

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

УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ХУДАЙБЕРГАНОВ ОТАБЕК ЭРКИНОВИЧ

**ВОЛЕЙБОЛ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ПЕДАГОГИК
ОЛИЙГОҲЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТ
ТАЛАБАЛАРИНИНГ КАСБИЙ КЎНИКМАЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМИ**

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

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

Чирчиқ – 2021

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

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

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

Худайбергенов Отабек Эркинович

Волейбол воситалари ёрдамида педагогик олийгоҳларда жисмоний маданият факультет талабаларининг касбий кўникмаларини шакллантириш механизми.....3

Худайбергенов Отабек Эркинович

Механизм формирования профессиональных умений у студентов факультетов физической культуры педагогических вузов средствами волейбола.....31

Khudayberganov Otabek Erkinovich

The mechanism of formation of professional skills of students of physical culture faculty in pedagogical universities by means of volleyball.....59

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of ublished works.....63

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

УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ХУДАЙБЕРГАНОВ ОТАБЕК ЭРКИНОВИЧ

**ВОЛЕЙБОЛ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ПЕДАГОГИК
ОЛИЙГОҲЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТ
ТАЛАБАЛАРИНИНГ КАСБИЙ КЎНИКМАЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМИ**

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

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

Чирчиқ – 2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2019.4.PhD/Ped 479 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Урганч давлат университетида бажарилган.
Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uz-diti.uz ва «ZiyoNet» Ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Матназаров Ўктам Латипович педагогика фанлари номзоди, доцент
Расмий оппонентлар:	Алламуратов Шухратулла Иноятович биология фанлари доктори, доцент Набиев Темур Эрикович педагогика фанлари номзоди, доцент
Етакчи ташкилот:	Самарқанд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил «30» декабр соат 18⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «Б» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (211601 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй). Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2021 йил «12» 17 куни тарқатилган.
(2021 йил «12» 17 даги 43 рақамли реестр баённомаси).



М.Р.Болтабаев

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

М.Х.Миржамол

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

Ф.А.Керимов

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда глобал рақобат шарт-шароитлари барча соҳаларда, шу қатори жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам мутахассислар тайёрлаш жараёнига сифат жиҳатдан тайёрлашни тақазо этмоқда. Дунёнинг турли давлатларида жисмоний тарбия мутахассисларини олий таълим муассасалари тизимида тайёрлаш бўйича таълим жараёнини назарий ва услубий-технологик таъминлаш йўлларини аниқлаш билан боғлиқ бўлган умумий вазифаларни ҳал этишга ҳаракат қилинмоқда. Жисмоний тарбия таълим тизимига рақобатбардош кадрларни тайёрлаш бўйича самарали инновацион ўқув дастурлари ва технологияларни яратиш заруратини белгилаб бермоқда.

Жаҳонда касбий-педагогик фаолият сифатини ошириш учун янги самарали таълим моделларини ишлаб чиқиш бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Волейбол спорт тури ривожланган мамлакатларда мусобақа ва машғулот жараёнида воситаларни табақалаштириш, функционал заҳира имкониятларини бошқаришга қаратилган тикловчи технологиялар ишлаб чиқиш, техник ва тактик имкониятлари ошириш бўйича илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Жаҳон мутахассислари тадқиқотларининг кўрсатишича, “Волейбол” фани материални ўқитишга табақалаштирилган ёндашув бўйича педагогик кўникмалар ва шахсий сифатларни шакллантириш учун ушбу спорт тури воситаларидан фойдаланиш истиқболлари етарлича ўрганилмаган. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили бўлажак жисмоний тарбия мутахассис ўқитувчига ўз вазифаларини муваффақиятли амалга ошириш учун зарур бўлган муҳим касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришнинг самарали услубиятини ишлаб чиқишни тақазо этмоқда.

Республикамизда таълим тизими соҳасида юқори малакали мутахассисларни тайёрлашда уларнинг асосий касбий фаолияти турлари тизимини янада такомиллаштириш, илмий ютуқларни амалиётга жорий этишнинг самарали механизмларини яратиш вазифалари устувор йўналишлар сифатида белгилаб берилган. «Спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркибини, хусусан олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич ошириш»¹ долзарб вазифа ҳисобланмоқда. Ушбу вазифаларнинг амалга оширилиши педагогика олий таълим муассасаларида касбий тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш, бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларида спорт ихтисослиги воситалари орқали касбий тайёргарликни самарали шакллантиришнинг илмий асосланган йўлларини излаб топиш учун хизмат қилади. Шу билан бирга, бўлажак педагоглар ва олий маълумотли жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида касбий билим, кўникма ва малакаларни

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммолаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги. ПФ – 5924-сон Фармони, 24.01.2020 й. <http://lex.uz>

шакллантиришнинг инновацион шакллари ва услубларини ишлаб чиқиш бўйича бир қатор вазифалар ижросини таъминлаш учун хизмат қилади.

Ушбу диссертация тадқиқоти Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги фармони, Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги ЎРҚ-637-сон “Таълим тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ-4877-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чоратadbирлари тўғрисида”ги қарори ва олий таълим мутахассисларида кадрлар тайёрлаш сифатини оширишга қаратилган бошқа меъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Диссертация тадқиқотининг назарий асосини мутахассисларни касбга тайёрлаш муаммоларини ўрганган ватанимиз ҳамда хорижий олимлар шунингдек, бўлажак педагогларда жисмоний тарбия ва спортнинг замонавий талабларидан келиб чиқувчи кўникмалар ҳамда малакаларни шакллантиришнинг инновацион шакллари ва услубларини ишлаб чиқиш билан шуғулланаётган олимларнинг ишлари ташкил этади. Олий педагогик таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш механизмларини илмий асослаш муаммосига А.Н.Абдиев, С.И.Баландин, А.А.Гладышев, И.М.Залялетдинова, Д.А.Зубков, О.А.Кривко, Е.Ф.Орехов, Т.А.Поливаев, Т.А.Удалова, Н.А.Худайбердиева ва бошқалар ишлар олиб боришган.²

² Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф.дисс. ... д-ра пед. наук. // Тошкент, 2004 - 56.б; Баландин С. И.. Междисциплинарный подход в подготовке кадров для области физической культуры и спорта : автореф. дисс. ... канд. пед. наук // . СПб., 2012. – 24 с.; Гладышев А.А. Формирование индивидуальной образовательной траектории студентов физкультурно-спортивного профиля на основе компетентностного подхода: автореф.дисс. ... канд. пед.наук // . Нижневартоск, 2015. - 20 с; Залялетдинова И. М. Развитие социально-профессиональной мобильности бакалавра физической культуры. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук // : Ур.гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск, 2016. - 23 с.; Зубков, Д. А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления будущих специалистов по физической культуре и спорту: дисс ... канд. пед. наук // . СПб, 2012. - 187 с.; Кривко О.А. Формирование профессиональной компетентности педагога-тренера по спорту в процессе обучения в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Барнаул, 2013. - 21 с.; Орехов Е. Ф. Модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта в современных социокультурных условиях. Автореф.дисс. ... д-ра пед.наук. Калининград, 2012.– С.43; Поливаев, А. Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы А. В. Черемисов // Омский научный вестник, 2014. - № 3. - С. 167-170.; Удалова, Т. А. Инновационные способы повышения профессионального мастерства учителей физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. Наук // Малаховка, 2016. - 24 с.; Худайбердиева Н.А. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог

Мазкур ишларда жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббий фаолиятига бўлган касбий тайёргарлик моҳияти ва мазмуни очиб берилган, педагогика олий ўқув юртларида касбий тайёргарлик мазмуни ҳамда жараёни такомиллаштиришга илмий асосланган ёндошувлар таклиф қилинади. Бирок касбий тайёргарликнинг спорт ихтисослиги воситалари ёрдамида шакллантириш масалалари кам татбиқ қилинганлигича қолмоқда. Бўлажак жисмоний тарбия педагогларда ўқитувчига ўз вазифаларини муваффақиятли амалга ошириш учун зарур бўлган касбий муҳим билим малака ва кўникмаларни шакллантириш муаммоларини ўрганишда К.А.Маринченко, Г.М.Мусакаева, Р.С.Саламов, А.П.Теплоухов, О.И.Туманова, Ф.К.Турдиев, Н.Т.Тухтабаев, Н.А.Шакина, М.Ф.Шарипов, Л.А.Ясюкова ва бошқаларнинг ҳиссаси катта,³А.В.Коковкина, В.С.Макеевой, М.С.Найда, Д.О.Поляков, Д.К.Синицын, Е.П.Якимович.⁴ ишларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнидаги шахсий сифатларни шакллантириш ҳамда спорт ихтисослигининг ривожлантиришига таъсири масалалари ёритилган.

Бирок, фундаментал назарий ва эмпирик тадқиқот базаси мавжудлигига қарамай, жисмоний тарбия-спорт соҳасидаги мутахассисларнинг шахсиятини уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида шакллантиришда қўлланиладиган ўқув-билиш фаолияти услублари ҳамда дидактик вазифалар самарадорлиги

кадрлар тизимини бошқаришда инновацион фаолиятини ривожлантириш механизминини яратиш”. – Т: Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти, 2018. – 148 б.

³ Маринченко К.А. Формирование компетентности профессионально - личностного самосовершенствования будущих преподавателей физической культуры в вузе: дисс ... канд. пед. наук // Орел, 2012. - 165 с.; Мусакаева Г.М. Формирование нравственной компетентности будущих педагогов физической культуры в образовательном процессе колледжа: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Челябинск, 2013. - 22 с.; Найда М.С. Формирование практико-ориентированных умений будущего специалиста по физической культуре в системе среднего профессионального образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Красноярск, 2014. - 22 с.; Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс. ... д-ра.п.н. –Ташкент, 2003. – 56 с.; Теплоухов А.П. Формирование конфликтологической компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Шуя, 2012. - 22 с.; Туманова О. И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // СПб., 2012. - 22 с.; Турдиев Ф.К.Формирование специальных умений тренера по боксу в индивидуальном роке. Автореф. дисс. ... насосик.уч.ст.канд.пед.наук. –Т., 2002. – 24 с.; Тўхтабаев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантиришга ташкилий-педагогик ёндашув.п.ф.н.илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати Т.: 2011. - 24 б.; Шакина Н.А., Формирование у студентов физкультурного вуза компетенций пропаганды физической культуры и спорта среди населения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Омск, 2017. - 24 с.; Шарипов М. Ф. Развитие готовности бакалавра физической культуры к спортивно-педагогическому менеджменту: дисс. ... канд. пед. наук // Челябинск, 2015. - 173 с.; Ясюкова Л.А Социально-психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности // Высшая школа на современном этапе: материалы междунар. науч. - практ. конф.: в 2-х т. - М. Ярославль, 2005. - Т. 1.- С. 53-60.

⁴ Коковкин А. В. Организация учебной деятельности студентов по педагогическому физкультурно-спортивному совершенствованию на факультетах физической культуры. Авторф. ... дисс. канд.пед.наук. - М. 2006. -24с.; Макеева В.С. Профессионально-личностное развитие будущего учителя в процессе физического воспитания: дисс. ... д-ра пед. наук //Орел, 2002. - 395 с.; Поляков, Д. О. Формирование профессионально-значимых личностных качеств бакалавра физической культуры средствами активного туризма: автореф. дисс. ... канд. пед. наук //Орел, 2017. - 23 с.; Синицын Д.К Формирование профессиональных умений будущих специалистов физической культуры в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования (на примере бокса): автореф. дисс. ... канд.пед.наук // Д.К Синицын. – Санкт-Петербург, 2013. – 24 с.; Якимович, Е. П. Личностно-профессиональное развитие будущего учителя физической культуры в образовательной среде современного университета: автореф. дисс. ... канд. пед. наук //Петрозаводск, 2012. - 24 с.

масалаларини акс этирувчи ишлар сони етарли эмаслигига эътибор қаратиш лозим. Спорт ихтисослигининг касбий кўникмаларнинг ва шахсий фазилатларнинг ривожланишига таъсир этиш масалалари илмий таҳлиллар учун очик қолмоқда. Демак, касбий-педагогик фаолият сифатини оширишга бўлган объектив мавжуд, талаблар ҳамда бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларида уларнинг такомиллашуви жараёнида касбий кўникмаларини самарали шакллантириш, шу мақсадда спорт ўйинлари, жумладан волейболнинг имкониятларидан фойдаланиш муаммосининг етарлича ишлаб чиқилмаганлиги орасида зиддиятлар кузатилмоқда, айнан шу мазкур тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Урганч давлат университетининг илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқбол режасининг V.I/15 “Талабаларда ўқитувчи-тренерлик касбини назарий ва амалий жиҳатдан ўзлаштириш даражасини тадқиқот асосида ўрганиш ҳамда олинган натижалар асосида машғулотлар мазмунига ўзгартиришлар киритиш” мавзулари доирасида амалга оширилган.

Тадқиқотнинг мақсади олий таълим тизимида волейбол воситалари ёрдамида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг касбий кўникмаларини шакллантириш механизмларини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

волейбол воситалари ёрдамида педагогика фани ва амалиётида муаммонинг ҳолатини таҳлил қилиш асосида экстиримал вазиятларга мослашиш кўникмаларини шакллантириш учун мураккаб реакцияни тарбиялашда тезкорлик моделини ишлаб чиқиш;

волейбол техник усулларига ўхшаш бўлган воситаларни қўллаш ҳисобига ҳаракат сифатларини касбий фаолият учун зарур бўлган кўникма ва малакалари шакллантириш;

волейбол воситалари ва муаммоли ўқитиш услублари асосида “Libero” ўйинчисини тайёрлаш эвазига касбий бошқарувчанлик кўникмаси такомиллаштириш;

бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий кўникмалари ва шахсий сифатларининг шаклланиш учун волейбол спорт турига хос восита ва усулларнинг ўргатишга қаратилган янги вариатив тизимни ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти педагогик олийгоҳлар жисмоний маданият факультети “Спорт маҳоратини ошириш” фани бўйича бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий тайёрлаш жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предметини жисмоний маданият факультети талабаларида касбий кўникмаларни шакллантириш усуллари ва воситалари ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда адабиётлар таҳлили, педагог кузатув, жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш, педагогик тажриба, психофизалогик усуллар, хужжатли материаллар таҳлил қилиш, савол-жавоб ва сўровнома, математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

жисмоний маданият факультети талабаларининг волейбол машғулотларида ўзгарувчан ҳаракат йўналишларини инобатга олган ҳолда мушакларнинг кучланиши ва унда қисқа муддат ичида механик фаолликни оширишга қаратилган мураккаб реакцияни тарбиялаш учун тезкорлик моделини ишлаб чиқиш ҳисобига экстремал вазиятларга мослашиш кўникмалари такомиллаштирилган;

талабаларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун дам олиш оралиқларини режалаштиришда организмнинг тўлиқ тикланиш имкониятидан келиб чиқиб динамик ва статик фаолиятда волейбол техник усулларига ўхшаш бўлган воситаларни изотоник ва ён берувчи тартибда (ташқи қаршилиқни чегара даражасигача ошириш) қўллаш ҳисобига ҳаракат сифатларини касбий фаолият учун зарур бўлган кўникма ва малакалари шакллантирилган;

бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг ҳаракат координация қобилиятини ривожлантириш вазифасидан келиб чиқиб максимал тезликда бажариладиган ҳаракатларда сенсор боғланишларни ҳосил қилиш учун мураббийнинг турли сигналлари бўйича зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини вазиятларга мослаштириб ишлаб чиқиш ҳисобига ҳимояда мураккаб реакцияни бажарувчи “Libero” ўйинчисини тайёрлаш эвазига касбий бошқарувчанлик кўникмаси такомиллаштирилган;

талабаларда педагогик касбий кўникмалар ва шахсий сифатларни шакллантириш учун ижодий фикрлашни рағбатлантирувчи муаммоли ўқитиш талабларидан келиб чиқиб волейбол спорт турига хос восита ва усулларнинг ўргатишга қаратилган беш босқичли вариатив тизимни ишлаб чиқиш ҳисобига жисмоний тарбия мутахассисларнинг касбий фаолиятини акс эттирувчи мажмуавий сифатларнинг услубий-ташкилий механизми такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

волейболни ўқитишда педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний маданият факультетларида касбий педагогик тайёргарликни яхшилашга, касбий кўникмаларни шакллантириш жараёни самарадорлигини оширишга (экстремал вазиятларда ҳаракат қилиш кўникмаси, доимий ўзгарувчан вазиятларда тўғри ечимни излаб топиш; ўз фаолиятини танқидий таҳлил қилиш ва психологик ҳолатини бошқариш кўникмаси) ёрдам берувчи воситалар ва ташкилий-услубий усуллар тизими ишлаб чиқилган;

техник ва ҳаракат тайёргарлиги даражасини оширувчи, шунингдек, талабаларнинг касбий муҳим шахсий (мақсадга интилувчанлик, қатъиятлик ва тиришқоқлик, журъат ва жасорат, чидамлилик ва ўзини назорат қилиш, мустақиллик ва ташаббускорлик) сифатларнинг ривожланишига ижобий таъсир қилувчи “Спорт маҳоратини ошириш” ўқув фанининг оқилона танлаб олинган дастур материали амалиётга жорий этилган;

волейбол воситалари ва муаммоли ўқитиш тамойиллари асосида талабаларнинг касбий кўникмалари ва шахсий сифатларини шакллантириш услубиятининг самарадорлиги педагогик тажрибада асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишнинг мақсад ва вазифаларининг амалий ҳамда илмий асосланганлиги, муаллифнинг дастлабки услубий позицияларининг мантикийлиги, педагогик тадқиқотларнинг турли усуллари ёрдамида олинган маълумотларнинг қиёсий таҳлили, ҳақиқий амалий фаолиятнинг мақсадли таҳлил қилинганлиги, гипотезанинг аниқ назарий ва амалий натижалар билан тасдиқланганлиги, натижаларнинг ишончлилиги эмпирик маълумотларни олишнинг фанда қабул қилинган усулларида, натижаларни қайта ишлашнинг умумэътироф этилган статистик усулларида фойдаланганлик ва танловнинг кенглиги билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти педагогика олий ўқув юртлири жисмоний маданият факультети талабаларига “Спорт маҳоратини ошириш” ўқув фанини ўқитишда диссертация тадқиқотлари доирасида ишлаб чиқилган воситалар ва ташкилий-услубий усуллар тизимидан фойдаланганлик билан аниқланади.

Диссертация тадқиқотининг амалий аҳамияти жисмоний маданият факультетлари талабаларининг таълим жараёнига уларнинг ўқув фаолияти натижадорлигини белгилаб берувчи устувор кўникма ва малакалар, шахсий сифатларини шакллантириш, ҳаракат ва техник тайёргарлиги даражасини ошириш жараёнини амалга оширишга имкон берувчи “Спорт маҳоратини ошириш” ўқув фанининг оқилона танланган дастур материални жорий этиш имконияти билан боғлиқ. Бу талабаларнинг волейбол машғулотларига бўлган мотивациясини кучайтиради. Диссертация иши давомида олинган натижалар универсал хусусиятга эга бўлиб, нафақат жисмоний маданият факультети талабалари, балки бошқа мутахассислик факультет талабаларини ҳам тайёргарлигини ўтказишга имкон беради. Тадқиқот материаллари (иш дастурлари, услубий воситалар, махсус ҳаракат вазифалари ва машқлари, “Спорт маҳоратини ошириш” фани бўйича тест топшириқлари) асосида ишлаб чиқилган дидактик материаллар кўшимча касбий таълим тизимида, малака ошириш курсларида, магистрлар тайёрлашда, масофавий таълим жараёнида қўлланилиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Педагогик олийгоҳларда жисмоний маданият факультет талабаларининг касбий кўникмаларини шакллантиришга қаратилган тадқиқотлардан олинган натижалар асосида:

жисмоний маданият факультети талабаларининг волейбол машғулотларида мураккаб реакцияни тарбиялаш учун ишлаб чиқилган тезкорлик моделини қўллаш бўйича таклифлар “Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси” (Волейбол) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йилдаги 110– сонли буйруғи асосида 110-183 рақамли гувоҳномаси). Натижада касбий кўникмаларни шакллантириш даражаси 24 % га, шахсий фазилатларнинг ривожланиш даража кўрсаткичлари 75,4% га ошган;

волейбол техник усулларига ўхшаш бўлган воситаларни изотоник ва ён берувчи тартибда ҳаракат сифатларини касбий фаолият учун зарур бўлган кўникма ва малакалари шакллантириш бўйича таклифлар Урганч давлат университетининг ўқув жараёнига шунингдек, педагогика университетларининг волейбол дарсларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси жимоний тарбия ва спорт вазирлигининг 12 декабрь 2020 йилдаги № 03-07-08-3562 рақамли маълумотномаси). Натижада талабаларнинг куч, чидамлилиқ ва ўзини назорат қилишни мустақил баҳолаш, иродавий сифатларнинг юқори даражада намоён бўлиши 30% га ўсган;

химояда мураккаб реакцияни бажарувчи “Libero” ўйинчисини тайёрлаш бўйича таклиф ва тавсиялар “Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси” (Волейбол) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йилдаги 110– сонли буйруғи асосида 110-183 рақамли гувоҳномаси). Натижада касбий кўникмалар ва қобилиятлар сифатида ғалабага бўлган ирода (2,81 б.), қатъиятлилиқ (2.76 б.), ўзини назорат қилиш (2,73 б.), стрессларга бардошлилик, чидамлилиқ, журъат, меҳнатсеварлик ва бир зумда кўриш реакцияси 14%га яхшиланган;

талабаларда педагогик касбий кўникмалар ва шахсий сифатларни шакллантириш учун ижодий фикрлашни рағбатлантирувчи муаммоли ўқитиш талабларидан келиб чиқиб волейбол спорт турига хос восита ва усулларнинг ўргатиш тизимини қўллаш бўйича таклифлар асосида “Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси” (Волейбол) номли ўқув қўлланма нашр этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йилдаги 110– сонли буйруғи асосида 110-183 рақамли гувоҳномаси). Натижада бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларнинг волейбол ва муамммоларни ўрганиш орқали касбий кўникма ва шахсий фазилатларни шакллантириш ва тренировка дастурлари самарадорлигини, тикловчи воситаларининг махсус мажмуаларини, махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларнинг ўқув тренировка жараёнини ташкил қилиш имконияти 14-18 % га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 3 та халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокама қилинган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 14 та илмий услубий иш, жумладан, 1 та ўқув –услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 4 та илмий мақола, (3 та республикада, 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, 4 та боб ва хулосалардан иборат бўлиб, 150 саҳифали матн, 3 та расм 23 та

жадвал, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси кўрсатилган диссертация тадқиқотининг олий таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги қайд этилган, тадқиқот объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари шакллантирилган, тадқиқот услублари илмий янгилиги, амалий натижалари илмий ва амалий аҳамияти баён қилинган, тадқиқот натижаларининг жорий қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлаш тизимида касбий-педагогик кўникмаларини эгаллаштириш муаммоси”** деб номланган биринчи бобида педагогика олий таълим муассасаларида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий тайёргарлиги муаммоларини тизимли таҳлил қилиш натижалари берилган, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлашда “Спорт маҳоратини ошириш” уларнинг ўрни ва аҳамияти шунингдек, волейболнинг олий таълим муассасаларида ўқув фани, спорт тури ва жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзига хос хусусиятлари очиб берилган, замонавий фанда жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси касбий фаолиятининг педагогик ва психологик хусусиятлари тўғрисидаги тасаввурлар, шунингдек, жисмоний тарбия-спорт мутахассисликлари бўйича талабаларнинг касбий тайёргарлигини ташкил этишга бўлган услубий ёндашувлар қараб чиқилган.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлаш сифатини спорт ихтисослиги воситалари ёрдамида ошириш кам ўрганилган муаммолардан бири бўлиб қолмоқда: уларнинг ўқув фаолияти натижадорлигини белгилаб берувчи устувор кўникма ва малакаларни, шахсий сифатларини шакллантириш, ҳаракат ва техник тайёргарлик даражасини ошириш масалалари етарлича тўлиқ ёритилмаган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида асосий тадқиқот дастурлари келтирилган, уларнинг мазмуни, қўлланиладиган тадқиқот услублари бази қилинган педагогик тажрибаларни ташкил қилиш муддатлари ва ўтказиш услубиятлари батафсил ёритиб берилган.

Педагогик тажриба уч босқичдан иборат бўлди. Педагогик тажрибанинг биринчи босқичи 2016-2017 йиллар давомида Урганч давлат университетининг жисмоний маданият факультети базасида олиб борилди. Унда жисмоний маданият факультетининг ҳар бири 15 кишидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларига бўлинган холда, жами 30 нафар талабалар

иштирок этди. Педагогик тажрибанинг биринчи босқичи бошида ва охирида назорат ва тажриба гуруҳлари иштирокчилари орасида педагогик олий таълим муассасаси талабаларида спортга (волейбол мисолида) бўлган мотив ва кадриятлар, уларнинг ўзгариш хусусиятлари аниқланди.

Ушбу тажрибани ўтказишда иккита вазифа белгиланди:

1) Муаммоли ўқитиш услубларидан фойдаланиб ўтказиладиган машғулотларнинг, талабаларнинг педагогик кўникмаларини шакллантиришга таъсирини аниқлаш;

2) Муаммоли ўқитиш усулларининг танланган спорт турига ва ўқув жараёнига таъсирини аниқлаш.

Тажриба услубияти мураббий - ўқитувчи фаолияти ҳақида назарий маълумотларни билдириш, касбий кўникмаларнинг мазмун ва моҳияти ҳамда уларнинг шаклланиш хусусиятларини очиб беришни ўз ичига олди. Талабаларга доимий равишда муайян кўникмаларни шакллантиришга қаратилган махсус ишлаб чиқилган вазифалар таклиф этилди.

Диссертациянинг **“Педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний маданият факультетлари талабаларида волейбол воситалари ёрдамида касбий кўникмалар ва шахсий сифатларини шакллантириш”** деб номланган учинчи бобида педагогика олий ўқув юртлари талабаларида спортга нисбатан мотив ва кадриятлар, уларнинг ўзгариши хусусияти натижалари баён қилинган, олий жисмоний тарбия маълумотиغا эга мутахассисларнинг касбий фаолияти моҳиятини комплекс ҳолда акс эттирувчи энг муҳим сифатларнинг батафсил тавсифи берилган, спорт ихтисослигининг жисмоний тарбия педагогининг касбий кўникмалари шаклланишига таъсир этиш даражаси аниқланган, волейбол воситалари орқали самарали шакллантириладиган шахсий сифатлар ва қобилиятлар рўйхати аниқланган, педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний маданият факультет талабаларига **“Спорт маҳоратини ошириш”** ўқув фанини ўқитишда воситалар ҳамда ташкилий-услубий усуллар тизими ишлаб чиқилган ҳамда тақдим этилган.

Волейбол воситалари ёрдамида талабаларнинг жисмоний сифатларини вариатив тизими асосида такомиллаштириш механизми V блокдан иборат. Блокларда талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи машқлар, уларнинг қўлланилиш услубияти, вазифалари, таъсир йўналиши ҳамда номоён бўлиш шакллари ёритиб берилган.

Олий жисмоний тарбия маълумотиغا эга мутахассисларнинг касбий фаолиятини комплекс ҳолда акс эттирувчи энг муҳим сифатлари тўғрисидаги масалани қараб чиқишда эксперт баҳолаш услуги ёрдамида энг кўп балл олган устувор кўникмалар ажратиб олинди. Н.В.Кузьмина томонидан таклиф қилинган таснифга биноан бу кўникмалар касбий - педагогик фаолиятнинг 5 та функционал гуруҳларига ажратилди: коммуникатив, гностик, ҳаракат, конструктив, ташкилотчилик.

1-жадвал

ВОЛЕЙБОЛ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВАРИАТИВ ТИЗИМ АСОСИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МЕХАНИЗМИ

МАШҚЛАР	УСЛУБИЯТИ	ВАЗИФАЛАРИ	ТАЪСИР ЙЎНАЛИШИ	НОМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ
I БЛОК. ТЕЗКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДЕЛИ				
<p>1.Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан ҳаракат йўналишларини тез ўзгартириб югиришлар.</p> <p>2.Ёнламача турган ҳолда қисқа масофаларга (5,10,15 метр) тез югуришлар.</p> <p>3. Олдинга ва орқага сигнал бўйича қисқа масофаларга тез югуришлар.</p> <p>4.Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар.</p> <p>5.Турли ишора ва вазиятни фахмлаш тезлиги (жамоадош ёки бир неча ҳаракатларнинг ишораси, ўйин вазиятини ўргатиш ва уни баҳолаш. Рақиб ўйинчисининг жойлашиши ва ҳоказо). Ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш.</p> <p>6. Турли ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги.</p>	<p>1.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш ораликлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.</p> <p>2. Оралик услуби. Бу усул асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Дам олиш оралиги одатда катта бўлмайди.</p>	<p>1.Оддий ва мураккаб реакцияларни ривожлантириш.</p> <p>2.Тезкор ҳаракатлар шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик – куч қобилиятларини) тарбиялаш.</p>	<p>1. Ретсепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши.</p> <p>2.Кўғалишни марказий асаб толасига узатиш.</p> <p>3.Кўзғалишни асаб йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши.</p> <p>4.Сигналнинг марказий асаб толасидан мушакка ўтказилиши.</p> <p>5.Мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.</p>	<p>1.Тўпни кўриш.</p> <p>2.Тўпнинг йўналишини ва унинг учуш тезлигини баҳолаш.</p> <p>3.Бажариладиган амал режасини танлаш.</p> <p>4.Бу режани рўёбга чиқара бошлаш.</p>
II БЛОК. КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДЕЛИ				
<p>1.Кафт ва панжаларни шерикнинг қаршилигини енгиб (ёки гантеллар билан) букиб ёзиш машқлари</p> <p>2.Турли оғирликдаги тўлдирма тўпларни ирғитишда асосий эътибор қўл ҳаракатларига қаратилади.</p> <p>3.Қўлларга таяниб ётган ҳолда уларни букуб – ёзиш, ердан узиб чапак чалиш машқлари.</p> <p>4.Амортизаторли жиҳозларни чўзиш билан борадиган, тузилиши бўйича техник усулларга ўхшаш машқларни бажариш.</p> <p>5.Оғирликлар (штанга лаппаги, гантеллар, қум тўлдирилган қопчалар) билан гавданинг айланма ҳаракатли машқлари.</p> <p>6.Штангани кўкракка кўтариб ўтириб - туриш машқлари.</p> <p>7.Штангани елкага олиб сакрашлар. Оғирлик</p>	<p>1.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш ораликлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.</p> <p>2. Оралик услуби. Бу усул асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Дам олиш оралиги одатда катта бўлмайди.</p>	<p>1.Чегарага яқин бўлмаган оғирликларни (қаршиликларни) енгишни чегара даражасида кўп марталаб тақорлаш.</p> <p>2.Ташқи қаршиликни чегара даражагача ошириш (динамик ва статик фаолиятларда).</p> <p>3.Қаршиликларни чегара даражадаги тезлик билан енгиш.</p> <p>4.Максимал мушак кучи даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш</p>	<p>1.Мушаклар ҳажмини маромида ривожлантириш учун.</p> <p>2.Мушаклар ҳажмини кескин кўпайтириш учун.</p>	<p>1.Ўз узунликларини ўзгартирмай (статик, изометрик).</p> <p>2.Ўз узунликларини қискартириб (қаршиликларни енгувчи, миометрик).</p> <p>3.Узайиб (ён берувчи. плиометрик).</p>

<p>максималнинг 50% ҳажмида. 8.Арғамчи билан сакрашлар. 9.Жойдан ва югириб келиб юқорига илиб қўйилган предметга қўл теккизиш ёки олиш. 10.Бир ва икки оёқда узунликка сакрашлар. 11.Тўсиқлар устидан кўп сакрашлар. 12.Чуқурликка сакрашлар.</p>				
III БЛОК. ЧАҚҚОНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДЕЛИ				
<p>1.Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага ўмбалоқ ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг. 2.Турган жойдан ва югириб келиб 180, 200, 380 га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш. 3.Турли бугимлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар. 4.Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли ҳаракатларни бажариб сакрашлар. 5.Тўсиқлар оша эстафеталар. 6.Турли сигнал ва таъсирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва таъсирлар секин – аста кўпайтириб борилади.</p>	<p>1.Шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибасини ҳаракат координацияси шакллари янги шакллар билан тўлдириб бориш. 2.Одатий ҳаракатларни бажаришда ғайриоддийлик омилларини киритиш. 3.Ҳаракатнинг маълум параметрларига катъий меъёрланган ўзгаришларни киритиш. 4.Ҳаракат амалини бажаришни усулини ўзгартириш. 5.Одатий ҳаракатларни ғайриоддий уйғунликда бажариш йўли билан янги координацион талабларни киритиш. 6.Ҳаракатлар координациянинг одатий шакллари ўзгартиришга мажбурловчи ташқи шароитларнинг ўзгариши. 7.Унимсиз мушак кучланишини енгиб олиш. 8.Белгиланган шароитларда амалларни такрорлаш машқлари.</p>	<p>1.Чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда мувозанат сақлаш, галма – гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.</p>	<p>1. Асаб мувофиқчилиги. 2. Мушак мувофиқчилиги. 3.Ҳаракат мувофиқчилиги.</p>	<p>1. Чаққонлик фақат шароитнинг кутилмаган ва оғирлашган вазиятларда, инсонда бундай вазиятларда тез, аниқ ҳаракат кутилаётган, тўсатдан ва олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолларда намоён бўлади.</p>
IV БЛОК. МАХСУС ЧИДАМҚОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДЕЛИ				
<p>1.15-20 сония давомида сакрашлар. Биринчи уринишда максимал даражада кўп сакраш. Иккинчи уринишда максимал даражада баландроқ сакраш. 4-5-серияларда 1-1,5 дақиқа давомида тўхтовсиз сакраш. Ушбу машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин. 2.Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 дақиқа давомида турли йўналишларда ҳаракатланишлар.3-4-серияларда 2-5 кг оғирликлар билан. 3.Хужум зарбаси ва тўсиқни тақлид қилиб, орқа зоналарда дўмбалоқ ошишни навбатлаштириб</p>	<p>1.Базавий чидамликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югириш. 2.Махсус чидамликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.</p>	<p>Анаэроб имкониятларни ошириш услубияти. Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак. 1.Фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш. 2.Гликолитик механизмини такомиллаштириш. Восита сифатида, одатда, тегишли</p>	<p>1.Ишнинг шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликнинг 90-95%) бўлиши керак. 2.Дам олиш ораликлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади. Дам олиш ораликларини секин–</p>	<p>1.Кислород истеъмол қилишнинг максимал даражасини ошириш. 2.Шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш. 3.Нафас олиш жараёнларининг максимал миқдоргача тезроқ етишини</p>

1-жадвал давоми

<p>бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 маротабадан бажариш. 4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш. 5. Турли йўналиш ва масофаларга “моксисмон югиришлар”. 6. 2x2, 3x3, 4x4 таркибида ўқув ўйинлари.</p>		<p>шиддатли циклик машқлардан фойдаланилади.</p>	<p>аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1 ва 2- такрорлаш оралиғида 5-8 дақиқа, 2 ва 3- сида 3-4 мин, 3 ва 4- сида эса 2-3 мин. 3. Бундай ҳолда дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас. 4. Дам олиш оралиқлари камайиб борувчи фаолиятда такрорлашлар сони, чарқоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди (3-4 тадан кўп эмас). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти камида 15-20 дақиқа бўлиши керак.</p>	<p>таъминлаш.</p>
<p>V БЛОК. МАХСУС ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДЕЛИ</p>				
<p>1. Шерикнинг қаршилигини енгиб бажариладиган чўзилиш машқлари. 2. Гимнастика ҳалқаларида тебраниш ва айланма ҳаракатлар. 3. Резинка ва пружинали амортизаторлар қаршилигини енгиб бажариладиган айланма (кўл ва оёқлар учун) ҳаракатлар. 4. Олдинга ва орқага кетма-кет энгашишлар (оғирликлар билан ҳам бажарилади). 5. Предмет устига (гимнастик деворчага) оёқларни юқори кўтариб қўйган ҳолда ушлаб туриш. Оёқларни ҳолати алмаштириб турилади.</p>	<p>1. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий усули такрорлаш яъни машқлари бажарилади ва дам олиб, яна бажарилади. Шу ҳолатни маълум оралиқда такрорлаш ишчанлик қобилиятини тиклаш учун хизмат қилади. Бу усулнинг турли вариантлари бор: динамик машқларни такрорлаш усули ва статик машқларни қайтариш усули. 2. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг аралаш усули. Улардан бири суст мушак чўзилишининг дастлабки усули бўлиб, фаол статик кучланишни камайтиради (бўшаштириш) ва кейинчалик чўзади.</p>	<p>1. Эгилувчанликни ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш учун турли ҳаракатларни керакли амплитуда билан таянч-ҳаракат аппарати рухсати орқали ҳамма йўналишларда бажариш. 2. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини оширишда аниқ фаолиятнинг (қасбга хос, спорт бўйича) талабларига мос келиш. 3. Инсон ёшининг турли босқичларидаги эгилувчанликнинг ушлаб туриш даражаси. 4. Қасаллик, лат ейиш ва бошқа сабабларга кўра йўқотилган эгилувчанликни тиклаш.</p>	<p>1. Динамик. 2. Статик.</p>	<p>1. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва суст эгилувчанлик. Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига номоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар – оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда номоён бўлади.</p>

Жисмоний тарбия ўқитувчиси мутахассислиги бўйича ишлайдиган олий жисмоний тарбия маълумотига эга мутахассиснинг фаолияти модели тузиб чиқилди, у учта моделни ўз ичига олади: мутахассис тайёргарлик модели, у педагогик амалиётида ўқиган IV босқич талабаларининг фикр-мулоҳазаларига асосланган; амалдаги модель, у камида 5 йил амалий иш стажига эга бўлган малака ошириш факультети тингловчиларининг фикр-мулоҳазаларига асосланган; мукаммал модель, у педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия кафедралари профессор-ўқитувчилар таркиби фикр-мулоҳазаларига асосланган.

Ҳар бир тузилган модел мураккаб тузилган ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ишлайдиган мутахассислар касбий фаолияти билимларининг бир-бирига боғлиқ тизими ҳисобланади (1-расмга қаранг).

Корреляция коэффицентининг салбий қийматлари мавжудлиги шундан далолат берадики, ҳар хил фаолият турлари амалда муайян кўникма ва малакаларни талаб қилувчи мутлақо мустақил қарама-қарши амалга ошириш усулларига эга.

Талабалар фикр-мулоҳазаларини (тайёргарлик модели) эталон модель билан таққослай туриб, педагогика олий ўқув юртларида жисмоний маданият факультетлари ўқув жараёнларида қандай камчиликлар борлигини аниқлаш мумкин.

Жисмоний тарбия ўқитувчилар томонидан билдирилган фикр-мулоҳазаларни таҳлил қилиб, бу камчиликларни бартараф этишга имкон берувчи усулларни топиш мумкин.

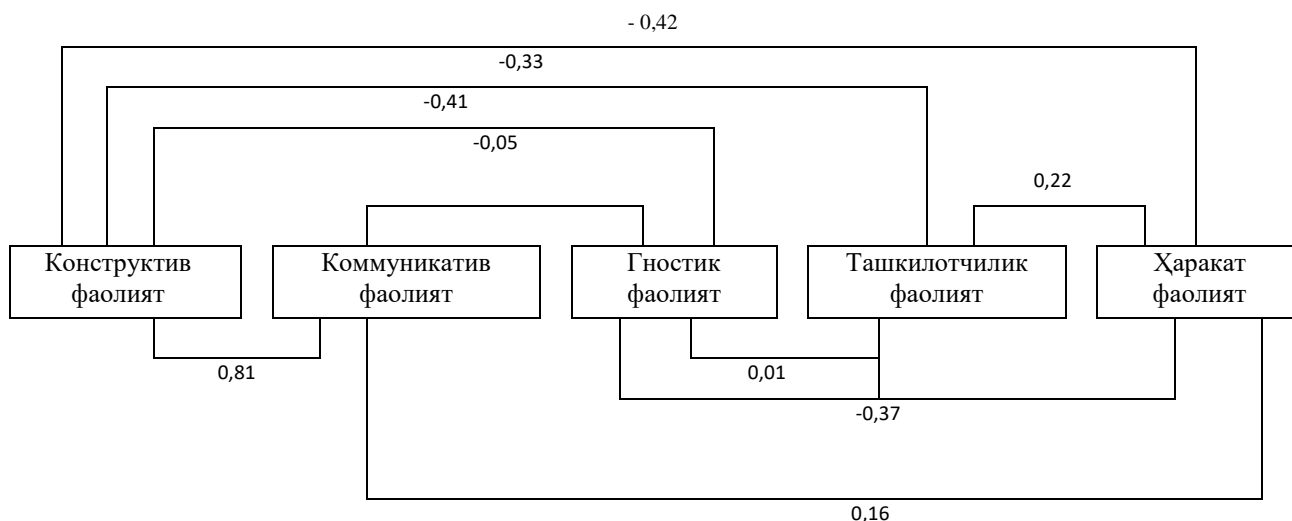
Спорт ихтисослигининг жисмоний тарбия бўйича ўқитувчининг касбий кўникмаларини шаклланишига таъсир этиш даражаси тўғрисида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар фикр-мулоҳазалари таҳлили шуни аниқлаб бердики, спорт ўйинларида кўпроқ шаклланадиган касбий-кўникмалар ва қобилиятлар сифатида ғалабага бўлган ирода (2,81 б.), қатъиятлилик (2,76 б.), ўзини назорат қилиш (2,73 б.), фаоллик, стрессларга бардошлилик, чидамлилик, журъат, меҳнатсеварлик ва бир зумда кўриш реакцияси қайд этилган.

Гимнастика спорт турларида 100% респондентлар биринчи ўринга ишга бўлган ижодий ёндашув (3,00 б.) қўйилган, кейин маъсулият (2,93 б.) ва меҳнатсеварлик (2,83 б.) қайд этилган.

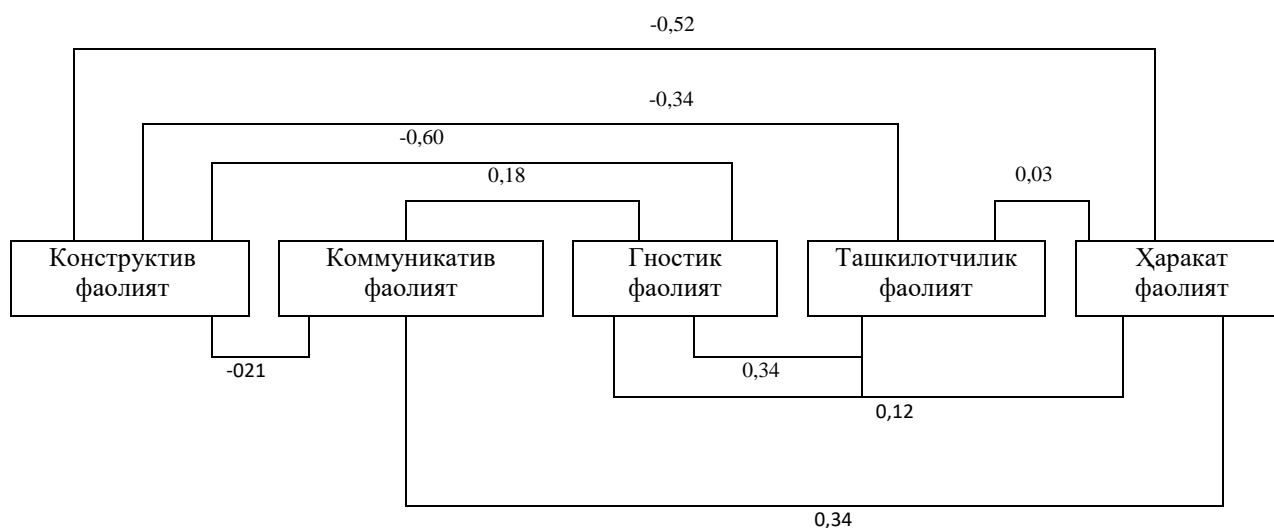
Яккакураш ихтисослигига эга респондентлар ғалабага бўлган ирода (2,81 б.), бурч ҳисси, мулоқатчанлик ва фаолликни, тезлик-куч спорт турлари вакилларига эса меҳнатсеварлик (3,00 б.), ғалабага бўлган ирода (2,82 б.) ва бардошлилик (2,78 б.) ажратиб кўрсатилган.

Аниқланишича, бошқа спорт турларига нисбатан (2-жадвалга қаранг). спорт ўйинлари билан шуғулланадиган кўпроқ педагогик кўникмалар (2,65 б.), иродавий (2,81 б.), интеллектуал (2,55 б.) ва психофизиологик кўникмалар (2,83 б.) ривожланар экан.

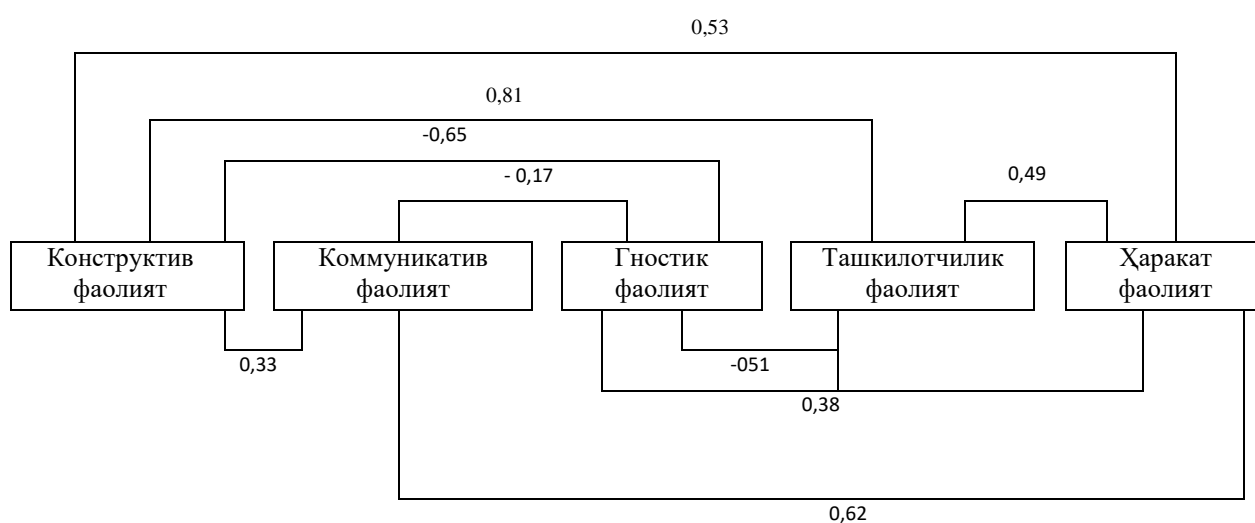
1) Тайёргарлик модель



2) Амалдаги модель



3) Мукамал модель



1-расм. Жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлаш модели ичидаги фаолият турларининг ўзаро боғлиқликлари

Спорт ихтисослигининг касбий кўникма ва қобилиятларнинг шаклланишига таъсири даражаси (балл)

№	Касбий кўникма ва қобилиятлар (гуруҳлар)	Спорт ўйинлари		Яккакураш		Тезлик-куч спорт турлари		Гимнастика	
		\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин
1.	Иродавийлик	2,81	2	2,84	1	2,66	3	2,32	4
2.	Психофизиологик	2,83	1	2,40	2	2,11	4	2,38	3
3.	Ишга бўлган муносабат	2,68	2	2,55	3	2,31	4	3,00	1
4.	Педагогик	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,51	2
5.	Интеллектуал	2,55	1	2,35	2	2,25	4	2,30	3
6.	Ахлоқий	2,48	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Жамоада ўзини тутиш	2,42	1	2,32	3	2,24	4	2,36	2
8.	Шахсий	2,22	4	2,32	3	2,42	2	2,65	1

Олинган натижалардан келиб чиқиб, волейбол воситалари ёрдамида касбий кўникмалар ҳамда қобилиятларни ҳосил қилиш ва шакллантириш масалаларини ўрганиш учун қуйидагиларни танлаб олдик: педагогик кўникмалар улар орасида волейболни ўқитиш давомида ўз ривожини тақозо этувчи ва ҳар хил шуғулланувчининг ушбу спорт турида мувоффақиятларга эришиш имкониятига асосланувчи қобилият ҳисобланиши олдиндан кўра билиш ва башоратлаш: интеллектуал сифатлар, бу ерда асосий эътиборни олдиндан кўра билиш ҳамда башоратлаш билан бевосита боғлиқ бўлган интуиция ва тасавурга қаратамиз; иродавий сифатлар, улар орасида ғалабага бўлган ирода, тиришқоқлик, ўзини назорат қилишни ажратамиз, зеро улар кўпроқ балл тўплаган.

Спорт ихтисослигининг педагогик кўникмаларнинг шаклланишига таъсири (балл)

№	Педагогик кўникмалар	Спорт ўйинлари		Яккакураш		Тезлик-куч спорт турлари		Гимнастика	
		\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин	\bar{X}	ўрин
1.	Коммуникатив	2,70	1	2,44	3	2,45	2	2,41	4
2.	Гностик	2,58	1	2,17	4	2,30	3	2,31	2
3.	Ҳаракатли	2,82	1	2,55	2	2,25	4	2,45	3
4.	Конструктив	2,71	1	2,40	3	2,35	4	2,41	2
5.	Ташкилий	2,61	1	2,37	2-3	2,14	4	2,37	2-3

Ҳар хил спорт турларининг педагогик кўникмаларининг шаклланишига таъсир эътиш даражасини баҳолаш 3-жадвалда берилган.

Спорт ўйинлари машғулотларининг педагогик кўникмалар шаклланишига таъсир эътиш даражасини баҳолаш шуни кўрсатадики, кўйидаги педагогик кўникмаларни шакллантириш жараёнини тадқиқ қилиш истиқболли кўринади: спортчиларнинг жисмоний юкламаларини бошқариш; спортчиларда мустақил ишлаш малакаларини шакллантириш; шахсий фикрларни танқидий таҳлил қилиш; машқни намоён қилишни тўғри бажариш.

Шундай қилиб, эътироф эътиш жоизки, ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишнинг зарур касбий кўникмаларини шакллантириш жараёнига таъсир қилишда фарқ борлиги тўғрисидаги масаланинг ҳаққоний кўйилганлиги кўп сонли мутахассисларда шубҳа туғдиради.

Волейбол машғулотларининг аниқ касбий кўникмаларини ҳосил қилиш имкониятларини текшириш волейболни ўқитишга бўлган янги ёндашувларни қўллаш заруратини белгилаб беради. Ўқитиш шартлари, биринчидан, умуман талабалар спорти хусусиятлари, иккинчидан, талабаларнинг бўлажак касби-педагогиканинг ўзига хос хусусиятлари билан аниқланади.

Талабаларни волейболни бошлашга ўргатиш биз томонимиздан тузиб чиқилган ўқув режаси аслида амалга оширилди. Бунда назорат ва тажриба гуруҳларининг ўқув режалари педагогик тажриба вазифаларига мувофиқ бир-биридан фарқ қилади. Тажриба гуруҳи талабалари учун мўлжалланган ўқув режада олий касбий таълимнинг давлат таълим стандартларида баён қилинган жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш бўйича талаблар инобатга олинади.

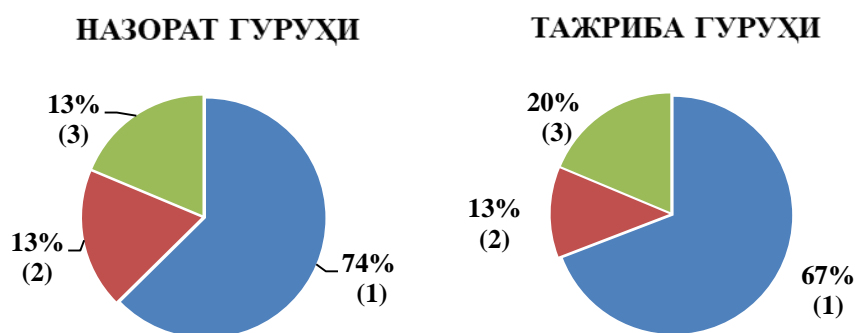
Назорат гуруҳи талабалари учун мўлжалланган ўқув режаси волейболни бошланғич ўқитишининг анъанавий услубиятларига мувофиқ ишлаб чиқилди, бунда талабалар спортининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўзлаштиришлар киритилди. Тажриба гуруҳида машғулотларнинг режалаштирилиши, умуман олганда, назорат гуруҳи талабалари машғулотларининг ўқув режасидан фарқ қилмади, чунки ушбу босқичда иккала гуруҳлар учун асосий вазифа волейболни бошланғич ўқитишдан иборат бўлди.

Машғулотларнинг янги бошлаган кўпчилик шуғулланувчиларда жадвалли тест орқали аниқланган ҳаракат фаолиятига бўлган юқори эҳтиёж волейбол билан шуғулланишни бошлаш мотивларидан бири ҳисобланади.

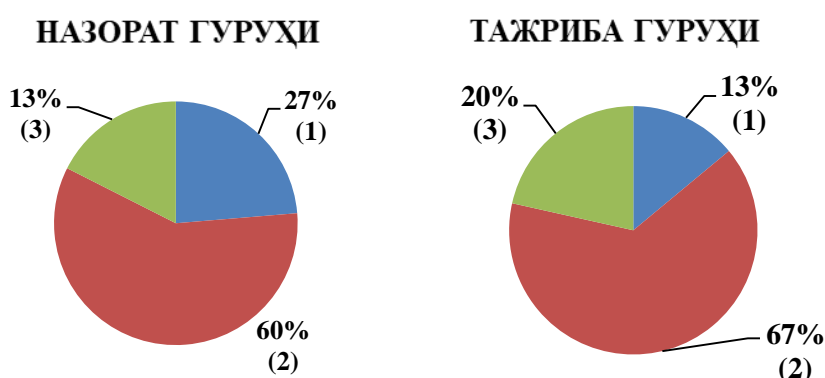
Бу эҳтиёжнинг биринчи ўқув йили охирида бироз (ҳам назорат, ҳам тажриба гуруҳида бир хилда) пасайиши машғулотлар натижасида унинг қониқтирилганлигидан далолат беради (2-расмга қаранг). Муаммоли ўқитиш фаолликка бўлган эҳтиёжга таъсир кўрсатмади.

Барча спортчиларда Люшер тестидан ўрин олган эҳтиёжлардан қониқмаслик сабабли юзага келадиган зўриқиш камайди. Бу келажакда яхшиликка умид қилишга ва фаол ҳаракат қилишга, муваффақиятларга эришишга бўлган эҳтиёжларда анча сезиларли даражада акс этади.

Тажриба бошида



Тажриба охирида



Эҳтиёжлар даражаси: 1-юқори, 2-ўрта, 3-паст

2-расм. Талабалар ўртасида “фаолликка бўлган эҳтиёжни аниқлаш” тестининг 1-курс охирига қадар натижалари

Жисмоний маданият факультетининг юқори босқичларида биз томонимиздан ўтказилган сўровга мувофиқ касбни ўзгартириш тўғрисида қарор қабул қилишга таъсир кўрсатувчи салбий омилларга жисмоний маданият факультети талабалари қуйидагиларни киритганлар: ўқитувчи касби нуфузининг пастлиги, у, биринчи навбатда иш ҳақи билан аниқланади – сўралганларнинг 33%; педагогик фаолиятга нисбатан қизиқиши йўқлиги 22%; касбий ва ижтимоий мослашиш имкониятларини паст баҳолаш – 20%; кўпчилик мактабларда ўз билим ва кўникмаларни рўйёбга оширишга имкон берувчи моддий базанинг йўқлиги – 15%; касбий қобилиятлар, кўникма ва малакаларнинг етарли эмаслиги – 10%. Олий ўқув юртини битиргач, педагогик фаоллик билан шуғулланмоқчи бўлган талабалар сони- 13 (43%) дан 21 (71%) кишига кўпайди: улар орасида мактабда ишлаш истагини билдирганлар - 5 (17%) дан 11 (27%) кишига ортди. 14 нафар талаба (47%) қобилиятларини намаён қилиб, волейбол соҳасида мураббийлик фаолияти билан шуғулланишни хошлашни билдиришди.

Мувоффақиятсизликлардан қочишга бўлган мотивация пасайди, ўз-ўзини баҳолаш ўсди: Мувоффақиятсизликлардан қочишга бўлган мотивациянинг паст даражаси машғулотлар бошида - 27% да, талабаларда,

ўрта даражаси - 20% да, юқори даражаси - 10% да, жуда юқори даражада - 43% талабаларда аниқланган бўлса, ўрганилаётган давр бошида бу кўрсаткичлар мос равшда 17, 53, 23 ва 7 баллни ташкил этди. Ушбу услубиятда ўртача даража оптимал ҳисобланади, бу кўпчилик шуғулланувчилар эришган натижадир.

Янги ҳиссиётлар ва таассуротларни излаб топишга бўлган эҳтиёж бир меъёрга келди. Ўрта даража ҳиссиётларга бўлган эҳтиёжни назорат қила олиш, яъни тажрибага очиклик ҳамда ҳаётнинг маълум бир паллаларида вазминлик ва мулоҳазаликдан дарак беради. Бу даража анча афзал ҳисобланади ва ўрганилаётган давр ичида 37% дан 50% гача ошди.

Диссертациянинг **“Волейбол воситалари ва муаммоли ўқитиш усуллари асосида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг кўникмаларини босқичма-босқич шакллантириш услубияти”** деб номланган тўртинчи бобида ўтказилган дастлабги тадқиқотлар асосида Урганч давлат университети базасида жисмоний маданият факультети талабаларининг тайёргарлиги жараёнида таклиф этилаётган воситалар ва услубларнинг қўлланилиш самарадорлиги ўрганилди. Тажриба учта босқичда ўтказилди. Унинг давомийлиги 3 йилни ташкил этди. Ҳар бир таълим босқичида биттадан назорат ва биттадан тажриба гуруҳи аниқлаб олинди, бу гуруҳлар тайёргарликнинг дастлабги даражаси бўйича бир-биридан ишончли ($P>0,05$) фарқ қилмади.

Волейболни ўқитишнинг педагогик кўникмаларини шакллантириш билан уйғунлаштириш мақсадида волейболга ўргатишнинг биринчи ўқув йилининг иккинчи семестридан бошлаб назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик кўникмаларни шакллантириш бўйича махсус вазифалар ва машқлардан фойдаланилди, тажриба гуруҳида эса яна педагогик йўналиш элементларига эга муаммоли ўқитиш услублари қўлланилди. Уларнинг моҳияти машғулот ўйинлари шароитларида шуғулланувчилар олдига ҳаракат вазифаларини қўйишдан иборат.

Ушбу тажрибани ўтказишда иккита вазифа қўйилди:

1) Муаммоли ўқитиш услубларидан фойдаланган ҳолда ўтказиладиган машғулотларнинг талабалар педагогик кўникмаларининг шаклланишига таъсирини аниқлаш.

2) Муаммоли ўқитиш услубларининг танланган спорт тури ва таълим жараёнига бўлган муносабатга таъсирини аниқлаш.

Тажрибавий услубият мураббий-ўқитувчи фаолияти тўғрисидаги назарий маълумотларни ўз ичига олган, касбий кўникмаларнинг моҳияти ва аҳамияти, шунингдек, уларни шакллантириш хусусиятлари очиб берилди. Талабаларга доимий равшда маълум бир кўникмаларни шакллантиришга қаратилган махсус ишлаб чиқилган вазифалар таклиф қилиб борилди.

Таклиф этилган вазифаларнинг бажарилиши талабаларни муайян вазифаларни ҳал этаётган мураббий-ўқитувчи ўрнига қўйишни назарда тутган эди. Касбий кўникмаларни эгаллаш босқичларига мувофиқ таклиф қилинаётган вазифаларнинг мунтазам ва изчил бажарилишига алоҳида

аҳамият қаратилди. Ажратиб олинган устувор кўникмаларнинг шаклланганлик даражасини мунтазам назорат қилиб боришни ташкил этади.

Тадқиқотлардан олинган натижалар, умуман, волейболнинг ҳам, муаммоли ўқитиш услубларининг ҳам 1-ўқув йили талабаларига касбий кўникмаларини ҳосил қилишга ижобий таъсир этганлигидан дарак беради. (4-жадвалга қаранг) улар кўп ҳолларда таҳсил олувчилар олдида одатий педагогик вазифаларни кўйди. Жадвалда кўриниб турибдики, назорат гуруҳидаги эксперт баҳолар 12% га, тажриба гуруҳида 24% га ўсган.

Иккинчи ўқув йилида ҳам худди ўша шуғулланувчилар контингенти билан волейбол воситалари ёрдамида педагогик кўникмаларни шакллантириш масаласини ўрганиш давом эттирилди. Машғулотлар ишлаб чиқилган режага биноан ўтказилди. Муаммоли ўқитиш услубларининг қўлланилиши ижобий натижа берганлигини инобатга олиб, бу услублардан назорат гуруҳи талабалари билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланишга қарор қилдик.

4-жадвал

Волейбол воситалари ёрдамида биринчи ўқув йили талабаларида касбий кўникмалар шаклланишини эксперт баҳолаш (n=30)

№	Касбий кўникмалар	Тажрибадан олдин				Тажрибадан кейин			
		Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t	P	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t	P
1.	Шахсий фаолликни танқидий таҳлил қилиш	2,4±0,12	2,5±0,09	0,77	P>0,05	2,9±0,11	3,5±0,10	2,05	P<0,05
2.	Хатоларни тузатган ҳолда машқларни бажариш техникасини назорат қилиш	2,1±0,11	2,3±0,08	1,54	P>0,05	2,7±0,08	3,2±0,09	2,33	P<0,05
3.	Шуғулланувчилар фаолиятини таҳлил қилиш	2,7±0,09	2,5±0,07	1,82	P>0,05	3,4±0,12	4,0±0,11	2,68	P<0,05
4.	Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун турли-туман машқлардан фойдаланиш	3,1±0,13	3,0±0,11	0,59	P>0,05	3,5±0,06	3,8±0,07	2,26	P<0,05
5.	Спортчини маҳсус ҳаракат фаоллигига тайёлаш	2,6±0,09	2,7±0,10	0,78	P>0,05	3,1±0,11	3,5±0,12	2,66	P<0,05
6.	Ўзининг психик ҳолатини бошқариш	2,3±0,07	2,4±0,06	1,09	P>0,05	2,8±0,07	3,6±0,09	3,71	P<0,05
7.	Жисмоний юкламани бошқариш	2,5±0,12	2,7±0,13	1,25	P>0,05	3,4±0,09	3,7±0,10	2,22	P<0,05
8.	Машқларни мураккаблик даражаси ўсиб боришига қараб жойлаштириш	3,5±0,06	3,6±0,07	1,09	P>0,05	4,0±0,07	4,4±0,11	3,08	P<0,05

Муаммоли ўқитиш услубларини қўллаган ҳолда кўникмаларни шакллантириш услубияти биринчи босқичдагидек сақлаб қолинди. Биринчи йилга нисбатан энг истиқболли кўникмаларни аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотга мувофиқ аввал шакллантирилган саккиз та кўникмаларга спортчиларда мустақил ишлаш малакаларини шакллантириш кўникмаси қўшилди, машқларни мураккаблик даражаси ўсиб боришига қараб жойлаштириш кўникмаси эса янада мураккаброқ кўникма – машқни намойиш қилишни тўғри бажариш кўникмаси билан алмаштирилади, чунки намойиш қилишни бажаришда бажарилаётган ҳаракатнинг асосий техник жиҳатларига ва йўл қўйилиши мумкин бўлган ҳатоларга диққатни қаратиш зарур бўлади.

Олинган натижалар шундан далолат берадики, биринчи ўқув йилида ишлаб чиқилган синовдан ўтказилган педагогик кўникмаларни шакллантириш услубияти волейболга ўргатишнинг иккинчи йилида ҳам ўз самарадорлигини тасдиқлади, собиқ назорат гуҳида муаммоли ўқитиш услубларининг қўлланилиши эса унга тажриба гуруҳи натижаларига яқинлашиб олишга имкон беради (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Волейбол воситалари ёрдамида иккинчи ўқув йили талабаларида касбий кўникмалар шаклланишини эксперт баҳолаш (n=30)

№	Касбий кўникмалар	Тажрибадан олдин				Тажрибадан кейин			
		Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t	P	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t	P
1.	Шахсий фаолликни танқидий таҳлил қилиш	2,9±0,11	3,8±0,10	3,06	P<0,01	3,5±0,10	4,5±0,13	3,25	P<0,01
2.	Ҳатоларни тузатган ҳолда машқларни бажариш техникасини назорат қилиш	2,7±0,08	3,9±0,11	3,88	P<0,01	3,2±0,09	4,3±0,10	3,46	P<0,01
3.	Шуғулланувчилар фаолиятини таҳлил қилиш	3,4±0,12	4,1±0,09	2,67	P<0,05	3,7±0,11	4,7±0,09	3,14	P<0,01
4.	Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун турли-туман машқлардан фойдаланиш	3,5±0,06	4,1 ±0,07	3,52	P<0,01	3,8±0,07	4,0±0,06	2,20	P<0,05
5.	Спортчини махсус ҳаракат фаоллигига тайёрлаш	3,1±0,11	4,3±0,11	5,00	P<0,001	3,5±0,12	4,6±0,07	2,86	P<0,01
6.	Ўзининг психик ҳолатини бошқариш	2,8±0,07	3,5±0,10	3,63	P<0,01	3,6±0,09	4,8±0,12	3,01	P<0,01
7.	Жисмоний юкламани бошқариш	3,4±0,09	4,7±0,06	6,81	P<0,001	3,7±0,10	4,6±0,08	2,92	P<0,01
8.	Машқларни намойиш қилишни тўғри бажариш	4,0±0,07	4,9±0,12	3,43	P<0,01	3,8±0,11	4,7±0,10	3,00	P<0,01

Кейинги тадқиқотларнинг вазифаси 3-ўқув йили талабаларида волейбол машғулоти жараёнида учта бир-бири билан ўзаро боғлиқ иродавий сифатлар-ғалабага бўлган ирода, чидамлилиқ, ўзини назорат қилиш ва қатъиятлилик ҳамда тиришқоқликни ривожлантириш имкониятларини ўрганишдан иборат бўлди.

Олинган натижаларнинг кўрсатишича, волейбол воситалари ёрдамида олдиндан кўра билиш ва башоратлаш, интуиция ва тасавур этиш қобилиятларини ривожлантириш аниқ натижаларга эришиш имконини беради, чунки ушбу спорт турининг ўзига ҳос хусусиятлари албатта спортчининг тактик фикрлаш қобилиятини ривожлантиришни назарда тутди.

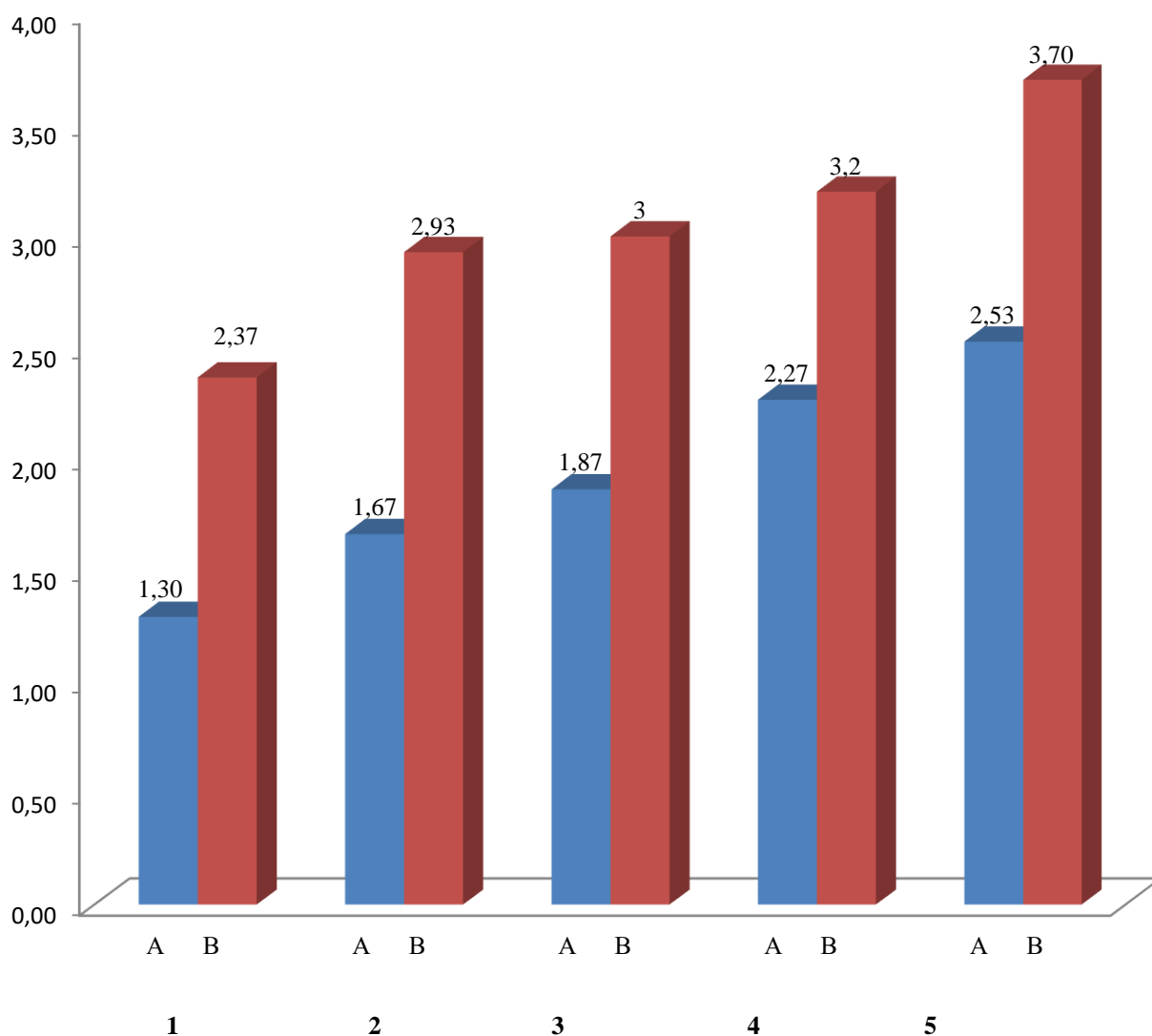
Бошқа волейболчиларнинг ҳаракатларини башорат қила олиш кўникмаси бўйича барча иштирокчилар томонидан олинган баллар йиғиндиси 23,7% гача ўсди. Шахсий ҳаракатларни кўра олиш натижадорлиги 7,2% га ошди (иккала ҳолда ҳам эҳтимоллик даражаси $p < 0,05$).

Ундан ташқари, волейболга ўргатишнинг 3-ўқув йилида талабаларда касбий кўникмаларни ҳосил қилиш бўйича тадқиқотларни давом эттириш билан бир вақтда Урганч давлат университети жисмоний тарбияга ихтисослашмаган факультетларининг волейбол билан жисмоний тарбия ўқув дастури доирасида шуғулланувчи 1-ўқув йили талабаларидан иборат волейболга бошланғич ўргатиш гуруҳи билан машғулотлар олиб борилди. Жисмоний тарбияга ихтисослашмаган факультетлар талабалари учун ишлаб чиқилган волейболга бошланғич ўргатиш услубиятини муваффақиятли жорий этиш мақсадида унга асосан умумий жисмоний тайёргарликка ажратилган вақт борасида ўзгариш киритиш зарур бўлди.

Жисмоний тарбияга ихтисослашмаган факультетларнинг 1-ўқув йили талабаларида жисмоний тайёргарлик даражаси жисмоний маданият факультети талабаларига қараганда анча паст бўлганлиги сабабли, умумий жисмоний тайёргарликка машғулотларнинг умумий вақтига нисбатан 15% га кўпроқ вақт ажратилди.

Мақсадга интилувчанлик, қатъиятлилик, жасурлик, чидамлилиқ ва ўзини назорат қилиш, мустақиллик ҳамда ташаббускорлик каби иродавий сифатларни шакллантириш жисмоний маданият факультетларининг иккинчи ўқув йили талабалари учун қўлланилган услубиятга ўхшаш услубият бўйича амалга оширилди. Самарадорлик педагогик кузатув услуби орқали аниқланди, натижалар 3-расмда келтирилган.

Бошқа мутахассисликлар факультетлари талабалари билан ўтказилган машғулотлар якунлари асосида шулар аниқландики, жисмоний маданият факультети учун волейболга бошланғич ўргатиш услубиятига киритилган ўзгаришлар бошқа факультетлар талабалари билан ўтказилган машғулотларда ўз самарадорлигини тасдиқлади. Волейболга бошланғич ўргатиш босқичида техник-тактик кўникмаларни ҳосил қилиш билан бир вақтда шакллантириш мумкин, чунки волейбол билан ушбу сифатларнинг шаклланишига ёрдам беради.



3-расм. Жисмоний тарбияга ихтисослашмаган факультет талабаларининг иродавий сифатларини ўсиб бориш даражаси(баллар)

A –тажрибадан олдин; B – тажрибадан кейин

1 – қатъийятлилиқ ва тиришқоқлик;

4 – чидамкорлик ва ўзини назорат қилиш;

2 –мақсадга интилувчанлик;

5 – журъат ва жасурлик;

3 – мустақиллик ва ташаббускорлик

3-расмда кўришиб турганидек, иродавий сифатларнинг ўсиб бориш даражаси қуйидагича бўлди: мақсадга интилувчанлик - 75,4%; қатъийятлилиқ ва тиришқоқлик - 41,0%; журъат ва жасурлик - 46,2%; чидамлилиқ ва ўзини назорат қилиш - 82,3%; мустақиллик ва ташаббускорлик - 60,4%.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни аниқлаб бордики, бўлажак ўқитувчилар мустақил, ижодий, амалий фаолиятга касбий тайёрлаш муаммоси ҳар дойим педагогика ва психология фанлари диққат марказида турган. Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти турларини ўқитиш жараёнида ўқув амалиётини ташкил этиш ва бошқаришнинг янги самарали шакллари излаб топиш ҳамда ишлаб чиқиш; бўлажак касбий фаолиятнинг ташкилий тузилмаси доирасида муаммоли ўқитиш, ўқув жараёни мазмунининг назарий ва амалий бўлимлари, ўқитиш шакллари аста-секин ва изчил яқинлаштириш услубларидан фойдаланиш моделларига долзарб аҳамият қаратмоқда. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий кўникмаларни шакллантириш масалаларига алоҳида аҳамият берилган: улар мазмун минимуми даражасида ҳам, уларнинг тайёргарлик даражасига кўйиладиган талаблар даражаси ҳам алоҳида блокка ажратилган.

Волейбол воситалари ёрдамида самарали шакллантириладиган педагогик кўникмалар рўйхатини шунингдек, волейболни педагогик жисмоний тарбия-спорт маҳоратини такомиллаштириш учун фан сифатида танлаш мотивларини аниқлаш педагогика олий ўқув юртларида жисмоний тарбия мутахассисларини ўқитишда кўникма ҳамда малакаларни эгаллаш жараёни мазмунини такомиллаштиришга имкон беради.

2. Педагогика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия кафедраларининг етакчи ўқитувчилари орасида ўтказилган анкета сўрови олий жисмоний тарбия маълумотига эга мутахассиларнинг касбий фаолияти моҳиятини комплекс ҳолда ақс этирувчи энг муҳим кўникмаларни, шунингдек, спорт ихтисослигининг жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий кўникмалари шаклланишига таъсир этиш даражасини аниқлаш имконини берди. Спорт ўйинларида кўпроқ шаклланадиган касбий кўникма ва қобилиятлар сифатида ғалабага бўлган ирода (2,81 б.), қатъиятлилик (2,76 б.), ўзини назорат қилиш (2,73 б.), стрессларга бардошли, чидамкорлик, журъат, меҳнатсеварлик ва бир зумда кўриш реакцияси қайд этилди. Гимнастика спорт турларида 100% респондентлар биринчи ўринга ишга бўлган ижодий ёндашув (3,00 б.) кўйилган, кейин маъсулият (2,93 б.) ва меҳнатсеварлик (2,83 б.) қайд этилган. Яққакураш ихтисослигига эга респондентлар ғалабага бўлган ирода (2,81 б.), бурч ҳисси, мулоқотга киришувчанлик фаоллик, тезлик-куч спорт турлари вакилларига эга меҳнатсеварлик (3,00 б.), ғалабага бўлган ишонч (2,82 б.) ва бардошлилик (2,78 б.) ажратиб кўрсатилган.

Шундай қилиб, ҳар хил спорт турлари билан шуғулланиш зарур касбий кўникмаларни шакллантириш жараёнига ҳар хил таъсир кўрсатиш аниқланган

3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқитувчи-мураббийларнинг эксперт таҳлили натижалари спорт турларининг йўналиши ва ҳар бирининг педагогик жисмоний тарбия-спорт такомиллашуви машғулотлари жараёнида бўлажак мутахассисларнинг зарур касбий компетенциялари тўпламини

шакллантириш услубиятига қўшадиган ҳиссаси бўйича табақалаштиришга ёрдам берган.

4. Спорт маҳоратини ошириш машғулотларидаги волейболни ўргатиш спорт секцияларидаги волейболни ўргатиш билан кўп жиҳатдан ўхшашликка эга эканлиги ҳамда жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича олий касбий таълим давлат стандартида белгиланган кўникмаларни ҳосил қилишга ёрдам бермаслиги аниқланган. Аниқланган далиллар волейболни ўқитишда талабаларда касбий билимлар ва кўникмаларнинг самарали шакллантиришни таъминловчи янги ёндошувларни ишлаб чиқиш заруратини белгилаб беради.

5. Волейбол машғулотларида ўзига ҳос хусусиятларининг касбий кўникмалар шаклланишига таъсирини тадқиқ қилиш волейбол машғулотларининг педагог касби учун зарур сифатлар ҳамда кадриятларни ҳосил қилишга ижобий таъсир этишини аниқлаб берган улар қуйидагилардир: экстремал вазиятларда адекват реакция қилиш кўникмаси, доимий ўзгарувчан шароитларда тактик жиҳатдан мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш, шахсий касбий фаолиятини объектив баҳолай олиш кўникмаси ўзининг эмоционал ҳолатини назорат қилиш ва бошқариш кўникмаси.

6. Педагогика олий ўқув юртларида бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларида касбий кўникма ва шахсий сифатларни шакллантириш жараёни самарадорлигини ошириш услубияти асосланган. Бу волейболнинг ўзига ҳос хусусиятларига кўпроқ жавоб берувчи, шуғулланувчиларнинг интелектуал ривожлантиришини инobatга олувчи ва педагог учун зарур сифатлар - мустақиллик ва ижодий фикрлашни рағбатлантирувчи муаммоли ўқитиш усулларида фойдаланган ҳолда волейболни ўргатишнинг инновацион восита ва услубларининг педагогик кўникмаларни шакллантириш воситалари ҳамда услублари билан бирикмасини ўз ичига олади. Шундай қилиб, волейболчининг маҳорати шаклланишини белгилаб берувчи тактик кўникмаларни ҳосил қилиш жараёни олдиндан кўра билиш, башаротлаш, эмпотия ва антиципация бўйича педагогик қобилиятларни шакллантириш жараёни билан уйғунлашуви юзага келди.

7. Эксперт баҳолаб волейболнинг ҳам, муаммоли ўқитиш услубларининг ҳам касбий кўникмаларни ҳосил қилишга ижобий таъсир этганлигидан дарак беради. Улар таҳсил олаётган талаба олдида кўп ҳолларда одатий педагогик вазиятларни кўяди. Талабаларнинг чидамкорлик ва ўзини назорат қилишни мустақил баҳолашлари натижалардан кўриниб турибдики, чидамкорлик ҳамда ўзини назорат қилиш тузилмаси яхши томонга ўзгарган: иродавий сифатларнинг юқори даражада намоён бўлиши 30% га ўсган ва устунлик қилган, юқори даражада иродавий сифатларга эга спортчилар сони 40% гача ошган, паст даражадаги иродавий сифатларга эга спортчилар сони 45% дан 15% гача камайган. Шунингдек, индивидуал ёндошувни талаб қилувчи катъиятли ва тиришқоқликни мустақил баҳолаш кўрсаткичларининг юқори даражаси муҳим натижа бўлиб, улар мос равишда 8,5 ва 64,3% га ўсган.

8. Бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларининг волейбол воситалари ёрдамида касбий кўникмаларини шакллантиришнинг тажрибавий услубияти ўқитиш жараёнида мақсадли омилларни босқичма-босқич шакллантириш

тамойилларига асосланган: волейболдаги бошланғич билимлар ва кўникмаларни ўзлаштириш, улар асосида барқарор малакаларни шакллантириш, конструктив (ижодий яратувчанлик) хусусиятга эга кўникма ва малакаларни тарбиялаш. Волейбол воситалари ёрдамида бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий кўникмаларини шакллантириш услубиятини синовдан ўтказиш натижасида тажриба гуруҳи иштирокчиларда бўлажак ўқитувчиларнинг педагогик кўникма ва шахсий сифатларини шаклланганлик даражасида ижобий ўзгаришлар аниқланган.

Шундай қилиб, хулоса қилиш мумкинки, ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлиги назарий жиҳатдан асосланган ва амалда тасдиқланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўтказилган тадқиқот натижа ва хулосалари бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий тайёргарлиги амалиётида педагогик жисмоний тарбия – спорт такомиллашуви ва машғулотларида волейболни ўқитиш жараёнида қуйидагилардан фойдаланишни тавсия этиш имконини беради:

1. Муайян хужум зарбаси ва жавоб ҳаракати билан муайян ҳимояланишни ўрганиш ва такомиллаштиришда чекланган тор доирадаги вазифадан иборат ўқув – машғулот ўйинларини қўллаш мақсадга мувофиқ.

2. Машғулот ўйини олдида ва ўйин давомида энг мақсадга мувофиқ бўлган техник-тактик усулларни танлаш ҳамда қўллашга доир ҳал этилиши зарур бўлган муаммоларнинг олдинга қўйилишига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

3. Шуғулланувчилар томонидан машғулот ўйинида битта ёки бир нечта ҳаракат компонентлари ёки тактик усулнинг танланиши ҳамда қўлланилиши тайёргарлик вазифалари ва техник-тактик тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб амалга оширилиши керак.

4. Ўқитувчи машғулотлар давомида шуғулланувчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини тўғри танлашлари ва уларнинг самарадорлигини объектив баҳолаб бориши керак.

Волейбол машғулотлари жараёнида учта ўзаро боғлиқ иродавий сифатлар – ғалабага бўлган ирода, чидамкорлик, ўзини назорат қилиш, қатъиятлик ва тиришқоқликни ривожлантиришда қуйидагиларни инобатга олиш зарур:

1. Иродавий сифатларни шаклланиши юқорида хусусиятга эга барқарор кўникма ва малакаларни шакллантириш жараёнида шуғулланувчилар томонидан бошланғич волейбол кўникмалари ўзлаштириб олингандан сўнг янада самаралироқ кечади, чунки мусобақаларда қатнашиш ва машғулотларда мусобақа ўйинларининг жадал қўлланилиши бу босқичдан эрта бошланиши мумкин эмас.

2. Машғулот ўйинлари кўп жиҳатдан чидамкорлик ва ўзини назорат қилишни ривожлантиришга ёрдам беради, чунки ўрганилган ҳаракатлардан фойдаланиш жараёнида онг ва ирода механизмлари, хусусан, ироданинг беихтиёр ҳаракатларини бошқариш қобилияти ривожланади.

3. Қатъиятлик ва тиришқоқлик кўп жиҳатдан индивидуал ёндошувни тақозо этади, чунки бу мотивацияларни ўрганиш ва сақлаб қолиш билан боғлиқ. Бунга индивидуал уй вазифалар ёрдамида, муайян мақсадлар – техник-тактик усулларни эгаллаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрларни топшириш, мусобақаларда ғалаба қозониш ва спорт даражасини олиш мақсадларини кўйиш орқали эришиш мумкин.

4. Ғалабага бўлган иродани шакллантиришнинг зарур шarti шуғулланувчиларда мусобақаларда қатнашишга бўлган психологик тайёргарликни пайдо қилиш ва сақлаб қолиш ҳисобланади.

5. Иродавий сифатларни волейболни ўргатишнинг бошланғич босқичида шакллантириш мумкин бўлади, бунда айрим вақтда бошланғич техник-тактик кўникмалар ҳосил қилинади, чунки волейбол билан шуғулланиш мотиви ушбу сифатларни шаклланишига ёрдам беради.

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

УРГЕНЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ХУДАЙБЕРГАНОВ ОТАБЕК ЭРКИНОВИЧ

**МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ
У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА**

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

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

Чирчик– 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2019.4.PhD/Ped479

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

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице научного совета (www.uzdjtsu.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net.uz).

Научный руководитель:

Матназаров Уктам Латипович
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты:

Алламуратов Шухратулда Иноитович
доктор биологических наук, доцент

Набиев Темуэр Эрикович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится «30» декабрь 2021 года в «12⁰⁰» часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б», 2 этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 011661) по адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «12» 17 2021 года

(реестр протокола рассылки № 43 от «12» 17 2021 года).



М.Р. Балтабаев

Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.э.н., профессор

М.Х. Миржамоллов

Учлен секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., (PhD), доцент

Ф.А. Керимов

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

ВВЕДЕНИЕ [аннотация диссертации доктора философии [PhD]

Актуальность и востребованность темы диссертации. Условия глобальной конкуренции в современном мире требуют качественной организации процесса подготовки специалистов во всех сферах, в том числе и в сфере физического воспитания и спорта. В различных странах мира предпринимаются усилия по решению общих задач, связанных с определением путей теоретического и методолого-технологического обеспечения учебного процесса подготовки специалистов по физическому воспитанию в системе высших учебных заведений. В системе образования по подготовке конкурентоспособных кадров физического воспитания определяется необходимость создания эффективных инновационных учебных программ и технологий.

Во всем мире, в целях повышения качества профессионально-педагогической деятельности, проводится множество научных исследований по разработке новых эффективных образовательных моделей. В странах, где развит волейбольный вид спорта, проводятся научно-исследовательские работы по стратификации средств применяемых в процессе соревнований и тренировок, разработке восстановительных технологий, направленных на управление функциональным резервом, расширению технических и тактических возможностей. Согласно данным исследований мировых экспертов, недостаточно изучены перспективы использования этих спортивных средств в формировании педагогических навыков и личностных качеств посредством дифференцированного подхода преподавания научного материала предмета «Волейбол». Анализ научно-методической литературы выявил необходимость разработки эффективной методики формирования у преподавателя – будущего специалиста по физическому воспитанию – важных профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения своих обязанностей.

При подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере образования республики в качестве приоритетных направлений определены задачи дальнейшего совершенствования системы подготовки к их основной профессиональной деятельности, создания эффективных мер по внедрению научных достижений в практику. Актуальной задачей является «Поэтапное повышение качества состава тренеров и специалистов в учреждениях спортивного образования, в частности, количества сотрудников с высшим образованием»¹. Реализация этих задач послужит совершенствованию процесса профессиональной подготовки в педагогических вузах, поиску научно обоснованных путей эффективного формирования профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию средствами спортивной специализации. Вместе с этим это послужит обеспечению реализации ряда задач по разработке инновационных форм и методов формирования профессиональных знаний, умений и навыков у будущих

¹ Указ президента Республики Узбекистан № УП -5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта Республики Узбекистан»

педагогов и специалистов физической культуры и спорта с высшим образованием.

В определенной степени данное диссертационное исследование служит выполнению задач, определенных в Указе Президента Республики Узбекистан от 8 октября 2019 года № УП-5847 «Об утверждении концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года», Законе Республики Узбекистан «Об образовании» 23 сентября 2020 г., № ЗРУ-637, Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2020 г., ПП-4877 «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в сфере физической культуры и спорта» и других нормативно-правовых актах, направленных на повышение качества подготовки кадров в высших учебных заведениях

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

Степень изученности проблемы. Теоретическую основу диссертационного исследования составляют труды отечественных и зарубежных ученых, исследующих проблемы профессиональной подготовки специалистов, разрабатывающих инновационные формы и методы формирования у будущих педагогов умений и навыков, вытекающих из современных требований физической культуры и спорта. Проблеме научного обоснования механизмов повышения качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего педагогического образования посвятили труды А.Н.Абдиев, С.И.Баландин, А.А.Гладышев, И.М.Залялетдинова, Д.А.Зубков, О.А. Кривко, Е.Ф.Орехов, Т.А.Поливаев, Т.А.Удалова, Н.А.Худайбердиева и др.²

² Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. // Тошкент, 2004 – 56 б; Баландин С. И. Междисциплинарный подход в подготовке кадров для области физической культуры и спорта: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // СПб., 2012. – 24 с.; Гладышев А.А. Формирование индивидуальной образовательной траектории студентов физкультурно-спортивного профиля на основе компетентностного подхода: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Нижневартовск, 2015. - 20 с; Залялетдинова И. М. Развитие социально-профессиональной мобильности бакалавра физической культуры. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Ур.гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск, 2016. - 23 с.; Зубков, Д. А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления будущих специалистов по физической культуре и спорту: дисс ... канд. пед. наук // СПб, 2012. - 187 с.; Кривко О.А. Формирование профессиональной компетентности педагога-тренера по спорту в процессе обучения в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Барнаул, 2013. - 21 с.; Орехов Е. Ф. Модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта в современных социокультурных условиях. Автореф.дисс. ... д-ра пед.наук. Калининград, 2012. – С.43; Поливаев, А. Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы А. В. Черемисов // Омский научный вестник, 2014. - № 3. - С. 167-170.; Удалова, Т. А. Инновационные способы повышения профессионального мастерства учителей физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Малаховка, 2016. - 24 с.; Худайбердиева Н.А. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини бошқаришда инновацион фаолиятини ривожлантириш механизминини яратиш”. – Т: Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти, 2018. – 148б.

В этих работах раскрываются сущность и содержание профессиональной готовности к деятельности тренера-преподавателя физической культуры, предлагаются научно-обоснованные подходы к совершенствованию содержания и процесса профессиональной подготовки в педагогических вузах. Однако, вопросы формирования профессиональной готовности средствами спортивной специализации остаются мало исследованными. Существенный вклад в исследование проблем формирования у будущих педагогов физической культуры значимых профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых учителю для успешного осуществления своих функций, внесли М.С.Найда, К.А.Маринченко, Г.М.Мусакаева, Р.С.Саламов, А.П.Теплоухов, О.И.Туманова, Ф.К.Турдиев, Н.Т.Тухтабаев, Н.А.Шакина, М.Ф.Шарипов, Л.А.Ясюкова и др.³ Вопросы формирования личностных качеств специалистов физкультурно - спортивного профиля в процессе их профессиональной подготовки и влияния спортивной специализации на их развитие раскрывают работы А.В.Коковкина, В.С.Макеевой, Д.О.Поляков, Д.К.Синицын, Е.П.Якимович⁴

Однако, несмотря на наличие фундаментальной теоретической и эмпирической исследовательской базы, следует указать на недостаточное количество работ отражающих вопросы эффективности применяемых методов учебно - познавательной деятельности и дидактических задач, формирования личности специалистов физкультурно-спортивного профиля в процессе их профессиональной подготовки. Открытыми для научного анализа остаются вопросы влияния спортивной специализации на формирование профессиональных умений и развитие личностных качеств. Следовательно, наблюдается противоречие между объективно существующими требованиями к повышению качества профессионально-педагогической

³ Маринченко К.А. Формирование компетентности профессионально - личностного самосовершенствования будущих преподавателей физической культуры в вузе: дисс ... канд. пед. наук // Орел, 2012. - 165 с.; Мусакаева Г.М. Формирование нравственной компетентности будущих педагогов физической культуры в образовательном процессе колледжа: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Челябинск, 2013. - 22 с.; Найда М.С. Формирование практико-ориентированных умений будущего специалиста по физической культуре в системе среднего профессионального образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Красноярск, 2014. - 22 с.; Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра п.н. – Ташкент, 2003. - 56 с.; Теплоухов А.П. Формирование конфликтологической компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Шуя, 2012. - 22 с.; Туманова О. И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // СПб., 2012. - 22 с.;

⁴ Коковкина А. В. Организация учебной деятельности студентов по педагогическому физкультурно-спортивному совершенствованию на факультетах физической культуры. Авторф. ... дисс. канд.пед.наук. - М. 2006. - 24 с.; Макеева В.С. Профессионально-личностное развитие будущего учителя в процессе физического воспитания: дисс. ... д-ра пед. наук // Орел, 2002. - 395 с.; Поляков, Д. О. Формирование профессионально-значимых личностных качеств бакалавра физической культуры средствами активного туризма: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Орел, 2017. - 23 с.; Синицын Д.К Формирование профессиональных умений будущих специалистов физической культуры в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования (на примере бокса):автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Д.К Синицын. – Санкт-Петербург, 2013. – 24 с.; Якимович, Е. П. Личностно-профессиональное развитие будущего учителя физической культуры в образовательной среде современного университета: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // Петрозаводск, 2012. - 24 с.

деятельности и недостаточной теоретической и методической разработанностью проблемы эффективного формирования у будущих специалистов физической культуры профессиональных умений в процессе их спортивного совершенствования, использования для этой цели возможностей спортивных игр и, в частности, волейбола, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в Ургенчском государственном университете на основе концепции научно-исследовательских работ и перспективного плана университета V.I/15 в рамках темы «Изучение путем исследований уровня теоретического и практического владения студентами педагогической профессии тренера-преподавателя и на основе полученных результатов внесение изменений в содержание обучения».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию механизмов повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта с использованием средств волейбола в системе высшего образования.

Задачи исследования:

разработка модели ускоренного развития сложной реакции для формирования навыков адаптации к экстремальным ситуациям средствами волейбола на основе анализа проблемы в науке и практике педагогики;

формирование умений, навыков и двигательных качеств, необходимых для профессиональной деятельности, за счет применения средств, аналогичных техническим приемам волейбола;

совершенствование профессиональных навыков управления на основе средств волейбола путем обучения игрока “Libero” и использования элементов метода проблемного обучения;

разработка новой вариативной системы, направленной на формирование профессиональных навыков и личностных качеств будущих специалистов по физическому воспитанию, методами специфичными для вида спорта волейбол.

Объектом исследования является процесс профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры по предмету “Совершенствование спортивного мастерства” на факультетах физической культуры педагогических вузов.

Предметом исследования являются средства и методы формирования профессиональных навыков у студентов факультета физической культуры.

Методы исследования. В исследовании использовались: анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование физической подготовки, педагогическое наблюдение, психофизиологические методы, анализ документального материала, анкетирование, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования состоит из нижеследующего:

с учетом меняющихся в короткий промежуток времени направлений движения в волейболе, обуславливающих увеличение мышечного напряжения и механической активности, у студентов факультета физической культуры усовершенствованы навыки адаптации к экстремальным ситуациям за счет разработки модели ускоренного развития сложной реакции;

сформированы, необходимые в профессиональной деятельности двигательные умения и навыки за счет применения средств развития силовых способностей студентов аналогичных средствам волейбола, путем планирования интервалов отдыха при динамической и статической деятельности (повышение внешнего сопротивления до предельного уровня) до полного восстановления организма;

исходя из задачи развития способности координировать движение будущих специалистов по физической культуре и спорту, с целью создания сенсорной связи в действиях, за счет развития адаптации к ситуациям по мышечному напряжению и расслаблению в действиях, выполняемых с максимальной скоростью по различным сигналам тренера, за счет подготовки игрока «Libero», который проявляет сложную реакцию в защите, усовершенствованы профессиональные управленческие навыки;

исходя из требований к проблемному обучению, которые стимулируют творческое мышление, усовершенствован методико-организационный механизм формирования у студентов комплекса профессиональных навыков и личностных качеств, отражающих профессиональную деятельность специалистов по физической культуре, за счет разработки пятиступенчатой вариативной системы обучения средствами и методами волейбола.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана система средств и организационно-методических приёмов, применение которых при обучении волейболу способствовало улучшению профессионально-педагогической подготовки на факультетах физической культуры педагогических вузов, повысило эффективность процесса формирования профессиональных умений (умение действовать в экстремальных ситуациях; поиск нужного решения в постоянно меняющейся обстановке; умение критически анализировать свою деятельность и управлять своим психическим состоянием);

внедрен в практику рационально подобранный программный материал учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства», повышающий уровень технической и двигательной подготовленности, а также позитивно влияющий на развитие профессионально важных свойств личности (целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности) студентов;

эффективность методики формирования профессиональных умений и личностных качеств студентов средствами волейбола и принципов проблемного обучения обоснована в педагогическом эксперименте.

Достоверность результатов исследования достигнута практической и научной обоснованностью цели и задач работы, обеспечена логикой исходных методологических позиций автора, сравнительным анализом данных, полученных с помощью различных методов педагогического исследования, целенаправленным анализом реальной практической деятельности, подтверждением гипотезы конкретными теоретическими и практическими результатами, одобрением основных положений исследования на конференциях и семинарах различного уровня; положительными отзывами о педагогической деятельности диссертанта. Надежность результатов обеспечивается применением принятых в науке валидных методик получения эмпирических данных, общепризнанных статистических методов обработки результатов, широтой выборки.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования определяется использованием разработанных в рамках диссертационного исследования системы средств и организационно-методических приёмов в преподавании учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» студентам факультета физической культуры педагогических вузов.

Практическая значимость диссертационного исследования обусловлена возможностями внедрения в образовательный процесс студентов факультетов физической культуры рационально подобранного программного материала учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства», позволяющего реализовать эффективный процесс формирования приоритетных умений и навыков, личностных качеств, повышения уровня двигательной и технической подготовленности, обуславливающих результативность их учебной деятельности. Это усилило мотивацию студентов к занятию волейболом. Результаты, полученные в ходе диссертационной работы, носят универсальный характер и позволяют проводить подготовку не только студентов факультета физической культуры, но и студентов факультетов других специальностей. Дидактические материалы, разработанные на основе материалов исследований (рабочие программы, методический инструментарий, специальные двигательные задания и упражнения, тестовые задания по дисциплине «Повышение спортивного мастерства»), могут быть использованы в системе дополнительного профессионального образования, на курсах повышения квалификации, в подготовке магистров, в процессе дистанционного обучения.

Внедрение результатов исследования. На основе экспериментальных работ, направленных на формирование профессиональных навыков у студентов педагогических вузов факультета физической культуры:

предложения по применению скоростной модели, разработанной для развития сложной реакции студентов-волейболистов факультета физической культуры, интегрированные в содержание учебника «Методика преподавания спортивных и подвижных игр» (Волейбол) (свидетельство №110-183 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 2021 года за №110). В результате

уровень сформированности профессиональных навыков увеличился на 24%, показатели степени развития личностных качеств - на 75,4%;

в учебный процесс Ургенчского государственного университета, а также организации занятий по волейболу в педагогических вузах в изотоническом и последовательном порядке были внесены предложения по формированию профессиональных умений и личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности средствами, волейбола и проблемного обучения (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3562 от 12 декабря 2020 года). Структура выдержки и самообладания у студентов изменилась в лучшую сторону: уровень высокого проявления волевых качеств возрос на 30% и стал преобладающим;

предложения и рекомендации по подготовке игрока «Libero», который проявляет сложную реакцию в защите, интегрированы в содержание учебного пособия под названием «Методика преподавания спортивных и подвижных игр» (Волейбол) (свидетельство №110-183 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 2021 года за №110). В результате качество профессиональных навыков и способностей улучшились: проявления воли к победе (2,81 б.), решительность (2,76 б.), самообладание (2,73 б.), повысились устойчивость к стрессу, выносливость, смелость, трудолюбие и реакция на мгновенное предвидение на 14%;

Исходя из требований к проблемному обучению, стимулирующих творческое мышление при формировании педагогических профессиональных навыков и личностных качеств у студентов, на основе предложений по применению средств волейбола, включающих в себя объединение инновационных средств и методов обучения волейболу со средствами и методами формирования педагогических умений, с использованием принципов проблемного обучения как наиболее отвечающих специфике волейбола, было опубликовано учебное пособие под названием «Методика преподавания спортивных и подвижных игр» (Волейбол) (свидетельство №110-183 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 2021 года за №110). В результате на 14-18% оптимизирована организация учебно-тренировочного процесса будущих специалистов по физическому воспитанию, повышена эффективность формирования профессиональных навыков и личностных качеств, тренировочных программ, специальных комплексов восстановительных средств и специальных физических качеств.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на 3 международной и 5 республиканских научных конференциях и семинарах.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 14 научных работ, из них научные статьи (3 в республиканских 1 в международных) в журналах, утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Структура диссертации соответствует логике построения и содержания научного исследования

состоящая из: введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Основная часть работы описана на 150 страницах компьютерного текста, заполнена 23 таблицами, 3 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации, отмечены степень изученности проблемы, указана связь диссертационного исследования с планами научно - исследовательских работ высшего учебного заведения, определяются объект и предмет исследования, формулируются цель и задачи исследования, изложены методы исследования, научная новизна, практические результаты, научная и практическая значимость результатов исследования, представлены сведения о внедрении результатов исследования, о структуре и объёме диссертации.

В первой главе **«Проблема освоения профессионально-педагогических умений в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту»** представлены результаты системного анализа проблемы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры в педагогических вузах; раскрыто место и значение дисциплины **«Повышение спортивного мастерства»** в подготовке будущих преподавателей физического воспитания, а также характерные особенности волейбола как учебной дисциплины, вида спорта и средства физического воспитания в высших образовательных учреждениях; рассмотрены сложившиеся в современной науке представления о педагогических и психологических особенностях профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту, а также методические подходы к организации профессиональной подготовки студентов по физкультурно-спортивным специальностям.

Анализ первоисточников показал, что проблема повышения качества подготовки будущих специалистов по физической культуре средствами спортивной специализации остаётся малоизученной: недостаточно полно освещены вопросы формирования приоритетных умений и навыков, личностных качеств, повышения уровня двигательной и технической подготовленности, обуславливающих результативность их учебной деятельности.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** приводятся основные исследовательские программы, описывается их содержание, применяемые методы исследования, подробно изложены сроки организации и методики проведения педагогических экспериментов.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов. Первый этап педагогической практики проводился в 2016-2017 годах на базе факультета физической культуры Ургенчского государственного университета. В нем приняли участие 30 студентов факультета физической культуры, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. В начале и конце первого этапа педагогического эксперимента

участники контрольной и экспериментальной групп определили мотивы и ценности занятий спортом (на примере волейбола) у студентов педагогического вуза, выявлены особенности их изменения.

Перед этим экспериментом были поставлены две задачи:

- 1) Определить влияние занятий на формирование педагогических навыков студентов с использованием проблемных методов обучения;
- 2) Определить влияние проблемных методов обучения на выбранный вид спорта и учебный процесс.

Методика эксперимента включала представление теоретической информации о деятельности тренера-преподавателя, содержания и сущности профессиональных умений и особенностях их формирования. Студентам постоянно предлагались специально разработанные задания, направленные на развитие определенных навыков.

В третьей главе **«Формирование профессиональных умений и личностных качеств у студентов факультета физической культуры педагогических вузов средствами волейбола»** изложены результаты изучения мотивов и ценностных ориентаций, характера их изменений у студентов педагогического вуза по отношению к спорту, дана развернутая характеристика наиболее важных качеств, комплексно отражающих суть профессиональной деятельности специалистов с высшим физкультурным образованием, определена степень влияния спортивной специализации на формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре, определён перечень личностных умений и способностей, наиболее эффективно формируемых средствами волейбола, разработана и представлена система средств и организационно-методических приёмов в преподавании учебной дисциплины «Повышение спортивно мастерства» студентам факультета физической культуры педагогических вузов.

Механизм совершенствования физических качеств студентов с помощью средств волейбола на основе вариативной системы состоит из V блоков. В блоках освещаются упражнения, развивающие физические качества студентов, способ их применения, задачи, направление воздействия, а также формы их проявления.

При рассмотрении вопроса о наиболее важных качествах, комплексно отражающих суть профессиональной деятельности специалистов с высшим физкультурным образованием, методом экспертных оценок были выделены доминирующие умения, получившие наибольшее количество баллов. Эти умения, согласно классификации, предложенной Н.В.Кузьминой были разделены на 5 функциональных групп профессионально-педагогической деятельности: коммуникативные, гностические, двигательные, конструктивные, организаторские

Таблица 1

МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ВАРИАТИВНОЙ СИСТЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА

УПРАЖНЕНИЯ	МЕТОДИКА	ЗАДАЧИ	НАПРАВЛЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ	ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ
I БЛОК. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ				
<p>1. Быстрая смена направления движения из разных исходных положений в соответствии с визуальным сигналом.</p> <p>2. Быстрый бег на короткие дистанции (5,10,15 метров) в стороны боком.</p> <p>3. Быстрый бег на короткие расстояния по сигналу туда и обратно.</p> <p>4. Эстафеты на скоростной бег.</p> <p>5. Скорость определения жестов и ситуаций (жесты товарища по команде или нескольких действий, игровой ситуации и её оценка. Местоположение игрока противника и т.д.). По ситуаций быстрые и целенаправленные действия.</p> <p>6. Скорость многократного воспроизведения различных движений.</p>	<p>1. Метод повторного упражнения. Этот метод используется для развития качеств быстроты, силы и ловкости, при которых необходимо, чтобы промежутки между отдыхом давали возможность для полного восстановления организма.</p> <p>2. Промежуточный метод. Этот метод в основном используется при тренировке ловкости и силы выносливости. Промежутки отдыха обычно бывают незначительными.</p>	<p>1. Развитие простых и сложных реакций.</p> <p>2. Тренировка способности проявлять максимальную силу (скоростно-силовые навыки) в условиях быстрых передвижений.</p>	<p>1. Появление возбуждения в рецепторе.</p> <p>2. Передача возбуждения на центральные нервные волокна.</p> <p>3. Переход возбуждения по нервным путям и возникновение эффективного сигнала.</p> <p>4. Передача сигнала через центральные нервные волокна в мышцы.</p> <p>5. Возбуждение мышцы и появление в ней механической активности.</p>	<p>1. Видение мяча.</p> <p>2. Оценка направления полёта и скорости мяча.</p> <p>3. Выбор практического плана действий.</p> <p>4. Начало реализации этого плана.</p>
II БЛОК. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СИЛЫ				
<p>1. Упражнения сгибания и разгибания ладоней и пальцев с преодолением сопротивления партнера (или с гантелями).</p> <p>2. Метание набивных мячей различной тяжести (основное внимание уделяется движению рук).</p> <p>3. Упражнения отжимания, с хлопком в ладоши при отрыве от пола.</p> <p>4. Выполнение упражнения, которые идут с растяжением амортизирующего оборудования, по конструкции аналогично техническим методам.</p> <p>5. Упражнения на круговые движения</p>	<p>1. Метод повторного упражнения. Этот метод используется для развития качеств быстроты, силы и ловкости, при которых необходимо, чтобы промежутки между отдыхом давали возможность для полного восстановления организма.</p> <p>2. Промежуточный метод. Этот метод в основном используется при тренировке ловкости и силы выносливости. Промежутки отдыха обычно бывают незначительными.</p>	<p>1. На предельном уровне многократный повтор преодоления не предельного веса (сопротивления).</p> <p>2. Увеличение внешнего сопротивления до предельного уровня (при динамической и статической деятельности).</p> <p>3. Преодоление сопротивлений на предельной скорости.</p> <p>4. Максимальное увеличение силы мышц (собственно силовые способности)</p>	<p>1. Ритмичное развитие мышечного объёма.</p> <p>2. Для резкого увеличения объёма мышц.</p>	<p>1. Без изменения собственной длины (статической, изометрической).</p> <p>2. Сократив их длину (мио метрический, преодолевающий сопротивление).</p> <p>3. Удлинившись (полиметрический, вспомогательный).</p>

Продолжение таблицы 1

<p>туловища с тяжестями (блин штанги, гантели, мешочки наполненные песком).</p> <p>6. Упражнения по приседанию со штангой на груди.</p> <p>7. Прыжки со штангой на плечах.</p> <p>Максимальная тяжесть 50% от объёма тела.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой.</p> <p>9. С места и с разбега дотронуться или достать предмет висящий сверху.</p> <p>10. Прыжки в длину с одной ноги и двумя.</p> <p>11. Множество прыжков через препятствия.</p> <p>12. Прыжки в яму.</p>				
III БЛОК. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ				
<p>1. Одно и многократные кувырки вперед и назад. Это же упражнение после выполнения некоторых технических приемов.</p> <p>2. С места и с разбега, прыжки с поворотом на 180, 200, 380 градусов. Выполнение различных технических действий в повороте.</p> <p>3. Передвижение под препятствиями и через различные препятствия.</p> <p>4. Выполнение различных движений в прыжке на гимнастическом мостике.</p> <p>5. Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>6. Реагирование определенными движениями на различные сигналы и действия. Сигналы и действия постепенно увеличиваются.</p>	<p>1. Восполнение координационных форм двигательных навыков занимающихся новыми формами.</p> <p>2. Включение необычных факторов в выполнение обычных действий.</p> <p>3. Внесение строго нормированных изменений в определенные параметры движения.</p> <p>4. Изменение способа практического выполнения действий.</p> <p>5. Введение новых требований к координации путем выполнения обычных действий в необычной гармонии.</p> <p>6. Изменение внешних условий, вызывающих изменение привычных форм координации движений.</p> <p>7. Преодоление мышечного напряжения.</p> <p>8. Упражнения для повторения действий в заданных условиях.</p>	<p>1. Тренировка ловкости овладения сложными с координатной точки зрения движениями, действие заключается в обучении умению перестраивать деятельность в соответствии с требованиями условий, которые постоянно меняются. При этом важное значение имеет выбор и совершенствование упражнений на равновесие и попеременно сменяющихся движений на напряжение и расслабление.</p>	<p>1. Нервная совместимость.</p> <p>2. Совместимость мышц.</p> <p>3. Актуальность движения.</p>	<p>1. Ловкость проявляется только при неожиданных обстоятельствах и обостренных ситуациях, когда от человека ожидается, что он будет действовать быстро, четко, исходя из таких ситуаций, в полной мере будет использовать преимущества при непредсказуемых обстоятельствах.</p>
IV БЛОК. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ				
<p>1. Прыжки в течение 15-20 секунд. Максимально многократные прыжки с первой попытки. Максимально высокие</p>	<p>1. Длительный бег в заданном темпе для развития базовой выносливости.</p> <p>2. Выполнение работ различного</p>	<p>Метод повышения анаэробной способности. Для увеличения возможностей анаэробной</p>	<p>1. Интенсивность работы определяется длиной дистанции, выбранной для упражнения. Скорость передвижения</p>	<p>1. Увеличьте максимальный уровень потребления</p>

Продолжение таблицы 1

<p>прыжки со второй попытки. Прыжки без остановки в течение 1-1,5 минут в 4-5-сериях подходов. Это упражнение можно выполнять и с помощью скакалки.</p> <p>2. Движения в разных направлениях в течение 1-1,5 минут из нижней стойки. В 3-4-сериях с отягощениями в 2-5 кг.</p> <p>3. Имитируя удар нападения и препятствие, попеременное выполнение в задней зане с кувырком. Каждый технический прием по 10 раз.</p> <p>4. Проведение эстафет с различными движениями.</p> <p>5. «Челночный бег» на различные направления и дистанции.</p> <p>6. Учебные игры в составе 2x2,3x3,4x4.</p>	<p>характера для выработки специальной выносливости.</p>	<p>емкости необходимо решить две задачи.</p> <p>1. Увеличение функциональных возможностей фосфокреативного механизма.</p> <p>2. Совершенствование гликолитического механизма. В качестве средства обычно используются соответствующие интенсивные циклические упражнения.</p>	<p>должна быть близка к предельной скорости на этом расстоянии (90-95% от предельной скорости)..</p> <p>2. Интервалы отдыха определяются динамикой гликолитических процессов. Необходимо постепенно сокращать интервалы отдыха. Например, в промежутках 1 и 2 повторов 5-8 минут, 2 и 3 - 3-4 минуты, а 3 и 4 - 2-3 мин.</p> <p>3. Подобные интервалы отдыха нельзя заполнять другими видами работ. Однако не оставлять совершенно неподвижными.</p> <p>4. Количество повторений в упражнении, при котором интервалы отдыха уменьшаются бывают не частыми, так как усталость быстро возрастает (не более 3-4). Время отдыха между сериями должно составлять не менее 15-20 минут.</p>	<p>кислорода.</p> <p>2. Развивать способность поддерживать этот уровень в течение длительного времени.</p> <p>3. Обеспечить быстрое достижение максимального объема дыхательного процесса.</p>
<p>V БЛОК. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ</p>				
<p>. Упражнения на растяжку с преодолением сопротивления партнера.</p> <p>2. Раскачки и круговые движения на гимнастическом кольце.</p> <p>3. Вращательные движения (для рук и ног) с преодолением сопротивления резиновых и пружинных амортизаторов .</p> <p>4. Попеременные наклоны вперед и назад (выполняются также с отягощениями).</p> <p>5. Фиксация ноги высоко поднятым на предмете (гимнастической стенке). Со сменой положения ног.</p>	<p>1. Основной способ развития гибкости - это повторы, то есть упражнения выполняются, отдыхаются и выполняются снова. Повторение одного и того же состояния с определенным интервалом служит для восстановления работоспособности. Существуют различные варианты этого метода: методика повторения динамических упражнений и метод повторения статических упражнений.</p> <p>2. Смешанный способ развития гибкости.</p> <p>Одним из них является первый метод вялого растяжения мышц, который уменьшает (расслабляет) активное статическое напряжение, а затем растягивается.</p>	<p>1. Выполнение различных движений во всех направлениях с разрешения опорно-двигательного аппарата с требуемой амплитудой для обеспечения всестороннего развития гибкости.</p> <p>2. Соответствие требованиям конкретных видов деятельности (профессиональной, спортивной) в повышении уровня развития гибкости.</p> <p>3. Степень сохранения гибкости на разных этапах возраста человека.</p> <p>4. Восстановление утраченной гибкости по болезни, неправильного питания и других причин.</p>	<p>1. Динамическая.</p> <p>2. Статическая.</p>	<p>1. Различаются два вида гибкости: активная и пассивная гибкость. Активная гибкость проявляется за счет выражения силы собственных мышц. Пассивная гибкость проявляется при использовании внешних сил – силы тяжести, сопротивления партнера и тому подобных сил к подвижной части тела.</p>

Построена модель деятельности специалиста с высшим образованием, работающего по специальности преподавателя физического воспитания включающая в себя три модели: модель подготовки специалиста основанная на мнениях студентов IV курса, прошедших педагогическую и практику; действующая модель, основанная на мнениях слушателей факультета повышения квалификации, имеющих стаж практической работы не менее 5 лет; идеальная модель, основанная на мнениях профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания педагогических вузов.

Каждая из построенных моделей представляет собой сложную структуру и систему связей звеньев профессиональной деятельности специалистов, работающих в области физической культуры и спорта (рис1).

Наличие отрицательных значений коэффициентов корреляции говорит о том, что различные виды деятельности имеют на практике совершенно независимые противоположные способы реализации, требующие конкретных умений и навыков.

Сопоставляя мнения студентов (модель подготовки) с эталонной моделью, можно установить, какие недостатки имеются в учебном процессе факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Проанализировав мнения, высказанные преподавателями кафедр физического воспитания, можно найти способы, которые дают возможность ликвидировать эти недостатки.

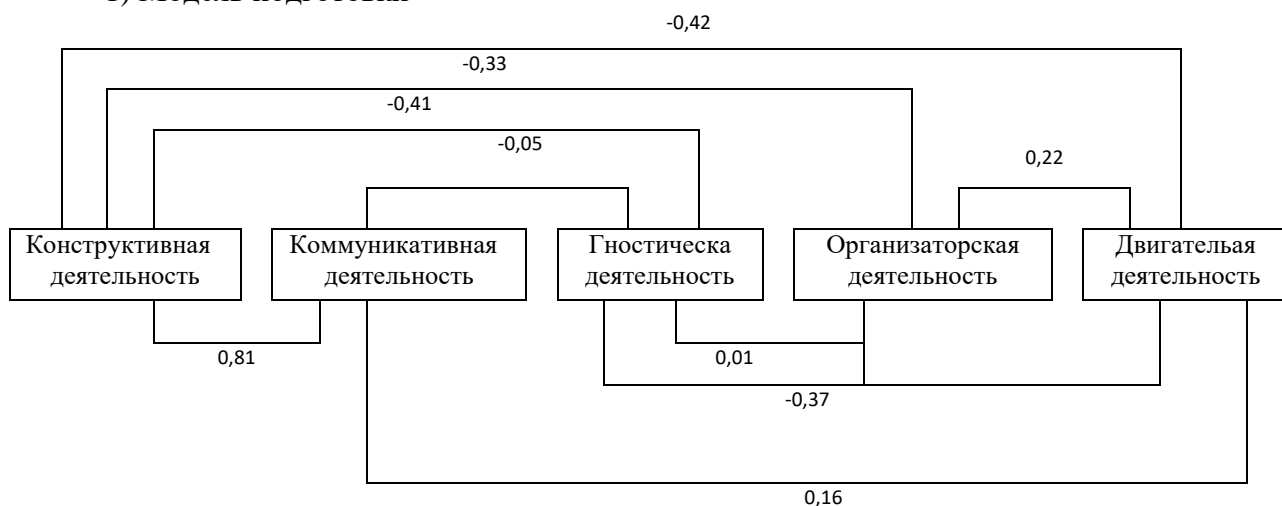
Анализ мнений специалистов в области физической культуры и спорта о степени влияния спортивной специализации на формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре выявил, что наиболее формируемыми профессиональными качествами и способностями в специализации спортивные игры являются воля к победе (2,81 б.), настойчивость (2,76 б.), самообладание (2,73 б.), стрессоустойчивость, выдержка, общительность и активность, трудолюбие и реакция мгновенного видения.

В гимнастических видах 100% респондентов поставили на первое место творческое отношение к делу (3,00 б.), затем ответственность (2,93 б.) и трудолюбие (2,83 б.).

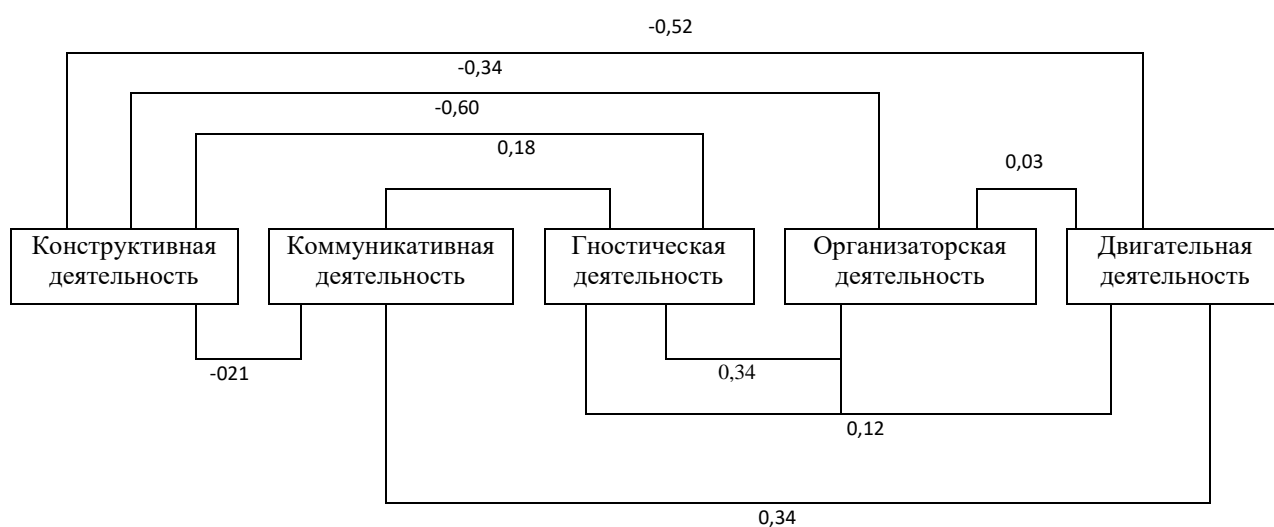
Участники анкетирования, представители единоборств отметили качество самообладание, воля к победе, общительность и активность, представители скоростно-силовых видов спорта - трудолюбие (3,00 б.), воля к победе (2,82 б.) и выдержка (2,78 б.).

Выявлено что, при занятиях спортивными играми, по сравнению с другими видами спорта, в наибольшей степени формируются педагогические способности (2,65 б.), волевые (2,81 б.), интеллектуальные (2,55) и психофизиологические качества (2,83 б.) (таб.2).

1) Модель подготовки



2) Модель действующая



3) Идеальная модель

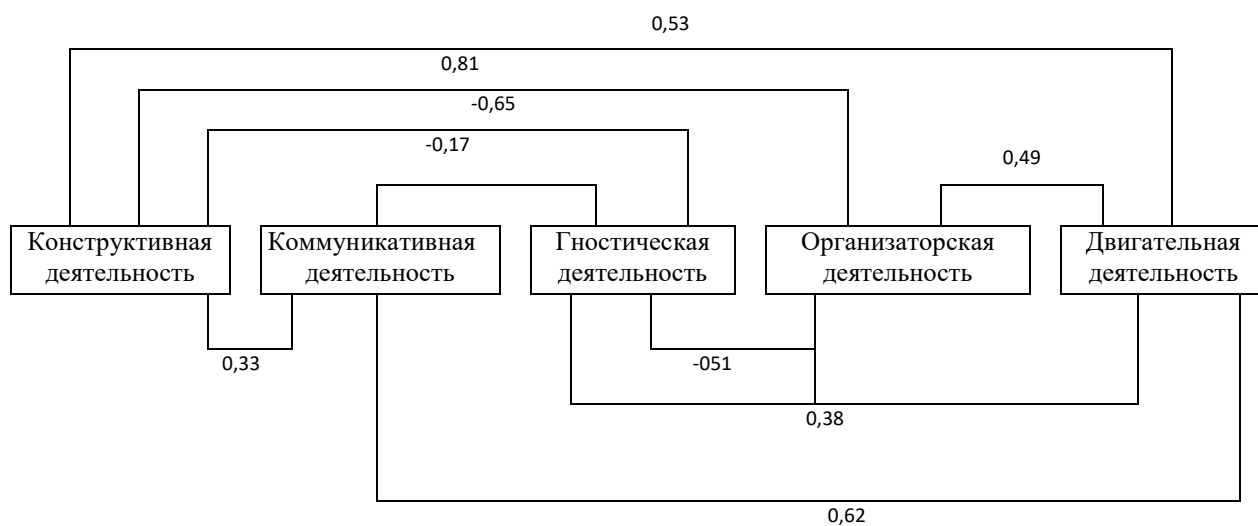


Рис.1. Взаимосвязи видов деятельности внутри модели подготовки преподавателя физического воспитания

Таблица 2

Степень влияния спортивной специализации на формирование профессиональных качеств и способностей (баллы)

№	Профессиональные качества и способности (группы)	Спортивные игры		Единоборства		Скоростно-силовые виды спорта		Гимнастика	
		\bar{X}	место	\bar{X}	место	\bar{X}	место	\bar{X}	место
1.	Волевые	2,81	2	2,84	1	2,66	3	2,32	4
2.	Психофизиологические	2,83	1	2,40	2	2,11	4	2,38	3
3.	Отношение к работе	2,68	2	2,55	3	2,31	4	3,00	1
4.	Педагогические	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,51	2
5.	Интеллектуальные	2,55	1	2,35	2	2,25	4	2,30	3
6.	Нравственные	2,48	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Поведение в коллективе	2,42	1	2,32	3	2,24	4	2,36	2
8.	Личностные	2,22	4	2,32	3	2,42	2	2,65	1

Исходя из полученных результатов, для изучения вопросов выработки и формирования профессиональных качеств и способностей средствами волейбола нами были отобраны следующие: педагогические способности, из которых выделим; предвидение и прогнозирование - как способность, которая требует своего развития в ходе обучения волейбола и на которой основывается возможность каждого занимающегося добиться успехов в этом виде спорта; интеллектуальные качества, где основное внимание уделим интуиции и воображению, как непосредственно связанными с предвидением и прогнозированием; волевые качества, из которых выделим волю к победе, настойчивость, самообладание, как набравшие наибольшее количество баллов.

Таблица 3

Влияние спортивной специализации на формирование педагогических умений (баллы)

№	Педагогические умения	Спортивные игры		Единоборства		Скоростно-силовые виды спорта		Гимнастика	
		\bar{X}	место	\bar{X}	место	\bar{X}	место	\bar{X}	место
1.	Коммуникативные	2,70	1	2,44	3	2,45	2	2,41	4
2.	Гностические	2,58	1	2,17	4	2,30	3	2,31	2
3.	Двигательные	2,82	1	2,55	2	2,25	4	2,45	3
4.	Конструктивные	2,71	1	2,40	3	2,35	4	2,41	2
5.	Организаторские	2,61	1	2,37	2-3	2,14	4	2,37	2-3

Оценка степени влияния различных видов спорта на формирование педагогических умений представлена в таблице 3.

Оценка степени влияния занятий спортивными играми на формирование педагогических умений выявила, что наиболее перспективным представляется исследование процесса формирования следующих педагогических умений регулировать физическую нагрузку спортсменов; формировать у спортсменов навыки самостоятельной работы; анализировать критически собственную деятельность; правильно выполнять показ упражнения.

Таким образом, необходимо отметить, что у большого числа специалистов не вызвала сомнений правомерность постановки вопроса, что существует разница влияния занятий различными видами спорта на процесс формирования необходимых профессиональных умений.

Исследование возможностей занятий волейболом для выработки определённых профессиональных умений определило необходимость выработки новых подходов к преподаванию волейбола. Условия обучения определялись: во-первых, особенностями студенческого спорта в целом; во-вторых, спецификой будущей профессии студентов - педагогикой.

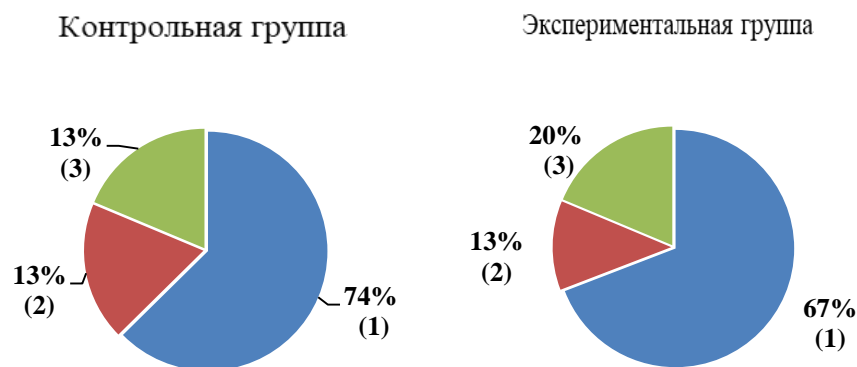
Начальное обучение студентов волейболу осуществлялось по составленному нами учебно-тренировочному плану. При этом учебные планы контрольной и экспериментальной группы отличались друг от друга в соответствии с задачами педагогического эксперимента. В учебном плане для студентов экспериментальной группы были учтены требования по подготовке преподавателей по физической культуре, изложенные в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования.

Учебный план для студентов контрольной группы разрабатывался в соответствии с традиционными методиками начального обучения волейболу, в который внесены изменения, учитывающие специфику студенческого спорта. Планирование занятий в экспериментальной группе в целом не отличалось от учебного плана занятий студентов контрольной группы, так как основной задачей на данном этапе для обеих групп являлось начальное обучение волейболу.

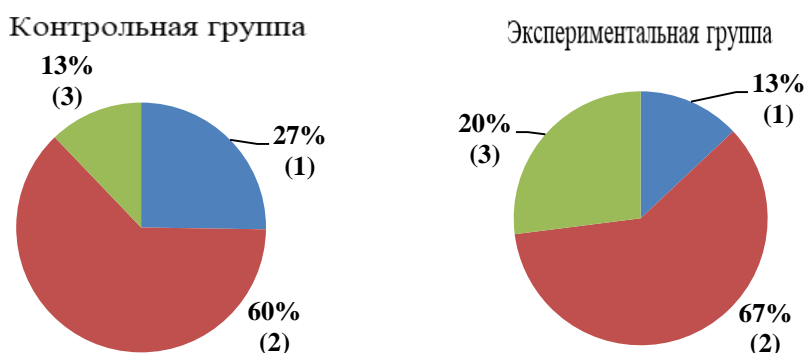
Высокая потребность в двигательной активности, выявленная графическим тестом у большинства начавших заниматься является одним из мотивов начала занятий волейболом. Некоторое снижение этой потребности в конце первого года (одинаковое как в контрольной, так и в экспериментальной группе) свидетельствует об ее удовлетворении в результате занятий (рис.2). Проблемное обучение не оказало влияния на потребность в активности.

У всех спортсменов снизилось напряжение из-за неудовлетворенности в потребностях, фигурировавших в тесте Люшера. Наиболее заметно это отразилось на потребности в перспективе, надеждах наилучшее и потребности активно действовать, добиваться успехов.

До эксперимента



После эксперимента



Уровни потребности: 1 – высокий; 2 – средний; 3 – низкий

Рис.2. Результаты теста «Определение потребности в двигательной активности» у студентов к концу 1 года обучения

Согласно опросу, проведенному нами на старших курсах факультета физической культуры, к негативным факторам, влияющим на принятие решения об изменении профессии, студенты факультета физической культуры относят: низкую престижность профессии тренера-преподавателя, определяемую, прежде всего, заработной платой - 33% опрошенных; отсутствие интереса к педагогической деятельности - 22%; низкую оценку возможности профессиональной и социальной адаптации - 20%; отсутствие в большинстве школ материальной базы, позволяющей реализовать их знания и умения - 15%; недостаточность профессиональных способностей, умений и навыков - 10%.

Количество студентов, собирающихся после окончания вуза заниматься педагогической деятельностью увеличилось с 13 (43%) до 21 (71%) человек: из них в школе - с 5 (17%) до 11 (27%). 14 человек (47%) проявили способности и выразили желание заниматься тренерской деятельностью в области волейбола.

Снизилась мотивация к избежанию неудач, возросла самооценка: низкий уровень мотивации к избежанию неудачи был в начале занятий у 27% студентов, средний - у 20%, высокий - у 10%, очень высокий - у 43%; в конце

изучаемого периода эти цифры составили соответственно 17, 53, 23 и 7 баллов. Оптимальным в данной методике является средний уровень, которого достигло большинство занимающихся.

Нормализовалась потребность в поисках новых ощущений и впечатлений. Средний уровень свидетельствовал об умении контролировать потребность в ощущениях, то есть об открытости новому опыту и о сдержанности и рассудительности в определенные моменты жизни. Этот уровень является наиболее предпочтительным и возрос за изучаемый период с 37% до 50%.

В четвертой главе **«Формирование профессиональных умений и личностных качеств у будущих специалистов физической культуры в процессе занятий волейболом»**, на основе проведенных предварительных исследований, изучалась эффективность применения предлагаемых средств и методов в процессе подготовки студентов факультета физической культуры на базе УрГУ. Эксперимент проведен в четыре этапа. Его продолжительность составила 3 года. На каждом курсе обучения определены по одной контрольной и одной экспериментальной группе, которые достоверно ($P > 0,05$) не отличались друг от друга по исходному уровню подготовленности.

С целью сочетания обучения волейболу с формированием педагогических умений со второго семестра первого года обучения волейболу в контрольной и экспериментальной группах использовались специальные задания и упражнения по формированию педагогических умений, а в экспериментальной группе также применялись методы проблемного обучения с элементами педагогической направленности, суть которых заключалась в постановке перед занимающимися двигательных задач в условиях тренировочной игры.

При проведении данного эксперимента ставились две задачи:

- 1) определить влияние занятий с использованием методов проблемного обучения на формирование педагогических умений студентов;
- 2) определить влияние методов проблемного обучения на отношение к выбранному виду спорта и на процесс обучения.

Экспериментальная методика включала в себя сообщение теоретических сведений о деятельности тренера-преподавателя, раскрывалось значение и сущность профессиональных умений, а также особенностей их формирования. Студентам постоянно предлагались специально разработанные задания, направленные на формирование определённых умений.

Выполнение предлагаемых заданий предполагало постановку студентов в позицию тренера-преподавателя, решающего определённые задачи. Обращалось внимание на систематичность и последовательность выполнения предлагаемых заданий в соответствии с этапами овладения профессиональными умениями. Был организован систематический контроль над уровнем сформированности выделенных приоритетных умений.

Полученные результаты исследований свидетельствуют о положительном влиянии на выработку профессиональных умений у студентов 1 года обучения как волейбола в целом, так и методов проблемного обучения (таб.4), которые во многих случаях ставят перед обучающимися типично педагогические задачи. Как видно из таблицы экспертные оценки в контрольной группе выросли на 12%, экспериментальной группе - на 24%.

Изучение вопросов формирования педагогических умений средствами волейбола с тем же контингентом занимающихся было продолжено на втором году обучения. Занятия проводились согласно разработанному плану. Учитывая положительные результаты применения методов проблемного обучения, было принято решение использовать эти методы и со студентами контрольной группы.

Таблица 4

Экспертная оценка формирования профессиональных умений у студентов 1 года обучения средствами волейбола (n=30)

№	Профессиональные умения	До эксперимента				После эксперимента			
		контр, группа	экспер. группа	t	P	контр, группа	экспер. группа	t	P
1.	Критически анализировать собственную деятельность	2,4±0,12	2,5±0,09	0,77	P>0,05	2,9±0,11	3,5±0,10	2,05	P<0,05
2.	Контролировать технику выполнения упражнений, исправляя ошибки	2,1±0,11	2,3±0,08	1,54	P>0,05	2,7±0,08	3,2±0,09	2,33	P<0,05
3.	Анализировать деятельность занимающихся	2,7±0,09	2,5±0,07	1,82	P>0,05	3,4±0,12	4,0±0,11	2,68	P<0,05
4.	Использовать разнообразные упражнения для развития двигательных качеств	3,1±0,13	3,0±0,11	0,59	P>0,05	3,5±0,06	3,8±0,07	2,26	P<0,05
5.	Подготовить спортсмена к специальной двигательной активности	2,6±0,09	2,7±0,10	0,78	P>0,05	3,1±0,11	3,5±0,12	2,66	P<0,05
6.	Управлять своим психическим состоянием	2,3±0,07	2,4±0,06	1,09	P>0,05	2,8±0,07	3,6±0,09	3,71	P<0,05
7.	Регулировать физическую нагрузку	2,5±0,12	2,7±0,13	1,25	P>0,05	3,4±0,09	3,7±0,10	2,22	P<0,05
8.	Располагать упражнения в порядке возрастающей сложности	3,5±0,06	3,6±0,07	1,09	P>0,05	4,0±0,07	4,4±0,11	3,08	P<0,05

Методика формирования умений с применением методов проблемного обучения сохранились такими же, как и на первом этапе. По сравнению с первым годом, согласно проведённому исследованию по определению наиболее перспективных умений, восемь формируемым ранее было добавлено умение формировать у спортсменов навыки самостоятельной работы, а умение располагать упражнения в порядке их возрастающей сложности было заменено более сложным умением правильно выполнять показ упражнения, так как при выполнении показа необходимо акцентировать внимание на основных технических моментах выполняемого действия и возможных ошибках.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная и опробованная на первом году обучения методика формирования педагогических умений подтвердила свою эффективность и на втором году обучения волейболу, а применение методов проблемного обучения в бывшей контрольной группе позволило ей приблизиться к результатам экспериментальной группы (таб.5).

Таблица 5

Экспертная оценка формирования профессиональных умений у студентов 2 года обучения средствами волейбола (n=30)

№	Профессиональные умения	До эксперимента				После эксперимента			
		контр, группа	экспер. группа	t	P	контр, группа	экспер. группа	t	P
1.	Критически анализировать собственную деятельность	2,9±0,11	3,8±0,10	3,06	P<0,01	3,5±0,10	4,5±0,13	3,25	P<0,01
2.	Контролировать технику выполнения упражнений, исправляя ошибки	2,7±0,08	3,9±0,11	3,88	P<0,01	3,2±0,09	4,3±0,10	3,46	P<0,01
3.	Анализировать деятельность занимающихся	3,4±0,12	4,1±0,09	2,67	P<0,05	3,7±0,11	4,7±0,09	3,14	P<0,01
4.	Использовать разнообразные упражнения для развития двигательных качеств	3,5±0,06	4,1 ±0,07	3,52	P<0,01	3,8±0,07	4,0±0,06	2,20	P<0,05
5.	Подготовить спортсмена к специальной двигательной активности	3,1±0,11	4,3±0,11	5,00	P<0,001	3,5±0,12	4,6±0,07	2,86	P<0,01
6.	Управлять своим психическим состоянием	2,8±0,07	3,5±0,10	3,63	P<0,01	3,6±0,09	4,8±0,12	3,01	P<0,01
7.	Регулировать физическую нагрузку	3,4±0,09	4,7±0,06	6,81	P<0,001	3,7±0,10	4,6±0,08	2,92	P<0,01
8.	Правильно выполнять показ упражнения	4,0±0,07	4,9±0,12	3,43	P<0,01	3,8±0,11	4,7±0,10	3,00	P<0,01

Задачей дальнейшего исследования являлось изучение возможностей развития в процессе занятий волейболом у студентов 3-го года обучения трёх взаимосвязанных волевых качеств: - воля к победе, самообладание и выдержка, настойчивость и упорство.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что развитие способностей к предвидению и прогнозированию, интуиции и воображению средствами волейбола позволяют добиться определённых результатов, так как специфика данного вида спорта неизбежно предполагает развитие тактического мышления спортсмена.

Сумма баллов, полученная всеми участниками по умению прогнозировать действия других волейболистов, возросла на 23,7%. Результативность предвидения собственных действий возросла на 7,2% (уровень вероятности в обоих случаях $p < 0,05$).

Кроме того, одновременно с продолжением исследований по выработке профессиональных умений у студентов 3-го года обучения волейболу нами проводились занятия с группой начального обучения волейболу со студентами не физкультурных факультетов УрГУ 1-го года обучения, занимающимися волейболом в рамках учебной программы по физической культуре. Для успешного внедрения методики начального обучения волейболу, разработанной для студентов факультета физической культуры, было необходимо внести в нее изменения, касающиеся в основном времени, направленном на общую физическую подготовку.

Так как уровень физической подготовленности у студентов 1-го года обучения не физкультурных факультетов оказался значительно ниже, чем у студентов факультета физической культуры, то общей физической подготовке уделялось на 15% больше от общего времени занятия.

Формирование волевых качеств - целеустремлённости, решительности и смелости, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности проводилась по методике, аналогичной применённой для студентов факультета физической культуры второго года обучения. Эффективность определялась методом педагогического наблюдения, результаты представлены на рисунке 3.

По итогам занятий со студентами факультетов других специальностей выявлено, что изменения, внесённые в методику начального обучения волейболу для факультета физической культуры, подтвердили свою эффективность на занятиях со студентами других факультетов. Формирование волевых качеств возможно на начальном этапе обучения волейболу одновременно с выработкой первоначальных технико-тактических умений, так как мотивы занятий волейболом способствуют формированию данных качеств.

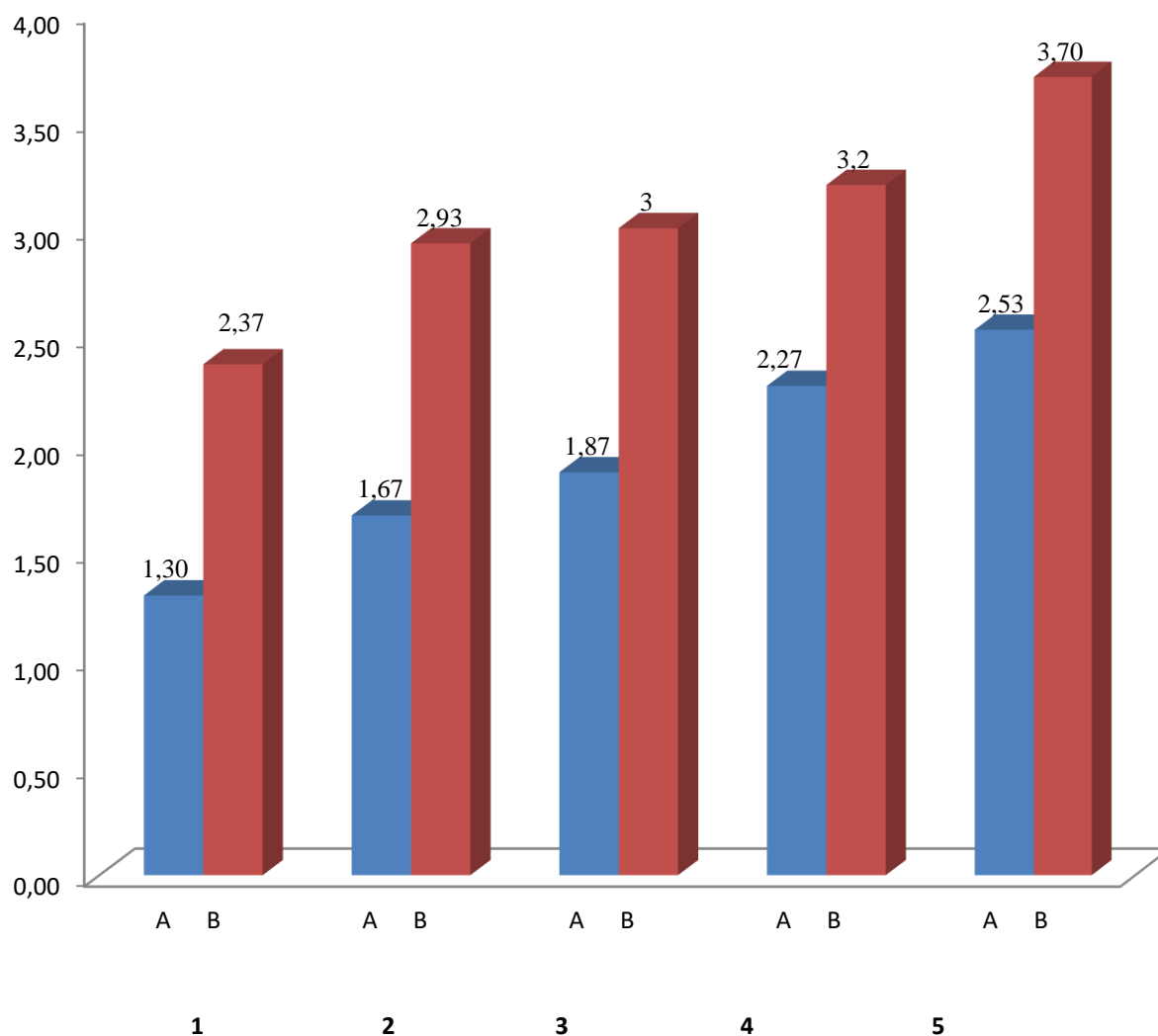


Рис.3. Степень возрастания волевых качеств у студентов не физкультурных факультетов (баллы)

А - до эксперимента; В - после эксперимента

1- выдержка и самообладание;

4 - настойчивость и упорство;

2 - целеустремленность;

5 - решительность и смелость.

3 - самостоятельность и инициативность;

Как видно из рисунка 3, степень возрастания волевых качеств составила: целеустремлённости - 75,4%; настойчивости и упорства - 41,0%; решительности и смелости - 46,2%; выдержки и самообладания - 82,3%; самостоятельности и инициативности - 60,4%.

ВЫВОДЫ

1. Анализ доступной научно-методической литературы выявил, что проблема профессиональной подготовки будущих преподавателей к самостоятельной, творческой, практической деятельности всегда была в центре внимания педагогической и психологической науки.

Актуальное значение придаётся вопросам поиска и разработки новых эффективных форм организации и управления учебной практикой в процессе обучения физкультурно - спортивным видам деятельности; использованию методов проблемного обучения, постепенного и последовательного сближения теоретических и практических разделов содержания учебного процесса, форм обучения в рамках организационной структуры будущей профессиональной деятельности. Вопросам формирования профессиональных умений у будущих педагогов по физической культуре уделено особое внимание: они выделены в отдельный блок как на уровне минимума содержания, так и на уровне требований к уровню их подготовки.

Определение перечня педагогических умений, наиболее эффективно формируемых средствами волейбола, а также мотивов выбора волейбола в качестве предмета для педагогического физкультурно - спортивного совершенствования позволяют усовершенствовать содержание процесса освоения умений и навыков при обучении специалистов по физической культуре в педагогических вузах.

2. Анкетный опрос ведущих преподавателей кафедр физического воспитания педагогических вузов позволил выявить наиболее важные качества, комплексно отражающие суть профессиональной деятельности специалистов с высшим физкультурным образованием, а также определить степень влияния спортивной специализации на формирование профессиональных умений педагога по физической культуре. Наиболее формируемыми профессиональными качествами и способностями в спортивных играх были отмечены воля к победе (2,81 б.), настойчивость (2,76 б.), самообладание (2,73 б.), стрессоустойчивость, выдержка, решительность, трудолюбие и реакция мгновенного видения. В гимнастических видах 100% респондентов поставили на первое место творческое отношение к делу (3,00 б.), затем ответственность (2,93 б.) и трудолюбие (2,83 б.). Участники анкетирования, представители единоборств отметили качество воля к победе (2,81 б.), общительность (2,82 б.) и активность, представители скоростно-силовых видов спорта - трудолюбие (3,00 б.), воля к победе (2,85 б.), настойчивость (2,82 б.) и выдержка (2,78 б.).

Таким образом, выявлено, что существует разница влияния занятий различными видами спорта на процесс формирования необходимых профессиональных умений.

3. Результаты экспертного анализа преподавателей-тренеров в области физической культуры и спорта способствовали дифференцированию видов спорта по направлению и вкладу каждого в методику формирования набора

необходимых профессиональных компетенций будущих специалистов в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

4. Выявлено, что обучение волейболу на занятиях педагогического физкультурно-спортивного совершенствования имеют значительное сходство с обучением волейболу в спортивных секциях и не способствуют выработке умений, определённых государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности физическая культура. Установленные факты обуславливают необходимость разработки новых подходов к преподаванию волейбола, обеспечивающих эффективное формирование профессиональных знаний и умений студентов.

5. Влияние специфики занятий волейболом на формирование профессиональных умений выявило положительную выработку качеств и ценностных ориентаций, необходимых для профессии педагога, среди них: умения адекватно реагировать в экстремальных ситуациях, тактически целесообразно действовать в постоянно меняющейся обстановке, умение объективно оценивать собственную профессиональную деятельность, контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние.

6. Обоснована методика повышения эффективности процесса формирования профессиональных умений и личностных качеств у будущих специалистов по физической культуре в педагогических вузах средствами волейбола включающая в себя объединение инновационных средств и методов обучения волейболу со средствами и методами формирования педагогических умений, с использованием принципов проблемного обучения как наиболее отвечающих специфики волейбола, непосредственно учитывающих интеллектуальное развитие занимающихся и стимулирующих самостоятельность и творческое мышление — качества, необходимые педагогу. Таким образом, происходило сочетание процесса выработки тактических умений, являющихся определяющими в становлении мастерства волейболиста, с процессом формирования педагогических способностей по предвидению, прогнозированию, эмпатии и антиципации.

7. Экспертные оценки достоверно показывают положительное влияние на выработку профессиональных умений как волейбола в целом, так и методов проблемного обучения, которые во многих случаях ставят перед обучающимися типично педагогические задачи. Из результатов самооценки выдержки и самообладания у студентов видно, что структура выдержки и самообладания изменилась в лучшую сторону: уровень высокого проявления волевых качеств возрос на 30% и стал преобладающим, количество спортсменов с высоким уровнем волевых качеств возросло на 40%, а с низким уровнем уменьшилось с 45% до 15%. Важным результатом является также более высокие показатели самооценки настойчивости и упорства, в наибольшей мере требующие индивидуального подхода, возросшие на 8,5% и 64,3%, соответственно.

8. Экспериментальная методика формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры средствами волейбола основана на принципах поэтапного формирования целевых факторов в

процессе обучения: усвоение начальных знаний и умений в волейболе, формирование на их основе устойчивых навыков, воспитание умений и навыков конструктивного (творчески созидательного) порядка. При апробации методики формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры средствами волейбола у испытуемых экспериментальной группы установлены положительные сдвиги в уровне сформированности педагогических умений и личностных качеств будущих педагогов.

Таким образом, можно заключить, что теоретически обоснована и практически подтверждена эффективность разработанной методики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты и выводы проведенного исследования позволяют рекомендовать использование в практике профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры в процессе обучения волейболу на занятиях педагогического физкультурно-спортивного совершенствования следующее:

1. При изучении и совершенствовании конкретного нападающего удара и конкретной защиты с последующим ответным действием целесообразно применять учебно-тренировочные игры с ограниченным узким заданием.

2. Особое внимание нужно обратить на постановку перед тренировочной игрой и в ходе неё требующих решение проблем по выбору и применению наиболее целесообразных технико-тактических приёмов.

3. Выбор и применение занимающимся в тренировочной игре одного или нескольких компонентов двигательного действия или тактического приёма должен осуществляться, исходя из задач подготовки и уровня технико-тактической подготовленности.

4. Преподавателю в ходе занятий необходимо объективно оценивать правильность выбора и эффективность технико-тактических действий занимающихся.

При развитии в процессе занятий волейболом трёх взаимосвязанных волевых качеств - воля к победе, самообладание и выдержка, настойчивость и упорство необходимо учитывать:

1. Формирование волевых качеств происходит наиболее эффективно после овладения обучающимися первоначальными волейбольными умениями в процессе формирования устойчивых умений и навыков более высокого порядка, так как участие в соревнованиях и интенсивное применение соревновательных игр на тренировках возможно не ранее этого этапа.

2. Тренировочные игры в большей степени способствуют развитию самообладания и выдержки, поскольку в процессе использования заученных действий, развивают механизмы актов сознания и воли, в частности, способность воли подавлять произвольные движения.

3. Настойчивость и упорство в наибольшей мере требуют индивидуального подхода, так как связаны с изучением и поддержанием мотиваций. Достичь этого можно при помощи индивидуальных заданий и постановкой конкретных целей - овладение технико-тактическими приёмами, сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке, победы в соревнованиях и получение спортивных разрядов и т.д.

4. Необходимым условием формирования воли к победе является создание и поддержание у занимающихся психологической готовности к участию в соревнованиях.

5. Формирование волевых качеств возможно на начальном этапе обучения волейболу одновременно с выработкой первоначальных технико-тактических умений, так как мотивы занятий волейболом способствуют формированию данных качеств.

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

URGENCH STATE UNIVERSITY

KHUDAYBERGANOV OTABEK ERKINOVICH

**THE MECHANISM OF FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF
STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE FACULTY IN PEDAGOGICAL
UNIVERSITIES BY MEANS OF VOLLEYBALL**

13.00.04 - Theory and methods of physical ducation and sports training

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

Chirchik-2021

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under №. B2019.4. PhD/Ped.479.

The dissertation has been prepared at the Urgench State University

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian and English (resume)) on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the Information - educational portal "Ziyonet" at (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:

Matnazarov Uktam Latipovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents:

Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich
doctor of biological sciences, docent

Nabiev Temur Erikovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization:

Samarkand state university

The defense of the dissertation will be held on «30» «december» 2021 year at 13⁰⁰ o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. under the Uzbek State university of Physical education and sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the «B» building of Uzbek State University of physical education and sport. Tel : (0-370) - 717-17 79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e – mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical education and sport under № 21160 (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchila street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel : (0-370) - 717-17 79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

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

(Register record №. 43 on «12» «17» » 2021 year)



M.R. Boltabayev

Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X. Mirjamolov

Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy, docent

F.A. Kerimov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor



INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work is to develop proposals and recommendations for improving the mechanisms for the formation of professional skills of physical education and sports professionals using volleyball in higher education.

The tasks of the research:

The development of a model of agility in the development of a complex reaction to the formation of skills to adapt to extreme situations based on the analysis of the state of the problem in pedagogical science and practice;

formation of skills and abilities necessary for professional activity of movement qualities through the use of tools similar to volleyball techniques;

Improving professional management skills through the training of a “Libero” player on the basis of volleyball tools and problem-based learning methods;

development of a new variable system aimed at teaching volleyball-specific tools and methods for the formation of professional skills and personal qualities of future physical education professionals.

The object of the research work is The process of professional training of future teachers of physical education on the subject "Improving sports skills" of the Faculty of Physical Culture of pedagogical universities.

The subject of the research work is the methods and tools for the formation of professional skills in students of the Faculty of Physical Culture.

The methods of the research. The research used the analysis of the literature, pedagogical observation, pedagogical testing of physical fitness, pedagogical experience, psychophysiological methods, analysis of documentary materials, question-answer and questionnaire, mathematical statistics.

The scientific novelty of the research is:

To improve the ability of students of the Faculty of Physical Culture to adapt to extreme situations by developing a model of agility to develop a complex reaction aimed at increasing muscle strength and mechanical activity in a short time, taking into account the changing directions of movement in volleyball lessons;

The skills and competencies required for professional activity are formed through the use of tools similar to volleyball techniques in dynamic and static activities in isotonic and conducive order (increasing the external resistance to the limit level) in the planning of rest intervals for the development of students' strength skills.;

To improve professional management skills by training a Libero player who performs a complex reaction in defense by adapting to the situation of the coach's various signals to create sensory connections in the movements performed at maximum speed, based on the task of developing motor coordination skills of future physical education and sports professionals.;

The methodological and organizational mechanism of complex qualities reflecting the professional activity of physical education specialists has been improved through the development of a five-stage variable system for teaching volleyball-specific tools and methods based on the requirements of problem-based

learning that stimulate creative thinking to form pedagogical professional skills and personal qualities in students.

Implementation of research results:

Based on the results of research aimed at the formation of professional skills of students of the Faculty of Physical Culture in pedagogical universities:

Suggestions for the application of the model of agility developed for the development of complex reactions in volleyball lessons of students of the Faculty of Physical Culture are included in the textbook "Methods of teaching sports and movement games" (Volleyball) Certificate No. 110-183). As a result, the level of formation of professional skills increased by 24%, the level of development of personal qualities increased by 75.4%.

Suggestions for the formation of skills and competencies required for professional activities in the isotonic and adaptive movement of tools similar to volleyball techniques were introduced into the educational process of Urgench State University, as well as volleyball lessons of pedagogical universities (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan 03-07-08-3562 digital reference). As a result, the independent assessment of students' strength, endurance and self-control, the high level of manifestation of willpower qualities increased by 30%;

Suggestions and recommendations for the training of a player who has a complex reaction to the defense "Libero" are included in the textbook "Methods of teaching sports and movement games" (Volleyball)). As a result, the will to win as professional skills and abilities (p. 2.81), perseverance (p. 2.76), self-control (p. 2.73), resilience to stress, endurance, courage, diligence, and instantaneous visual response were 14%. improved;

The textbook "Methods of teaching sports and movement games" (Volleyball) was published on the basis of proposals for the application of the system of teaching tools and methods specific to the sport of volleyball, based on the requirements of problem-based learning that stimulates creative thinking to form pedagogical professional skills and personal qualities in students. and Certificate No. 110-183 on the basis of Order No. 110 of the Ministry of Secondary Special Education of 2021). As a result, the ability of future physical education professionals to organize the training process of future physical education professionals to develop professional skills and personal qualities and the effectiveness of training programs, special sets of restorative tools, special physical qualities through the research of volleyball and problems.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation consists of an introduction, 4 chapters and conclusions, 150 pages of text, 3 figures, 23 tables, practical recommendations, list of references and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I бўлим [I часть; I part]

1. Худайберганов О.Э. On the issue of teaching volleyball at the faculties of physical culture of pedagogical universities. //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Great Britain. Progressive Academic Publishing Vol. 7 No. 12, 2019.– P. 735-740. [13.00.00 № 3].

2. Худайберганов О.Э. Мутахассис фаолиятини жисмоний тарбия бўйича моделлаштириш – ўқув жараёнини такомиллаштиришнинг асоси. // Пim ham Jamiyet. Нукус 2019. № 4 - Б. 99-101. [13.00.00 № 3].

3. Худайберганов О.Э. Волейбол спецификаси ва воситалари асосида педагогик маҳоратни шакллантириш имкониятлари ҳамда истиқболлари // Пim ham Jamiyet. Нукус 2019. № 4 - Б. 101-103. [13.00.00 № 3].

4. Худайберганов О.Э Спорт ўйинлари ёрдамида жисмоний тарбия факультети талабаларининг профессионал кўникмаларини шакллантириш //Фан-спортга илмий-назарий журнал. Чирчиқ 2020. № 8 - Б. 52-55 [13.00.00 № 16].

5. Худайберганов О.Э Теоретические и методические аспекты формирования профессиональных умений у студентов в процессе обучения в высшей школе. //Актуальные вызовы современной науки международная научная конференция XLII 26-27 октябрь 2019 выпуск 10 (42) часть-1 Переяслав-Хмельницкий. С.86-87.

6. Худайберганов О.Э Профессиональные умения педагога, формируемые средствами волейбола // Polish science journal issue 11(20) warsaw poland Wydawnic two Naukowe “iscience” 2019. С.115-116.

7. Худайберганов О.Э Волейболга ўргатиш воситалари ва ташкилий-методик усуллари ишлаб чиқиш // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари Республика илмий анжумани 2019 йил 12 декабрь Чирчиқ 2019 - Б.746-747.

8. Худайберганов О.Э. Разработка и экспериментальная проверка эффективности средств и организационно-методических приемов обучения волейболу //Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари Республика илмий анжумани 2019 йил 12 декабрь Чирчиқ 2019 - Б. 469-470.

II бўлим [II часть; II part]

9. Xudayberganov O.E., Ruzmetov N.Q. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qinish metodikasi (voleybol) // O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2021 yil 149 b.

10.Худайберганов О.Э.The Activities OF A Specialist In Physical Culture As The Basis For Improving The Educational Process // New York Science Journal 2019. №12(9). P. 10-14.

11. Худайберганов О.Э. Волейбол как учебная дисциплина и вид спорта в физкультурно-образовательных учреждениях // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари Республика илмий анжумани 2019 йил 12 декабрь Чирчиқ 2019 - Б. 239-240.

12. Худайберганов О.Э.Т.К.Салаев Ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш // Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари мавзусидаги Республика илмий- амалий анжумани Ташкент 2013 - Б.138-139.

13. Худайберганов О.Э. Т.К.Салаев Валеболчилар ўйин техникасини ўргатишда инновацион таълим технологияларини қўллаш // Илмий ва илмий педагог кадрлар тайёрлаш-юксак билимли ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялашнинг энг мухим асоси мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани Урганч 2015 - Б. 111-112.

14. Худайберганов О.Э. Ж.Матчанов Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни билим ва кўникмаларини мақсадли шакиллантириш // Фан-таълим интеграцияси ва инновацион ғоялар мавзусидаги Республика илмий-амалий семинар материаллари. Тошкент 2018 - Б. 168-169.

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

Босишга рухсат этилди: 04.12.2021 йил.
Бичими 60x84 ¹/₁₆, «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи: 4. Адади 100. Буюртма № 217.
Тел (99) 832 99 79; (97) 815 44 54.

Гувоҳнома reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.
100031, Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6-уй