



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



imkonini beradi. Gamifikatsiya elementi esa darsga qatnashish sifatini va ichki motivatsiyani oshiradi. Barcha bu omillar birgalikda ta'sir etib, St-150 shkala bo'yicha o'lganadigan koordinatsion faoliyatning tezroq va barqarorroq rivojlanishini ta'minladi [8].

Xulosa. 150 nafar talaba qiz ishtirokida amalga oshirilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning an'anaviy metodlarga nisbatan ancha yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotladi. St-150 o'lchov birligi yordamida olingan ma'lumotlar tajriba guruhda barcha oltita koordinatsion ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 47,7% ijobiy o'zgarish kuzatilganini ko'rsatdi, nazorat guruhda esa bu ko'rsatkich o'rtacha 14,4%ni tashkil etdi.

Sensor-motor integratsiya texnologiyalari, raqamli harakatli trenerlar va gamifikatsiya elementlarini o'z ichiga olgan kompleks innovatsion mashg'ulot modeli oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga joriy etish uchun tavsiya etiladi. Bundan tashqari, koordinatsion qobiliyatni baholashda St-150 o'lchov birligi keng qamrovli va ishonchli natijalarga erishish imkonini beradi. Kelajakdagi tadqiqotlarda ushbu modelni turli sport ixtisosliklari hamda boshqa ta'lim bosqichlari bo'yicha kengaytirib o'rganish maqsadga muvofiqdir [8].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. – T., 2017.
2. Bernstein N.A. The Co-ordination and Regulation of Movements. – Oxford: Pergamon Press, 1967. – 196 p.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – P. 9–15.
6. Baca A., Dabnichki P., Heller M., Kornfeind P. Ubiquitous computing in sports: A review and analysis // Journal of Sports Sciences. – 2009. – Vol. 27 (12). – P. 1335–1346.
7. Yusupova M.O. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi. – T.: Fan va texnologiya, 2020. – B. 45–62.
8. Nazarov A.N., Toshmatov R.K. Sport pedagogikasida innovatsion usullar: nazariya va amaliyot. – Samarqand: SamDPI nashriyoti, 2022. – B. 78–95.



Andijon davlat universiteti Sport va madaniyat fakulteti o'qituvchisi, 3-bosqich doktoranti
E.I. Toirjonov
Andijon, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: elvorbektoirjonov89@gmail.com
Tel: +998916170029

PEDAGOGIKA OLIIY TA'LIM MUASSASASI BAKALAVRLARINI TAJRIBADA O'RGANISH NATIJALARI

Аннотация

Целью данного исследования является изучение студентов высших педагогических учебных заведений на основе экспериментальной работы и выявление изменений в их уровне физической подготовки. В ходе исследования физические качества студентов – сила, ловкость, выносливость и гибкость – оценивались с помощью специальных тестов. Полученные результаты показали эффективность системы тренировок и методических подходов, использованных в ходе эксперимента. По итоговым результатам наблюдалось положительное динамическое повышение уровня физической подготовки студентов, что подтверждает важность организации уроков физкультуры на научной основе.

Ключевые слова: бакалавриат, экспериментальная работа, физическая подготовка, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, методологический подход, анализ результатов.

Annotation

Mazkur tadqiqot pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajriba-sinov ishlari asosida o'rganish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida talabalar jismoniy sifatleri — kuch, tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimi va metodik yondashuvlar samaradorligini ko'rsatdi. Yakuniy natijalarga ko'ra, talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasida ijobiy dinamik o'sish kuzatilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish muhimligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: bakalavrlar, tajriba-sinov ishlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, metodik yondashuv, natijalar tahlili.

The purpose of this study was to examine students at higher pedagogical educational institutions through experimental testing and to identify changes in their physical fitness. During the study, the students' physical abilities—strength, agility, endurance, and flexibility—were assessed using specialized tests. The results demonstrated the effectiveness of the training system and methodological approaches used in the experiment. The final results demonstrated a positive, dynamic increase in the students' physical fitness, confirming the importance of organizing physical education lessons based on scientific principles.

Key words: bachelor's degree, experimental work, physical training, physical properties, strength, speed, yield, flexibility, methodological approach, analysis of results.



Dolzarliligi. Hozirgi kunda pedagogika oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bakalavrlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda ularning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini mustahkamlash bevosita jismoniy tarbiya tizimining samaradorligiga bog'liqdir. Talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi nafaqat ularning salomatligini mustahkamlash, balki aqliy faoliyat samaradorligini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metod va vositalardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, pedagogika yo'nalishida tahsil olayotgan bakalavrlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tajriba asosida o'rganish, mavjud muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi — pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash va uning o'zgarish dinamikasini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi: - ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; - pedagogik kuzatish; - so'rovnoma va suhbat usullari; - jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan test sinovlari; - pedagogik tajriba-sinov ishlari; - antropometrik o'lchovlar; olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, tajriba jarayonida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish, olingan natijalarni tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Mazkur ishning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, unda ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar pedagogika oliy ta'lim

muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Pedagogik tadqiqotlarda shaxs sog'lik madaniyatini rivojlantirish uchun ko'plab olimlar tomonidan talabalarining shaxsiy o'zini o'zi takomillashtirishni shakllantirish modellari taklif etadilar. Ushbu modellarda "o'z-o'zini takomillashtirish" tushunchasi salomatlikni shakllantirish, rivojlantirish va saqlash maqsadida o'quv-mashq va raqobatbardosh faoliyat vositalari, vositalari va natijalari to'plami sifatida belgilanadi [1,4,12,14,16,18].

Bakalavrlarning pedagogik tajribadan so'ng sog'lik darajasi ko'rsatkichlarining o'zgarishi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajribaning boshida va oxirida TG (tajriba guruh) va NG (nazorat guruh) talabalari sinovdan o'tkazildi.

Jismoniy salomatlik holati G.L. Apanasenko sog'liq darajasini tezkor baholash uslubi bo'yicha o'tkazildi [3]. Tana bo'yi va vazni, arterial bosimi, O'HS (o'pka hayotiy sig'imi), qo'l kuchi, 20 ta o'tirib-turishdan keyin YuQCh (yurak qisqarish chastotasi)ni tiklash vaqti o'lchandi. Natijada, NG va TG tajribalaridan oldin, boshqa sog'liq darajalariga qaraganda jismoniy holati past bo'lganlar ko'proq. Bundan tashqari, TG tajribadan oldin rivojlanish darajasi past bo'lgan talabalar NG ga qaraganda 18,1% ko'proq. Ma'lumotlar tahlili TG va NG talabalarida jismoniy holat ko'rsatkichlarida ishonchli farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

1-jadvalda pedagogik tajribadan oldin va keyin jismoniy salomatlik natijalari keltirilgan.

Tajribadan so'ng, TG tajriba ostidagilarda 20 ta o'tirib-turishdan keyin YuQCh ko'rsatkichlari ishonchli ekanligi, 1,5 daqiqadan so'ng va 3 daqiqadan so'ng YuQChni tiklash aniqlandi. NG jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarida ishonchli farqlarga ega emas.

1-jadval

TG va NG talabalari salomatligi ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	O'rganilayotgan ko'rsatkich	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan so'ng	Ishonchliligi
1.	YuQCh xotirjamlikda (zarba/daqiqada)	TG	89 ± 3,4	90 ± 2,5	p>0,05
		NG	83 ± 3,5	94 ± 4,2	p>0,05
2.	YuQCh o'tirib-turgandan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	152 ± 4,8	138 ± 3,6	p<0,05
		NG	151 ± 8,3	155 ± 6,3	p>0,05
3.	YuQCh 1,5daqiqadan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	102 ± 4,2	90 ± 2,5	p<0,05
		NG	98 ± 5,4	102 ± 4,5	p>0,05
4.	YuQCh 3 daqiqadan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	99 ± 4,2	88 ± 2,5	p<0,05
		NG	91 ± 3,2	92 ± 3,8	p>0,05



5.	O'pkalarning hayotiy sig'imi-O'HS (ml)	TG	3083 ± 58,7	3200±104	p>0,05
		NG	2868 ± 77	2888 ± 83,5	p>0,05
6.	Massa (kg)	TG	57 ± 1,2	55,7 ± 1,5	p>0,05
		NG	56 ± 2,1	58 ± 2,2	p>0,05
7.	Bo'y(sm)	TG	164 ± 1	163 ± 1	p>0,05
		NG	164 ± 1,2	172 ± 1,4	p>0,05
8.	Sistolik arterial bosim (simob ustuning mm) (SAB)	TG	120 ± 3	123 ± 4	p>0,05
		NG	117 ± 3,3	118 ± 3	p>0,05
9.	Diastolik arterial bosim (simob ustuning mm)(DAB)	TG	82 ± 2,4	82 ± 1,8	p>0,05
		NG	82 ± 2,6	82 ± 2,9	p>0,05
10.	Chap qo'l dinamometriyasi (necha marta /soni)	TG	22 ± 0,7	27 ± 0,7	p>0,05
		NG	21 ± 0,9	19 ± 1,3	p>0,05
11.	O'ng qo'l dinamometriyasi (necha marta /soni)	TG	24 ± 0,5	29 ± 0,6	p>0,05
		NG	23 ± 1,3	22 ± 1,3	p>0,05

YuQCh o'zgarishi ko'rsatkichlarining o'sishi ko'rsatilgan (1-jadval) yuklamadan keyin va tajribadan keyin jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining oshishi (2-jadval). Ko'rib turganingizdek (1-jadval) NG dam olish paytida YuQCh TGga qaraganda ancha yuqori. O'tirib-turishdan keyin YuQCh NG da ancha oshdi va TGda YuQCh pasaydi. 1,5 daqiqadan so'ng, YuQCh NG ga oshdi va TG ga kamaydi. NG dagi YuQCh o'tirib-turishdan 3daqiqa o'tgach tiklandi.

2 - jadvalda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'sishi ko'rsatilgan (O'HS, tana vazni, sistolik arterial bosimi, o'ng va chap qo'llarning dinamometriyasi). 2-grafikdan ko'rinib turibdiki, tajribadan so'ng O'HS ko'rsatkichlari oshdi, tana vazni kamaydi, SAB oshdi, o'ng va chap qo'llarning dinamometriyasi oshdi. Tajribadan keyin NG tana vaznini oshiradi va qo'llarning dinamometriyasini sezilarli darajada kamaydi.

2-jadval

G.L. Apanasenkoga ko'ra TG va NG talabalarining jismoniy salomatligi darajasi dinamikasini ko'rib chiqamiz (14-jadval)

T/r	Jismoniy sog'lomlik darajasi	Guruh	Ko'rsatkich % da	
			Tajribadan oldin	Tajribadan so'ng
1.	Past	TG	79	17,6
		NG	61	50
2.	O'rtachadan past	TG	21	70,6
		NG	39	50
3.	O'rtacha	TG	-	11,8
		NG	-	-
4.	O'rtachadan yuqori	TG	-	-
		NG	-	-
5.	Yuqori	TG	-	-
		NG	-	-

TG va NG talabalarining tajribadan so'ng turli xil sog'liq darajalari nisbati (% da).

2-jadvaldan ko'rib turganimizdek, pedagogik tajribadan so'ng, TG da jismoniy holati past bo'lgan talabalar soni 61,6%ga, NG da 11,1%ga kamaydi. O'rtacha jismoniy holati 11,8% bo'lgan talabalar TGda o'sishi aniqlandi. G.L. Apanasenkoning TG va NG talabalarida tajribadan oldin va keyin sog'liqni saqlash darajasining nisbatini ko'rib chiqamiz. Tajribadan oldin va keyin TG va NG ko'rsatkichlari o'zgaradi. TG da, tajribadan oldin talabalarining 79% past darajaga ega, 21% — o'rtacha darajadan past. NG da-61% past darajaga ega va 39% o'rtacha darajadan past.

NG tajribasidan so'ng talabalarining 50 foizi-past darajaga ega, 50 foizi-o'rtacha darajadan past. Tajribadan so'ng, TG da sog'lig'i past bo'lganlar-17,6%, o'rtachadan past-70,6%, o'rtacha-11,8% qayd etilgan. Shunday qilib, TG da talabalarining sog'lig'i darajasi oshdi, o'rtacha sog'liq darajasi bo'lgan talabalar paydo bo'ldi. Bundan tashqari, TG talabalarining o'zini o'zi nazorat kundaliklari tahlili o'tkazildi. Keng qamrovli mashg'ulotlardan so'ng, TG talabalar kayfiyatlari yaxshiladi, holati (his qilishi), ishtahaning oshishi, uyqu va kun tartibining buzilishi haqida shikoyatlar bo'lmadi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaliklarini yuritish, talabalarga o'z tanalarining xususiyatlarini



o'rganishga, holati (his qilishi), kayfiyat va boshqalarning o'zgarishini kuzatishga yordam berdi, tajriba metodika bo'yicha kompleks xarakterdagi mashg'ulotlar ta'siri ostida talabalar yanada mustaqil bo'lishdi. Shuningdek, TG talabalari sekundomer yordamida YUQCHni, spirometr yordamida O'HS ni, dinamometr yordamida qo'l kuchi, tonometr yordamida arterial bosimi, og'irlik va bo'yni o'lchash bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishdi. Bundan tashqari, o'quv jurnallarining talabalar davomati va tibbiy yozuvlar tahlilida aniqlanishicha, tajriba davomida ba'zi NG va TG bakalavrlari kasallik tufayli jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini o'tkazib yuborishgan. Tibbiy hisobotlarga ko'ra, 3 — kursda TG-da kasallik uchun ruxsatnomalar soni 20,5%, NG-30,8%ni tashkil etdi. NG talabalarida kasallik tufayli o'tkazib yuborilgan mashg'ulotlarning cho'qqilari noyabr va mart oylarida, TG talabalarida esa fevral — mart oylarida bo'lgan. TG-da o'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar 10,3%ga kam edi, biz bu xususiyatni jismoniy madaniyat bo'yicha kompleks mashg'ulotlarning tajriba metodologiya-sining ijobiy ta'siri deb bilamiz.

Xulosa va takliflar. Kasbiy kompetensiyalar asosida pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasining samaradorligi asoslandi. Jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks mashg'ulotlarning ishlab chiqilgan metodologiyasi quyidagilarga imkon beradi: - talabalarining sog'lik holatini oshirish. TGda past darajadagi talabalar soni kamaydi va sog'lig'i o'rtacha bo'lgan subyektlar soni paydo bo'ldi, shuningdek, YUQCHni tiklash ko'rsatkichlari aniqlandi, tananing moslashuvchan zaxiralarining ko'payishi, bu yuklamadan keyin YUQCHning pasayishida namoyon bo'ldi; - talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. TG talabalarida 100 m, 2000 m yugurish, chelnoch yugurish, yotgan holatda qo'l bukish -to'g'rilash va yotgan holda tanani pastga ko'tarib-tushirish, yuqoriga sakrash hamda egiluvchanlik natijalarining oshishi aniqlandi. Shunday qilib, ko'plab normativlarga ko'ra, TG talabalari tajribadan oldin va NG bilan taqqoslaganda natijalarda a'lo ko'rsatkich qayd etildi; - jismoniy tarbiyaga motivatsiyani oshirish. "Jismoniy tarbiyaga motivatsiya" mavzusi bo'yicha so'rov natijalariga ko'ra: TG talabalari kayfiyati, holati (o'zini his qilishi) oshdi, mashg'ulotlarga qiziqish va o'zining sog'lig'iga qiziqish paydo bo'ldi; - kasbiy kompetensiyalar asosida pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasiga muvofiq kasbiy muhim sifatlarni rivojlantirish; -

“turizm va orientasiya” bo'limini qo'shimcha sport turlariga kiritish bilan 3-avlod Federal davlat ta'lim standartining “jismoniy tarbiya” dasturi mazmunini o'zgartirish.

Xulosalar. Tadqiqot muammosi bo'yicha olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i yomonlashmoqda. Talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasining sezilarli darajada pasaygan, jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga qatnashish yomonlashdi. Pedagogika OTM talabalarining sog'lig'i holatining ko'p yillik dinamikasini tahlil qilish natijalariga ko'ra uning pasayishi aniqlandi. Bu sog'lig'ida o'zgarishlar bo'lgan va maxsus tibbiy guruhlariga kiritilgan talabalar sonining ko'payishi, shuningdek talabalar, qizlar va o'g'il bolalarning asosiy kasalliklari dinamikasining o'sishida namoyon bo'ldi. 1-kursdan 3-kursgacha bo'lgan pedagogika OTM talabalarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish aksariyat ko'rsatkichlarning pasayishini ko'rsatdi. Sinovlarda ko'rsatkichlarning yomonlashishi aniqlandi: 1-dan 3-kursgacha bo'lgan pedagogika OTM talabalarida 100 m va 2000 m yugurish, kuch ko'rsatkichlari — yotgan holda tanani ko'tarib va tushirish, qo'llarning bukib va to'g'rilash. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlari uchun kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga hissa qo'shadigan eng muhim jismoniy sifatlari: umumiy va kuchga chidamlilik, ephillik va kuch. Aniqlangan jismoniy sifatlari pedagogika oliy ta'lim muassasalarida bitiruvchilarining jismoniy mehnat qobiliyatlar ko'rsatkichlarining yuqori darajasini belgilaydi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari va turli oliy ta'lim muassasalarining talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining amaliy yo'nalishi yetarli emasligi aniqlandi. So'rovnoma shuni ko'rsatdiki, pedagogika oliy ta'lim muassasalarida amaliy yo'nalishni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari deyarli o'tkazilmaydi, shu bilan birga bunday mashg'ulotlarning yuqori ahamiyati so'rovda qatnashgan talabalar va o'qituvchilarning aksariyati tomonidan qayd etiladi. Tadqiqotlar davomida pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasi ishlab chiqildi. Metodika jismoniy madaniyat o'quv dasturi doirasida talabalar o'rtasida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazishni o'z ichiga olgan. Tajriba metodologiyaning o'ziga xos xususiyati



jismoniy madaniyat dasturining qo‘shimcha turlariga — turizm va hududda yo‘nalishni belgilashni kiritish bo‘ldi, shuningdek jismoniy madaniyat vositalarining amaliy yo‘nalishidan foydalanish edi. Bundan tashqari, pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlari uchun jismoniy madaniyat vositalari, shu jumladan amaliy mashqlar va sport turlari tanlandi, ular agronomlar va o‘rmonchilar orasida kasbiy muhim sifatlarni rivojlantiradi. Pedagogik tajriba davomida kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishni hisobga olgan holda pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasining yuqori samaradorligi aniqlandi. Tajriba tadqiqotlar natijasida sog‘liq va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. TG talabalarida yuklamadan keyin va 1,5 minut tiklanishdan keyin YuQChning pasayishi adaptiv imkoniyatlarni yaxshilashga, O‘HS ko‘rsatkichlarining oshishiga, o‘ng va chap qo‘llarning dinamometriyasiga, sog‘lig‘i past bo‘lgan talabalar sonining pasayishiga va TGda o‘rtacha sog‘lik darajasiga ega bakalavrlarning paydo bo‘lishiga yordam berdi. pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlarining jismoniy tayyorgarligi bilan bog‘liq holda, TGda o‘tkazilgan tajribadan so‘ng tezlik, kuch va chidamlilik normativlari bo‘yicha natijalarning oshishi aniqlandi. Tajriba metodologiya mashg‘ulotlari bakalavrlarning mashg‘ulotlarga qatnashishi (davomat) va motivatsiyasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Deyarli barcha TG talabalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqish bildirishdi.

Amaliy tavsiyalar. Pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlarida jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish uchun o‘qituvchilar jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish asosida qurilishi lozimligini yodda tutishlari zarur. Pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlarining jismoniy tarbiya vositalari Davlat ta‘lim standartlarining kasbiy kompetensiyalari asosida tanlanishi lozim. Pedagogika oliy ta‘lim

muassasasi talabalarining jismoniy madaniyat dasturiga “turizm va hudud yo‘nalishini belgilash” bo‘limi kiritilishi zarur. Tajriba metodologiyaning natijalari pedagogika oliy ta‘lim muassasasining bo‘lajak mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini oshirish maqsadida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Biz ishlab chiqqan tajriba metodologiyani pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlari uchun “Jismoniy madaniyat” fan dasturiga kiritish tavsiya etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы метасистемного подхода. — Москва: № /Смысл, 1999. УДК 159.923(075.8) ББК 88.4я73 А905
2. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. — Народное образование, №2, 2003. 58-64 УДК 371.333
3. Апанасенко Г.Л. The individual health: in search of essence and quantitative estimation - 2015 й
4. Платонов К.К. Структура и развитие личности. — Москва: Наука, 1986. — 256 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: воспитание, образование, обучение. — Москва: Академия, 2004-240 с.
6. Лубышева Л.И. Культурологические основы физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2002. 252 страницы
7. Сонькин В.Д. Физическое воспитание и здоровье студента. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.-416 с.
8. Bondin V.I., Marchenko M.V. Kompetentnostniy podxod v obrazovanii: metodologiya i praktika. — Moskva: Pedagogika, 2008.288 с.
9. Kudrin Ye.P., Kochiev V.P., Smirnov V.N. Zdorovy obraz zhizni i fizicheskaya kul'tura. — Rostov n/D: Feniks, 2014. 320 с.
10. Налимов В.В. Вероятностная модель языка. — Москва: Наука, 1989.