

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.03/05.06.2020.Ped.76.03 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ТОШТЕМИРОВ ОТАБЕК АБИДОВИЧ

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ИЛМИЙ–ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ**

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогика таълимотлар тарихи

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Наманган– 2022

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

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

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

Тоштемиров Отабек Абидович

Олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини
такомиллаштиришнинг замонавий илмий-педагогик асослари 3

Тоштемиров Отабек Абидович

Современные научно-педагогические основы совершенствования физической
культуры студентов высших учебных заведений 27

Toshtemirov Otabek Abidovich

Modern scientific and pedagogical fundamentals of improving the physical culture
of students of higher education institution 51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published work 55

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.03/05.06.2020.Ped.76.03 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ТОШТЕМИРОВ ОТАБЕК АБИДОВИЧ

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ИЛМИЙ–ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ**

13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогика таълимотлар тарихи

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Наманган– 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.1.PhD/Ped 1297 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Фарғона давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус ва инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.namdu.uz) ва «ZiyoNeb» Ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Эгамбердиева Турғуной Ахмаджонова
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Эркабоева Нигора Шерматовна
педагогика фанлари доктори, доцент

Етакчи ташкилот:

Чирчиқ давлат педагогика институти

Диссертация ҳимояси Наманган давлат университети ҳузуридаги PhD.03/05.06.2020.Ped.76.03 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил « 29 » март соат 10⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 160119, Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси 316-уй. Тел.: (+99869) 227-06-12; факс:(+99869) 227-07-61; e-mail: info@namdu.uz)

Диссертация билан Наманган давлат университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (70 рақами билан рўйхатга олинган). Манзил: 160119, Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси, 316-уй. Тел.: (+99869) 227-29-81.

Диссертация автореферати 2022 йил « 19 » 03 куни тарқатилди.
(2022 йил « 19 » 03 да 3 – рақамли реестр баённомаси).



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

М.А. Асқарова
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш котиби, педагогика фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD), доцент

З.Э. Азимова
Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар
раиси, п.ф.д., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллигини тадқиқ қилиш, жисмоний етукликнинг инсон ақлий ва ижтимоий фаоллигига таъсирини ўрганиш, хусусан, олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини ривожлантириш жараёнининг инновацион-педагогик моделларини ишлаб чиқишга катта аҳамият қаратилмоқда. Жисмоний маданият доирасида амалга оширилаётган ижтимоий ўзгаришлар, мутахассислар тайёрлаш ва таълим сифатига кўйиладиган талаблар тобора ўзгариб бормоқда. Бу ўзгаришлар талабаларининг касбий тайёргарлиги ва жисмоний жиҳатдан яхлит ривожланишининг асосий таркибий қисми ҳисобланади. Бу эса, жамиятда ижтимоий-педагогик муҳитни соғломлаштириш, талаба-ёшларни маънавий ҳамда жисмоний соғлом қилиб тарбиялаш вазифасининг долзарблигини кўрсатади.

Дунёнинг етакчи илмий тадқиқот марказларида талабалар жисмоний маданиятини ривожлантириш бўйича кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Хорижий давлатларнинг илмий-методик адабиётларида жисмоний маданиятга аксиологик муносабатни таркиб топтириш орқали талабаларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда жисмоний соғломлигига устуворлик бериш муҳим аҳамият касб этишини кўрсатади. Шунингдек, талабаларда соғлом турмуш маданияти ва жисмоний сифатларни таркиб топтириш орқали “жисмоний иммунитет”ни ривожлантириш зарурати ҳам алоҳида долзарблик касб этади.

Мамлакатимизда ёш авлоднинг жисмоний маданиятини ривожлантириш, жисмоний чиниқтириш, жисмоний тарбия, спорт билан шуғулланишга қизиқишни ошириш ва ўз имкониятларини намоён қилишлари учун шарт-шароитларни яратиб беришга катта эътибор берилмоқда. Бугунги кунда талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг инновацион шакллари жорий этиш, соғлом турмуш тарзини қарор топтиришнинг ижтимоий-педагогик механизмларини такомиллаштириш муҳим аҳамият эга. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясида «Миллатнинг саломатлигини – барча ёшдаги аҳолининг соғлом дунёқарашини, жисмоний, маънавий-интеллектуал саломатлигини асраш, жисмоний саломатлигини мустаҳкамлаш тўғрисида доимий ғамхўрлик қилиш»¹ каби муҳим вазифалар белгилаб берилган. Бу эса, аксиологик ёндашув асосида жисмоний маданият тушунчасининг моҳияти ва унинг назарий-методолик асосларини очиб бериш, аудитория ва аудиториядан ташқари жисмоний машғулотлар ўртасидаги ўзаро интеграцияни қарор топтириш орқали талабаларда жисмоний маданиятни шакллантириш моделини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018 йил 23 декабрь.

стратегияси тўғрисида” ПФ-4947-сонли, 2017 йил 15 февралдаги “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-4956-сонли, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5368-сонли, 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-6099-сонли, Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли Қарори ҳамда мазкур соҳага тааллуқли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот иши республика фан ва технологияларни ривожланишнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Республикамизда талаба-ёшларда жисмоний маданиятни ривожлантиришга қаратилган педагогик жараённи ташкил этишга доир тадқиқотлар А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев, А.Атаев, Ф.Керимов, И.Кошбахтиев, Р.Саломов, Т.Усмонхаджаев, Р.Халмухамедов, Д.Шарипова, Р.Далмухамедов, Ж.Эшназаров, Р.Абдумаликов, Г.Билялова, К.Шокиржонова, К.Мухаммадев, Т.Зайниддинов, О.Л.Эрдонов, Д.Беков, Т.Юнусов, Ю.Юнусовалар томонидан ўрганилган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДҲ) олимларидан И.Мартин, Л.П.Матвеев, В.Ильинича, О.Фадаева, З.Козбаев, В.Медведев, В.Коледа, О.Маркевич, Н.Тихонова, Ж.Харгривес, П.Вертински, О.Отравенко, А.Ветт, Э.Задарко, Ж.Юнгер, З.Барабас, Д.Браунлар талабаларнинг жисмоний маданияти, жисмоний сифатларни ривожлантириш, жисмоний ва соғлом турмуш маданиятининг ўзаро алоқадорлиги масалалари ёритиб берилган.

Хорижлик олимлар Y.L.Sun, S.Samiy, S.Mahmudiy, S.Aghaiy, Y.Kochлар талаба-ёшларда жисмоний камолотни ривожлантириш, талабаларнинг жисмоний-руҳий такомиллаштириш масалаларини ўрганишган.

Бироқ, олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг илмий-педагогик асослари махсус тадқиқот объекти сифатида тадқиқ этилмаган. Ана шу заруратдан келиб чиққан ҳолда, олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштириш мазмуни, ташкилий-педагогик жиҳатларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

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

Диссертация тадқиқоти Фарғона давлат университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия тизимининг илмий-методик асослари” йўналишида тасдиқланган илмий-тадқиқот ишлари истиқбол режасига мувофиқ бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади талабаларнинг жисмоний маданиятини ривожлантириш жараёнларини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг аксиопедагогик жараёнларини ўрганиш;

олий таълим муассасаси талабалари жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг мезонлари, шакл, усул ва воситаларини ўзига хос хусусиятларини аниқлаштириш;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштириш моделини ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш;

олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг педагогик шарт-шароитларини аниқлаштириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштириш жараёнлари олинган.

Тадқиқотнинг предмети талабаларнинг жисмоний маданиятини такомиллаштириш модели, шакл, усул ва воситалари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда қиёсий таҳлил, педагогик кузатув, педагогик тажриба, моделлаштириш, суҳбат, интервью, тест, педагогик эксперимент, математик-статистик таҳлил усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

талабалар жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг аксиопедагогик жараёнлари интернал мотивацияни қарор топтиришга йўналтирилган шахсий акме ва ўз-ўзини одатлантириш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан адаптив алоқадорлиги репродуктивлигини таъминлаш асосида такомиллаштирилган;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштиришнинг мотивацион, фаолиятга доир ва аксиологик мезонлари ўз-ўзини ривожлантиришнинг ички анланганлиги, ташқи салбий таъсирларга чидамлик кўрсаткичларининг эмпирик даражаси барқарорлигини саломатликни мустаҳкамлаш технологияларининг оммабоплиги ва қулайлигини ҳисобга олиш асосида аниқлаштирилган;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштириш моделининг концептуал-мазмунли компоненти комплекс омиллар таъсирини уйғунлаштиришга йўналтирилган тарбиявий жараённинг узлуксиз маънавий тарбия тизими билан вертикал интеграциясини бўш вақтни мақбул ташкил этиш технологияси натижавийлигининг динамиклигини таъминлаш орқали такомиллаштирилган;

жисмоний тарбиянинг «мунтазамлилик принципи» асосида талабалар жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг жамият эҳтиёжлари билан аккомодациясини таъминлашнинг педагогик шартлари ўз-ўзини тарбиялаш, ташаббускорлик, қатъиятлик, иродавийлик, интизомлилик сифатларини шакллантиришнинг шахсга йўналтирилган мониторингига устуворлик бериш асосида такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштириш босқичлари ва кўрсаткичлари аниқлаштирилган;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштиришга доир медиа тадбирлар мажмуи ишлаб чиқилган;

соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятнинг уйғунлигини таъминлашга йўналтирилган бўш вақтни ташкил этиш технологияси ишлаб чиқилган;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштиришга доир таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилигиишда қўлланган ёндашув ва усуллар доирасида фойдаланилган назарий маълумотларни расмий манбалардан олинганлиги, эмпирик ўрганишлар асосида келтирилган таҳлиллар ва тажриба-синов ишлари самарадорлиги математик-статистик методлар воситасида асосланганлиги, хулоса ва тавсияларнинг амалиётга жорий қилинганлиги, олинган натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти жисмоний маданият тушунчасининг моҳияти ва унинг назарий-методологик асослари очиқ берилганлиги, олий таълим муассасасидаги талабаларда жисмоний маданиятни жисмоний тарбия ва спорт асосида ривожлантириш мезонларининг асосланганлиги, аудитория ва аудиториядан ташқари жисмоний машғулотлар ўртасидаги ўзаро интеграцияни қарор топтиришнинг асосий жиҳатларини аниқланганлиги, жисмоний камолотга қадриятли муносабатни таркиб топтириш, интернал мотивацияни қарор топтиришга йўналтирилган шахсий акмени одатланиш ва ўз-ўзини одатлантириш билан уйғунлигининг таъминланганлиги, талабаларнинг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг назарий-педагогик шарт-шароитларини аниқлаштирилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштириш босқичлари ва етакчи кўрсаткичлари аниқлаштирилганлиги, талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштиришга доир медиа тадбирлар мажмуи ишлаб чиқилганлиги, соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятнинг уйғунлигини таъминлашга йўналтирилган бўш вақтни ташкил этиш технологияси ҳамда мазкур жараён самарадорлигини оширишга йўналтирилган илмий асосланган таклиф ва тавсияларнинг ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Олий таълим муассасаси талабаларнинг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг замонавий илмий-педагогик асосларига доир тадқиқот натижалари асосида:

талабаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг аксиопедагогик жараёнларини жисмоний камолотга қадриятли муносабатни таркиб топтириш, интернал мотивацияни қарор топтиришга йўналтирилган шахсий акмени одатланиш ва ўз-ўзини одатлантириш билан алоқадорлигини таъминлашга доир таклиф ва тавсиялардан Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Фарғона филиалининг 2019 йил 23 декабрдаги У-66-сон буйруғи билан тасдиқланган чора-тадбирлар дастурини ишлаб чиқишда фойдаланилган (Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 августдаги 02-07-08-2214-сон маълумотномаси). Натижада жисмоний маданиятни ривожлантиришга замонавий ёндашувлар асосида мутахассисларни тайёрлаш дастурлари мазмунини бойитишга хизмат қилган;

талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштиришнинг мотивацион, фаолиятга доир ва аксиологик мезонларини аниқлаштириш, соғлом турмуш маданиятига қадриятли йўналганлик, ўз-ўзини ривожлантиришнинг ички анланганлиги, ташқи салбий таъсирларга чидамлик кўрсаткичларининг эмпирик даражаси барқарорлигини ҳисобга олишга доир таклифлар ва интегратив ёндашув асосида талабаларда жисмоний маданиятни такомиллаштириш моделидан А-1-099. «Ўзбекистоннинг барқарор стратегик тараққиётида фуқаролик жамиятини янада ривожлантириш ва маънавий-ахлоқий хавфсизликни таъминлаш концепцияларининг аҳамияти» (2015-2017 йй.) амалий лойиҳасини ишлаб чиқишда фойдаланилган (Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 29 августдаги 89-03-3005-сон маълумотномаси). Натижада, фуқаролик маданиятини такомиллаштириш орқали талабаларда маънавий-ахлоқий сифатларни ривожлантиришга эришилган;

жисмоний тарбиянинг “мунтазамлик принципи” асосида талабалар жисмоний имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараёнларни ташкил этиш, амалий фаолиятда мутахассис жисмоний маданиятининг фундаментал асоси сифатида кучли жисмоний ирода билан алоқадор талабаларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартларини такомиллаштиришга доир амалий таклиф ва тавсиялардан Республика Маънавият ва маърифат маркази Фарғона вилояти бўлимининг “Олий таълим тизимида ёшларнинг соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятини юксалтиришнинг янгича инновацион технологиялари” мавзусидаги тарғибот тадбири методик таъминотини ишлаб чиқишда фойдаланилган (Республика Маънавият ва маърифат марказининг 2020 йил 13 ноябрдаги 02/07-972-сон маълумотномаси). Натижада, талабаларнинг жисмоний маданиятини юксалтиришга доир тадбирларнинг самарадорлигини янада оширишга хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Диссертация тадқиқоти натижалари 2 та халқаро ва 10 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 20 та илмий иш, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 8 та мақола, жумладан, 6 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, уч боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловадан иборат бўлиб, асосий матн 120 саҳифани ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, илмий янгилиги, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг асосий устувор йўналишларига боғлиқлиги, объекти, предмети, методлари, мақсади ва вазифалари аниқланган, олинган натижаларнинг илмий ва амалий аҳамияти, амалиётга жорий қилинган, апробацияси, нашр этилган ишлар, диссертациянинг тузилиши бўйича маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг «**Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг назарий асослари**» деб номланган биринчи бобида жисмоний маданият тушунчасининг назарий-методологик мазмун-моҳияти, олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг зарурияти, Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг ўзига хос педагогик хусусиятлари таҳлил қилинган.

Бошқа маданият шакллари каби жисмоний маданият ҳам шахсни комплекс ривожлантирувчи тизимнинг бир қисми ҳисобланади. Олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабалар ўз соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилишга ўргатиш, спорт билан шуғулланиш орқали уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш таълимнинг асосий вазифаси ҳисобланади.

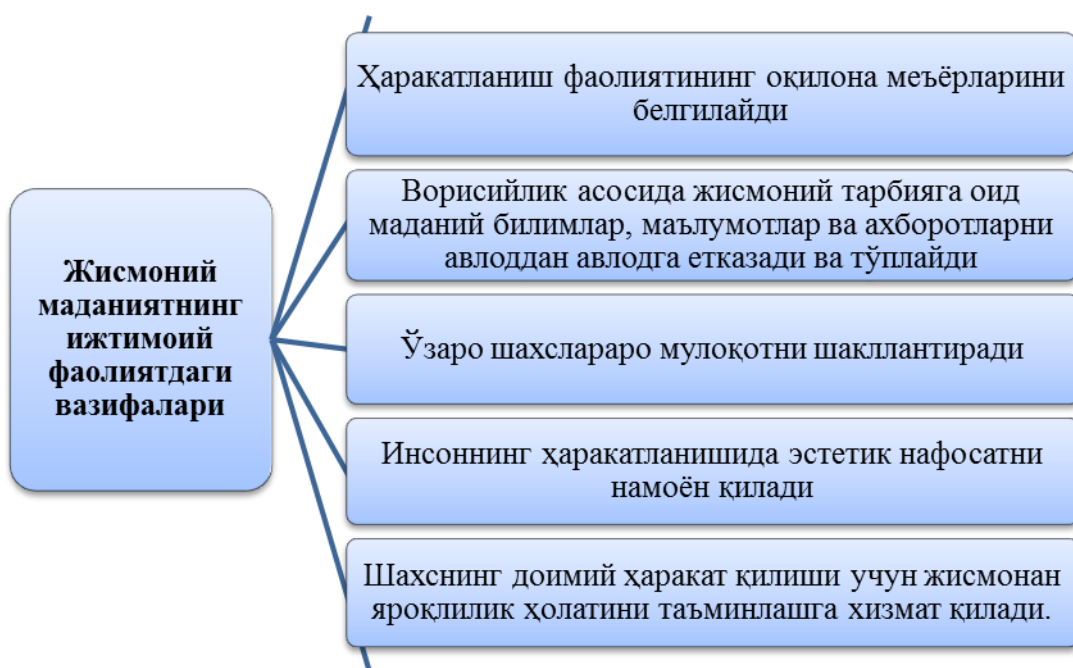
Жисмоний маданият тушунчаси мутахассислар томонидан турлича таърифланган. Жумладан, профессор Л.П.Матвеев фикрича, “жисмоний маданият жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқлар мажмуасидир. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий бир қисми, унинг юксалиши, жамият ривожланишининг асосидир”².

Илмий изланишларга асосланган ҳолда қуйидаги фикрларга тўхташ мумкин: жисмоний маданият бу – баркамол шахсни шакллантиришида ва

²Матвеев Л.П. Всесторонняя физическая подготовка как условие спортивной специализации (к вопросам теории спорта): Автореферат дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук. Оф. сайт РГБ. Дата обращения 13 декабря 2019.

жисмонан ривожланиши (маънан-руҳан) учун шароитлар тўпламини ҳосил қилишдир.

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришни кучайтириш жамиятни мунтазамлигини таъминлаб доимий ҳолга келтириб барпо қилиш мажбурий ҳамда талаб этиладиган вазифалигининг зарурати сезиларли даражада кучаймоқда. Талаба-ёшларнинг ўз йўналишларига бўлган қизиқишлари уларнинг камол топишида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг ўрни жуда муҳим ва уни инкор этиб бўлмайди. Чунки соғлом танада интеллектуал қобилият ва салоҳият бўлади. “Жамиятда жисмоний маданият ривожланганлигининг асосий кўрсаткичи – инсонларнинг саломатлиги ва жисмоний шаклланиш даражаси, жисмоний маданиятнинг таълим ва тарбия, ишлаб чиқариш ва маиший соҳаларда, бўш вақтни тўғри ташкиллаштириш жараёнида қанчалик муҳим ўрин тутишидир”³.



1-расм. Жисмоний маданиятнинг ижтимоий фаолиятдаги вазифалари

Демак, талабаларни жаҳон стандартларига жавоб берадиган рақобатбардош кадрлар қилиб тарбиялашда таълим-тарбия билан бирга жисмоний маданиятни ҳам шакллантириш зарур.

Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият методикасини ишлаб чиқишда жисмоний маданиятнинг умумжаҳон ва ҳар бир давлат хусусий таълим тизимидаги ўрнини ўрганиш, унинг ҳар бир инсон турмуш тарзига сингиб боришининг аҳамиятини таҳлил қилишга оид кўплаб илмий тадқиқотлар амалга оширилганлигини таъкидлаш жоиз. Мазкур тадқиқот

³ЗайниддиновТ.Б. Соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг педагогик фаолияти // Жисмоний тарбия ва саломатлик журнали .2019, 2(75). –Б.58.

иши доирасида жисмоний маданиятни шакллантиришнинг муҳимлиги тамойиллари таснифланди. Булар қуйидагилар:

–инсонда баркамолликни юзага чиқарувчи ва ривожлантирувчи функционал-соғломлаштирувчилик тамойили;

–инсонни ҳам руҳан, ҳам жисмонан ривожлантирувчанлик тамойили;

–жисмоний маданиятнинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик тамойили ҳисобланади⁴.

Умуман, ёшлар жисмоний маданиятини юксалтириш бўйича кенг кўламли ислохотлар амалга оширилмоқда. Бундан ташқари, ислохотлардан кўзланган мақсад жамиятни ижтимоий соғломлаштириш тамойиллари асосида олиб борилишини таъминлаш талаб этади.

Мамлакатимизнинг ривожланиш босқичида ёш авлодни ислохотларга тайёрлаш, уларни жисмоний сифатларини ошириш орқали рақобатбардош кадрлар сифатида тайёрлаш олий таълим муассасаларининг вазифаси ҳисобланади. Талаба-ёшларни жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг ўзига хос босқичи бўлган таълим-тарбия жараёнида амалга оширилади.

Бугунги кунда юртимизда талаба-ёшларда жисмоний маданият кўникмаларини шакллантириш йўлидаги муҳим ўзгаришлардан биридир.

Олий таълим муассасаси талабаларини жисмонан тарбиялаш орқали қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1. Талабаларда жисмоний маданиятни шакллантириш ва такомиллаштиришда жисмоний ҳамда маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясини таъминлаш жараёнини педагогик муаммо сифатида чуқур ўрганиш ва таҳлил қилиш.

2. Талабаларнинг жисмоний маданият сифатларини қарор топтиришнинг педагогик-психологик хусусиятларини ўрганиш.

3. Талаба шахсини шакллантиришнинг таркибий қисми бўлган жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг педагогик таълим технологияси, мақбул шакл, метод ва воситаларини аниқлаш.

4. Талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантиришдаги педагогик жараёнга, таълим тизимида хос тамойиллар ва қонуниятларини ишлаб чиқиш:

5. Талабалар жисмоний маданиятининг таркибий қисмлари бўлган жисмоний тарбия, жисмоний соғломлаштириш, жисмоний камолот, жисмоний ривожланиш, жисмоний саломатликни мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзинини қарор топтиришнинг ижтимоий-педагогик мезонларини яратиш.

Олий таълим муассасаларида амалга ошириладиган ҳар қандай маънавий-марифий тадбирлар – оммавий спорт мусобақалари талабаларда жисмоний маданият сифат кўрсаткичларини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Бундай тадбирлар уларнинг жисмоний имкониятларини ошириш, такомиллаштириш ва ривожлантиришда, соғлом ва иродали инсонлар бўлиб камолга етишишларида катта ва муҳим аҳамиятга эга бўлади. Юрти, ўзи

⁴Ermakov S.S., Cieslicka Mirosława, Muszkieta Radosław. Physical culture in life of Eastern- European region students: modern state and prospects of development. *Physical education of students*, 2015.№6. –S. 16–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>

таҳсил олаётган олий таълим муассасаси, жамоасига бўлган фахр ва ифтихор туйғуси ортади ва ҳаракатлар самарасини – ютуқ ва камчиликларни англаш кўникмаси ҳосил бўлади.

Юқоридаги фикрга қўшилган ҳолда айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатларида туб бурилишни амалга ошириш ва уларни мазкур соҳага бўлган қизиқишларини шакллантиришда янгича ёндашувларга зарурат кузатилмоқда. Шу боис, “биз ўз олдимизга мамлакатимизда Учинчи Ренессанс пойдеворини барпо этишдек улуғ мақсадни қўйган эканмиз, бунинг учун янги Хоразмийлар, Берунийлар, Ибн Синолар, Улуғбеклар, Навоий ва Бобурларни тарбиялаб берадиган муҳит ва шароитларни яратишимиз керак. Бунда, аввало, таълим ва тарбияни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, илм-фан ва инновацияларни тараққий эттириш миллий ғоямизнинг асосий устунлари бўлиб хизмат қилиши лозим. Ушбу мақсад йўлида ёшларимиз ўз олдида катта марраларни қўйиб, уларга эришишлари учун кенг имкониятлар яратиш ва ҳар томонлама кўмак бериш – барчамиз учун энг устувор вазифа бўлиши зарур. Шундагина фарзандларимиз халқимизнинг асрий орзу-умидларини рўёбга чиқарадиган буюк ва қудратли кучга айланади”⁵. Талабаларда жисмоний маданият сифатларини юксалтиришнинг устувор вазифаларини кўйидаги жадвал асосида эътиборингизга тақдим этамиз.



2-расм. Талабаларда жисмоний маданият сифатларини юксалтиришнинг устувор вазифалари

⁵Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2020 йил 30 декабрь.

Умуман олганда, олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний маданият сифатларини тарбиялашнинг ижтимоий аҳамияти ҳам мавжуд. Улардан бири ўзи жисмоний маданият сифатларига эга бўлиш орқали ўз оила аъзолари, кўни-кўшни, унга ҳавас қиладиган тенқурлари ва ўзидан кичикларга соғлом турмуш тарзини шакллантиришни тарғиб қилади. Машқларни ўргатиб, уларни жисмонан ва руҳан соғломликка ундайди ва бу ижтимоий ҳаётдаги узвий ва муттасил жараён орқали ижтимоий муҳитни соғломлаштиришга ўзининг муносиб ҳиссасини қўшади.

Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан имзоланган “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармонда ёшларда жисмоний маданият кўникмаларини шакллантириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши учун шарт-шароитлар яратишга вазифалар белгилаб берилди. Уларни амалга ошириш учун чора-тадбирлар ишлаб чиқилди. Зеро, “...аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ҳамда меҳнат қилиш, ўз вақтида дам олиш, шунингдек, гигиеник кўникмаларга риоя қилиш кабиларга қаратилган қатор чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва уни ҳаётга татбиқ қилиш аҳоли турли гуруҳлари, айниқса, талаба- ёшлар ҳаётида катта аҳамиятга эга”⁶.

Бу борада республикада бир қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар ҳам имзоланган. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш аҳолини жисмоний ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги, 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистонда жисмоний ва оммавий спортни ривожлантириш Концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарорнинг қабул қилиниши мамалакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида янги давр бошланганидан далолат беради.

Олий таълим муассасаларда замонавий педагогик методикани жисмоний тарбия дарсларида қўллаш орқали талабаларнинг жисмоний имкониятларини ошириш, руҳий ва иродавий сифатларни тарбиялаш мумкин бўлади. Ана шундай самарали таълим беришга асосланган ўқув жараёнлари талабаларнинг жисмоний фаоллигини оширишга туртки бўлади.

Таълим-тарбия ва ўқитиш жараёнинг талабаларга жисмоний маданиятга хос қуйидаги маълумотлар билан йўналтирилган ҳолда амалга оширилади:

а) жисмоний ҳаракатлар ва машқларнинг бажарилиши тўғрисидаги илмий-назарий маълумотлар;

б) ҳаракатлантиришга ва чиниқтиришга оид машқлар юзасидан назарий ва амалий маълумотлар бериш;

⁶Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Volume 1: Issue 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.

в) бадантарбия машқлари ёрдамида ёшларни соғломлаштириш тўғрисидаги тушунчаларини кенгайтириш ва спортга қизиқишни уйғотувчи тренингларни ташкил этиш⁷.

Талабаларда жисмоний тарбия соҳаларини ва сифатларини такомиллаштиришнингилмий-амалий асосларини белгилашда куйидаги тушунчалар муҳим ўрин тутди: жисмоний қобилият, спорт иқтидори ва спорт ориентацияси каби тушунчалар муҳим ўрин тутди.

Юқори тарикқий этган дунё давлатларининг жадал ривождаги муҳим омиллардан бири уларнинг таълим тизимига алоҳида эътиборнинг мавжудлигидир, яъни, уларда таълимга эътиборнинг кучлилиги ва кўпроқ инвестициянинг киритилиши, хусусий ва давлат таълим муассасалари ўртасида рақобат муҳитини яратилиши ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Ривожланган давлатлар хусусан, АҚШ, Европа давлатлари, Япония, Корея ва Хитой, Россия давлатларида кучли спортчиларнинг етишиб чиқаётганлиги ҳам ушбу фикрни тасдиқлайди. Мамалакатимизда ҳам сўнгги йилларда олиб борилган ислохотлар асосида, шунингдек, ривожланган давлатларнинг бундай ёндашувини миллий таълим тизимига импорт қилиш орқали юқори натижаларга эришиб келмоқда ва ёшларимизнинг жисмоний имкониятларини кашф қилишда махсус анъана ҳам шакллана бошлади.

Айтиш мумкинки, мамлакатимизда баркамол авлод таълим-тарбиясини кафолатловчи миллий модел яратилди. Бугун мамлакатимиз аҳолисининг кўп қисмини талаба-ёшлар ташкил этади. Улар учун республикамизда спорт ва барча соҳада шароитлар яратилмоқда. Бугунги ва эртанги ҳаётимизни белгилаб берадиган, барча эзгу ишларимизни амалий ҳаёт жабҳасида рўёбга чиқарадиган ҳар томонлама етук кадрлар тайёрлаш, интеллектуал салоҳиятли, жаҳон андозаларига жавоб берадиган ёшларни тарбиялаш масаласида қилинаётган ишларнинг миқёси беқиёс. Бу ҳам интеллектуал салоҳиятли, жисмонан соғлом бўлган авлодни тарбиялашга бўлган эътиборнинг омили бир кўриниши эканлиги шубҳасиздир.

Диссертациянинг «**Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг педагогик шарт-шароитлари**», деб номланган иккинчи бобида олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг педагогик механизмлари, шакл, усул ва воситалари, талабаларнинг жисмоний маданиятини такомиллаштиришда педагогик технологиялардан фойдаланиш имкониятлари таҳлил қилинган.

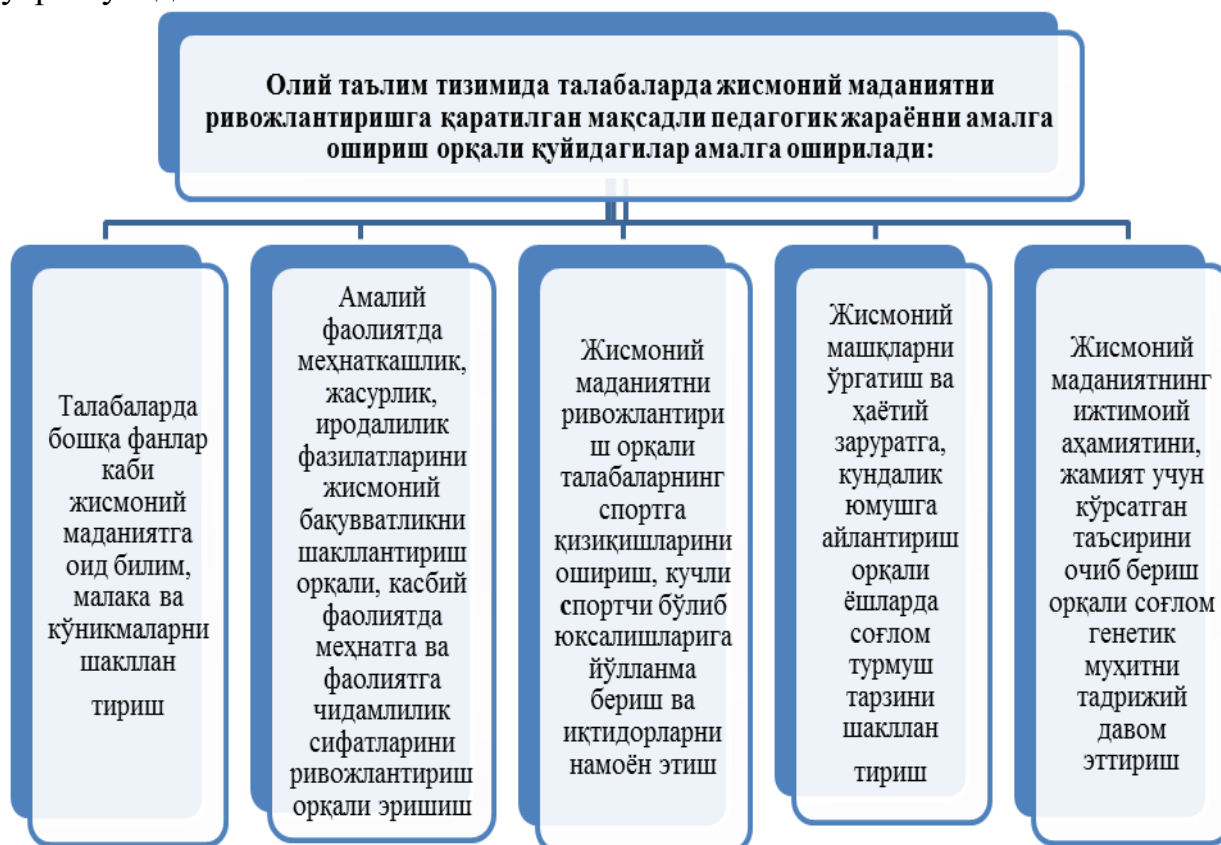
Инсон камолоти жараёнида организмнинг қобилиятларини сақлаб қолиш, унинг фаоллигини ошириш, бузилган функцияларни тиклаш йўлида ҳар бир соҳа ўзига хос ечимларни таклиф қилади. Ҳар бир ёш даврига хос жисмоний маданият мезонларининг ишлаб чиқилиши ва бунга доир тадқиқотларнинг олиб борилиши бугунги кунда жисмоний камолотнинг

⁷Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. – Toshkent.: Fan va texnologiya. 2008. 1846.

инсоният тамаддунида нечоғлик муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб беради.

Жисмоний маданият инсоннинг ҳаракат фаоллигига оид табиий талабларини ўртага қўяди. Бунинг учун, жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш бўйича тадбирларни ўтказишда хилма-хил жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш, ўқув амалий дарсларни инновацион педагогик технологиялар асосида изчил ташкил қилиш, машғулотлар жараёнига ахборот-коммуникация технологияларини фаол татбиқ қилиш керак бўлади.

Зеро, “жисмонан соғлом ва ахлоқий жиҳатдан баркамол инсонгина комиллик даражасига кўтарилади, жамият тараққиётига хизмат қилишга қодир бўлган ижтимоий шахсга айланади. Демак, жамиятнинг юксак тараққиётга эришиши, ёшларнинг юксак жисмоний ва ахлоқий маданиятига боғлиқ. Чунки фозил инсон ҳар қандай шароитда ҳам ўзининг соф инсоний фазилатларини йўқотмайди. Бу эса ўзида жисмоний ва ахлоқий сифатларнинг мужассамлашганлигидан далолат беради. Бинобарин, одамийликнинг асл маъносини ҳам юксак жисмоний ва ахлоқий хусусиятлар белгилайди, десак тўғри бўлади”⁸.



3-расм. Талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантиришга қаратилган педагогик фаолият натижалари таснифи.

Аслида инсоннинг дастлабки 10-15 йиллик ҳаёти, жисмоний тайёргарлик ҳолати, жисмоний маданиятни шакллантирувчи фундаментал

⁸Кўнғиров И.Х., Кўнғирова Ш.И. Глобаллашув шароитида баркамол авлодни жисмоний ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш // “Халқаро молия ва ҳисоб” илмий электрон журнали. № 5, октябрь, 2017 йил. www.interfinance.uz

қисм ҳисобланади. Болаларда жисмоний маданиятни ривожлантирувчи ўйинлар ва турли хил тўғарақлар фаолияти бунга таъсир кўрсатади. Кейинчалик талаба-ёшларда шаклланган бундай қобилиятлар маълум бир малака ва тажрибаларни барпо этиб, уларни етук мутахассис сифатида намоён қилади. Уларни инсон сифатида очиб беради ва касбий муваффақияларга эришишларига мустаҳкам асос бўлади.

Самарали педагогик технологиянинг қўллашнинг яна бир хусусияти шундаки, жисмоний маданият ва тарбия мақсадлари ифодаланган чиниқтириш ва мустаҳкамлаш машқлари, соғломлаштириш ва бадантарбия машқлари, умумий ҳаракатни шакллантирувчи машқлар орқали талабаларда соҳавий кўникмаларини ўзида мужассамлашга қизиқиш уйғотилади ва шу қизиқишни кўникма даражасига олиб чиқилади. Зеро, илғор педагогик технологиялар асосида ташкиллаштириладиган ўқув машғулотида билим олувчиларнинг фаоллигини оширувчи дидактик тизим ҳисобланади.

Кўп таъкидланганидек, олий таълимда муассасаси талабаларни жисмоний маданиятни ривожлантиришдаги бош мақсад уларни ақлан, жисмонан комил инсон қилиб тарбиялаш. Уларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва гигиеник соғлом муҳитни барпо этиш кўникмаларини шакллантиришдир. Бунинг учун «талабалар соғлом турмуш тарзига оид тиббий ва гигиеник билимларни ўзлаштиришлари, соғлом турмуш тарзини организм ривожини учун қандай таъсир этиши тўғрисида тасаввур ҳосил қилишлари зарур. Шунингдек, таълим-тарбияда гигиеник қоидаларга амал қилиш, ўзининг ва атрофдагиларнинг яшаши ва соғлигига алоҳида эътибор қаратишларини кўникма шакллантириш лозим»⁹.

Педагогикада жисмоний қобилиятлар таснифи қуйидаги кўринишга эга.



4-расм. Педагогикада жисмоний қобилиятлар таснифи.

⁹ Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish. –Toshkent, 2005.

Талабалар жисмоний маданият кўникмаларини шакллантириш жараёнида назоратни йўлга қўйишнинг муҳим босқичи ахборот технологиялардан фойдаланиш ҳисобланар экан, талаба имкониятидан келиб чиқиб, қатнашчилар гуруҳига мос келган ҳолда ахборот технологиялари назоратини ва синовларини олиб бориш ва баҳолаш имкониятларига эришиш мумкин. Электрон ахборот технологиялари талабаларни таълим жараёнининг исталган босқичида ортирилган ва эришилган жисмоний маданият кўникмаларини баҳолаб бориш имконини беради. Бундан ташқари, талабаларни жисмоний маданиятини ривожлантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга янада аниқроқ йўналтириш ишлари кўпроқ амалиёт билан боғлиқ бўлганлиги сабабли уларга электрон ахборот технологиялари ёрдамида жаҳон чемпионатлари ёки Олимпиада ўйинлари жараёнларини намойиш қилиш орқали ҳам мотивация бериш, ишончли ахборот бериш мумкин.

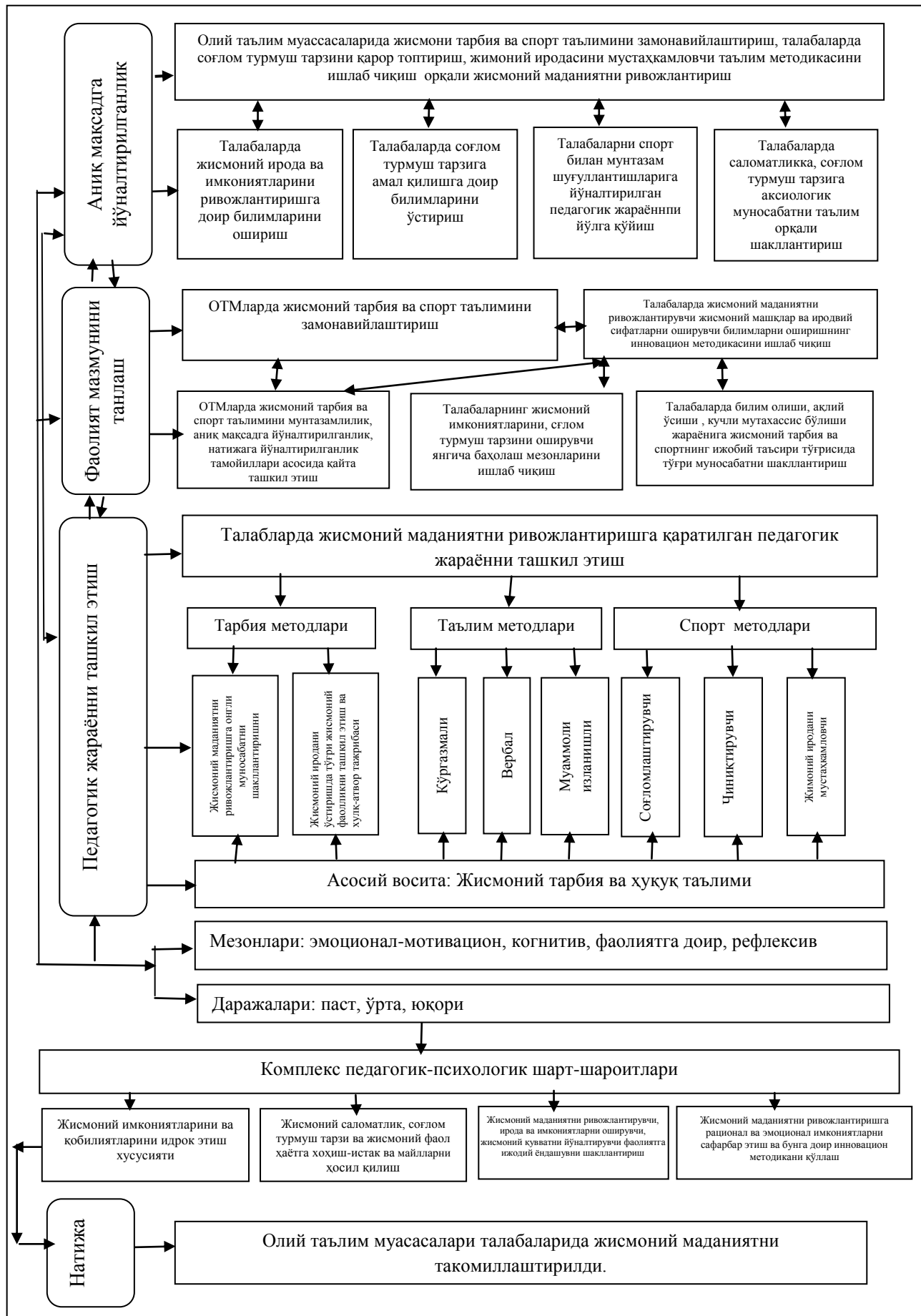
“Спорт – турмуш тарзи” остида жисмоний тарбия ва оммавий спортни оммавийлаштириш компаниясини ташкил этиш ва ижтимоий тармоқларда илгари силжитиш, Spots.uz ахборот порталини яратиш вазифалари ҳам белгилаб олинган. Мазкур вазифалардан келиб чиққан ҳолда Жисмоний тарбия ва спорт таълими асосида талабалар жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг педагогик жараён модели босқичлари аниқлаштирилди.

Мазкур фикр юритилаётган мавзу банди масалаларида мамлакатимизда ўтказиладиган уч босқичли спорт мусобақалари муҳим аҳамиятга эгалигини алоҳида қайд қилмоқ лозимдир. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт ўйинларини ўз ичига олган яхлит тизимнинг амалга оширилиши мамлакатимиз ёшларининг жисмоний маданиятини ўстиришдаги эволюцион тарзда ривожланаётган жараён сифатида эътироф этиш мумкин.

Тизимли ташкил этилган мазкур мусобақаларнинг учинчи босқичи бўлган “Универсиада” олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний маданияти ривожланганлик ҳолатини, жисмоний тарбия ва спортнинг талаба-ёшлар фаолиятидаги ўрнини синовдан ўтказувчи кичик бир олимпиада эканлигига шубҳа йўқ.

Мамлакатимиз олий таълим муассасаларида босқичма-босқич ўтказилиши режалаштирилган “Универсиада” спорт мусобақалари мезонлари, шартлари олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний баркамоллик кўрсаткичларини аниқловчи ва унга тайёрловчи меъёрга айландики, педагогик жараёнларда ҳам талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбия асосларини ўргатиш орқали уларда жисмоний маданият кўникмаларини шакллантириш, руҳан ва жисмонан қувватли ва комил ёшларни тарбиялаш ишлари босқичма-босқич олиб борилиши мунтазамликка асосланган ҳолда йўлга қўйилди.

Жисмоний маданиятни такомиллаштиришга доира илмий изланишларда тадқиқот ишининг мақсадига эришишдаги муҳим жараён моделаштиришдир.



5-расм. Талабалар жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг педагогик модели

Хуллас, олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний маданиятни такомиллаштириш ва ривожлантириш борасида амалга ошириладиган муҳим вазифаларнинг асосийси – илғор ва самарали хорижий тажрибалар; ривожланган мамлакатлар олий таълим даргоҳларининг ва таянч олий таълим муассаса таълим-тарбия методологиясини оммалашган ҳолда қўллаш; ўзаро тажриба алмашиш билан боғлиқ амалий ишлар.

Жисмоний маданият ва жисмоний тарбия соҳасидаги яхши самарадорликка эга дунёнинг ривожланган олий даргоҳлари тажрибаларига таянган ҳолда республикамиздаги университет ва институтларда ҳам жисмоний маданият ва жисмоний тарбия дарслари талабалар хоҳиши, қизиқишига қараб (спорт ўйинлари, енгил атлетика, стол тенниси, сузиш ва бошқа) олиб бориш методикаси ишлаб чиқилиши лозим ва бу, албатта ижобий самара беради.

Диссертациянинг учинчи боби **«Олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний маданиятини такомиллаштиришга оид тажриба-синов ишлари»** деб номланади. Мазкур бобда талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантириш самарадорлигини оширувчи тажриба-синов ишларининг мазмуни ва илмий аҳамияти, жисмоний маданият кўникмаларини шакллантиришнинг самарали метод ва воситалари педагогик амалиётда тажрибадан ўтказилди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев “Олий Мажлисга Мурожаатномаси”да таъкидлаганидек: “Бугунги кунда мамлакатимизни янгиланиш ва модернизация қилиш, уни инновацион асосда ривожлантириш, ўз олдимизга қўйган кўп қиррали ва мураккаб вазифаларни амалга ошириш мақсадида биз замонавий ва креатив фикрлайдиган, ҳар қандай вазиятда ҳам масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир бўлган, ғайрат-шижоатли, интеллектуал салоҳияти юксак, ватанпарвар ёш кадрларга давлат ва жамият бошқарувида муҳим вазифаларни ишониб топширмоқдамиз”¹⁰.

Табиийки, мазкур вазифаларни амалга оширишда, янги кадрлар авлодини камол топтиришда, шубҳасиз, интеллектуал салоҳиятини ошириш баробарида улар жисмоний маданият кўникма ва тажрибаларига эга бўлишлари мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Бу борадаги тажрибаларнинг объектив ва ижтимоий муҳитни тўғри танланган ҳолда ўтказилиши, унинг натижаларидаги самарадорликни белгилаб беради. Шундай экан, ҳар бир диссертация ишида тажриба ишларининг олиб борилиши жуда муҳим ва аҳамиятли ҳисобланади. Бунинг учун илмий тадқиқот олиб бориш жараёнида муаммонинг амалдаги ҳолатини ўрганиш, мавжуд маълумотларни таҳлил этиш, муайян хулосаларга келиш, чиқарилган хулосалар асосида умумий ҳолатга баҳо беришга йўналтирилган амалий фаолият алоҳида ўрин эгаллайди.

¹⁰ Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир.- Тошкент: Ўзбекистон. 2018. 2-том,-Б. 491.

Тажриба-синов ишларининг босқичларини белгилашда қуйидаги тамойилларга амал қилинди: узвийлик, илмийлик, изчиллик, тизимлилик, мантиқийлик, ўзаро алоқадорлик ва ҳақозолар.

Тажриба ишларининг ҳар бир босқичи учун аниқ мақсад ва вазифалар белгиланиб, уларнинг тўла бажарилишига эътибор қаратилди.

Тажриба-синовишлариқуйидаги 3 босқичда олиб борилди:

1. Тажриба-синовишларининг тайёргарлик босқичи.
2. Тажриба-синовишларини бевосита ташкил этиш босқичи.
3. Тажриба-синовишларининг якунловчи босқичи.

Тажрибалардан олинган таҳлилларга эмпирик ва назарий методлар орқали ёндашилди. Тажриба-синов ишлари асосидага эмпирик тадқиқот жараёнида:

– талабаларнинг билим олишдаги илмий фаолияти билан жисмоний тарбия ва спорт фаолияти ўзаро боғлиқ ва алоқадорли аниқланди;

– тажриба-синов жараёнидаги ҳар бир талаба, мураббий-ўқитувчи томонидан тест асосидаги кузатишлар тўлиқ таҳлил этилиб, гуруҳларга ажратиш тамойилидан фойдаланилди, саралаш методлардан фойдаланиб амалга оширилди;

– эмпирик тадқиқот жараёнида олинган натижалар асосида тегишли тавсия ва кўрсатмалар ишлаб чиқилди.

Тадқиқот иши доирасидаги тажриба ишларининг илмий-назарий аҳамиятларини қуйидаги жараёнлардан олинган таҳлил ва хулосалар билан асосланди:

– ўқитувчи-мураббийларнинг фикр-мулоҳазалари кўмаги билан жисмоний маданиятни ривожлантирувчи машқлар тўплами ва талабанинг руҳий тайёргарлашга оид кўрсатмалар ишлаб чиқилди;

– талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантириш жараёнининг аниқ мақсадга йўналтирилганлиги тизимлаш асосида амалга оширилди;

– янгича инновацион методлар – тест, муаммоли вазият, ақлий ҳужум, жисмоний тактик маҳоратдан фойдаланилди;

– назарий илмий тадқиқот жараёнидан олинган таҳлил натижалари ижобий янгилик сифатида қабул қилинишига эришилди.

Диссертация иши доирасида ўтказилган тажриба-синов ишларининг якуний босқичида қуйидаги вазифалар бажарилди:

1) амалий фаолият жараёнида олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний маданият сифатларини ифодаловчи маълумотларни умумлаштириш;

2) умумлаштирган манба-материалларни математик-статистик метод орқали қайта таҳлил этиш;

3) математик-статистик таҳлил натижаларига кўра умумий хулосалар чиқарилди.

Кузатишлардан маълум бўлдики, олий таълим муассасаси талабаларида жисмоний маданиятни юксалтиришга қаратилган педагогик жараёнларда қуйидаги вазифаларни амалга ошириш зарурий эҳтиёжлиги аниқ кўринди:

–талабаларда жисмоний маданият сифатларини ривожлантиришда узлуксиз жисмоний ва руҳий тайёргарлик тизими уйғунлигини таъминлаш;

–талабаларда жисмоний маданиятни ўстириш учун эркинлик асосидаги зарур шарт-шароитларни яратиш;

–олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, ҳаёт хавфсизлиги фанларидан бериладиган назарий билимларнинг амалиётда қўллай олиш технологияларини ишлаб чиқилганлиги;

–талабаларда жисмоний маданият, саломатлик ва жисмоний ирода билан боғлиқ ижобий сифатларга эга бўлиш эҳтиёжларини шакллантиришга оид методик кўрсатмаларга амал қилиниши;

–талабаларда жисмоний маданиятни ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спортга боғланган мотивациялар бериш, соғлом турмуш тарзини ва саломатликни қадрлашга қаратилган таълим-тарбия усулларини ҳозирги замон ахборот технологиялари орқали ташкил этишга қўйиладиган талабларнинг амалда қўлланиши;

–талабалар спорт йўналишларида ижобий натижаларни эгаллашлари учун педагогик таълим-тарбия жараёнини тизимли ташкил этиш;

–ҳар бир талабада юқори жисмоний ва ақлий имкониятларига эгалликдан ғурурланиш туйғусини шакллантириш;

–талабаларда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун жорий этилган қонун-қоидалар, меъёрий ҳужжатларда белгилаб қўйилган талаблар моҳиятини тўлақонли англаш ва уларга қатъий амал қилиш кўникмаларини шакллантириш;

–талабаларнинг педагогик таълим жараёнининг ҳар бир босқичида эгаллаши лозим бўлган жисмоний кўникма ва малакаларини шакллантиришга доир янги, инновацион технологияларни ишлаб чиқиш;

–талабаларда жисмоний фаоллик, иродалилиқ, матонатлилиқ, жасурлик сифатларини шакллантириш.

Тажриба синов ишларида, Фарғона давлат университети талабаларидан 142 нафар, Қарши давлат университети талабаларидан 130 нафар, Андижон давлат университети талабаларидан 134 нафар жами 406 нафар талаба респондент сифатида иштирок этдилар. Тадқиқотнинг самарадорлигини объектив баҳолаш мақсадида назорат гуруҳи учун ҳам респондентлар тасодифий танлаш йўли билан жалб этилди.

1- жадвал

<i>№</i>	<i>Тажриба майдонлари</i>	<i>Тажриба гуруҳи</i>	<i>Назорат гуруҳи</i>	<i>Жами</i>
1	Фарғонадавлат университети	72	70	142
2.	Қарши давлат университети	64	66	130
3	Андижон давлат университети	68	66	134
	Жами	204	202	406

Тажриба-синовдан олинган сонли маълумотларни *Стьюде́нт - Фишер* критерияси асосида математик-статистик таҳлилини ўтказдик. Математик-статистик таҳлил қилиш учун ўртача умумий баллини олинди. Назорат ва

тажриба-синов гуруҳларининг тажриба-синов ишлари якунидаги умумий кўрсаткичлари қуйидагича:

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этилиши натижасида талабалар жисмоний маданиятини ривожланганлик даражасининг ўсиш динамикаси

2-жадвал.

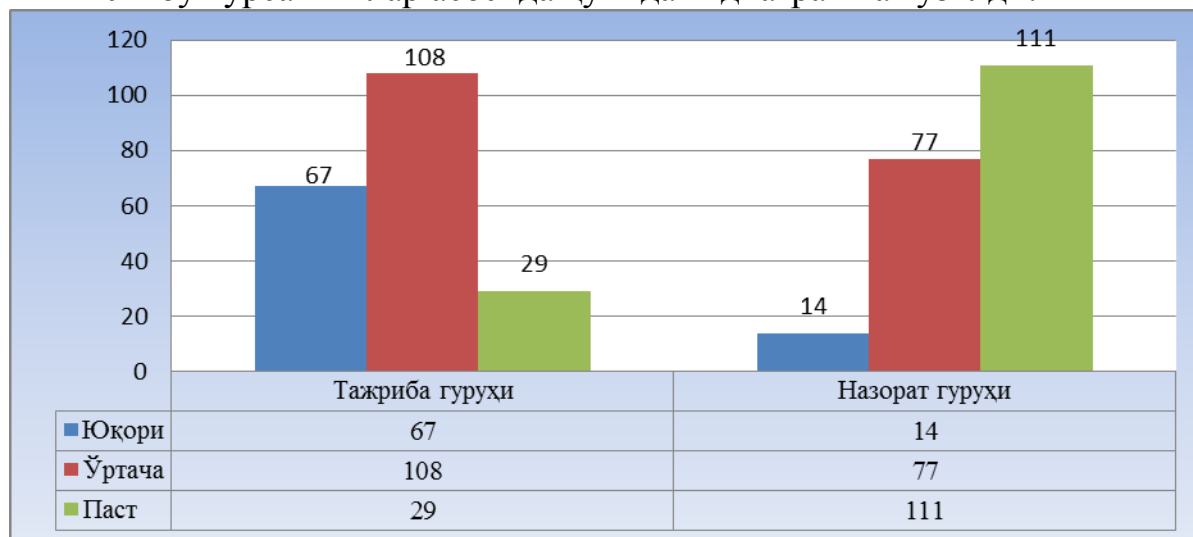
№	Семестр	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
		Талабаларнинг умумий сони	Юқори	Ўрта	Паст	Талабаларнинг умумий сони	Юқори	Ўрта	Паст
Фарғона давлат университети									
1	I-II	72	23	38	11	70	4	28	38
Қарши давлат университети									
1	I-II	64	22	34	8	66	6	25	35
Андижон давлат университети									
1	I-II	68	22	36	10	66	4	24	38
	Умумий	204	67	108	29	202	14	77	111

Назорат ва тажриба-синов гуруҳларининг тажриба якунидаги умумий кўрсаткичлари

3-жадвал

Гуруҳлар	Талабалар сони	Жавоблар		
		Юқори (5)	Ўрта (4)	Паст(3)
Тажриба гуруҳи	204	67	108	29
Назоратгуруҳи	202	14	77	111

Ушбу кўрсаткичлар асосида қуйидаги диаграмма тузилди:



6-расм. Тажриба ва назорат гуруҳларининг тажриба-синов ишлари якунидаги умумий кўрсаткичлари диаграммаси

Юқоридаги натижаларга асосланган ҳолда математик статистик таҳлил қилиниб, тажриба якунидаги ҳолат учун қуйидаги (3.8-жадвал) натижалар топилди. Тажриба якунидаги статистик кўрсаткичларнинг ўрта

қиймати, ўртача квадратик четланиш, танланма дисперсия, вариация кўрсаткичлари, Стъюдентнинг танланма мезони, Стъюдент мезони асосида эркинлик даражаси, Пирсоннинг мувофиқлик мезони ва ишончли четланишлари қуйидаги жадвалда акс эттирилди

4-жадвал

\bar{X}	\bar{Y}	S_x^2	S_y^2	C_x	C_y	$T_{x,y}$	K	$X_{n,m}^2$	Δ_x	Δ_y
4,19	3,52	0,4339	0,3896	1,10	1,24	11,17	403,2	87,89	0,09	0,08

Юқоридаги натижаларга асосланиб тажриба-синов ишларининг сифат кўрсаткичларини ҳисоблаймиз.

Бизга маълум $\bar{X}=4,19$; $\bar{Y}=3,52$; $\Delta_x=0,09$; $\Delta_y=0,08$ га тенг.

Бундан сифат кўрсаткичлари:

$$K_{yco} = \frac{(\bar{X} - \Delta_x)}{(\bar{Y} + \Delta_y)} = \frac{4,19 - 0,09}{3,52 + 0,08} = \frac{4,10}{3,60} = 1,13 > 1;$$

$$K_{oob} = (\bar{X} - \Delta_x) - (\bar{Y} - \Delta_y) = (4,19 - 0,09) - (3,52 - 0,08) = 4,19 - 3,44 = 0,75 > 0;$$

Олинган натижалардан ўқитиш самарадорлигини баҳолаш мезонини бирдан катталиги билан ва билиш даражасини эса баҳолаш мезонини нолдан катталигини орқали кўриш мумкин. Демак, тажриба-синов ишлари натижасида жисмоний маданиятни ривожлантиришга доир талабалар билан олиб борилган тажриба-синов ишлари самарадор экан.

Юқоридаги тадқиқот ишлари натижасида қуйидаги хулосалар чиқарилди:

1. Бугунга қадар инновацион ёндашув ва замонавий педагогик технологиялар асосида талабаларда жисмоний маданият кўникмаларини ривожлантиришга қаратилган алоҳида илмий иш олиб борилмаган ва бу муаммонинг ечими илмий жиҳатдан ишлаб чиқилмаган. Мазкур тадқиқот ишида бу камчиликни бартараф этишга ҳаракат қилинди.

2. Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний маданиятни ривожлантиришда ақлий ва жисмоний имкониятларни оширувчи машқлар ва спорт тўғарақлари фаолиятини эркинлик асосида йўлга қўйиш ва ўқитиш жараёнига таянилган синов дастурлари самарали эканлиги аниқланди. Фарғона, Андижон ва Қарши давлат университетларида ўтказилган тажриба-синов ишлари синов дастурини ўзлаштиришдаги сифат кўрсаткичлари тажриба гуруҳидан олинган натижалар назорат гуруҳидан олинган натижаларга нисбатан 13,4 % га ўсганлигини кўрсатиб берди.

3. Талабаларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқтириш орқали уларни теран фикрлайдиган мутахассис ва соғлом турмуш тарзини кадрлайдиган шахс сифатида тарбиялаш билан бирга, уларни спортга йўналтириш ва спорт устаси ёки жаҳон чемпионлари бўлиб етишишлари учун зарур шарт-шароитларни яратиш бериш лозим.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Олий таълим муассасасидаги талабаларнинг жисмоний маданиятини юксалтиришнинг замонавий илмий-педагогик асослари ва тадқиқотимиз таҳлилий натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Ҳозирги халқаро глобаллашув жараёнида ахборот алмашишининг жадаллашуви, ақлий меҳнатга талабнинг ҳамда мутахассислардаги руҳий стресс босимининг ортиши кучайиб бориши натижасида, ёш авлодни руҳан ва жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш вазифасининг долзарблиги кучаймоқда. Бу жараён кундалик фаолиятида жисмоний маданиятини шакллантириш ва ривожлантиришни тақозо қилмоқда.

2. Нафақат ёшларни, талабаларни, балки жамиятнинг барча қатламида жисмоний маданиятнинг комплекс ривожлантирувчи маданияти унсурларини инсонпарварлик тамойиллари асосида олиб кириб, ўз соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилишга ўргатиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ташкил этиш орқали уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва ҳосил қилиш лозим.

3. Ўзбекистон Республикасининг янги тараққиёт босқичида халқимизнинг, айниқса, ёшларнинг иродалилик, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлик, чидамлилиқ каби сифатларини кучайтириш жисмоний маданият ва тарбия, шунингдек, спорт фаолиятларини кучайтириш орқали амалга оширилиши энг тўғри йўллардан биридир. Бу борада таълим соҳасидаги жисмоний тарбия дарсларида, спорт машғулотларида педагог-мураббийлар, тренерлар масъулиятини янада ошириб, уларга етарли шарт-шароитлар яратилиши лозим.

4. Ўзбекистондаги олий даргоҳларда таҳсил олаётган талабаларнинг мотивация динамикасининг ўзгарувчанлиги даражаларини ҳисобга олиб, шахсий имконияти ва қизиқиши, эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда хоҳиш-ихтиёрига кўра спорт турига йўналтирилса, уларда жисмоний маданият сифатлари тез ва юқори даражада намоён бўлади.

5. Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти мундарижаси педагогик-психологик таълим-тарбия жараёнларига асосланишини ёдда тутган ҳолда, олий даргоҳ талабаларида спортчига хос характер, ҳислатларни даврий-давомли тарзда аста-секин вужудга келтириш, ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

6. Талабалардаги интизом, масъулиятни ҳис этиш, жисмоний машқлар ва дарс машғулотларига сидқидилдан ёндашиш, зиммаларидаги бажарилиши лозим бўлган вазифаларни ўз вақтида бажариш кўникмалари жисмоний маданият сифатлари ва унинг таркибий унсурлари этиб белгилаш лозим. Уларни алоҳида ва кенг миқёсда ўрганиш ва ўргатиш жамият ва халқимизнинг маънавий даражасининг ошишидаги асосий омиллардан бири ҳисобланади.

7. Инновацион ёндашувлар асосида талабалар жисмоний маданиятини ривожлантириш жараёнини мамлакатимизда ўтказиладиган уч босқичли спорт мусобақалари «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада»

спорт ўйинларини ўз ичига олган яхлит жисмоний маданиятни ўстиришдаги эволюцион ўсиб боровчи жараён сифатида маъно касб этади.

8. Ўзбекистон Республикасидаги олий таълим муассасасида таҳсил олаётган талабаларда жисмоний маданият сифатларини ривожлантиришдаги муаммоларнинг ҳал этилиши ва ечими соҳага қаратилган бир қатор педагогик-методологик жараёнларнинг янгилашда, психологик-мотивацион жиҳатдан тизимли ёндашувларни ривожланган мамлакатлардан андоза олган тарзда жадал амалга оширилишининг зарурлигидадир.

9. Бугунги олий даргоҳ талабаси эртанги куннинг мураббийси ва устози ҳисобланади. Шунинг учун ҳам уларда жисмоний маданият кўникмалари ва сифатларини ўстириш, жисмоний ва руҳий қувват уйғунлигига эришиш бош долзарб масала қилиб қўйилмоғи шарт. Келгусида шакллантирилган бу сифатлардан оқилона фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида янгича педагогик ёндашув ва метод-услугларга эга бўлиш жамиятнинг соғлом турмуш тарзи ни тўла шаклланишига, аҳоли барча қатламларига жисмоний маданиятнинг етиб бориши учун замин яратади.

Тадқиқот натижалари асосида ишлаб чиқилган илмий-методик тавсиялар:

1. Олий таълим муассасаларида спорт юлдузлари – чемпионлар иштирокида махсус тадбирлар ва оммавий жисмоний тарбия ва спортга оид тадбирлари ўтказиш, муассасаларининг спорт инфратузилмасидан тўла фойдаланиш, талабалар учун етакчи профессионал мураббий ва тренерларни жалб этган ҳолда очик машқлар ташкил этиш.

2. Олий таълим муассаса талабаларининг ақл ва билим салоҳиятини ўстириш, руҳий иродасини чиниқтириш ва жисмоний маданиятини доимий ўстириш мақсадида спорт ўйинлари, велоспорт, стол тенниси, бадминтон, енгил атлетика, шахмат-шашка, сузиш ва бошқа спорт турларидан мусобақаларини аввалдан белгиланган режа асосида (бир чоракда камида бир марта) ўтказилиши таълим дастурларига киритиш, номутахассис йўналишларда профессионал тарзда спорт билан шуғулланувчи талабалар ўртасида “Талабалар спорт байрами” миллий спорт фестивалини мунтазам ўтказиб борилишини таъминлаш.

3. Талабалар жисмоний маданиятини ривожлантиришга қаратилган жисмоний машқларни олиб бориш давомида фойдаланилаётган анъанавий методика усулларидан энг самаралилари танлаб олиниб, талабаларда соғлом турмуш тарзига, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга йўналтирилган тизим такомиллашувини таъминлайдиган норматив-ҳуқуқий базани илғор хорижий инновацион-методологик услублар билан бойитган ҳолда модернизация қилиш.

4. Олий таълим муассасасидаги талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун улар билан дарс ва машғулотлардан ташқари вақтларда ҳам жисмоний тарбия ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланишларига жалб этиш ва имкон яратиш.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD. 03/05.06.2020.Ped.76.03. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАМАНГАНСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТОШТЕМИРОВ ОТАБЕК АБИДОВИЧ

**СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

13.00.01 – Теория педагогики. История педагогических учений

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

Наманган– 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2020.1.PhD/Ped1297.

Диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском и английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.namgu.uz) и информационно-образовательном портале Ziyonet (www.ziyonet.uz.)

Научный руководитель: Эгамбердиева Тургуной Ахмаджоновна
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
доктор педагогических наук, профессор

Эркабоева Нигора Шерматовна
доктор педагогических наук, доцент

Ведущая организация: Чирчикский государственный
педагогический институт

Защита диссертации состоится « 29 » март 2022 года в 10⁰⁰ часов на заседании Научного совета PhD.03/05.06.2020.Ped.76.03 при Наманганском государственном университете (адрес: 160119, город Наманган, улица Уйчинская, дом №316). Тел.: (99869) 227-06-12; факс: (99869) 227-07-61; e-mail: info@namdu.uz

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Наманганского государственного университета (зарегистрирована за № 709). Адрес: 160119, город Наманган, улица Уйчинская, дом №316). Тел.: (+99869) 227-29-81)

Автореферат диссертации разослан «19» 03 2022 года.
(протокол рассылки № 3 от 19 03 2022 года).



[Signature]
С.Т.Тургунов
председатель научного совета
по присуждению Ученых степеней,
д.п.н., профессор

[Signature]
М.А.АскарOVA
ученый секретарь научного совета
по присуждению Ученых степеней,
доктор философии по педагогическим наукам

[Signature]
З.Э.Азимова
председатель научного семинара
при научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире большое внимание уделяется изучению здоровья человека, физической подготовленности, влияния физической зрелости на умственную и социальную активность человека, в частности, разработке инновационных педагогических моделей развития физической культуры студентов высших учебных заведений. Социальные изменения, происходящие в сфере физической культуры, требования к качеству обучения и воспитания постоянно меняются. Эти изменения являются ключевым компонентом профессиональной подготовки студентов и целостного физического развития. Это свидетельствует об актуальности задачи улучшения социально-педагогической среды в обществе, воспитания у школьников духовного и физического здоровья.

В ведущих мировых исследовательских центрах проводится множество исследований по развитию физической культуры студентов. В научно-методической литературе зарубежных стран развитие здорового образа жизни у студентов, подготовка молодежи к семейной жизни через формирование аксиологического подхода к физической культуре, показывает важность первоочередного внимания физическому здоровью. Актуальной становится необходимость развития у студентов «физического иммунитета» через формирование культуры здорового образа жизни и физических качеств.

В нашей стране большое внимание уделяется развитию физической культуры подрастающего поколения, физическому воспитанию, повышению интереса к спорту и созданию условий для выявления своего потенциала. Сегодня важно внедрить инновационные формы развития физической культуры у студентов, усовершенствовать социально-педагогические механизмы принятия решений о здоровом образе жизни. В Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан важные задачи обозначены как «Постоянная забота о здоровье нации - поддержание здорового внешнего вида, физического, духовного и интеллектуального здоровья населения всех возрастов, укрепление физического здоровья»¹¹. Это модель разработки формирования физической культуры у студентов через раскрытие сущности концепции физической культуры и ее теоретико-методологических основ на основе аксиологического подхода, интеграции занятий в аудитории и внешкольными физическими упражнениями.

Данная диссертация послужит в определенной степени для реализации задач, поставленных Постановлением Президента Республики Узбекистан № УП-4947 от 7 февраля 2017 года «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», УП-4956 от 15 февраля 2017 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы менеджмента в сфере культуры и спорта», УП-5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному

¹¹Послание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису // Народное слово, 23 декабря 2018 г.

совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», УП-6099 от 30 октября 2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановление Кабинета Министров от 13 февраля 2019 г. № 118 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на 2019-2023 годы» и другими нормативными правовыми документами в этой области.

Актуальность исследования приоритетам развития науки и технологий в стране. Данное исследование проводится в соответствии с приоритетным направлением I. «Способы формирования системы инновационных идей и их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовном и образовательном развитии информированного общества и демократического государства» развития науки и технологий в республике.

Степень изученности проблемы. Исследования по организации педагогического процесса, направленного на развитие физической культуры у студентов в стране, изучали А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев, А.Атаев, Ф.Керимов, И.Кошбахтиев, Р.Саломов, Т.Усмонхаджаев, Р.Халмухамедов, Д.Шарипова, Р.Далмухамедов, Ж.Эшназаров, Р.Абдумаликов, Г.Билялова, К.Шокиржонова, К.Мухаммадев, Т.Зайниддинов, О.Л.Эрдонов, Д.Беков, Т.Юнусов, Ю.Юнусова.

Ученые из Содружества независимых государств (СНГ) - И.Мартин, Л.П.Матвеев, В.Ильинича, О.Фадаева, З.Козбаев, В.Медведов, В.Коледа, О.Маркевич, Н.Тихонова, Ж.Харгривес, П.Вертински, О.Отравенко, А.Ветт, Э.Задарко, Ж.Юнгер, З.Барабас, Д.Браун – раскрыли взаимосвязь между физической культурой студентов, развитием физических качеств и культурой физического и здорового образа жизни.

Зарубежные ученые Y.L.Sun, S.Samiy, S.Mahmudiy, S.Aghaiy, Y.Koch изучали вопросы развития физической зрелости студентов, физического и умственного совершенствования студентов.

Однако научно-педагогические основы повышения физической культуры студентов высших учебных заведений не изучались как особый объект исследования. В связи с этим содержание повышения физической культуры студентов в системе высшего образования требует разработки организационно-педагогических аспектов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Исследование диссертации проводилось в соответствии с утвержденным планом научно-исследовательской работы по направлению «Научно-методические основы системы физического воспитания в высших учебных заведениях» на 2016-2019 годы Ферганского государственного университета.

Цель исследования. Совершенствование процесса развития физической культуры студентов.

Задачи исследования:

изучить педагогические аспекты процесса развития физической культуры студентов;

определение критериев, форм, методов и средств развития физической культуры у студентов;

разработка и внедрение модели повышения физической культуры студентов на основе комплексного подхода;

выявление педагогических возможностей повышения физической культуры студентов.

Объектом исследования является процесс повышения физической культуры студентов высших учебных заведений.

Предмет исследования - содержание, модель и педагогические условия повышения физической культуры студентов.

Методы исследования. В исследовании использованы методы сравнительного анализа, педагогического наблюдения, педагогического опыта, моделирования, собеседования, интервью, тестов, педагогических экспериментов, математического и статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствованы аксиолого-педагогические основы развития физической культуры студентов по репродуктивности адаптационной связи с формированием здорового образа жизни, с личностной активностью и саморазвитием, направленными на внутреннюю мотивацию принятия решений;

определены мотивационные, деятельностные и аксиологические критерии совершенствования физической культуры студентов на основе осознания необходимости саморазвития, эмпирически обоснованного уровня устойчивости к внешним неблагоприятным воздействиям, а также разработка новых технологий по укреплению здоровья;

усовершенствован концептуально-смысловой компонент модели формирования физической культуры студентов за счет обеспечения динамики эффективности оптимальной организации досуга, вертикальной интеграции образовательного процесса с системой непрерывного образования при воздействии разнообразных факторов;

определены педагогические условия соответствия развития физической культуры студентов и потребностей современного общества по «принципу регулярности» физического воспитания, приоритета личностно-ориентированного контроля, формирования самосознания студентов на основе дисциплинированности, инициативности, настойчивости, силы воли.

Практические результаты исследования следующие:

определены этапы и показатели совершенствования физической культуры у студентов;

разработан комплекс медиа-мероприятий по повышению физической культуры студентов;

разработаны технологии досуга, направленные на обеспечение здорового образа жизни и физической культуры;

разработаны предложения и рекомендации по развитию физической культуры среди студентов.

Достоверность результатов исследования основана на том, что теоретические данные, используемые в подходе и методах работы, получены из официальных источников, подтверждена эффективность аналитической и экспериментальной работы, основанной на эмпирических исследованиях, проверена на математических и статистических методах, выводы и рекомендации внедрены в практику, а полученные результаты подтверждены компетентными органами.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что раскрыто понятие физической культуры и ее теоретико-методологические основы, обоснованы критерии развития физической культуры у студентов высших учебных заведений в формировании физического воспитания и спорта, выявлены ключевые аспекты принятия решений по интеграции аудиторной работы и внеклассной деятельностью, сформировано ценностное отношение к физической зрелости, обеспечена совместимость внутренней мотивации с принятием решений личностью и с самоадаптацией, определены теоретико-педагогические условия для повышения физической культуры студентов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в выявлении этапов и опережающих показателей совершенствования физической культуры у студентов, разработке комплекса медийных мероприятий по совершенствованию физической культуры у студентов, технологии досуга для пропаганды здорового образа жизни и физической культуры, а также научно обоснованные предложения и рекомендации, определенные разработкой.

Внедрение результатов исследования. По результатам исследования современных научно-педагогических основ повышения физической культуры студентов высших учебных заведений:

мотивационными критериями развития физической культуры у студентов являются интерес к здоровью, воспитание силы, выносливости, при этом критериями активности являются: превращение физического воспитания и спорта в повседневную деятельность, осознание аксиологических критериев; эмпирический уровень устойчивости к внешним воздействиям А-1-099 использован при разработке проекта «Роль концепций дальнейшего развития гражданского общества и обеспечения духовно-нравственной безопасности в устойчивом стратегическом развитии Узбекистана» (2015-2017 гг.) (Справка Министерства высшего и среднего специального образования № 89-03-3005 от 29 августа 2020 г.). В результате, развитие духовно-нравственных качеств студентов было достигнуто за счет повышения их гражданской культуры;

разработана модель повышения физической культуры студентов на основе предложений и интегративного подхода к улучшению педагогических условий для обеспечения деятельности студентов по развитию физической культуры на основе «принципа преемственности»: агитация, мероприятия,

направленные на развитие физической культуры, занятия, тренировки и физические упражнения, направленные на развитие физической культуры; на основе интегративного подхода созданы практические предложения и рекомендации по совершенствованию деятельности горизонтальной и вертикальной интеграции образовательного процесса, направленной на сочетание действия комплексных факторов; рекомендации использованы при разработке методического обеспечения Ферганского регионального отделения Республиканского центра духовности и просвещения по теме: «Новые инновационные технологии для пропаганды здорового образа жизни и физической культуры молодежи в высших учебных системы». (Справка Республиканского центра духовности и просвещения № 02 / 07-972 от 13 ноября 2020 г.). В результате, это послужило дальнейшему повышению эффективности мероприятий, направленных на повышение физической культуры студентов.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на 2 международных и 10 республиканских научных конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации подготовлено 20 научных работ, 8 статей в научных изданиях, рекомендованных ВАК РУ для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, в том числе 6 в республиканских и 2 в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения, основной текст - 120 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении определяется актуальность и необходимость темы, уровень изученности проблемы, научная новизна, соответствие исследования основным приоритетам науки и техники, объект, предмет, методы, цели и задачи исследования, научная и практическая значимость результатов, внедрение в практику, апробация, публикации, сведения о структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Теоретические основы повышения физической культуры студентов высших учебных заведений**», анализируется теоретико-методическое содержание концепции физической культуры, необходимость повышения физической культуры студентов высшей школы, конкретно-педагогические особенности повышения физической культуры студентов.

Как и другие формы культуры, физическая культура является частью сложной системы развития личности. Основная задача образования - научить студентов высших учебных заведений заботиться о своем здоровье, формировать здоровый образ жизни с помощью занятий спортом.

Понятие «физическая культура» специалисты определяют по-разному. В частности, по мнению профессора Л.П. Матвеева, «физическая культура - это совокупность достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для целенаправленной реализации физической зрелости членов общества. Физическая культура-это неотъемлемая часть общей культуры, ее рост, основа развития общества».¹²

На основании научных исследований можно сделать вывод, что физическая культура - это формирование гармоничной личности и создание комплекса условий для физического (духовного) развития.

Потребность в усилении формирования, развития и совершенствования здорового образа жизни среди студентов, обеспечения регулярности и устойчивости общества значительно возрастает. Роль физкультуры и спорта в развитии у студентов интереса к своей специальности очень важна и бесспорна. Потому что у здорового тела есть интеллектуальные способности и потенциал. «Основным показателем развития физической культуры в обществе является уровень здоровья и физической сформированности человека, значение физической культуры в обучении и воспитании, производстве и быте, в правильной организации досуга»¹³.



Рисунок 1. Роль физической культуры в общественной деятельности

Необходимо формировать не только систему образования, но и физическую культуру в воспитании студентов с целью воспитания конкурентоспособных кадров, соответствующих мировым стандартам.

При разработке методологии физической культуры в системе высшего образования было проведено множество исследований для изучения роли

¹²Матвеев Л.П. Всесторонняя физическая подготовка как условия спортивной специализации (к вопросам теории спорта): Автореферат дис. на соискание учен. шаг. канд. пед. наук. Из.сайт RGB. Данные обращения 13 декабря 2019.

¹³Зайниддинов Т.Б. Педагогическая деятельность специалистов физической культуры и спорта в правильной организации здорового образа жизни // Журнал Физическая культура и здоровье 2019, 2 (75). –стр.58.

физической культуры в глобальной и индивидуальной системе образования каждого государства, проанализировать важность его интеграции в образ жизни каждого человека. В исследовании классифицируются принципы важности формирования физической культуры. Эти:

-принцип функциональности и здоровья, раскрывающий и способствующий зрелости в человеке;

-стремление к развитию человека как духовно, так и физически;

-принцип связи физической культуры с трудовыми и боевыми действиями.¹⁴

В целом, проводятся масштабные реформы по повышению физической культуры молодежи. Кроме того, цель реформ - сделать так, чтобы общество руководствовалось принципами социальной реабилитации.

На этапе развития нашей страны задача системы высшего образования - подготовить подрастающее поколение к реформам, подготовить его как конкурентоспособные кадры, улучшив их физические качества. Он осуществляется в учебном процессе, который является специфическим этапом развития физической культуры студентов.

Сегодня в нашей стране происходит одно из важных изменений в формировании у школьников навыков физической культуры.

Посредством физического воспитания студентов высших учебных заведений решаются следующие задачи:

1. Углубленное изучение и анализ процесса обеспечения интеграции физического и духовно-нравственного воспитания в формирование и совершенствование физической культуры студентов как педагогической проблемы.

2. Изучение педагогических и психологических особенностей определения качеств физической культуры студентов.

3. Выявление педагогической образовательной технологии, оптимальной формы, методов и средств развития физической культуры, являющейся неотъемлемой частью формирования личности студента.

4. Разработка принципов и закономерностей педагогического процесса, системы образования в развитии физической культуры студентов.

5. Создание социально-педагогических критериев физического воспитания, физической подготовленности, физической зрелости, физического развития, укрепления физического здоровья, принятия решений о здоровом образе жизни, которые являются составляющими физической культуры студентов.

Важную роль в повышении качества физической культуры студентов играют любые духовно-просветительские мероприятия, проводимые в высших учебных заведениях - массовые спортивные соревнования. Такие

¹⁴Ermakov S.S., Cieslicka Mirosława, Muszkieta Radosław. Physical culture in life of Eastern- European region students: modern state and prospects of development. *Physical education of students*, 2015. №6. –S. 16–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>

занятия будут иметь большое и важное значение для увеличения, улучшения и развития их физических возможностей, поскольку они станут здоровыми и волевыми людьми. Развивает чувство гордости за свою страну, высшее учебное заведение, в котором он учится, сообщество и развивает способность распознавать плоды движения – свои сильные и слабые стороны.

В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что существует необходимость в новом подходе к формированию их интереса к данной сфере и кардинальному изменению их отношения к физической культуре и спорту. Поэтому «мы поставили перед собой великую цель - заложить основы Третьего Возрождения в нашей стране, для чего мы должны создать среду и условия, которые будут возвращать новых Хорезми, Беруни, Ибн Сино, Улугбеков, Навоий и Бабуров. При этом, прежде всего, развитие образования и воспитания, принятие решений о здоровом образе жизни, развитие науки и инноваций должны служить основными столпами нашей национальной идеи. Для достижения этой цели наша молодежь должна ставить перед собой большие цели, создавать для них широкие возможности для их достижения и оказывать посильную помощь - это самая важная задача для всех нас. «Только тогда наши дети станут великой и могущественной силой, которая осуществит вековые мечты нашего народа»¹⁵. Нами определены приоритетные задачи повышения качества физической культуры студентов на основании следующей таблицы.



Рисунок 2. Приоритетные задачи повышения качества физической культуры студентов

¹⁵ Послание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису // Народное слово, 30 декабря 2020 г.

В целом, воспитание качеств физической культуры у студентов высших учебных заведений имеет социальную значимость. Одна из них способствует формированию здорового образа жизни у членов своей семьи, соседей, сверстников и более молодых за счет приобретения качеств физической культуры. Обучая упражнениям, они побуждают их быть физически и психически здоровыми, и это вносит достойный вклад в улучшение социальной среды посредством целостного и непрерывного процесса в общественной жизни.

Как известно, в Указе, подписанном Президентом Республики Узбекистан, «О Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 годы» поставлены задачи по развитию физкультурных навыков у молодежи и созданию условий для физической культуры и спорта. Разработаны меры по их реализации. Действительно, «...разработка и реализация ряда мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения и физической активности, правильное питание и труд, отдых вовремя, а также соблюдение гигиенических навыков различными группами населения, особенно студенты - играет важную роль в жизни молодых людей»¹⁶.

В связи с этим в стране подписан ряд нормативно-правовых документов. Принятие постановления Кабинета Министров от 29 января 2019 года «О пропаганде здорового образа жизни в Узбекистане и вовлечении населения в занятия физическими и массовыми видами спорта», от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физического и массового спорта в Узбекистане на 2019-2023 годы» знаменует начало новой эры в области физической культуры и спорта в Узбекистане.

За счет применения современных педагогических методов на уроках физкультуры в высших учебных заведениях возможно повышение физических возможностей студентов, развитие их умственных и волевых качеств. Такой эффективный учебный процесс, основанный на преподавании, побуждает учащихся становиться более физически активными.

Учебный процесс осуществляется, путём направления к студентам следующих сведений, относящихся к физической культуре:

- а) научно-теоретические сведения о выполнении физических движений и упражнений;
- б) предоставление теоретической и практической информации о движениях и тренировочных упражнениях;

¹⁶Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Volume 1: Issue 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.

в) расширить понимание здоровья молодежи с помощью упражнений по физическому воспитанию и организовать тренировки, стимулирующие интерес к спорту¹⁷.

Следующие концепции играют важную роль в определении научной и практической основы совершенствования направлений и качеств физического воспитания студентов: важную роль играют такие понятия, как физические способности, спортивные способности и спортивная направленность.

Одним из важных факторов быстрого развития развитых стран является особое внимание, уделяемое их системе образования, то есть более сильный акцент на образование и увеличение инвестиций, создание конкурентной среды между частными и государственными образовательными учреждениями. Тот факт, что сильные спортсмены появляются в развитых странах, особенно в США, странах Европы, Японии, Кореи и Китае, России, также подтверждает эту идею. Наша страна также достигла высоких результатов на основе реформ, проведенных в последние годы, а также за счет импортирования такого подхода развитых стран в национальную систему образования, и начала формироваться особая традиция в изучении физического потенциала молодежь нашей страны.

Можно сказать, что в нашей стране создана национальная модель, обеспечивающая воспитание гармонично развитого поколения. Сегодня большая часть молодого населения нашей страны - студенты. В нашей республике для них создаются условия в спорте и во всех сферах. Масштабы выполняемой работы несопоставимы с подготовкой всесторонне зрелых кадров, воспитанием интеллектуально одаренной молодежи, отвечающей мировым стандартам, определяющей нашу жизнь сегодня и завтра, выполняющей все наши благородные дела в сфере практической жизни. Это, несомненно, фактор, направленный на воспитание интеллектуально одаренного и физически здорового поколения.

Во второй главе диссертации **«Педагогические условия повышения физической культуры студентов вузов»** анализируются педагогические механизмы повышения физической культуры студентов вузов, формы, методы и средства повышения физической культуры студентов, возможность использования педагогических технологий в повышении физической культуры студентов.

В процессе совершенствования человека каждая область предлагает уникальные решения для поддержания способностей организма, повышения его активности, восстановления поврежденных функций. Разработка критериев физической культуры, специфичных для каждой возрастной

¹⁷Ж.Эшназаров. История и управление физической культурой. - Ташкент.: Наука и технология. 2008. стр.184.

группы, и проведение исследований по ним показывают, насколько важна физическая зрелость в современной человеческой цивилизации.

Физическая культура раскрывает естественные потребности человека в двигательной активности. Для этого необходимо использовать разнообразные средства физической культуры при проведении занятий физкультурой и спортом, последовательно организовывать практические занятия на основе инновационных педагогических технологий, активное применение информационно-коммуникационных технологий в тренировочном процессе.

Ведь «только физически здоровый и нравственно зрелый человек поднимется на уровень совершенства, станет социальным человеком, способным служить развитию общества. Следовательно, высокое развитие общества зависит от высокой физической и нравственной культуры молодежи, потому что добродетельный человек ни при каких обстоятельствах не теряет своих истинных человеческих качеств. Это говорит о сочетании физических и моральных качеств. Следовательно, истинный смысл человечества определяется высокими физическими и моральными качествами.¹⁸

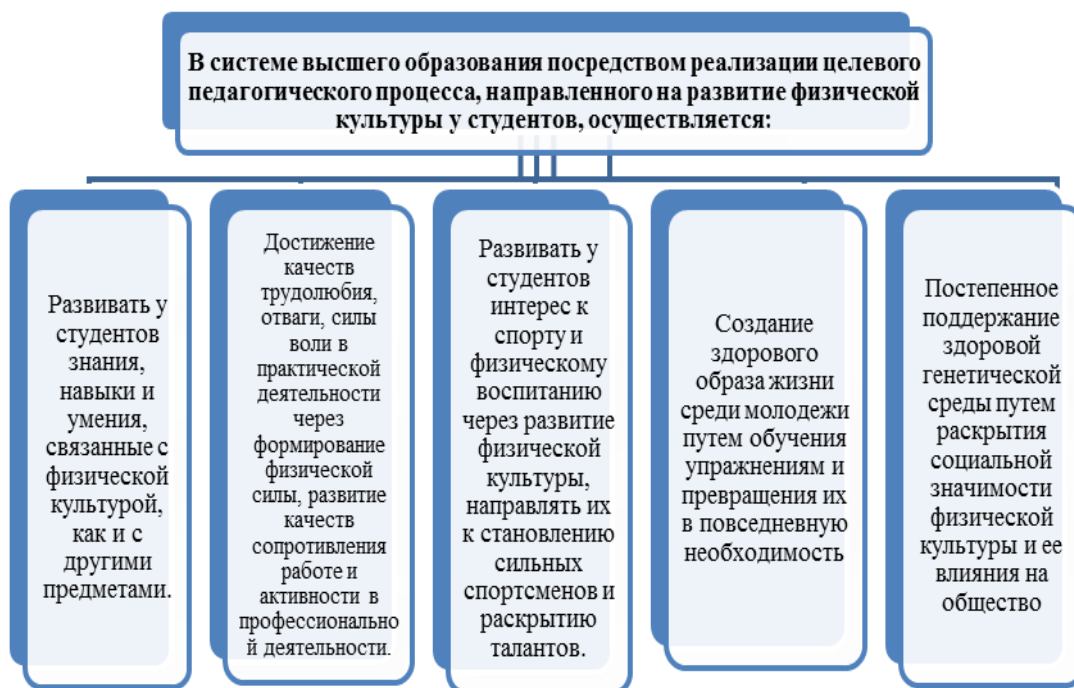


Рисунок 3. Классификация результатов педагогической деятельности, направленной на развитие физической культуры у студентов.

По сути, первые 10-15 лет жизни человека, состояние физической подготовки - фундаментальная часть формирования физической культуры. На это оказывают влияние игры и занятия различных клубов, развивающие

¹⁸Кунги́ров И.Х., Кунги́рова Ш.И. Физическое и нравственное воспитание гармонично развитого поколения в условиях глобализации // Научный электронный журнал «Международные финансы и бухгалтерский учет». № 5 октября 2017 г. www.interfinance.uz

физическую культуру у детей. Такие навыки, которые затем формируются у студентов, развивают определенные навыки и опыт и демонстрируют их как зрелых профессионалов. Он раскрывает их как человеческие существа и обеспечивает прочную основу для их профессионального успеха.

Еще одна особенность использования эффективных педагогических технологий заключается в том, что посредством физических тренировок и укрепляющих упражнений, оздоровительных и фитнес-упражнений, общих двигательных-формирующих упражнений, которые выражают цели физической культуры и воспитания, студенты заинтересованы в совмещении профессиональных навыков и вызывают этот интерес до уровня мастерства. Ведь это дидактическая система, повышающая активность учащихся на уроках, организованных на основе передовых педагогических технологий.

Как уже многие говорили, основная цель развития физической культуры студентов в вузе - воспитание их психически и физически совершенными людьми. Развитие у них навыков принятия решений о здоровом образе жизни и создания гигиеничной здоровой окружающей среды. Для этого «студентам необходимо овладеть медико-гигиеническими знаниями о здоровом образе жизни, иметь представление о том, как здоровый образ жизни влияет на развитие организма. Также необходимо развивать умение соблюдать правила гигиены в обучении, уделять особое внимание жизни и здоровью себя и окружающих.¹⁹



Рисунок 4. Классификация физических способностей в педагогике.

¹⁹Кунгиров И.Х., Кунгирова Ш.И. Физическое и нравственное воспитание гармонично развитого поколения в условиях глобализации // Научный электронный журнал «Международные финансы и бухгалтерский учет». № 5 октября 2017 г. www.interfinance.uz

Хотя важным шагом в установлении контроля в процессе формирования у учащихся навыков физической культуры является использование информационных технологий, способность учащегося проводить и оценивать мониторинг и тестирование информационных технологий является приемлемой в зависимости от группы участников. Электронные информационные технологии позволяют студентам оценить приобретенные ими навыки физической культуры на любом этапе учебного процесса. Кроме того, поскольку развитие физической культуры студентов, в большей степени ориентированных на физическое воспитание и спорт, является более практичным, их можно мотивировать и предоставлять достоверную информацию, демонстрируя процессы чемпионатов мира или Олимпийских игр с использованием электронных информационных технологий.

В рамках «Спорт - образ жизни» поставлены задачи по созданию и продвижению кампании по продвижению физической культуры и массового спорта в социальных сетях, а также создание информационного портала Spots.uz. На основе этих задач определены этапы модели педагогического процесса развития физической культуры студентов на базе физкультурно-спортивного воспитания.

Следует отметить, что проводимые в нашей стране трехэтапные спортивные соревнования имеют в этом отношении большое значение. Внедрение комплексной системы, включающей спортивные игры «Умиднихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», можно признать эволюционным процессом развития физической культуры молодежи нашей страны. Нет сомнений в том, что Универсиада, третий этап этих систематически организованных соревнований, представляет собой небольшую олимпиаду, которая проверяет состояние развития физической культуры студентов, роль физической культуры и спорта в деятельности студентов.

Критерии и условия проведения спортивных соревнований Универсиады, которые планируется поэтапно проводить в высших учебных заведениях страны, стали нормой, определяющей и формирующей показатели физической подготовленности студентов высших учебных заведений и в педагогическом процессе налажена поэтапная работа по формированию навыков физической культуры, воспитанию умственно и физически сильной и зрелой молодежи путем обучения студентов основам здоровья и физического воспитания.

Важным процессом в достижении цели исследования в научных исследованиях в области оздоровительной физической культуры является моделирование.

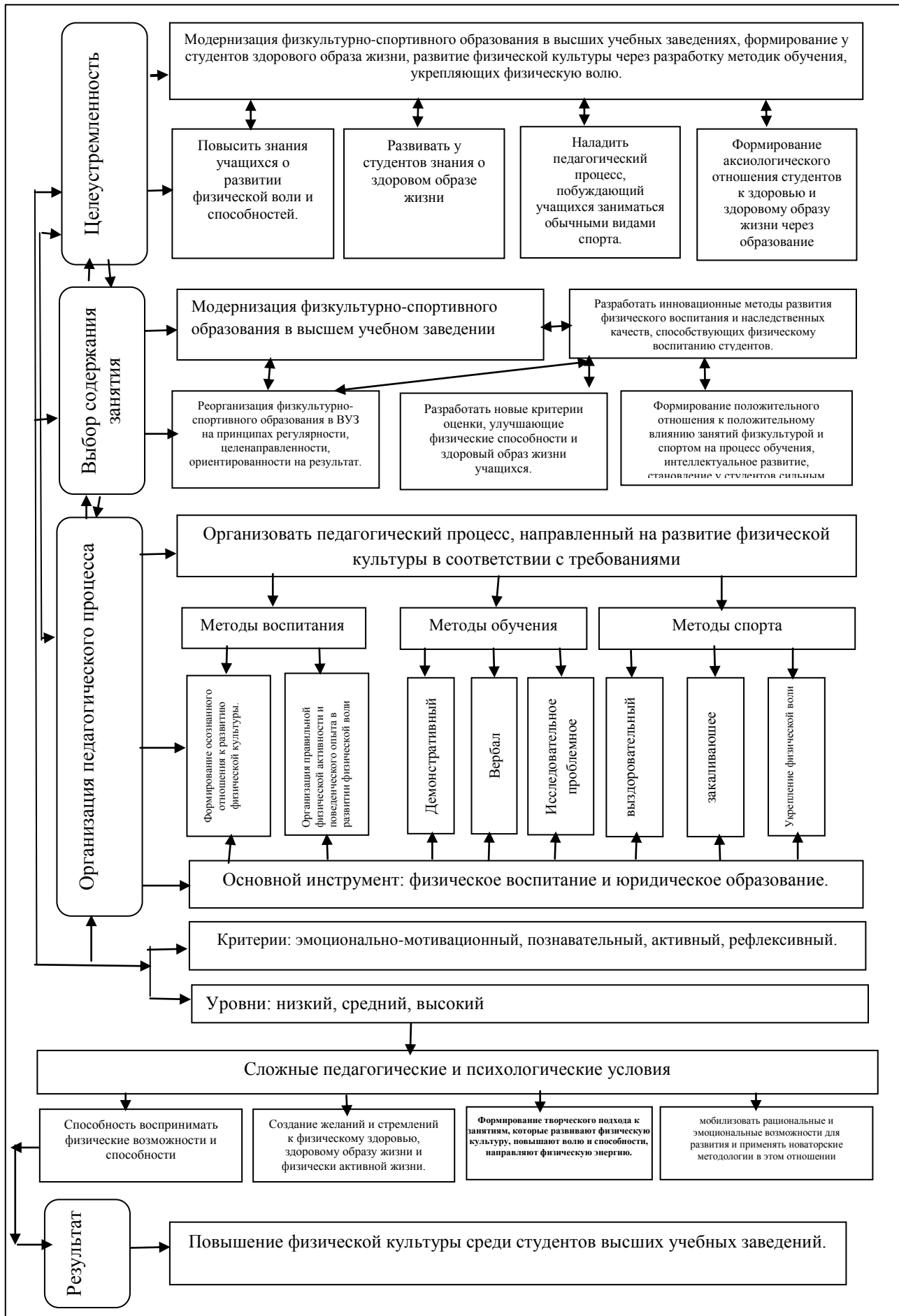


Рисунок 5. Современная педагогическая модель развития физической культуры студентов

Итак, основная задача совершенствования и развития физической культуры у студентов вузов - передовой и эффективный зарубежный опыт; популяризация образовательной методики высших учебных заведений и базовых вузов развитых стран; практическая работа по взаимному обмену опытом.

Основываясь на опыте ведущих университетов мира с хорошими результатами в области физической культуры и физического воспитания, университеты и институты республики разработали методики проведения занятий по физической культуре и физическому воспитанию с учетом пожеланий и интересов студентов (спорт, легкая атлетика, настольный теннис, плавание и т. д.), и это обязательно положительно скажется.

Третья глава диссертации озаглавлена «**Экспериментальная работа по повышению физической культуры студентов вузов**». В данной главе содержание и научная значимость экспериментальной работы по повышению эффективности развития физической культуры у студентов, проверяются действенные методы и средства формирования навыков физической культуры в педагогической практике.

Как отметил Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев в Послании Олий Мажлису: «Сегодня, чтобы обновить и модернизировать нашу страну, развивать ее на инновационной основе, выполнять многогранные и сложные задачи, которые перед нами стоят, важные задачи в управлении государством и обществом мы поручаем молодым и патриотичным людям, которые мыслят современно и творчески, умеют брать на себя ответственность в любой ситуации, полны энтузиазма, обладают высоким интеллектуальным потенциалом»²⁰.

Естественно, что при реализации этих задач, при формировании нового поколения кадров, конечно, наряду с развитием интеллектуального потенциала, желательно, чтобы они приобретали навыки и опыт физической культуры.

Тот факт, что эксперименты в этой области проводятся при правильном выборе объективной и социальной среды, определяет эффективность их результатов. Поэтому очень важно проводить экспериментальную работу над каждой диссертацией. С этой целью в процессе научных исследований особое место отводится практической работе, направленной на изучение текущего состояния проблемы, анализ имеющихся данных, формирование определенных выводов, оценку общей ситуации на основе сделанных выводов.

При определении этапов экспериментальной работы руководствовались следующими принципами: согласованность, научность, последовательность, систематичность, логичность, взаимозависимость и так далее.

Для каждого этапа экспериментальной работы были поставлены четкие цели и задачи и уделялось внимание их полной реализации.

²⁰Мирзиёев Ш.М. Согласие нашего народа - высшая оценка нашей деятельности - Ташкент: Узбекистан. 2018. Том 2, –стр. 491.

Эксперименты проводились в 3 этапа:

1. Подготовительный этап эксперимента.
2. Этап непосредственной организации эксперимента.
3. Завершающий этап эксперимента.

К анализу, полученному в ходе эксперимента, подходили с использованием эмпирических и теоретических методов. В процессе эмпирического исследования на основе экспериментальных работ:

-определена взаимосвязь физического воспитания и спорта с научной деятельностью студентов в сфере образования;

-каждый ученик, тренер-преподаватель в экспериментальном процессе, производил детальный анализ тестовых наблюдений, используя принцип группировки, проведенный языческими и скрининговыми методами;

-соответствующие рекомендации и руководства были разработаны на основе результатов, полученных в процессе эмпирического исследования.

Научная и теоретическая значимость экспериментальной работы в области исследований была основана на анализе и выводах, сделанных из следующих процессов:

-комплекс упражнений по развитию физической культуры и методические указания по умственной подготовке студентов разработаны с учетом отзывов учителей и тренеров;

-на основе систематизации проведен целенаправленный процесс развития физической культуры у студентов;

-использованы новые инновационные методы - тест, проблемная ситуация, мысленная атака, физико-тактические навыки;

-результаты анализа, полученные в процессе теоретического научного исследования, были приняты как положительная новость.

На завершающем этапе экспериментальной работы, проводимой в рамках диссертации, были выполнены следующие задачи:

1) обобщение информации, отражающей качества физической культуры у студентов высших учебных заведений в процессе практической деятельности;

2) повторный анализ обобщенных исходных материалов математическими и статистическими методами;

3) по результатам математико-статистического анализа сделаны общие выводы.

Из наблюдений стало ясно, что в педагогическом процессе, направленном на повышение физической культуры студентов высшего учебного заведения, стала понятна необходимость выполнения следующих задач:

-обеспечение гармонии системы непрерывной физической и психической подготовки в развитии качеств физической культуры у студентов;

-создание необходимых условий для развития физической культуры студентов на основе свободы;

-разработка технологий практического применения теоретических знаний в области физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в высших учебных заведениях;

-соблюдение методических рекомендаций по формированию у студентов потребности в положительных качествах, связанных с физической культурой, здоровьем и физической волей;

-практическое применение требований развития физической культуры у студентов, мотивации, связанной с физическим воспитанием и спортом, организация образовательных методик, направленных на пропаганду здорового образа жизни и здоровья с помощью современных информационных технологий;

-системная организация педагогического образовательного процесса студентов для достижения положительных результатов в спорте;

-сформировать у каждого ученика чувство гордости за свои высокие физические и умственные способности;

-формирование у студентов полного понимания сути требований к занятиям физической культурой и спортом, требований, изложенных в регламенте, и умения строго их придерживаться;

-разработка новых, инновационных технологий формирования физических навыков и умений, которые студенты должны приобретать на каждом этапе педагогического образовательного процесса;

- формирование у студентов качеств двигательной активности, силы воли, упорства, отваги.

В эксперименте приняли участие в качестве респондентов 142 студента Ферганского государственного университета, 130 студентов Каршинского государственного университета, 134 студента Андижанского государственного университета, в общей сложности 406 студента. Для объективной оценки эффективности исследования в контрольную группу респондентов с отбирали случайным образом.

Таблица 1

<i>№</i>	<i>Место эксперимента</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Всего</i>
1	Ферганский государственный университет	72	70	142
2.	Каршинский государственный университет	64	66	130
3	Андижанский государственный университет	68	66	134
	Всего	204	202	406

Мы провели математико-статистический анализ численных данных, полученных в результате эксперимента, на основе критерия Стьюдента-Фишера. Средний общий балл был получен по математическому и статистическому анализам. Общие показатели результатов экспериментальной работы контрольной и опытной групп следующие:

Динамика развития физической культуры студентов в результате организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях

Таблица 2

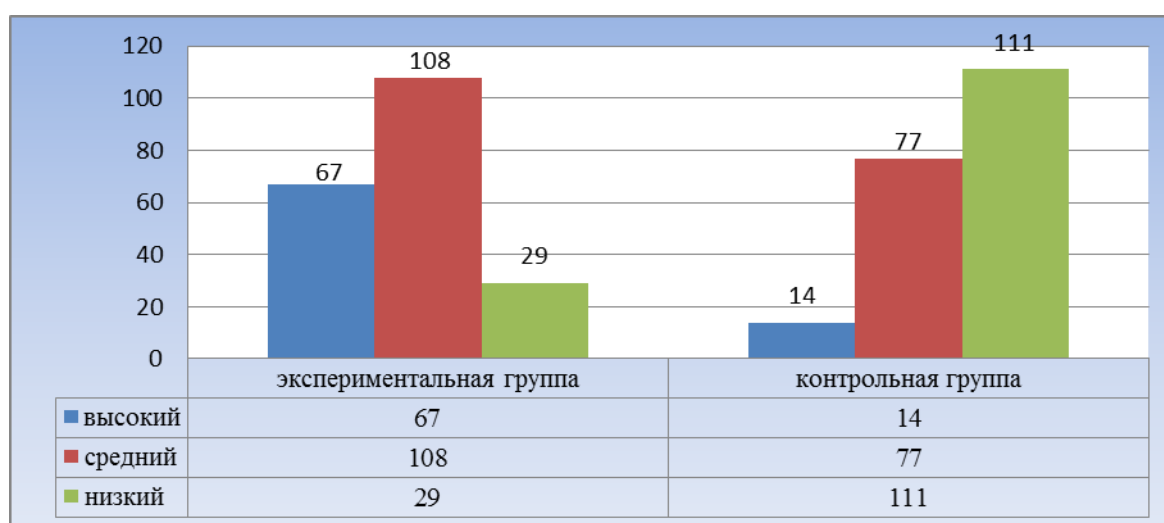
№	Семестр	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		Общее количество студентов	высокое	Среднее	Низкое	Общее количество студентов	Высокое	Среднее	Низкое
Ферганский государственный университет									
1	I-II	72	23	38	11	70	4	28	38
Каршинский государственный университет									
1	I-II	64	22	34	8	66	6	25	35
Андижанский государственный университет									
1	I-II	68	22	36	10	66	4	24	38
Всего		204	67	108	29	202	14	77	111

Общие показатели результативности контрольной и экспериментальной групп

Таблица 3

Группы	Количество студентов	Ответы		
		высокий (5)	средний (4)	Низкий(3)
Экспериментальная группа	204	67	108	29
Контрольная группа	202	14	77	111

Следующая диаграмма построена на основе этих показателей:



На основании приведенных выше результатов был проведен математико-статистический анализ, и для последнего случая были получены следующие результаты (таблица 4). Показано среднее значение

статистических показателей в конце эксперимента, стандартное отклонение, дисперсия выборки, индекс дисперсии, критерий отбора Стьюдента, степень свободы на основе критерия Стьюдента, критерий соответствия Пирсона и достоверные отклонения. в таблице ниже.

Таблица 4

\bar{X}	\bar{Y}	S_x^2	S_y^2	C_x	C_y	$T_{x,y}$	K	$X_{n,m}^2$	Δ_x	Δ_y
4,19	3,52	0,4339	0,3896	1,10	1,24	11,17	403,2	87,89	0,09	0,08

На основании приведенных выше результатов рассчитываем качественные показатели экспериментальной работы.

Мы знаем что $\bar{X}=4,19$; $\bar{Y}=3,52$; равен $\Delta_x=0,09$; $\Delta_y=0,08$

Качественные показатели:

$$K_{\text{усб}} = \frac{(\bar{X} - \Delta_x)}{(\bar{Y} + \Delta_y)} = \frac{4,19 - 0,09}{3,52 + 0,08} = \frac{4,10}{3,60} = 1,13 > 1;$$

$$K_{\text{доб}} = (\bar{X} - \Delta_x) - (\bar{Y} - \Delta_y) = (4,19 - 0,09) - (3,52 - 0,08) = 4,19 - 3,44 = 0,75 > 0;$$

Из полученных результатов можно определить критерий оценки эффективности обучения с внезапной величиной, а уровень знаний - по величине критерия оценки с нуля. Это означает, что экспериментальная работа со студентами по развитию физической культуры в результате экспериментальной работы прошла эффективно.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. До сегодняшнего дня специальная научная работа по развитию у студентов навыков физической культуры на основе инновационных подходов и современных педагогических технологий не проводилась, а решение данной проблемы не было научно разработано. В данном исследовании была предпринята попытка это устранить.

2. Установлено, что развитие физической культуры у студентов высших учебных заведений эффективно при развитии умственных и физических способностей, разработке программ упражнений и экспериментальных программ, основанных на процессе свободы и тренировок в спортивных секциях. Экспериментальная работа, проведенная в Ферганском, Андижанском и Каршинском государственных университетах, показала, что качество освоения тестовой программы повысилось на 13,4% по сравнению с результатами экспериментальной группы.

3. Помимо обучения студентов профессионалам, которые ценят глубокое мышление и здоровый образ жизни через физическое воспитание и интерес к спорту, важно направить их на занятия спортом и создать необходимые условия для того, чтобы они стали мастерами спорта или чемпионами мира.

ВЫВОДЫ

На основании современных научно-педагогических основ повышения физической культуры студентов высших учебных заведений и аналитических результатов наших исследований были сделаны следующие выводы:

1. В текущем процессе международной глобализации, с ускорением обмена информацией, увеличением спроса на умственный труд и умственным стрессом у профессионалов, задача воспитания умственного и физического здоровья подрастающего поколения становится все более важной. Этот процесс требует формирования и развития физической культуры в повседневной деятельности.

2. Необходимо воспитать не только молодежь, студентов, но и все слои общества в комплексных развивающих элементах физической культуры на основе гуманных принципов, научить заботиться о своем здоровье, формировать и создавать здоровые образ жизни.

3. На новом этапе развития Республики Узбекистан одним из лучших способов укрепления таких качеств нашего народа, особенно молодежи, как сила воли, стремление к победе, ловкость, самообладание, выносливость, физическая культура и воспитание является физическая культура и образование, а также общеукрепляющие занятия спортом. В связи с этим, необходимо и дальше повышать ответственность учителей, тренеров и тренеров на уроках физкультуры и спорта в сфере образования и создавать для них адекватные условия.

4. Учитывая вариативность динамики мотивации студентов, обучающихся в высших учебных заведениях Узбекистана, если личные способности и интересы в зависимости от потребностей по желанию направлены в спорт, они быстро и на высоком уровне проявляют качества физической культуры.

5. В высшем образовании целесообразно постепенно и непрерывно создавать и развивать характер и качества спортсмена, принимая во внимание, что содержание физкультурно-спортивных мероприятий основано на педагогических и психолого-педагогических процессах.

6. Дисциплинированность, чувство ответственности у студентов, серьезный подход к тренировкам и занятиям, умение своевременно выполнять поставленные перед ними задачи следует определять как качества физической культуры и ее составляющих. Изучение и обучение их индивидуально и в больших масштабах - один из ключевых факторов повышения духовного уровня нашего общества и людей.

7. Под процессом развития физической культуры студентов на основе инновационных подходов понимается эволюционный процесс развития целостной физической культуры в нашей стране, включающий трехэтапные спортивные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада».

8. Решением задач в развитии физической культуры у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях Республики Узбекистан,

является необходимость обновления ряда педагогических и методических процессов в данной сфере, ускорения внедрения психолого-мотивационных подходов.

9. Сегодняшний студент высшего учебного заведения впоследствии станет тренером и наставником. Поэтому развитие навыков и качеств физической культуры, достижение физических и умственных сил должно быть приоритетом. Рациональное использование этих качеств в будущем, овладение новыми педагогическими подходами и методами в области физической культуры и спорта заложит основу для полноценного формирования здорового образа жизни в обществе, высокого уровня физической культуры всех слоев населения.

Научно-методические рекомендации, разработанные по результатам исследований:

1. Проведение специальных мероприятий и массовых физкультурно-спортивных мероприятий с участием чемпионов - звезд спорта в высших учебных заведениях, полноценное использование спортивной инфраструктуры учреждений, открытых упражнений и открытых занятий для студентов с участием ведущих профессиональных тренеров.

2. Включение в образовательные программы спортивных игр, велоспорта, настольного тенниса, бадминтона, легкой атлетики, шахмат, плавания и других видов спорта по заранее установленному графику (не реже одного раза в квартал) среди студентов, занимающихся непрофессиональным спортом обеспечение регулярности национального спортивного праздника «Спортивный праздник» в целях повышения интеллектуального и познавательного потенциала студентов высших учебных заведений, укрепления их умственной воли и постоянного совершенствования физической культуры.

3. Модернизировать нормативно-правовую базу, обогатив ее передовыми зарубежными инновационными и методическими методами, выбрав наиболее эффективные из традиционных методов, применяемых в занятиях физической культурой, для развития физической культуры студентов.

4. В целях пропаганды здорового образа жизни среди студентов в системе высшего образования, вовлечения и создания для них возможностей регулярно заниматься физической культурой и спортом вне уроков и учебных занятий.

**SCIENTIFIC COMMITTEE ON ACCREDITATION OF SCIENTIFIC
DEGREES Ph.D. 03/05.06.2020.Ped.76.03 UNDER NAMANGAN STATE
UNIVERSITY**

FERGANA STATE UNIVERSITY

TOSHTEMIROV OTABEK ABIDOVICH

**MODERN SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF
IMPROVING THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF HIGHER
EDUCATION INSTITUTION**

13.00.01 – Theory of Pedagogy. History of pedagogical teaching

**ABSTRACT
of dissertation of doctor of philosophy (PhD) in PEDAGOGICAL SCIENCES**

Namangan – 2022

The subject of PhD dissertation of philosophy doctor is registered with the B2020.1.PHD/Ped1297. in the Supreme Attestation Commission at the Cabinet Ministers of the Republic of Uzbekistan

The dissertation was completed at Fergana State University.

The dissertation abstract is published in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the Scientific Board's website (www.namdu.uz) and "ZiyoNet" information and education portal (www.ziynet.uz).

Scientific leader: Egamberdiyeva Turgunoy Axmadjonovna
Doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: Koshbaktiev Ildar Akhmedovich
Doctor of Pedagogy, Professor-
Erkaboeva Nigora Shermatovna
Doctor of Pedagogy, associate professor

Leading organization: Chirchik State Pedagogical Institute

The defence of the dissertation will take place on "29" march 2022 at 10⁰⁰ at the meeting of scientific council PhD. 03/05.06.2020.Ped.76.03 at the Namangan State University (Address: 160119, Namangan city, Uychi Street, house number 316). Phone: (99869) 227-29-81.

The dissertation can be reviewed at the Informational resource center of Namangan State University (Registered with number 799 Address: 160119, Namangan city, Uychi Street, house number 316). Phone: (99869) 227-29-81

The abstract of the dissertation was distributed on "19" 03 2022.
(Digital recording protocol No. 3 on "19" 03 2022)



S.T.Turgunov
Chairman of the scientific council awarding scientific degrees, Doctor of pedagogical sciences, professor

M.A.Askarova
scientific secretary of the scientific council for the award of Academic degrees, Doctor of Philosophy (PhD), docent

Z.E.Azimova
Chairman of the scientific seminar under the scientific council awarding scientific degrees, Doctor of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (Dissertation abstract)

Purpose of the study. Improving the process of developing students' physical culture

The object of the research is of the research the processes of improving the physical culture of students of higher education institutions.

The subject of the research a model, form, method and means of improving the physical culture of students.

The scientific novelty of the research is as follows:

Axio-pedagogical processes of development of physical culture of students are improved on the basis of ensuring reproduction of adaptive correlation with formation of a healthy lifestyle with personal acme and self-habitation aimed at decision-making internal motivation;

motivational, activity and axiological criteria for improving physical culture in students are determined on the basis of internal awareness of self-development, empirical level of resistance to external shocks, popularity and convenience of health promotion technologies;

the conceptual-semantic component of the model of improving physical culture in students is improved by ensuring the dynamics of the effectiveness of the technology of optimal organization of leisure time, the vertical integration of the educational process with the system of continuous spiritual education, aimed at combining the effects of complex factors,

based on the "principle of regularity" of physical education, the pedagogical conditions for ensuring the accommodation of students in the development of physical culture with the needs of society have been improved by giving priority to person-centered monitoring of the formation of self-discipline, initiative, perseverance, willpower, discipline.

Implementation of research results. Based on the results of research on modern scientific and pedagogical bases for improving the physical culture of students in higher education:

Axio-pedagogical processes of development of physical culture of students of higher educational institutions Center for scientific and methodological support, retraining and advanced training was used in the development of the program of measures approved by the order of the Fergana branch dated December 23, 2019 No U-66 (Ministry of Physical Culture and Sports August 18, 2020 02-07-08-2214- number reference). As a result, it has served to enrich the content of training programs based on modern approaches to the development of physical culture;

motivational criteria for the development of physical culture in students are interest in health, strength, endurance and energy, activity criteria-making physical education and sports a daily activity, self-awareness of axiological criteria, empirical level of resistance to external influences A-1-099. Used in the development of the practical project "The role of concepts of further development of civil society and ensuring spiritual and moral security in the sustainable strategic development of Uzbekistan" (2015-2017) (Reference of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 89-03-3005 of August 29, 2020) . As a result,

the development of spiritual and moral qualities in students was achieved through the improvement of civic culture;

development of physical culture of students on the basis of the "principle of regularity" of pedagogical conditions The Republican Center for Spirituality and Enlightenment in the Fergana regional branch of the Republican Center for Spirituality and Enlightenment Use in the development of methodological support for the campaign "New innovative technologies to promote a healthy lifestyle and physical culture" (Reference of the Republican Center for Spirituality and Enlightenment No. 02 / 07-972 of November 13, 2020). As a result, it served to further increase the effectiveness of activities aimed at improving the physical culture of students.

Structure and scope of the dissertation: The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a bibliography and an appendix, the main text is 120 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

LIST of PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; Part I)

1. Тоштемиров О.А. Талабаларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришда инновацион ёндашувнинг зарурияти// Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «FAN–SPORTGA» илмий-назарий журнали, 2021. – № 2. – Б. 57–59. (13.00.00.№16)

2. Toshtemirov O.A. Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishga innovatsion yondashuv zarurati. // O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali–Тошкент, 2021.–№5.–Б.67-69. (13.00.00.№17)

3. Toshtemirov O.A. Modern pedagogical needs and conditions for organization of physical culture activities// Наманган давлат университети илмий ахборотномаси – Наманган, 2020. –№ 5.– Б. 350–354. (13.00.00.№30)

4. Toshtemirov O.A. Modern pedagogical mechanisms of the growth of physical culture among the students trained in the higher education system of Uzbekistan//European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2020.№8 (vol 7) 151–155 p.(13.00.00.№3).

5. Тоштемиров О.А. Талаба-ёшларнинг жисмоний фаоллиги ва маданиятини юксалтиришнинг инновацион педагогик хусусиятлари// Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «FAN–SPORTGA»илмий-назарий журнали, 2020. – № 5. – Б. 56–59. (13.00.00.№16)

6. Тоштемиров О.А. Жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясининг ижтимоий педагогик омиллари // Наманган давлат университети илмий ахборотномаси – Наманган, 2019. –№ 9. – Б. 245–250. (13.00.00.№30)

7. Toshtemirov O.A. The modern socio-pedagogical need to improve the communicative components of future physical education teachers//Pedagogik mahorat ilmiy-nazariy va metodik jurnal, 2020.–№4– Б. 228–230. (13.00.00.№23)

8. Toshtemirov O.A. Some pedagogical aspects of improving intellectual activity of students //EPRA International Journal of Research and Development (IJRD) – 2020. –№2 (vol 5) – 162-163 p.

9. Тоштемиров О.А. Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний маданиятни шакллантиришнинг замонавий тенденциялари // Сборник материалов международной онлайн конференции– Фергана, 2020. – Б. 374-382.

10. Тоштемиров О.А. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва оммавий спортнинг ривожланиш тенденциялари// “Бухоронинг ислом цивилизациясидаги ўрни ва унга қўшган ҳиссаси” мавзуидаги халқаро илмий-амалий анжуман (видеоконференция) – Бухоро, 2020.–Б.941-943.

11. Тоштемиров О.А. Жисмоний маданият машғулотларини илғор педагогик технологиялар асосида ташкил этиш – давр талаби// “Demokratik va huquqiy jamiyatni rivojlantirishda yoshlar ijtimoiy faolligini oshirish: muammolar va yechimlar” mavzusidaги Республика илмий-амалий онлайн анжуман – Фарғона, 2020.–Б. 320-322.

12. Тоштемиров О.А. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tashkil qilishda pedagogikaning ahamiyati, //O‘zbekistonda ilm-fan va ta’lim. Республика илмий-амалий анжуман - Қўқон, 2020. –Б. 149-152.

II бўлим (II часть; Part II)

13. Тоштемиров О.А.Жисмоний маданият ҳалқимизнинг ажралмас қисмидир// “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” mavzusidaги Республика илмий-амалий анжумани материаллари–Бухоро, 2018.– Б.54-55.

14. Тоштемиров О.А. Баркамол авлодни тарбиялаш – миллий юксалиш омили// “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” mavzusidaги Республика илмий-амалий анжумани материаллари–Бухоро, 2018.– Б. 116-117.

15. Тоштемиров О.А. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик компетенциясига қўйиладиган замонавий талаблар // Акмеологик ёндашув асосида бўлажак педагогларнинг касбий компетенцияларини ривожлантириш стратегиялари mavzusidaги илмий-амалий анжуман, 2018. – Б. 384-386.

16. Тоштемиров О.А. Шахс ахлоқий маданиятининг ривожланиш асослари// “XXI асрда илм фан тарарқиётининг ривожланиш истиқболлари ва уларда инновацияларнинг тутган ўрни” mavzusidaги илмий online конференцияси тўплами –Тошкент, 2019. – Б. 127-129.

17. Тоштемиров О.А. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш // “Мактабгача таълим тараққиётининг долзарб масалалари” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. – Фарғона 2019. – Б. 125-126.

18. Тоштемиров О.А. Жисмоний тарбия жараёнида таълим, тарбия бирлиги ва боланинг ривожланиши // “Мактабгача таълим тараққиётининг долзарб масалалари” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. – Фарғона, 2019. – Б.126-127.

19. Тоштемиров О.А. Оилада болалар жисмоний тарбиясини ташкил этиш//“Мактабгача таълим тараққиётининг долзарб масалалари” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. – Фарғона 2019. – Б. 127-128.

20. Тоштемиров О.А. Мактабгача таълим муассасаларида хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш омиллари// “Мактабгача таълим тараққиётининг долзарб масалалари” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. – Фарғона 2019. – Б. 128-129.

Автореферат Наманган давлат университетининг
“НамДУ Илмий Ахборотномаси” журналида 10.03.2022 йилда
тахрирдан ўтказилган

\

2022 йил 10 мартда босишга рухсат берилди.
Бичими 60x84 1/16 Ҳажми 4 босма табоқ.
Times New Roman гарнитураси. Офсет усулида босилди.
Буюртма рақами –47, Адади 70 нусха.

“Vodiy Poligraf” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Наманган ш., 5-кичик туман, Ғалаба кўчаси, 19-уй