подготовленности студенток, обучающихся в высших учебных заведениях.

Рекомендуется формировать отдельные группы в зависимости от типа студенток с отклонениями в физическом состоянии и привлекать их в спортивные секции при вузах и организовывать занятия под присмотром.

Мы рекомендуем использовать нетрадиционные комплексы упражнений самостоятельно, чтобы добиться успешных результатов в улучшении мышц пресса, поясницы и тазового дна у студенток.

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

SAMARKAND STATE UNIVERSITY

TURAKULOV IBROHIM RAVSHANOVICH

**METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS
THROUGH NON-TRADITIONAL EXERCISES**

13.00.04-Theory and methodic of physical education and Sport training

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

Chirchik-2021

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2018.1.PhD/Ped.392.

The dissertation has been prepared at the Samarkand State University
The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Arzikulov Mukum Uralovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, docent

Official opponents:

Tajibaev Soyib Samijonovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Raximov Vladimir Shavkatovich

Candidate of Pedagogical Sciences, docent

Leading organization:

Fergana state university

The defense of the dissertation will be held on « 30 » december 2021 year at 10:00 oc'lock at at the meeting of Council DSc.03.30.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building "B" of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № 21602. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. at the administrative building of Uzbekistan State University of Physical education and sport. Tel.:(0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on « 17 » 12 2021 .

[Registry record № 42 on « 17 » 12 2021.]

U.D.



M.B. Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.Kh. Mirjamalov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, (PhD) docent

[Signature]
F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific
degrees, doctor of pedagogical sciences, professor

Introduction (abstract of the thesis of Doctor of Philosophy (PhD))

The aim of the research work is to deal with physical education development of proposals and recommendations to increase the physical fitness of female students through non-traditional exercises..

The object of the research work is the process of physical education of female students of Samarkand State University.

The subject of the research work is the content and structure of physical training of female students of Samarkand State University with the help of non-traditional exercises.

Scientific novelty of the research work is based on the normative requirements of the body in the physical training of female students, a system of non-traditional approaches to increase physical activity by integrating the individual components of the exercises with the functions of fit balls and balls is combined;

Improved ability to adjust the training of girls who are overweight and underweight due to the level of physical fitness of female students due to the selection and orientation of "Bodibar" on body parts;

Improved methodology of non-traditional training in the physical training of female students by adjusting the load norms and intensity in an auxotonic manner, taking into account the structure of the training and its content, muscle tension, depending on the morpho-functional capabilities;

In order to improve the motor skills of students, the possibility of maintaining high activity has been expanded due to the development of recreational micro-activities aimed at restoring the body through the means of "Bodibar" due to fatigue.

Implementation of research results On the basis of scientific results obtained on the methodology of developing physical fitness of female students of Samarkand State University through non-traditional exercises:

Suggestions and recommendations on the system of non-traditional approaches to increase physical activity in the physical training of female students based on the normative requirements of the body are included in the textbook "Physical Education and Sports" (according to the decision of the Samarkand State University Council No. 4 of November 30, 2020) Certificate No. 248). As a result, the basis for the gradual mastering of physical fitness of female students through non-traditional exercises was created, and the state of physical fitness of female students improved by 10-12%;

Suggestions on the possibility of correction of overweight and underweight girls in relation to the age of female students are included in the "Physical Education" classes of female students of Samarkand State University (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan January 31, 2020 03-07- Reference No. 08-392). As a result, the anthropometric measurements of female students increased by 5.7-7.2%;

Suggestions and recommendations on the possibility of using non-traditional training methods in exchange for adjusting the workload of female students to the intensity of work are included in the textbook "Physical Education and Sports" (Certificate No. 248 of the Council of Samarkand State University dated November 30, 2020 No 4). As a result, stabilometric values increased by 7-9%;

Suggestions for the use of recreational micro-activities aimed at the

rehabilitation of the body through the means "Bodibar" are applied to the process of physical education classes and classes at the faculties of Samarkand State University (Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated January 31, 2020 No 03-07-08-392). As a result, the physical development and physical fitness of female students increased by 12%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 137 pages of text, 7 figures, 19 tables, introduction, practical recommendations, bibliography and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Turakulov I.R Peculiarities of Organizing Physical Education Lessons for Girls in Hot Climate Conditions Eastern European Scientific Journal Journal. Ausgabe 4-2018. P.32-36. [13.00.00 № 1].

2. Туракулов И.Р Талаба-қизларнинг жисмоний ривожланишини мониторинг қилиш услубияти. Илм чашмалари урганч давлат университетининг илмий методик журнал 2019-йил 6-сон.-Б.88-90. [13.00.00 № 31].

3. Туракулов И.Р Талаба қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткич узгаришини ўрганиш. СамДУ Аборотномаси 2019-йил 6-сон.-Б.84-86. [13.00.00 № 7].

4. Туракулов И.Р Влияние динамической нагрузки на функциональное состояние организма девушек студентов. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації V Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Збірник статей Харків. 25-26 квітня 2019-С.47-50.

5. Туракулов И.Р Влияние динамической нагрузки на функциональное состояние организма девушек-студенток. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення Матеріали ХІХ-Міжнародна науково-практична інтернет-конференція молодих учених Суми Удвох томах Том II. 2019 року м 23-24 травня.-Б.91-94.

6. Туракулов И.Р Особенности мониторинга физического развития и подготовленности студенток (на примере самаркандского государственного университета) “Замонавий таълимнинг барча босқичларида бола ҳуқуқлари соҳасидаги таълим фаолиятини такомиллаштириш” Республика илмий- амалий конференцияси 28-ноябрь Бухоро 2019-йил.-Б.162-164.

7. Туракулов И.Р Жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлили “Замонавий таълимнинг барча босқичларида бола ҳуқуқлари соҳасидаги таълим фаолиятини такомиллаштириш” Республика илмий-амалий конференцияси 28-ноябрь Бухоро 2019-йил.-Б.158-162.

II бўлим (II часть; II part)

8. Туракулов И.Р “Жисмоний тарбия ва спорт” номли ўқув кўлланма Самарқанд 2020 й. ISBN 978-9943-7043-7-4 184 б

9. Туракулов И.Р Ўқувчи-ёшлар онгида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний маданият ва спортни ўрни Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси Самарқанд Давлат Медицина Инстиути Биология ва тиббиёт муаммолари Ҳалқаро илмий журнал ISSN 2181-5674 № 2.1 (110)-Б.103-105.

10. Туракулов И.Р Ўқувчиларни ватан ҳимоясига тарбиялашда миллий кураш ва ҳарбийлаштрилган ўйинлардан фойдаланиш Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим ва ўқитиш сифатни такомиллаштириш. Республика илмий-амалий конференция материаллари 17-май. Урганч 2018 йил.-Б.89-93.

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

Босишга рухсат этилди: 14.12.2021 йил.

Бичими 60x84 ¹/₁₆, «Times New Roman»

Гарнитурда рақамли босма усулида босилди.

Шартли босма табағи: 3,6. Адади 100. Буюртма № 237.

Тел (99) 832 99 79; (97) 815 44 54.

Гувоҳнома reestr № 10-3279

“IMPRESSMEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.

100031, Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6-уй