

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari va o'ziga xos xususiyatlari.....	8
T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari...	12
S.Mannapov Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari.....	17
A.Abdullayev, J.X Abdullayev Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar	21
J.G'.Obidov Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantivlik asosida o'qitishni takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	25
A.T.Xasanov Harbiy ta'lim bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning dolzarb masalalari.....	31
X.X.Abdurahmov Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi	37
R.M.Ubaydullayev Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlari.....	42
A.N.Qosimov O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish samaradorligi.....	49
D.R.Murodova, H.M.Ashurova Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish.....	55
A.I.Tuychiyev Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish.....	61
S.T.Xakimov Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi	65
O.M.Karimov Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari	69
D.M.Redjabova O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga yangicha yondashuvlar	72
V.X.Baydjanov Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan himoyalanih omili sifatida	76
Ш.В.Джалалов Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа жизни у школьников	81
М.А.Хонбabayeva Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.....	85
Ш.В.Джалалов Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ Ферганской области	91
A.B.Mirzayev Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari.....	95
G.K.Yakubova O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari.....	99
O.Q.Xasanova Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini takomillashtirish modeli	104



UO'K: 613.7:373.5:796.01

**ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ****MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA
TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUVNING TA'SIRI****THE INFLUENCE OF A DIFFERENTIATED APPROACH ON THE FORMATION OF A
HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN****Джалалов Шерзод Валиевич** Старший преподаватель кафедры Теория физической культуры Ферганского
государственного университета (PhD)**Аннотация**

Целью данного исследования является изучение влияния дифференцированного подхода на формирование здорового образа жизни у школьников. В исследовании приняли участие 150 учащихся общеобразовательных школ Ферганского региона в возрасте от 11 до 15 лет. Применение дифференцированных программ физической подготовки позволило учесть индивидуальные особенности учащихся и улучшить их физическое развитие. Результаты показали, что использование дифференцированного подхода способствует улучшению физической активности, повышению мотивации к занятиям спортом и формированию положительных привычек в сфере здоровья.

Annotatsiya

Ushbu tadqiqotning maqsadi maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga tabaqalashtirilgan yondashuvning ta'sirini o'rganishdir. Tadqiqotda Farg'ona viloyati umumta'lim maktablarining 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 150 nafar o'quvchisi ishtirok etdi. Jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan dasturlaridan foydalanish o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning jismoniy rivojlanishini yaxshilashga imkon berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanish jismoniy faollikni yaxshilashga, sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini oshirishga va sog'liq sohasida ijobiy odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Abstract

The purpose of this study is to study the impact of a differentiated approach on the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren. The study involved 150 students of secondary schools in the Ferghana region aged 11 to 15 years. The use of differentiated physical training programs made it possible to take into account the individual characteristics of students and improve their physical development. The results showed that the use of a differentiated approach helps to improve physical activity, increase motivation to play sports and form positive health habits.

Ключевые слова: дифференцированный подход, здоровый образ жизни, школьники, физическая культура, индивидуализация, физическая активность.

Kalit so'zlar: tabaqalashtirilgan yondashuv, sog'lom turmush tarzi, maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, individuallashtirish, jismoniy faollik.

Key words: differentiated approach, healthy lifestyle, schoolchildren, physical education, individualization, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) среди школьников является одной из важных задач образовательной системы Узбекистана. Внедрение физических упражнений и правил здорового питания способствует укреплению здоровья учащихся и снижению риска различных заболеваний. Однако традиционные методы физической культуры не всегда учитывают индивидуальные потребности и уровень физической подготовки каждого учащегося. Дифференцированный подход позволяет адаптировать физическую активность к возможностям учеников, что способствует более эффективному формированию навыков ведения ЗОЖ.

Целью данного исследования является оценка эффективности дифференцированного подхода в формировании ЗОЖ у школьников, а также анализ изменения их физической активности и здоровья.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР И МЕТОДЫ

Каримов М.А. (2021) в своей работе "Формирование здорового образа жизни у школьников" исследовал влияние индивидуализированных программ физической культуры на здоровье детей. Он отметил, что применение дифференцированных физических нагрузок положительно сказывается на уровне физической активности и здоровье учащихся, способствуя повышению их мотивации к регулярным занятиям спортом и укреплению устойчивых навыков здорового образа жизни. Каримов также подчеркнул, что дифференцированные программы являются важным компонентом для снижения уровня гиподинамии и профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Абдуллаев Ш.Х. (2020) изучал влияние дифференцированных физических нагрузок на развитие выносливости, силы и гибкости у школьников в своем исследовании "Влияние дифференцированных физических нагрузок на здоровье школьников". В этом исследовании Абдуллаев установил, что школьники, занимающиеся по индивидуализированным программам, показывают более высокие результаты по сравнению с учащимися, проходящими стандартные программы физической подготовки. Он также подчеркнул, что для устойчивого формирования здорового образа жизни важно учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовки каждого ребенка, что помогает создавать комфортные условия для занятий физкультурой.

Джураев У.Р. (2019) в статье "Педагогические технологии в физическом воспитании" сосредоточился на подходах к индивидуализации физической активности. Исследования Джураева показали, что применение дифференцированного подхода способствует развитию у школьников понимания пользы физической активности и стимулирует их к поддержанию активности в повседневной жизни. Он утверждает, что мотивация детей к физической активности повышается, когда они чувствуют себя уверенными в своих физических возможностях и видят прогресс в результатах.

Хахимов Н.Х. и Абдуллаев А.Б. (2020) в статье "Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников" исследовали, как использование адаптированных упражнений влияет на физическую активность и здоровье школьников. Их результаты показали, что школьники, участвующие в дифференцированных программах, проявляют более высокий интерес к физическим упражнениям, а также демонстрируют положительную динамику в показателях физической подготовки. Они отмечают, что особенно важен дифференцированный подход для детей с низким уровнем физической активности, так как он позволяет постепенно адаптироваться к нагрузкам, повышая их самооценку и мотивацию.

Ахмедов Р.Х. (2021) в своей работе "Влияние дифференциации физических нагрузок на здоровье школьников" изучил влияние индивидуализированных упражнений на физическое и психоэмоциональное здоровье школьников. Он заключил, что дифференцированные программы оказывают благоприятное влияние на физическое развитие учащихся и способствуют снижению уровня стресса. Ахмедов также отметил важность постоянного контроля и адаптации программ для удовлетворения потребностей учащихся и обеспечения долгосрочного положительного эффекта от физической активности.

Исследование проводилось в течение 2023–2024 учебного года в четырех школах Ферганского региона. Участвовали 150 учащихся в возрасте 11–15 лет, которые были разделены на три группы в зависимости от уровня физической подготовки: низкий, средний и высокий. Каждая группа проходила программу с дифференцированным подходом, включающую упражнения, адаптированные к их физическому состоянию.

Методы исследования включали:

1. Анкетирование школьников до и после программы для оценки изменений знаний и привычек ЗОЖ.
2. Тестирование физической подготовки (оценка силы, выносливости и координации) до и после курса.
3. Измерение показателей физической активности с использованием шагомеров и пульсометров.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данные обрабатывались с использованием программы SPSS для анализа изменений в физической активности, состоянии здоровья и мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Таблица 1: Изменение показателей физической активности до и после программы

Группа	Количество шагов в день (до)	Количество шагов в день (после)	Изменение (%)
Низкий уровень физ. подготовки	4500	7200	+60%
Средний уровень физ. подготовки	6500	9500	+46%
Высокий уровень физ. подготовки	8500	11000	+29%

Комментарий: После применения дифференцированного подхода среднее количество шагов в день у всех групп увеличилось, особенно у школьников с низким уровнем физической подготовки.

Таблица 2: Результаты тестирования физической подготовки (сила и выносливость)

Группа	Сила (упражнение на подтягивание)	Выносливость (бег 1000 м)
Низкий уровень (до)	5 подтягиваний	7 мин 30 сек
Низкий уровень (после)	8 подтягиваний	6 мин 45 сек
Средний уровень (до)	10 подтягиваний	6 мин 10 сек
Средний уровень (после)	12 подтягиваний	5 мин 50 сек
Высокий уровень (до)	15 подтягиваний	5 мин 30 сек
Высокий уровень (после)	17 подтягиваний	5 мин 10 сек

Комментарий: Учащиеся во всех группах показали улучшение результатов в тестах на силу и выносливость.

Таблица 3: Анкетирование школьников об изменении отношения к ЗОЖ

Вопрос	До программы (%)	После программы (%)
Регулярно занимаюсь физическими упражнениями	40%	75%
Слежу за своим питанием	30%	65%
Интересуюсь вопросами здоровья и ЗОЖ	35%	80%

Комментарий: Программа с дифференцированным подходом привела к значительному росту интереса к ЗОЖ и физическим упражнениям среди школьников.

Таблица 4: Изменение показателей здоровья (ИМТ, ЧСС в покое)

Группа	ИМТ (до)	ИМТ (после)	ЧСС в покое (до)	ЧСС в покое (после)
Низкий уровень физ. подготовки	25.1	24.3	85 уд/мин	78 уд/мин
Средний уровень физ. подготовки	23.0	22.5	75 уд/мин	70 уд/мин
Высокий уровень физ. подготовки	21.5	21.2	70 уд/мин	66 уд/мин

Комментарий: В результате программы у школьников наблюдается улучшение показателей здоровья, в том числе снижение индекса массы тела (ИМТ) и уменьшение частоты сердечных сокращений в покое.

Полученные результаты показывают, что дифференцированный подход оказывает значительное влияние на формирование ЗОЖ у школьников. Учащиеся с разным уровнем физической подготовки продемонстрировали улучшение показателей физической активности

и здоровья. Школьники, занимающиеся по дифференцированным программам, стали более мотивированными к занятиям физическими упражнениями и внимательнее относиться к своему здоровью. Особенно заметные изменения были зафиксированы у школьников с низким уровнем физической подготовки, что подтверждает эффективность индивидуализированных программ.

Результаты нашего исследования согласуются с выводами узбекских ученых. Например, Каримов (2021) и Абдуллаев (2020) в своих исследованиях также подтверждают, что дифференциация в физическом воспитании способствует улучшению здоровья учащихся и формированию положительных привычек.

ВЫВОДЫ

Дифференцированный подход к физической культуре положительно влияет на формирование здорового образа жизни у школьников. Программы, адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся, способствуют повышению их физической активности, улучшению показателей здоровья и мотивации к ведению активного образа жизни. Важно внедрять такие программы в школьную систему, чтобы содействовать более широкому распространению ЗОЖ среди детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Абдуллаев, Ш. Ханкельдиев. (2020). Влияние дифференцированных физических нагрузок на здоровье школьников. Педагогика и спорт, 5(3), 23-28.
2. Каримов, М. А. (2021). Формирование здорового образа жизни у школьников. Физическая культура и спорт в Узбекистане, 9(2), 19-24.
3. Хакимов, Н. Х., и Абдуллаев, А. Б. (2020). Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников. Журнал физического воспитания и спорта Узбекистана, 7(5), 29-35.
4. Джураев, У. Р. (2019). Педагогические технологии в физическом воспитании. Образование и здоровье, 6(1), 12-17.