

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

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЭРНАЗАРОВ ҒОЛИБЖОН НЕЪМАТОВИЧ

**ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ
ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН
УСЛУБИЯТИ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ–2022

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

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

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

Эрназаров Голибжон Неъматович

Педагогика олий таълим муассасаси талабаларининг жисмоний
сифатларини ривожлантиришни табақалаштирилган услубияти.....3

Эрназаров Голибжон Неъматович

Дифференцированная методика развития физических качеств студентов
педагогических высших образовательных учреждений.....29

Ernazarov G'olibjon Ne'matovich

Differentiated method of development of physical qualities
of pedagogical University students53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....57

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

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЭРНАЗАРОВ ҒОЛИБЖОН НЕЪМАТОВИЧ

**ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ
ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН
УСЛУБИЯТИ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ–2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2020.4.PhD/Ped 2039 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Фарғона давлат университетида бажарилган.
Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.jtsu.uz ҳамда “ZiyoNet” ахборот таълим порталида www.ziynet.uz жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Алламуратов Шухратулла Иноятович
биология фанлари доктори, доцент

Расмий оппонентлар:

Тажибаев Сойиб Самижонович
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Бакиев Зафар Абдушукурович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Бухоро давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03.30.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “_____” _____ куни соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Б” биноси, 2-қават, кичик анжуманлар зали.

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

Диссертация автореферати 2022 йил «_____» _____ да тарқатилган.

(2022 йил «_____» _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

М.Р.Болтабаев

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

М.Х.Миржамолов

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

Ф.А.Керимов

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом авлодни тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда аҳоли саломатлигини яхшилаш масалалари устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Дунёда кечаётган мураккаб жараёнлар инсонлар организмини ташқи муҳитда бўлаётган ўзгаришларга тайёрлаш билан бир қаторда организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаш учун аҳолининг барча қатламлари, хусусан талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган фаоллигини ошириш талабини қўймоқда. Шу мақсадда жаҳон таълим тизимида жисмоний тарбия машғулотларини табақалаштириш ва индивидуаллаштириш каби ёндашувлардан фойдаланишнинг аҳамиятини ошириш йўллари аниқлаш билан боғлиқ умумий муаммоларни ҳал қилиш юзасидан олиб борилаётган ишлар асосида болалар ва ёш шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги амалиётида бир қатор табақалаштирилган айланма машғулотлар усуллари қўлланилиб келинмоқда.

Жаҳон амалиётида олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларнинг таълим жараёнида инновацион таълим технологияларини ташкил этувчи баъзи компонентлар, яъни ўқув жараёнини талабалар тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш, натижаларни олиш ва назорат қилиш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини табақалаштирилган ҳолда такомиллаштириш масалалари тадқиқ қилинган. Хусусан, табақалаштирилган айланма машғулотда махсус машқлар ёрдамида тўғри қадди-қоматни шакллантириш, бўғимларда ҳаракатчанлик имкониятини ошириш, фаол ишчанлик қобилиятини сақлаб туриш, турли ёшда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш масалалари тадқиқотчилар томонидан илмий асослаб берилган. Талабалар организми конституционал типининг морфофункционал хусусиятларини инobatга олган ҳолда замонавий воситаларни қўллаш асосида, уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича амалга оширилмаган. Бугунги кунда, дунёдаги ижтимоий шароитлардан келиб чиқиб, талабаларда табақалаштирилган айланма машғулотлардан фойдаланиб ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларини яхшилашга қаратилган тадқиқотларни илмий асослаб бериш муҳим аҳамият касб этади.

Республикамызда жисмоний тарбия машғулотларида табақалаштирилган айланма машғулот услубияти ёрдамида талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини ошириш, саломатлигини яхшилаш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда “олий спорт йўналишида эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга катта эътибор беришимиз керак”¹. Ҳозирда олий таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия” фани ўқув режаларида

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш” масалаларига бағишланган йиғилишдаги нутқи, 2018 йил 21 сентябрь, Халқ сўзи газетаси, 1-2 бет.

машғулотларга ажратилган соатларнинг мунтазам камайиб бораётганлиги кузатилмоқда. Аслида, жисмоний тарбия машғулотларини асосий вазифаси талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ишчанлик қобилиятини оширишдан, спорт ўйинлари ва миллий спорт турлари воситалари ёрдамида талабаларнинг ҳаракат фаоллигини яхшилашдан иборат. Лекин, мавжуд илмий тадқиқотларда талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган ва табақалаштирилган машғулотлар услубиятининг ўзига хос хусусиятлари етарлича инобатга олинмаган. Жисмоний тарбия воситаларидан тўғри фойдаланиш, талабаларнинг конституционал типларидан келиб чиққан ҳолда, табақалаштирилган айланма машғулотлар асосида жисмоний тарбия машғулотлари услубиятини ишлаб чиқиш, жисмоний тарбия дарсларига жорий қилиш, шунингдек, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш жараёнини бошқариш каби масалалар долзарбигича қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сонли Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъриий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

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

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мавзуга доир илмий–услубий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, республикамизнинг қатор олимларидан Т.С.Усмонхўжаев, Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов, О.В.Гончарова, Д.Х.Умаров, М.А.Кдинова, А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Р.С.Саламов, Н.А.Тастанов, Ш.И.Алламуратов, Е.Н.Черникова, И.И.Каримов, О.Ю.Холмуратов, С.С.Тажобаев, А.Т.Хасановлар олий таълим муассасаларида талабалар жисмоний тарбияси самарадорлигини ошириш, янги педагогик технологиялар ва ёндашувлар ҳамда замонавий ўқув-услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш, таълим жараёнини такомиллаштириш ва муаммоларни тадқиқ қилиш муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайдилар².

²Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Ташкент. 1995 – 50-с., Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар ўқув қўлланма. Ташкент 2004. 334 б. Халмухамедов Р.Д., Гончарова О.В. Тестирование физической подготовленности абитуриентов. Ташкент.-2010.-153-с. Умаров Д.Х., Кдырова М.А., Средства и методы профессионально прикладной физической подготовки студентов учебно-методическое пособие. Т.:2010,-

А.А.Тимофеев, Ю.Г.Травин, В.Н.Бледнова, Е.С.Акопян, Е.Н.Тумакова, К.Н.Сизоненко, А.А.Солонкин, Р.Дорохов, А.К.Максименко, В.В.Феофилактов, Л.П.Матвеев, В.Зациорский, Л.Н.Забиллин, D.Sugden., M.Talbot, В.Н.Платоновларнинг илмий тадқиқотлари асосида жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган ўқув юртлиари ҳамда жисмоний тарбия факультетлари учун таълим ва тарбиянинг янги педагогик технологиялари асосида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш услубияти ишлаб чиқилган³.

Республика мактаб ўқувчилари учун Ж.Қ.Хуррамов “Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг сенситив даврида жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантириш” мазусидаги тадқиқот ишида айланма машғулот мажмуасини, Н.Қ.Рўзметов “Махсус машқлар мажмуаси ёрдамида болаларнинг мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш” мавзусидаги тадқиқотлари натижасида “Тўғри чизик”, “Илонизи ҳаракатлари”, “Саккизта поезд” каби машғулотлар мажмуасини жорий этган. Шу билан бирга, А.Ж.Тангриев “Чуқурлаштирилган босқичда ёш дўздохиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш” мавзусидаги тадқиқотлари натижасида айланма машғулотларни қўллаш механизмини жорий этган. Бироқ, юқоридаги олимларнинг илмий-тадқиқот ишларида ихтисослашмаган олий ўқув юртлиарида талаба йигит-қизларнинг хоҳиш-истакларини инобатга олган ҳолда

147 с., Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубияти II том ўқув қўлланма Фарғона 2014. -412- б., Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик.Т. “ТА-PRESS”, 2015 - 296 б., Тастанов Н.А., Кураш турлари назарияси ва услубияти. Ташкент - 2017 йил, дарслик. -Б. 167-178. Черникова Е.Н., Каримов И.И., Холмуратов О.Ю. Велоспорт назарияси ва услубиёти, Тошкент- 2017. -Б. 47-53., Тажибаев С.С. Ўсмир яққакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий педагогик асослаш. Автореф. Пед.фан.док. (DSc) –Чирчиқ 2018. -Б. 24-26., Хасанов А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовка студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф.дис.док.философ.[PhD] пед.наук. Чирчиқ-2018. -56 с.

³Тимофеев А.А. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов 17-18 лет в условиях технического вуза: автореф. дис...канд. пед. наук / А.А.Тимофеев. - Минск: БГИФК, 1989.-21-с, Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней физической подготовке студентов: метод, разработ. / Ю.Г.Травин. - М.: РГАФК, 1993.-47-с., Бледнова В.Н. Физическое развитие и функциональная подготовленность студентов / В.Н.Бледнова, А.П.Фроленков, А.В.Никандров // Физическое воспитание студентов специального учебного отделения: метод, матер.-Л.:ЛГИК, 1991.-С.96-121., Е.С.Акопян //Совершенствование системы подготовки высоко-квалифицированных спортсменов: тез. XV Респ. науч.-практ. конф. - Ереван: АГИФК,1996.-70-с., Тумакова Е.Н. Соматическая характеристика юношей 18-20 лет / Е.Н.Тумакова, А.Я.Абдрахманов // Соматические типы и сомато типирование: сб.науч. тр.-Смоленск:СГИФК,2000.-С.69-72., Сизоненко К.Н. Метод круговой тренировки в подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов по физической культуре / К.Н.Сизоненко // Физическая культура, спорт и туризм на Дальнем Востоке России: матер. Межрег. науч. конф. - Хабаровск, 2001. - С. 175-177., Солонкин А.А. Некоторые особенности применения круговой тренировки / А.А.Солонкин // Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта: междунар. сб. науч. тр.-Смоленск, 2001. -С. 155-157., Дорохов Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с., Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М.Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. -533 с., Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис...канд. пед. наук / В.В.Феофилактов. - М., 2005. - 24 с., Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /- 3-е изд., перераб. и доп.-М.:ФиС: Спорт Академ Пресс, 2008 - 543 с., Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2009-203 с., Забилина Л.Н. Эффективность круговой тренировки на дифференцированных занятиях по физическому воспитанию студентами инженерно-технологического университета, Теория и практика физ.культуры. учеб.мет.пособия. М. 2011. – 164 с., Sugden D., Talbot M. Physical Education for Childen with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011-32 p., Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение. Издательство: Олимпийская литература. 2013- 624 с.

жисмоний сифатларини ривожлантириш, ишчанлик қобилиятларини ошириш, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш масалалари етарлича очиб берилмаган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили шундан далолат берадики, талаба йигит–қизларнинг жисмоний тайёргарлиги илмий-услубий адабиётларда жуда муҳим муаммо сифатида қайд этилган. Таъкидлаш зарурки, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини табақалаштирилган айланма машғулот услуби ёрдамида ошириш бўйича илмий асосланган ишланмалар имкон доирасида таҳлил қилинмаган.

Жисмоний тарбия жараёнини анъанавий ташкил қилишда айланма машқлар мажмуасига етарлича эътибор қаратилмаса, табақалаштирилган ёндашувда қарама-қарши ҳолатлар кузатилади. Шу сабаб, бир қатор тадқиқотлар амалга оширилганлигига қарамай, кутилган натижага ҳали эришилмаган. Аниқланган қарама-қаршиликларнинг назарий ва амалий ҳал этилиши педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини, улар организмини ривожланишини индивидуал хусусиятлари ва ҳаракат фаоллигини адекват мазмунини инобатга олган ҳолда такомиллаштирилган айланма машғулот усулини қўллаш асосида ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубиятига оид қўшимча илмий, илмий-услубий ишланмаларни тайёрлашни талаб этади.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Мазкур диссертация иши Фарғона давлат университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг И.1-14/2-сонли “Олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида жисмоний тарбия тизимининг илмий-методик асосларини ўрганиш” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади педагогика олий таълим муассасалари талабалари жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда табақалаштирилган айланма машғулот услубияти самарадорлигини асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг конституционал типларини ўрганиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини асослаш;

педагогика олий таълим муассасалари талабалари жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражасидан келиб чиқиб, типлар бўйича предметларсиз, предметлар билан бажариладиган индивидуал айланма машғулот дастурини ишлаб чиқиш;

“илгарилаб кетган” типдаги талабаларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш учун табақалаштирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг тана қисмлари бўйича жисмоний заиф бўлган талаба қизларда мушакларнинг таранглашувидан келиб чиқиб, юклама меъёрлари ва жадаллигини морфофункционал имкониятларига қараб машғулот услубиятини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Фарғона давлат университети физика-математика ва тарих факультетлари талабаларининг жисмоний тарбия машғулоти

жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини Фарғона давлат университети талаба йигит-қизларининг жисмоний сифатларини табақалаштирилган айланма машғулот услубияти ёрдамида ривожлантиришнинг мазмунан тузилиши ташкил қилади.

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

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг конституционал типларига кўра жисмоний тайёргарлик даражаларини инобатга олиб асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг шиддат зоналарида функционал кўрсаткичи бўйича табақалаштирилган беш блокли машғулотлар услубияти асосида алоҳида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун машқлар таркиби ва мазмунини ишлаб чиқиш ҳисобига жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган талабаларга машғулотларни вариатив танлаш имконияти кенгайтирилган;

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожланганлик даражаси бўйича морфологик хусусиятидан келиб чиқиб “ортда қолган тип” учун предметларсиз ва “нормал тип” учун предметлар билан бажариладиган статик ва динамик режимдаги жадал индивидуал айланма машғулотларни дарс жараёнларига киритиш ҳисобига ҳаракат фаоллигини ошириш имконияти такомиллаштирилган;

педагогика олий таълим муассасалари талабаларида “илгарилаб кетган тип” ни жуфтликда ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун мушакларни ишлатиш тартиби бўйича инерция кучини оширишга қаратилган организм қисмлари бўйича танлаб йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ҳисобига ҳаракат уйғунлигини такомиллаштиришнинг имконияти кенгайтирилган;

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг тана қисмлари бўйича жисмоний заиф бўлган талаба қизларда мушакларнинг таранглашувидан келиб чиқиб, юклама меъёрлари ва жадаллигини морфофункционал имкониятларига қараб ауксотоник тартибида заиф тана қисми учун қўшимча мосламалардан фойдаланиб таянч нуқталарни кўпайтириш ва юклама ҳажмини камайтириш ҳисобига машғулот услубияти такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

Талаба йигит-қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда замонавий талабаларга мос айланма машғулот услубияти орқали организмни қайта тиклашга қаратилган рекреацион машғулотлар ишлаб чиқилган;

талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун табақалаштирилган машғулотлар услубияти ишлаб чиқилган ҳамда самарадорлиги асослаб берилган;

олий таълим муассасалари жисмоний тарбия фани бўйича ишчи ўқув дастурларининг “Таълим мазмуни” ва “Ўқув фаолиятининг ташкилий-услубий таъминоти” бўлимларида жисмоний сифатлар ва соғлом турмуш тарзини ривожлантириш, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик фаолиятини

такомиллаштириш мақсадида жисмоний машқлар мажмуасини ишлаб чиқишда фойдаланиш тавсия қилинган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Олинган натижаларининг ишончлилиги назарий-амалий, услубий, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги хориж ва республика олимлари, соҳа мутахассисларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи услубларнинг қўлланилганлиги, тажриба-синов ишлари ҳамда олинган натижаларни математик статистик таҳлил қилиш услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибалар асосида олинган маълумотлар жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг конституционал типини инобатга олган ҳолда жисмоний тайёргарлиги даржасини яхшилаш, жисмоний тарбия воситалари ва табақалаштирилган айланма машғулот услубияти ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш ва касалликларни олдини олишни таъминлаш муаммоларига тааллуқли жисмоний тарбия фанининг мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундаки, тадқиқот жараёнида ишлаб чиқилган услубият педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тарбияси бўйича таълим жараёни сифати ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини яхшилаш имкониятини беради.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда табақалаштирилган услубиятнинг қўлланилишига қаратилган тажриба тадқиқотлари асосида:

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний машғулотлар ва спортга қизиқишлари, мотивлари ва эҳтиёжлари, жисмоний тайёргарлик даражаси, конституционал типлари асосида уларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини ўрганиш бўйича тавсиялар “Жисмоний тарбия жараёнида айланма машқларни қўллаш технологияси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган ҳамда Фарғона давлат университети талабаларининг ўқув жараёнига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3987-сон маълумотномаси). Натижада, талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга қизиқишлари, мотивлари ошган ва чидамлилиқ сифати 12,4% га яхшиланган;

ривожланиши турли конституционал типга мансуб талабаларнинг жисмоний сифатларини табақалаштирилган айланма машғулот жараёнида ривожлантиришнинг асосий компонентлари Фарғона давлат университети “Физика-математика” факультети талабаларининг “Жисмоний тарбия” фани бўйича ўқув жараёнига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3987-сон маълумотномаси). Натижада, талаба-қизларнинг жисмоний сифатлари 19% га ва талаба-йигитларда эса 22% га яхшиланган;

педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлигида меъерий талаблардан келиб чиқиб, индивидуал хусусиятларни инобатга олган ҳолда жисмоний сифатларни айланма машғулот усулини қўллаш асосида ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубияти Наманган давлат университети талабаларининг ўқув жараёнига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3987-сон маълумотномаси). Натижада, талаба-қизларнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари ўртача 28% га, талаба-йигитларда 23% га яхшилانган;

талабаларнинг жисмоний сифатларини табақалаштирилган ҳолда ривожлантириш услубияти ва айланма машғулотдаги машқлар мажмуаси Қўқон давлат педагогика институти талабаларининг ўқув жараёнига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3987-сон маълумотномаси). Натижада, жисмоний тарбиянинг мотивацион компонентини амалга оширилиши ва талабалар саломатлигини яхшиланиши таъминланган, тезкор- куч жисмоний сифати 13,6% га яхшиланган.

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

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 14 та илмий-услубий иш, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларида 6 та мақола (1 та республика ва 3 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, 160 саҳифа матн, 20 та расм, 21 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, ишнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, илмий-амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг назарий асослари”** деб номланган биринчи бобида мавжуд маҳаллий ва хорижий адабиётларни таҳлил қилиш асосида олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришни табақалаштириш, касбий таълимда

жисмоний тайёргарликнинг ўрни, муаммонинг ўрганилганлиги, мутахассисларнинг мазкур масала юзасидан қарашлари, талабалар жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатларини ривожлантириш масалалари, ҳозирда мавжуд тизимдаги амалий ҳолат ва унинг таҳлили келтирилган.

Педагогика олий таълим муассасаларида ўқув йилининг бошида талабаларнинг индивидуал хусусиятлари, индивидуал жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражасини ҳисобга олиш билан табақалаштирилган айланма машғулотлар усулини қўллаш, машғулотларни ташкил қилишнинг у ёки бу шакли бўйича қатъий тавсиялар бериш, талабаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашга мўлжалланган машқлар дастурини ишлаб чиқиш зарурати мавжуд. Табақалаштирилган айланма машғулот модификацияларининг бир қатор услубий вариантлари бўлиб, айланма машғулот жисмоний тайёргарликнинг деярли барча босқичларида қўлланилиши мумкин.

А.Абдуллаев, Р.С.Саломов, Ш.Х.Ханкельдиев, С.С.Тажибаев, Д.Х.Умаров, А.Т.Хасанов, каби мутахассисларнинг илмий-услубий ишларида замонавий жисмоний тарбия амалиётида болалар ва ёш шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига оид йигирмадан ортиқ табақалаштирилган ёндашув мавжудлиги ва бундай ёндашув асосан умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбиясида қўлланилаётганлиги тўғрисида таҳлилий фикрлар келтирилган. Педагогика олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талаба-ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубияти етарлича ёритилмаган.

Е.Н.Тумакова, К.Н.Сизоненко, А.А.Солонкин, А.К.Максименко, D.Sugden, Л.Н.Забиллар ўз изланишларида талабаларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича табақалаштирилган айланма машғулот уларнинг умумий тайёргарлик кўрсаткичларини оширишга хизмат қилишини таъкидлашган.

Қиёсий таҳлил натижалари асосида бугунги кунда педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тарбиясида табақалаштирилган айланма машқлар мажмуасини қўллаш ва уларнинг талабалар жисмоний тайёргарлигини оширишдаги роли етарли даражада ўрганилмаганлиги, ушбу йўналишда илмий тадқиқот ишларининг камлиги ва тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги аниқланди.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот услублари, педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш хусусиятлари, ҳар бир босқич бўйича тадқиқот ишларини амалга ошириш тузилмаси баён қилинган.

Тадқиқотлар уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқич (2018 йил сентябр–декабр) – назарий-изланиш босқичи, тадқиқот муаммоси ҳолатини таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлиб, унда назарий манбалар, меъёрий ҳужжатлар ўрганилди, педагогик кузатув услублари танланди. Педагогика олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талаба-ёшлар жисмоний сифатларини ривожлантириш воситалари ва услублари, уни такомиллаштириш жараёни таҳлил этилиб, ишнинг назарий ва амалий аҳамияти тўғрисидаги ҳолатлар аниқлаштирилди, тўлдирилди, ишнинг мақсади,

вазифалари, объекти, предмети шакллантирилди, педагогик тажрибанинг дастлабки дастури ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқичда (2019 йил январ-май) Фарғона давлат университетидида таҳсил олаётган талаба-ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда энг юқори самара берадиган воситаларни танлаб олиш мақсадида анкета-сўров ўтказилди ва уни тизимлаштириш мақсадида юқори малакали мутахассисларнинг амалий тажрибаси ўрганилди ҳамда умумлаштирилди. Педагогика олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талаба-ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда энг юқори самара берадиган воситаларни ўқув-машғулотлар жараёнида қўллаш мақсадида педагогик кузатувлар ўтказилиб, талаба-ёшларнинг жисмоний сифатларини табақалаштирилган ҳолда ривожлантириш услубияти ишлаб чиқилди.

Учинчи босқич (2019 йил сентябр-2020 йил май)–назорат ва текширув босқичи бўлиб, унда танлаб олинган талабаларнинг назорат ва тажриба гуруҳларида жисмоний тайёргарлик бўйича назорат синовиташкил қилинди. Асосий педагогик тажриба ўтказилиб, унинг натижалари баҳоланди, хулосалар шакллантирилди, табақалаштирилган жисмоний машқлар мажмуаси дастурини қўллаш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди ва амалиётда қўлланилди, тадқиқот иши расмийлаштирилди.

Диссертациянинг **“Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубиятини ишлаб чиқиш”** деб номланган учинчи бобида Фарғона давлат университети талабаларининг жисмоний тайёргарлик бўйича дастлабки текширув тадқиқотлари, талаба йигит-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини табақалаштирилган айланма машқлар ёрдамида ошириш услубияти, тажриба синови даврида талабалар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўзгариши динамикаси, жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тайёргарликни ошириш бўйича қўлланиладиган машғулот воситалари ва уларнинг қўлланилиш нисбатлари ҳамда машғулот дастури ёритилган. Тажриба-синов ишлари Фарғона давлат университетидида жисмоний тарбия машғулотларида турли жисмоний тайёргарликка эга бўлган талаба йигит-қизларнинг машғулотлари давомида олиб борилди.

Тажриба ишлари уч ойдан иборат икки босқичга бўлинди. Ҳар бир босқич охирида назорат меъёрлари асосида талаба йигит-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолатини баҳолаш мақсадида назорат машқлари қўлланилди. Ҳар бир тажриба босқичи учун табақалаштирилган айланма машқлар асосида машғулот воситалари танлаб олинди ва машғулот услубияти ишлаб чиқилди.

Машғулот воситаларини мазмуни талабаларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш учун назорат машқларидан олинган маълумотларга қараб олдинги тайёргарликка нисбатан ўзгариши фараз қилинди. Шунинг учун, педагогик тажриба жараёни талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун умумий дарс машғулотлари воситалари асосида режалаштирилди.

Тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳлари талабаларини назорат машқларида кўрсатган натижаларидаги фарқ қуйидагича бўлди.

**Педагогика олий таълим муассасалари талаба-қизларини тажриба бошидаги жисмоний сифатларини
ривожланганлик кўрсаткичлари(тажриба ва назорат гуруҳлари)**

Нazorat testlari	Tajriba guruhi (n=81)		Nazorat guruhi (n=37)		Hisbiy ʻushi, %	T	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Куч							
Паст турникда (90 см)торгилиш (марта)	5,30	0,62	11,70	0,58	11,18	0,94	>0,05
Тренажерда белни букиб-ёзиш (марта)	8,20	0,87	10,61	0,92	11,08	0,56	>0,05
Тренажерда оёқларни букиб-ёзиш (марта)	7,40	0,93	12,57	0,92	12,27	0,55	>0,05
Тезкорлик							
60 метрга югуриш (сония)	12,89	1,63	12,65	1,53	12,18	1,06	>0,05
30 метрга югуриш (сония)	7,40	0,95	12,84	0,96	12,31	2,11	<0,05
Турган жойида юқорига сакраш (см)	31,60	4,84	11,63	4,87	11,41	1,14	>0,05
Эгиловчанлик							
Гимнастика ўриндиғида турган ҳолатдан оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш (см)	4,60	0,61	13,26	4,70	12,98	0,83	>0,05
“Кўприк” ҳолатига туриш (см)	68,40	7,76	11,35	7,34	10,68	0,20	>0,05
Кўллар кафтини ташки тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш (см)	32,50	3,56	10,95	3,43	10,62	0,29	>0,05
Чидамкорлик							
400 метрга югуриш (дақиқа)	2,11	0,27	12,80	2,17	11,98	1,15	>0,05
800 метрга югуриш (дақиқа)	5,23	0,55	10,52	5,11	9,98	1,16	>0,05
1000 метрга югуриш (дақиқа)	8,13	0,95	11,69	8,23	11,18	0,54	>0,05
Чакконлик							
Моқсимон югуриш, 3x10м. (сония)	13,70	1,49	10,88	1,39	10,30	0,71	>0,05
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	24,30	2,62	10,78	2,57	10,40	0,78	>0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизсимон” 10 метрга югуриш (сония)	4,30	0,52	12,09	4,48	11,83	1,72	>0,05

Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба йигит-қизларида тадқиқотдан олдин ҳар бир жисмоний сифатлар бўйича жисмоний тайёргарлик ҳолати бир хил даражада эканлиги аниқланди (1-жадвалга қаранг).

“Паст турникда (90 см) тортилиш” тестида куч сифатини нисбий ўсиши 2.08% ни ташкил этган, ишончлилик даражаси $p > 0,05$, “Тренажерда белни букиб-ёзиш” тестида нисбий ўсиш $-1,22\%$, ишончлилик даражаси $p > 0,05$, “Тренажерда оёқларни букиб-ёзиш” тестида нисбий ўсиш 1.35% ни ташкил этган, ишончлилик даражаси $p > 0,05$.

Тезкорлик сифати бўйича “60 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 2,56% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенглиги, “30 метрга югуриш” тестида нисбий ўсиш 5.41% ни ташкил этиб, ишончлилик даражаси $p < 0,05$ га тенг бўлди, статистик ишончли қиймат қайд этилди, “Турган жойида юқорига сакраш” тестидаги нисбий ўсиш 2,64% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенгилиги аниқланди.

Эгилувчанлик сифати бўйича “Гимнастика ўриндиғида оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш” тестида нисбий ўсиш 2,17% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Кўприк ҳосил қилиш” тестидаги нисбий ўсиш 0,44% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Кафтни ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш” тестидаги нисбий ўсиш 0,62% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди.

Чидамкорлик сифати бўйича “400 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 2.84% ни ташкил этган бўлса, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “800 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 2,29% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “1000 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 1,23 % ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенглиги аниқланган. Олинган натижадан кўришиб турибдики, у статистик ишончли қийматига эга эмас.

Чаққонлик сифати бўйича “3 x10 м.га мокусимон югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 1,46% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенглиги, “Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш тестидаги кўрсаткичларнинг нисбий ўсиши 1,65% ни ташкил этиб, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди, “Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 10 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 4.19% ни ташкил этиб, ишончлилик даражаси $p < 0,05$ га тенг бўлди. Кўришиб турибдики, ушбу сифатларнинг айрим кўрсаткичлари бўйича нисбий ўсиш паст даражада бўлган бўлса, кўпчилик кўрсаткичлар бўйича жисмоний сифатларнинг яққол ўсганлиги кузатилмади.

Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба йигитларининг тажриба бошидаги кўрсаткичлари таҳлил қилинганда қуйидагилар аниқланди (2-жадвалга қаранг).

Куч сифати бўйича “Турникда тортилиш” тестидаги нисбий ўсиш 2,82% ни ташкил этиб, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Штангани белгача кўтариш” тестидаги нисбий ўсиш 2,53% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Штанга билан ўтириб–туриш” тестидаги нисбий ўсиш 1,46% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди.

Педагогика олий таълим муассасалари талаба-йиғитларида тажриба бошидаги жисмоний сифатларини ривожланганлик кўрсаткичлари (тажриба ва назорат гуруҳлари)

Нazorat testлари	Tажриба гуруҳи (n=80)		Nazorat гуруҳи (n=38)		Nисбий ўсиш, %	t	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Куч							
Турникда тортилиш (марга)	8,50	1,01	11,88	0,98	11,21	1,23	>0,05
Штангани белгача кўтариш, шахсий вазнининг 50% даги оғирликда бажарилади (марга)	15,80	2,04	12,91	1,95	12,66	1,03	>0,05
Штанга билан ўтириб-туриш, шахсий вазнининг 50% даги оғирликда бажарилади (марга)	13,70	1,47	10,73	1,42	10,52	0,71	>0,05
Тезкорлик							
100 метрга югуриш (сония)	17,30	2,04	11,79	1,95	11,40	0,51	>0,05
60 метрга югуриш (сония)	12,80	1,52	11,88	1,41	11,28	1,05	>0,05
Турган жойида юқорига сакраш (см)	38,30	6,15	12,73	5,86	12,29	0,51	>0,05
Эгиловчанлик							
Гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш (см)	3,70	0,48	12,97	0,45	12,43	0,88	>0,05
Кўприк ҳосил қилиш (см)	72,30	8,56	11,84	8,04	11,15	0,12	>0,05
Кўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш (см)	42,70	5,39	12,62	5,13	12,24	0,78	>0,05
Чидамкорлик							
800 метрга югуриш (дақиқа)	3,45	0,41	11,88	0,41	11,48	1,49	>0,05
1500 метрга югуриш (дақиқа)	7,31	0,77	10,53	0,75	10,37	0,54	>0,05
3000 метрга югуриш (дақиқа)	16,46	2,08	12,64	1,98	12,21	0,61	>0,05
Чاقқонлик							
Моқисимон югуриш, 3x10м. (сония)	9,70	1,06	10,93	0,98	10,36	1,21	>0,05
Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш (см)	21,80	2,34	10,73	2,28	10,34	0,53	>0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 20 метрга югуриш(сония)	5,70	0,73	12,81	0,67	12,16	1,40	<0,05

Тезкорлик сифати бўйича “100 метрга югуриш” тестида аниқланган нисбий ўсиш 1,16% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, 60 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 2,34 %ни ташкил этиб, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Турган жойида юқорига сакраш” тестидаги нисбий ўсиш 1,24% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди.

Эгилувчанлик сифати бўйича “Гимнастика ўриндиғида оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш” тестидаги нисбий ўсиш 2,16% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Кўприк ҳосил қилиш” тестидаги нисбий ўсиш 0,28% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Кўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш” тестидаги нисбий ўсиш 1,87% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлган.

Чидамкорлик сифати бўйича “800 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 3,48% ни ташкил этган бўлса, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “1500 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 1,09% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, 3000 метрга югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 1,46% ни ташкил этган бўлса, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди.

Чаққонлик сифати бўйича “3x10 м.га моноксимон югуриш” тестидаги нисбий ўсиш 2,47% ни ташкил этган бўлса, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш” тестида кўрсаткичларнинг нисбий ўсиши 1,10% ни ташкил этиб, унинг ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг, “Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 20 метрга югуриш” тестидаги бўйича нисбий ўсиш 3,33% ни ташкил этиб, ишончлилик даражаси $p > 0,05$ га тенг бўлди. Мазкур жисмоний сифатлар ривожланишининг айрим кўрсаткичларида нисбий ўсиш паст даражада бўлса, кўпчилиги ишончсиз даражада ўзгарган.

Олинган натижалар асосида талабалар тажриба ва назорат гуруҳларига ажратилди. Тажриба гуруҳи талабалари биз томонимиздан ишлаб чиқилган бешта сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машғулот мажмуасини меъёрлаштириш орқали табақалаштирилган айланма машқлар услубияти асосида ташкил этилган ўқув машғулотларига жалб қилинди (3-жадвалга қаранг). Назорат гуруҳи синалувчилари анъанавий ўқув машғулотлари дастури асосида ўқишни давом эттирдилар.

Диссертациянинг **“Талабаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш билан жисмоний тарбия машғулотларида табақалаштирилган айланма машғулот услубиятини тажрибада асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича машғулотларда “ортда қолган”, “нормал” ва “илгарилаб кетган” типлар учун индивидуал табақалаштирилган айланма машғулот услубияти жорий қилинганда олинган натижалар таҳлили келтирилган.

**Педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган
табақалаштирилган машқлар услубияти**

№	Назорат тестлари	Хар бир сифат учун танланган машқлар мазмуни	Машқни бажаришга кетадиган вақт	Хар бир машқни бажариш ва такрорлашлар сони	ЮҚС зарба /дак	Дам олиш вақти
1	Турникда	Баланд турникда осилиб туриш	1-2 дақиқа ва ундан ортик	3 марта такрорланади, 3 сериядан иборат.	133-140	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 2.5-3.0 сония.
		Баланд турникда (белда ёки елкада) юк билан тортилиш	10-15 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 3-4 сериядан иборат.	145-150	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
		Паст турникда (оёқларни олдинга узатиб, чалканча ётган ҳолда) тортилиш	20-40 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 3-4 сериядан иборат.	140-145	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
2	30 метр масофага югуриш	40 метр масофага югуриш (шериги 30 метр масофага югуриш)	5-8 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 6-10 сериядан иборат.	160-175	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
		40 метр масофага югуриш (шериги орқасидан тос соҳасидан ушлаши ҳисобига 20-30% қаршилик билан югуради)	10-15 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 4-6 сериядан иборат.	165-175	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 10-15 сония.
		5-10 метр масофага югуришда белгига кураш резинкасини боғлаб стартдан чиқиш	2-5 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 20-25 сериядан иборат.	170-175	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 5-8 сония.
3	Кўприк ҳолатида туриб, бошнинг атрофида оёқлар билан айланиб югуриш	Двордан 50-60 сантиметр узоқликда кўллarga гаянган ҳолат, оёқларни тепага кўтариб деворга таяниб, оёқларни пастга тушуриш ва этилишни ошириш	10-20 сония ва ундан ортик	10-15 марта такрорланади, 3-4 сериядан иборат.	110-130	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
		Кураш гиламида чалканча ётган ҳолатдан кўприк ҳолатига кўтарилиш	10-20 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 10-15 сериядан иборат.	115-124	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
		Тик турган ҳолатдан (гимнастика шар устидан) кўприк ҳолатига тулиш	10-20 сония ва ундан ортик	10-15 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	115-125	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
4	3000 метр масофага югуриш	1000 метр масофага вақтсиз ва вақта югуриш	8-11 дақиқа ва ундан ортик	1 марта такрорланади.	140-144	Машқлар орасида 4.0 дак, сериялар орасида 3.5-4.5 дак.
		1500 метр масофага вақтсиз ва вақта югуриш	12-16 дақиқа ва ундан ортик	1 марта такрорланади.	142-145	Машқлар орасида 4.0 дак, сериялар орасида 3.5-4.5 дак.
		2500 метр масофага вақтсиз ва вақта югуриш	16-20 дақиқа ва ундан ортик	1 марта такрорланади.	144-150	Машқлар орасида 6.0 дак, сериялар орасида 3.5-5.5 дак.
5	4x10 м моқисмон югуриш	Стартдан чиқиш	1-3 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 6-8 сериядан иборатно	155-165	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.
		Ўтириб олдинга сакраш	15-20 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 3-4 сериядан иборат.	140-158	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 0.5 дак.
		10 метр масофага югуриш	10-12 сония ва ундан ортик	3-4 марта такрорланади, 6-8 сериядан иборат.	145-155	Машқлар орасида 1.0 дак, сериялар орасида 1.5-2.5 дак.

Тадқиқотлар давомида таълим жараёнини тезкор коррекция қилиш мақсадида асосий жисмоний сифатларни ривожланиши даражасини мониторинг қилиш талабалар жисмоний ривожланишини индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди. Бунда, жисмоний ривожлантириш йўналишидаги айланма машқлар мажмуасини биз томондан ишлаб чиқилган куйидаги учта вариантлари қўлланилди:

Биринчи вариант:

1.Дастлабки ҳолат (Д.х.): қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиб-ёзишлар.

2.Д.х.:чалқанча ётган ҳолатда тўғриланган оёқларни юқорига тик ҳолатгача кўтариш ва тушириш.

4.Д.х.: гантелларни қўлга олиб, қўллар бош ортида ҳолатида гавдани ўнгга ва чапга буриш (эгиш)лар.

5.Д.х.: бир оёқда (ўнг ва чап оёқда) навбат билан ўтириб-туришлар.

6.Д.х.: тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, қўлларда гантеллар ва улар юқори ҳолатда, гавдани олдинга-пастрга эгишлар.

7.Д.х.: қўлларга таяниб ётган ҳолатда оёқлар билан депсиниб, таяниб ўтириш ҳолатини эгаллаш.

8.Д.х.: қўлларда орқадан таяниб қўлларни букиб-ёзишлар.

9.Д.х.: эркин бир оёқни юқорига кўтарган ҳолда оёқ билан навбатма-навбат (баландлиги 35-45 см бўлган) таянчда қадам ташлаш.

10.Д.х.: чалқанча ётган ҳолатда, қўллар ва гавда олдинга чўзилган, оёқларни бирданига юқорига кўтариш.

11.Д.х.: гавда ярим эгилган ҳолатда, штангани қўлларда ушлаб, қўлларни букиб-ёзишлар.

Иккинчи вариант:

1.Д.х.: ярим ўтирган ҳолатда, штанга оёқлар орқасида, штанга билан ўтириб-туриш машқи.

2.Д.х.: елкада штанга билан олдинга энгашиш машқи.

3.Д.х.: елкада штанга билан “қайчи” усулида сакраш машқи.

4.Д.х.: елкадаги штанга билан гавдани ўнгга ва чапга буриш машқи.

5.Д.х.: елкадаги штанга билан ўнг ва чап оёқларни навбат билан олдинга ташлаш машқи.

6.Д.х.: штангани тескари ушлаган ҳолатда қўлларни юқорига кўтариш ва тушириш машқи.

7.Д.х.: елкада штанга билан сакраш машқи.

8.Д.х.: штангани бош орқасида ушлаган ҳолатдан қўлларни букиб-ёзиш машқи.

9.Д.х.: елкада штанга билан ўтириб-туриш машқи.

10.Д.х.: елкада штанга билан гавдани ўнгга ва чапга эгиш машқи.

Учинчи вариант:

1.Д.х.: чалқанча ётган ҳолатда оёқларни йиғиб тепага кўтариш, иккинчи шериги оёқларга гавдаси билан таянади; оёқларни тўғрилаш ва дастлабки ҳолатга қайтиш, шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

2.Д.х.:шерикнинг бири қўлларга таяниб ётган ҳолатда, иккинчиси оёқларни кўтариб туради, қўлларни букиб-ёзиш машқи бажарилади ва шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

3.Д.х.:шеригининг бўйнига осилиб чалқанча ётган ҳолатда оёқларни тўғри ушлаб, қўлларда тортилиш-тўғрилаш машқи бажарилади ва шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

4.Д.х.:иккинчи шерикнинг белига осилган ҳолатда оёқларни унинг оёқлари орасига киритиб, гавдани орқага ташлаш машқи бажарилади ва шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

5.Д.х.:қоринда ётган ҳолатда оёқларни тизза бўғимидан орқага букиш ва иккинчи шериги оёқларини пастга босиб туради, шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

6.Д.х.:қўллар орқада полга таянган ҳолатда, шериги оёқларини кўтарган ҳолатдан қўлларни букиб-ёзиш машқи бажарилади ва шу тариқа машқ кетма-кет давом эттирилади.

7.Д.х.:ярим ўтирган ҳолатда туриш, иккинчи шериги орқадан олдинга рақибни силжитади ва унга қаршилик кўрсатади.

8.Д.х.:қоринда ётган ҳолатда қўлларни олдинга кўтариш, иккинчи шериги оёқларни пастга босган ҳолатда ушлаб туради.

9.Д.х.:иккинчи шеригининг елкасига осилган ҳолатдан гавдани юқорига кўтариш ва тушириш.

10.Д.х.:чалқанча ётган ҳолатда, оёқларни рақибнинг қаршилигига қарши ҳаракатлантириш машқлари, “қайчи” усулида бажарилади.

11.Д.х.:иккинчи шеригини елкасига кўтариб, ўнг ва чап томонга эгилиш машқи.

12.Д.х.:икки жуфтлик бир-бирига юзма-юз туриб, қўллардан ушлаб, бир-бирига қаршилик кўрсатиш машқи.

Паст турниқда тортилиш тестида куч сифатининг ўртача кўрсаткичи тажриба бошида 5,30 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 5,63 мартани ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. Тренажерда белларни букиб-ёзишдаги ўртача кўрсаткич тажриба бошида 8,20 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 8,66 мартани ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди, тренажерда оёқларни букиб-ёзишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 7,40 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 7,88 мартани ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Тезкорлик сифати бўйича 60 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 12,89 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 12,08 см.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. 30 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 7,40 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 6,93 см.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. Турган жойдан юқорига сакрашда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 31,60 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 33,57 см.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,05$ га ошди.

Эгилувчанлик сифати бўйича гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида +4,60 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида +4,92 см.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. Кўприк ҳосил қилишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 68,40 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 64,53 см.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Педагогика олий таълим муассасалари талаба-қизларини тажриба охиридаги жисмоний сифатларини ривожланганлик кўрсаткичлари (тажриба гуруҳи) n=81

Назораттестлари	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисбий ўсиш, %	t	P
	Х	σ	V%	Х	σ	V%			
	Куч								
Паст турникда тортилиш (марта)	5,30	0,62	11,70	5,63	0,64	11,37	6,23	3,33	<0,01
Тренажёрда белларни букиб-ёзиш (марта)	8,20	0,87	10,61	8,66	0,88	10,16	5,61	3,35	<0,01
Тренажёрда оёқларни букиб-ёзиш (марта)	7,40	0,93	12,57	7,88	0,93	11,80	6,49	3,28	<0,01
Тезкорлик									
60 метрга югуриш (сония)	12,89	1,63	12,65	12,08	1,48	12,25	6,28	3,31	<0,01
30 метрга югуриш (сония)	7,40	0,95	12,84	6,93	0,84	12,12	6,35	3,34	<0,01
Турган жойдан юқорига сакраш (см)	31,60	4,84	11,63	33,57	4,84	11,11	4,74	2,59	<0,05
Эгилувчанлик									
Гимнастика ўриндигида оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш (см)	+4,60	0,61	13,26	+4,92	0,63	12,80	6,96	3,28	<0,01
Кўприк ҳосил қилиш (см)	68,40	7,76	11,35	64,53	7,05	10,93	5,66	3,32	<0,01
Кўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш (см)	32,50	3,56	10,95	30,70	3,29	10,72	5,54	3,34	<0,01
Чидамкорлик									
400 метрга югуриш (дақиқа)	2,11	0,27	12,80	1,98	0,24	12,12	6,16	3,24	<0,01
800 метрга югуриш (дақиқа)	5,23	0,55	10,52	4,96	0,50	10,08	5,16	3,27	<0,01
1000 метрга югуриш (дақиқа)	8,13	0,95	11,69	7,76	0,87	11,21	4,55	2,59	<0,05
Чакқонлик									
3x10м моқисмон югуриш (сония)	13,70	1,49	10,88	12,96	1,35	10,42	5,40	3,31	<0,01
Юқоридан тушайётган чизгични ушлаб олиш (см)	24,30	2,62	10,78	25,38	2,67	10,52	4,44	2,60	<0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизисмон” 10 метрга югуриш (сония)	4,30	0,52	12,09	4,03	0,47	11,66	6,28	3,47	<0,01

Қўл кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 32,50 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 30,70 см.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Чидамкорлик сифати бўйича 400 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 2,11 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 1,98 мин.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди. 800 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 5,23 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 4,96 мин.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди. 1000 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 8,13 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 7,76 мин.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,05$ га ошди.

Чаққонлик сифати бўйича 3x10м га моқисимон югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 13,70 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 12,96 см.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди. Юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш ўртача кўрсаткичи тажриба бошида 24,30 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 25,38 см.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,05$ га ошди. Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 10 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 4,30 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 4,03 см.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди (4-жадвалга қаранг).

Куч сифати бўйича турникда тортилишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 8,50 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 9,04 мартани ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га тенг бўлди. Штангани белгача кўтаришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 15,80 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 12,91 мартани ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,05$ га ошди. Штанга билан ўтириб-туришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 13,70 мартани ташкил этган бўлса, тажриба охирида 14,47 мартани ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Тезкорлик сифати бўйича 100 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 17,30 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 16,05 сек.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,001$ га ошди. 60 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 12,80 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 12,23 сек.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,05$ га ошди. Турган жойдан юқорига сакрашда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 38,30 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 41,55 сек.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Эгилувчанлик сифати бўйича гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида +3,70 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида +4,02 сек.ни ташкил қилди, ишончлилиқ даражаси $p < 0,001$ га ошди.

Педагогика олий таълим муассасалари талаба-йигитларини тажриба охиридаги жисмоний сифатларини ривожланганлик кўрсаткичлари (тажриба гуруҳи) n=80

Назораттестлари	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Нисбий ўсиш, %	t	P		
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}				σ	V%
Куч									
Турникда тортилиш (марга)	8,50	1,01	11,88	9,04	1,04	11,50	6,35	3,35	<0,01
Штангани белгача кўтариш, шахсий вазннинг 50 % даги оғирликда бажарилади (марга)	15,80	2,04	12,91	16,63	2,07	12,45	5,25	2,57	<0,05
Штанга билан ўтириб-туриш, шахсий вазннинг 50 % даги оғирликда бажарилади (марга)	13,70	1,47	10,73	14,47	1,51	10,44	5,62	3,29	<0,01
Тезкорлик									
100 метрга югуриш (сония)	17,30	2,04	11,79	16,05	1,81	11,28	7,23	4,13	<0,001
60 метрга югуриш (сония)	12,80	2,81	12,89	12,23	2,86	12,47	5,23	2,56	<0,05
Турган жойдан юқорига сакраш (см)	48,30	6,15	12,73	51,55	6,26	12,14	6,73	3,33	<0,01
Эгиловчанлик									
Гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш(см)	+3,70	0,48	12,97	+4,02	0,49	12,19	8,65	4,20	<0,001
Кўприк ҳосил қилиш (см)	72,30	8,56	11,84	68,05	7,63	11,21	5,88	3,34	<0,01
Кўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш (см)	42,70	5,39	12,62	45,58	5,59	12,26	6,74	3,34	<0,01
Чидамкорлик									
800 метрга югуриш (дақиқа)	3,45	0,41	11,88	3,20	0,36	11,25	7,25	4,12	<0,001
1500 метрга югуриш (дақиқа)	7,31	0,77	10,53	6,93	0,69	9,96	5,20	3,31	<0,01
3000 метрга югуриш (дақиқа)	16,46	2,08	12,64	15,67	1,89	12,06	4,80	2,53	<0,05
Чакконлик									
3x10 м.га моқисмон югуриш (сония)	9,70	1,06	10,93	9,17	0,96	10,47	5,46	3,34	<0,01
Юқоридан тушаётган чизғичиушлаб олиш(см)	21,80	2,34	10,73	22,76	2,32	10,19	4,40	2,62	<0,05
Тўсиқлар орасидан “илонизисимон”20 метрга югуриш (сония)	5,70	0,73	12,81	5,34	0,65	12,17	6,32	3,31	<0,01

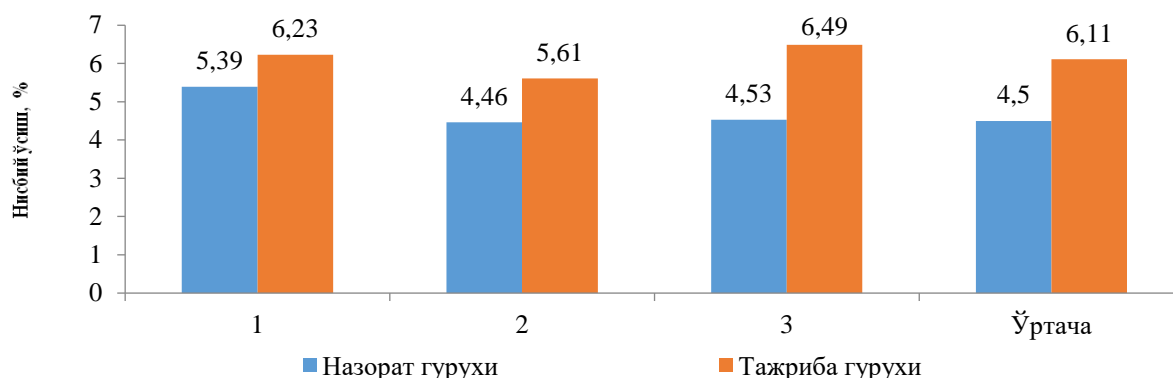
Кўприк ҳосил қилишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 72,30 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 68,05 сек.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. Қўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзишда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 42,70 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 45,58 сек.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди.

Чидамкорлик сифати бўйича 800 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 3,45 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 3,20 мин.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,001$ га ошди. 1500 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 7,31 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 6,93 мин.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. 3000 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 16,46 мин.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 15,67 мин.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,05$ га ошди.

Чаққонлик сифати бўйича 3×10 м.га мокусимон югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 9,70 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 9,17 сек.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди. Тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 20 метрга югуришда ўртача кўрсаткич тажриба бошида 5,70 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 5,34 сек.ни ташкил қилди, ишончлилик даражаси $p < 0,01$ га ошди (5-жадвалга қаранг).

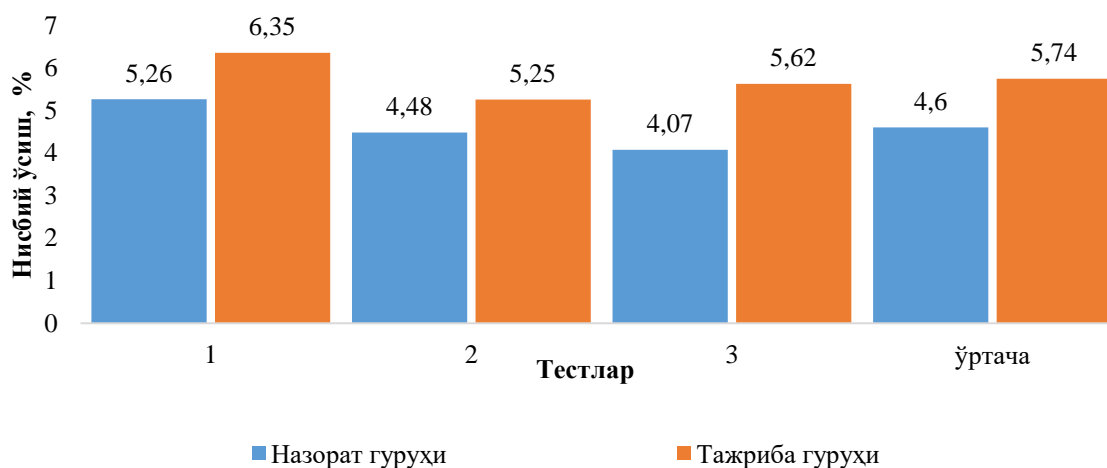
Тажриба гуруҳи талабаларида тадқиқотнинг охирига келиб барча жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичлар талаба-қизлар ва йигитларнинг назорат гуруҳига нисбатан кўрсаткичлар юқори натижага эришилганлиги аниқланди.

Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизларини куч сифати кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсиши қуйидагича бўлди: назорат гуруҳида паст турникда тортилишда 5.39% ни ташкил этган бўлса, ишончлилик $p < 0,05$, тажриба гуруҳида 6.23% ни ташкил қилди, ишончлилик $p < 0,01$, тренажерда белларни букиб-ёзиш тестида назорат гуруҳида 4,46%, ишончлилик $p < 0,05$, тажриба гуруҳида 5,61%, ишончлилик $p < 0,01$, тренажерда оёқларни букиб-ёзиш тестида назорат гуруҳида 4.53%, ишончлилик $p < 0,05$, тажриба гуруҳида 4,49% ни, ишончлилик $p < 0,01$. Ўртача ўсиш кўрсаткичлари назорат гуруҳида 4.5% ни, тажриба гуруҳида 6.11% ни ташкил қилди (1-расмга қаранг). Олинган натижалар, биз томондан ишлаб чиқилган табақалаштирилган машқлар мажмуасини ўқув машғулотларида қўлланилиши педагогика олий таълим мауассасалари талаба-қизларини куч сифати кўрсаткичларини ривожлантиришда самарали эканлигини тасдиқлайди.



1-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-қизлариники куч сифати кўрсаткичларини нисбий ўсиши динамикаси (%)

Тажриба ва назорат гуруҳлари йигитларида куч сифати кўрсаткичларини педагогик тажриба давомидаги нисбий ўсиши 2-расмда келтирилган. Назорат гуруҳида турникда тортилишда 5,26% ни ташкил этган, ишончлилик $p < 0,05$, тажриба гуруҳида 6,35%, ишончлилик $p < 0,01$, штангани белгача кўтариш шахсий вазнининг 50% оғирлигида бажарилганда назорат гуруҳида 4,48%, ишончлилик $p > 0,05$, тажриба гуруҳида 5,25%, ишончлилик $p < 0,05$, штанга билан ўтириб-туриш шахсий вазнининг 50% оғирлигида бажарилганда назорат гуруҳида 4,07%, ишончлилик $p > 0,05$, тажриба гуруҳида 5,62%, ишончлилик $p < 0,01$, ўртача ўсиш кўрсаткичлари назорат гуруҳида 4,6% ни ташкил қилган, тажриба гуруҳида 5,74% га яхшиланган.



2-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари талаба-йигитларини куч сифати кўрсаткичларини нисбий ўсиши динамикаси (%)

Биз томондан ишлаб чиқилган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган табақалаштирилган машқлар услубиятини педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг ўқув машғулотида қўллаш бўйича педагогик тажрибаларда олинган натижалар педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг (йигит-қизларининг) тезкорлик, эгилувчанлик, чидамлилик, чاقқонлик сифатларини ривожлантиришда самарали эканлигини тасдиқлади.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар ва нашрий ишларни таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш асосида педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини табақалаштирилган машқлар услубияти ёрдамида ривожлантиришга йўналтирилган тадқиқотлар жуда кам эканлиги аниқланди.

2. Биз томондан ишлаб чиқилган табақалаштирилган машқлар мажмуасини ўқув машғулотида қўлланилиши педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг (йигит-қизларнинг) куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чидамлик, чакқонлик сифатларини ривожлантиришда самарали эканлиги педагогик тажрибаларда тасдиқланди.

3. Куч сифати кўрсаткичларининг нисбий ўсиш талаба-қизларда паст турникда тортилишда 6.23% ни ($p < 0,01$), тренажерда белларни букиб-ёзиш тестида 5,61% ($p < 0,01$), тренажерда оёқларни букиб-ёзиш тестида 6,49% ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 6.11% ни ташкил қилди; талаба-йигитларда 6.35% ($p < 0,01$), штангани белгача кўтаришда 5,25% ($p < 0,05$), штанга билан ўтириб-туриш шахсий вазнининг 50% оғирлигида бажарилганида 5,62% ($p < 0,01$) умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 5.74% ни ташкил қилди.

4. Тезкорлик сифати кўрсаткичларининг нисбий ўсиши талаба-қизларда 60 метрга югуриш тестида 6.28% ни ($p < 0,01$), 30 метрга югуриш тестида 6.35%, ($p < 0,01$), турган жойдан юқорига сакраш тестида 4,47% ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 5.47 % ни ташкил қилди; талаба-йигитларда 100 метрга югуриш тестида 7.23% ($p < 0,001$), турган жойдан юқорига сакраш тестида 6,73% ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 6.47 % ни ташкил қилди.

5. Эгилувчанлик сифати кўрсаткичларининг нисбий ўсиши талаба-қизларда гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш тестида 6.96%, $p < 0,01$, кўприк хосил қилиш тестида 5,66%, ($p < 0,01$), қўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавдани ортига чўзиш тестида 4,54%, ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 6.05 % ни ташкил қилди; талаба-йигитларда гимнастика ўриндиғида туриб оёқ тиззаларини букмасдан олдинга эгилиш тестида 8.65%, ($p < 0,001$), кўприк хосил қилиш тестида 5,88%, ($p < 0,01$), қўллар кафтини ташқи тарафга қаратган ҳолда гавда ортига чўзиш тестида 6,74%, ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 7,09 % ни ташкил қилди.

6. Чидамлик сифати кўрсаткичларининг нисбий ўсиши талаба-қизларда 400 метрга югуриш тестида 6.16%, ($p < 0,01$), 800 югуриш тестида 5,16%, ($p < 0,01$), 1000 метрга югуриш тестида 4,55% ни ($p < 0,01$) ташкил этди, умумий ўртача ўсиш 5.29 % ни ташкил қилди; йигит талабаларда 800 метрга югуриш тестида ўсиш 7.25% ($p < 0,01$), 1500 метрга югуриш тестида 5,20%, ($p < 0,01$), 3000 метрга югуриш тестида 4,80%, ($p < 0,01$), умумий ўртача ўсиш 5,75% ни ташкил қилди.

7. Чакқонлик сифати кўрсаткичларини нисбий ўсиши талаба-қизларда 3x10 метрга моксисмон югуришда 5,40% ($p < 0,01$), юқоридан тушаётган чизғични ушлаб олиш тестида 4,44% ($p < 0,05$), тўсиқлар орасидан “илонизисмон” 10 метрга югуриш тестида 6,28%, ($p < 0,01$), умумий ўртача

ўсиш кўрсаткичлари 5.69% ни ташкил қилди; талаба-йигитларда 3x10 метрга моксимон югуришда 5,46% ($p<0,01$), баландликдан тушаётган линейкани ушлаб олиш тестида 4,40%, ($p<0,05$), тўсиқлар орасидан “илонизисимон” 20 метр югуриш тестида 6,32%, ($p<0,01$), умумий ўртача ўсиш кўрсаткичлари 5,14 % ни ташкил қилди.

8. Илмий-услубий адабиётларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, тасдиқловчи тажриба натижалари педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг кўпчилигида жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси юқори эмаслигини кўрсатди, бу уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга, касбий таълим шароитларига тўлақонли мослашишларига кўмаклашмайди. Бундай вазият жисмоний тарбиянинг кам самарали дастурларининг қўлланилиши ва нооқилона ташкил қилиниши, ўқув машғулотларида замонавий усуллардан фойдаланилмаслик, машғулотлар жараёнида мотивациянинг шакллантирилмаслиги оқибати ҳисобланади.

9. Олинган натижалар талабалар жисмоний тарбиясининг назарий, услубий ва амалий базасини жисмоний тайёргарликни юқори даражасини шакллантиришнинг индивидуал-гуруҳли хусусияти тўғрисидаги қоидалар билан кенгайтириш, жисмоний сифатларни айланма машғулот шароитларида ривожлантириш услубларини такомиллаштириш, катта ҳажмдаги юкларни ўқув машғулотларида мотивацияни ошириш ва мотивацион қўллаб-қувватлашнинг мазмуни ва параметрларини аниқлаштиришга имкон беришини тасдиқлайди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Диссертация ишида педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлигини коррекцияловчи табақалаштирилган машғулот дастурини жорий қилиш бўйича амалга оширилган тажрибалар асосида қуйидаги амалий тавсияларни бериш мумкин:

1. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб, асосан ортда қолаётган жисмоний сифатларга урғу бериш тавсия этилади.

2. Жисмоний тарбия бўйича машғулотларни самарали ташкил этиш учун 17-20 ёшли талаба-ёшлар организмнинг ривожланиш типига қараб ҳар бир талабага индивидуал ёндашишни амалга ошириш, уларнинг жисмоний қобилиятлари ва сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш тавсия этилади.

3. Педагогика олий таълим муассасалари ўқитувчи ва мураббийлари томонидан талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун биз томондан ишлаб чиқилган машғулотлар дастурини татбиқ этиш тавсия қилинади.

4. Педагогика олий таълим муассасасининг “Жисмоний тарбия” фани бўйича ўқув дастури таркибига табақалаштирилган айланма машғулот усули бўйича амалга ошириладиган умумий ва махсус тайёргарлик воситалари киритилиши тавсия этилади.

5. Талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган табақалаштирилган машғулот услубиятини жисмоний ривожланиши, ҳаракат тайёргарлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган талабаларнинг ўқув жараёнига кенг жорий қилиш тавсия этилади.

6. Талабаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишга асосланган ҳолда амалга ошириладиган табақалаштирилган ёндашув талабаларнинг ҳар хил конституционал типларини ва тайёргарлигини корреляция қилиш функциясини бажаради, уларнинг фаолиятини фаоллаштиради ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишига кўмаклашади. Ишлаб чиқилган табақалаштирилган услубиятни жисмоний ривожланиши, ҳаракат ва жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган таълим олувчиларнинг ўқув машғулотларида кенг қўллаш учун тавсия қилиш мақсадга мувофиқ.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭРНАЗАРОВ ГОЛИБЖОН НЕЪМАТОВИЧ

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик–2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером В 2020.4.PhD/Ped 2039.

Докторская диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице ученого совета www.jtsu.uz а также на информационно-образовательном портале "ZiyoNet" www.ziyo.net

Научный руководитель: Алламурастов Шухратулла Иноятович
доктор биологических наук, доцент

Официальные оппоненты: Тажибаев Сойиб Самижонович
доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бакиев Зафар Абдушукурович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: Бухарский государственный университет

Защита диссертации состоится "____" _____ 2022 года в "____" на заседании научного совета под номером DSc.03.30.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76; Веб-сайт: www.uz-djti.uz; e-mail: uzdjstu@uzzdjtsu.uz. Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус "Б" 2 этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером _____). (Адрес: 111709, 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.djti.uz; e-mail: uzdjstu@uzzdjtsu.uz).

Автореферат диссертации розослан «____» _____ 2022 года.
(реестр протокола № _____ . «____» _____ 2022 года)

М.Р.Болтабаев
Председатель ученого совета
по присуждению ученых степеней,
д.э.н., профессор

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

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. Во многих странах мира одним из приоритетных направлений остаются вопросы воспитания здорового поколения, развития физической культуры и спорта, улучшения здоровья населения страны. Сложные процессы, происходящие в мире, наряду с подготовкой организма человека к изменениям, происходящим во внешней среде, требуют повышения физической активности всех слоев населения, в частности студентов с целью укрепления иммунной системы организма. С этой целью в мировой системе образования на основе проводимой работы по решению общих задач, связанных с определением путей повышения значения использования дифференцированного и индивидуализированного подходов к занятиям по физической культуре, в практике физической подготовки детей и молодежи используется ряд методов дифференцированной круговой тренировки.

В мировой практике имеется множество научно-исследовательских работ по изучению отдельных компонентов инновационных образовательных технологий, в частности по организации учебного процесса с учетом подготовленности студентов и контролю за ходом обучения. Исследованы вопросы дифференцированного совершенствования физического развития и физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. В частности, научно обоснованы вопросы формирования правильной осанки, повышения подвижности в суставах, сохранения активной работоспособности с помощью дифференцированной круговой тренировки, улучшения показателей физической подготовки обучающихся разного возраста. Недостаточно выполнены исследования, посвященные проблемам повышения физической подготовки на основе применения современных средств с учетом морфологических особенностей конституционального типа организма студентов. В настоящее время, исходя из социальных условий в мире, важное значение приобретает проведение научных исследований, направленных на улучшение двигательных навыков и физических качеств студентов с использованием дифференцированного метода круговой тренировки.

В республике одной из актуальных проблем является повышение уровня физического развития и физической подготовки, укрепления здоровья студентов на занятиях по физической культуре с помощью применения дифференцированной методики круговой тренировки. В развитии сферы физической культуры и спорта "... нельзя ограничиваться достижениями в большом спорте, а нужно уделять внимание массовому спорту."¹ В настоящее время в высших образовательных учреждениях наблюдается тенденция уменьшения количества учебных часов, выделенных в учебных планах на физическую культуру. Основной задачей физического воспитания в вузе является повышение физической подготовки и высокой работоспособности студентов, улучшение их двигательной активности с помощью средств из спортивных игр и национальных видов спорта. Однако, вопросы применения на занятиях по физической культуре методики дифференцированного

¹Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на заседании, посвященном вопросам развития сферы физической культуры и спорта, 21 сентября 2018 года, газета "Халк сузи", стр. 1-2.

подхода, направленных на развитие физических качеств и повышение физической подготовки студентов недостаточно исследованы.

Актуальными остаются вопросы разработки и применения методики обучения двигательным навыкам на занятиях по физической культуре с использованием методики круговой тренировки для повышения уровня физической подготовки с учетом конституциональных типов обучающихся.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, намеченных в Постановлении Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Узбекистане” за №ПП-3031 от 3 июня 2017 года, в Указе за №УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта“, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 65 от 29 января 2019 года “О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к занятиям физической культурой и массовым спортом в Узбекистане” и других нормативно-правовых актах, касающихся данной сферы.

Соответствие исследования приоритетам развития науки и технологий республики. Исследование проводилось в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. “Формирование системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства”.

Степень изученности проблемы. Анализ научно-методической литературы по теме показал, что ряд ученых республики Т.С.Усмонходжаев, Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов, О.В.Гончарова, Д.Х.Умаров, М.А.Кдырова, А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Р.С.Саламов, Н.А.Тастанов, Е.Н.Черникова, И.И.Каримов, О.Ю.Холмуратов, С.С.Таджибаев, А.Т.Хасанов считают важным повышение эффективности физического воспитания студентов в высших образовательных учреждениях, разработку новых педагогических технологий и подходов и учебно-методических пособий нового поколения, совершенствование процесса обучения и исследование существующих проблем в системе образования.²

В научных исследованиях А.А.Тимофеева, Ю.Г.Травина, В.Н.Бледновой, Е.С.Акопяна, Е.Н.Тумаковой, К.Н.Сизоненко, А.А.Солонкина, Р.Н.Дорохова, А.К.Максименко, В.В.Феофилактова, Л.П.Матвеева, В.М.Защиорского,

²Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс.докт.пед.наук. Ташкент.1995 – 50-с., Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар ўқув қўлланма. Ташкент 2004. 334 б.Халмухамедов Р.Д, Гончарова О.В. Тестирование физической подготовленности абитуриентов. Ташкент.-2010.-153-с. Умаров Д.Х., Кдырова М.А., Средства и методы профессионально прикладной физической подготовки студентов учебно-методическое пособие. Т.:2010,- 147 с., Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубияти II том ўқув қўлланма Фарғона 2014. -412- б., Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик.Т. “ИТА-PRESS”, 2015 - 296 б., Тастанов Н.А., Кураш турлари назарияси ва услубияти. Ташкент - 2017 йил, дарслик. -Б. 167-178. Черникова Е.Н., Каримов И.И., Холмуратов О.Ю. Велоспорт назарияси ва услубиёти, Тошкент- 2017. -Б. 47-53., Тажибаев С.С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида харакатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий педагогик асослаш. Автореф. Пед.фан.док. (DSc) –Чирчиқ 2018. -Б. 24-26., Хасанов А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовка студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф.дис.док.философ.[PhD] пед.наук. Чирчиқ-2018. -56 с.

Л.Н.Забиллина, D.Sugden, M.Talbot, В.Н.Платонова разработана методика подготовки высококвалифицированных специалистов на основе новых педагогических технологий обучения и воспитания для физкультурных вузов и факультетов физической культуры³.

В диссертационной работе Ж.К.Хуррамова на тему “Развитие быстроты движений на уроках физической культуры в сенситивный период детей младшего школьного возраста” приводится комплекс упражнений для круговой тренировки для учащихся школ республики, Н.К.Рузметовым разработан и внедрен комплекс упражнений “Прямая линия”, “Змеевидные движения”, “Восемь поездов” по результатам научных исследований по теме “Формирование способности к равновесию у детей посредством комплекса специальных упражнений”. В научных исследованиях А.Ж.Тангриева на тему “Совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки” научно обоснован механизм применения метода круговой тренировки. Однако, в научно-исследовательских работах вышеуказанных авторов недостаточно раскрыты вопросы развития физических качеств, повышения физической работоспособности и совершенствования физической подготовки студентов (юношей и девушек) вузов неспециализированных к физической культуре с учетом интересов и потребностей обучающихся.

Проведенный анализ научно-методической литературы показывает, что физическая подготовленность юношей и девушек отмечена в научно-методической литературе как очень важная проблема. Следует отметить, что научно обоснованные разработки по повышению физической подготовки студентов с использованием метода дифференцированной круговой тренировки проанализированы недостаточно.

Если комплексу круговой тренировки будет уделяться недостаточное

³Тимофеев А.А. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов 17-18 лет в условиях технического вуза: автореф. дис...канд. пед. наук / А.А.Тимофеев. - Минск: БГИФК, 1989.-21-с, Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней физической подготовке студентов: метод, разработ. / Ю.Г.Травин. - М.: РГАФК, 1993.-47-с., Бледнова В.Н. Физическое развитие и функциональная подготовленность студентов / В.Н.Бледнова, А.П.Фроленков, А.В.Никандров // Физическое воспитание студентов специального учебного отделения: метод, матер.-Л.:ЛГИК, 1991.-С.96-121., Е.С.Акопян //Совершенствование системы подготовки высоко квалифицированных спортсменов: тез. XV Респ. науч.-практ. конф. - Ереван: АГИФК,1996.-70-с., Тумакова Е.Н. Соматическая характеристика юношей 18-20 лет / Е.Н.Тумакова, А.Я.Абдрахманов // Соматические типы и сомато типирование: сб.науч. тр.-Смоленск:СГИФК,2000.-С.69-72., Сизоненко К.Н. Метод круговой тренировки в подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов по физической культуре / К.Н.Сизоненко // Физическая культура, спорт и туризм на Дальнем Востоке России: матер. Межрег. науч. конф. - Хабаровск, 2001. - С. 175-177., Солонкин А.А. Некоторые особенности применения круговой тренировки / А.А.Солонкин // Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта: междунар. сб. науч. тр.-Смоленск, 2001. -С. 155-157., Дорохов Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с., Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М.Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. -533 с., Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис...канд. пед. наук / В.В.Феофилактов. - М., 2005. - 24 с., Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /- 3-е изд., перераб. и доп.-М.ФиС: Спорт Академ Пресс, 2008 - 543 с., Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2009-203 с., Забиллина Л.Н. Эффективность круговой тренировки на дифференцированных занятиях по физическому воспитанию студентами инженерно-технологического университета, Теория и практика физ.культуры. учеб.мет.пособия. М. 2011. – 164 с., Sugden D., Talbot M. Physical Education for Childen with Special Needs in Mainstream Education. Leeds Metropolitan University & University of Leeds, on behalf of Sports Council, 2011-32 p., Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение. Издательство: Олимпийская литература. 2013- 624 с.

внимание при традиционной организации процесса физического воспитания, то при дифференцированном подходе будут наблюдаться противоречия. Поэтому, несмотря на ряд исследований в данном направлении, ожидаемого результата еще не достигнуто. Теоретическое и практическое решение выявленных противоречий требует дополнительных научных, научно-методических разработок по применению методики дифференцированного развития физических качеств студентов педагогических высших образовательных учреждений на основе применения усовершенствованного метода круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей развития организма и адекватного содержания двигательной активности студентов.

Связь темы диссертации с научно-исследовательской работой вуза, в котором выполняется диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом НИР Ферганского государственного университета в рамках темы №И.1-14/2 “Исследование научно-методических основ системы физического воспитания в высших и средних специальных образовательных учреждениях”.

Целью исследования является обоснование эффективности дифференцированной методики круговой тренировки для развития физических качеств студентов педагогических вузов с учетом их физической подготовки.

Задачи исследования:

исследовать конституциональные типы студентов педагогических вузов и определить уровень их физической подготовки;

разработать индивидуальную программу круговой тренировки, выполняемую с предметами и без предметов, исходя из уровня развития физических качеств и конституционального типа студентов педагогических вузов;

разработать комплекс дифференцированных упражнений для развития двигательной подготовки обучающихся “опережающего” типа;

разработать методику занятий с дозированием нагрузок по объему и интенсивности для различных мышечных групп в зависимости от морфофункциональных возможностей студенток педагогических вузов со слабым физическим развитием.

Объект исследования процесс занятий по физическому воспитанию студентов физико-математического и исторического факультетов Ферганского государственного университета.

Предмет исследования содержательная структура развития физических качеств студентов Ферганского государственного университета методом круговой тренировки с применением дифференцированных упражнений.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, социологический опрос, анализ учебно-методического комплекса по физической культуре, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности вариативного выбора занятий студентами с разным уровнем физической подготовки за счет разработки состава и содержания упражнений для развития индивидуальных физических качеств на основе

применения методики занятий, дифференцированных по пяти блокам по функциональным показателям в зонах интенсивности выполнения упражнения с учетом конституционального типа студентов педагогических вузов;

усовершенствована возможность повышения двигательной активности студентов педагогических вузов за счет внедрения в учебный процесс интенсивной индивидуальной круговой тренировки в статическом и динамическом режимах, выполняемых без предметов для “отстающего типа” и с предметами для “нормального типа”, исходя из морфологических особенностей развития физических качеств;

расширены возможности совершенствования координации движения за счет разработки комплекса упражнений в парах, направленного на повышение силы инерции работающих мышц при развитии двигательной подготовки студентов педагогических вузов с конституцией “опережающего типа”;

усовершенствована методика занятий за счет увеличения точек опоры и снижения объёма груза при ауксотоническом режиме сокращения мышц с использованием дополнительных устройств для слабых звеньев тела в зависимости от морфофункциональных особенностей студенток педагогических вузов со слабым физическим развитием.

Практические результаты исследования таковы заключается в следующем:

разработаны рекреационные занятия, направленные на восстановление организма путем применения метода круговой тренировки с учетом современных требований для развития физических качеств студентов;

разработана и обоснована эффективность дифференцированной методики занятий, направленной на развитие физических качеств студентов;

в разделах “Содержание образования” и “Организационно-методическое обеспечение учебной деятельности” рабочих учебных программ по физической культуре для педагогических вузов рекомендуется использовать результаты исследования при разработке комплекса физических упражнений с целью развития физических качеств и здорового образа жизни студентов, совершенствования педагогической деятельности учителей физической культуры.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов исследования обеспечена логической последовательностью исследований, теоретико-практической, методической, научной обоснованностью основных положений исследования мнениями отечественных и зарубежных ученых, специалистов в области физической культуры и спорта, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, а также обработкой полученных результатов с использованием методов математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе проведенного педагогического эксперимента, обогащают и расширяют

теоретическое содержание предмета “Физическая культура” в вопросах повышения физической подготовленности студентов нефизкультурных вузов с учетом конституционального типа обучающихся, укрепления здоровья и профилактики заболеваний с использованием дифференцированных упражнений круговой тренировки.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная в процессе исследования методика дает возможность улучшить качество процесса обучения физической культуре и уровень развития физических качеств студентов педагогических вузов.

Внедрение результатов исследования. На основании экспериментальных исследований, направленных на применение дифференцированной методики развития физических качеств студентов педагогических вузов:

рекомендации по результатам исследования особенностей физического развития студентов педагогических вузов с учетом интересов, мотивов и потребностей к физическим занятиям и спорту, уровня физической подготовленности, конституциональных типов обучающихся отражены в содержании учебного пособия “Жисмоний тарбия жараёнида айланма машқларни қўллаш технологияси” и внедрены в учебный процесс студентов Ферганского государственного университета (справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3987 от 16 октября 2020 года). В результате, интересы, мотивы обучающихся к занятиям физической культурой и спортом повысились, а выносливость улучшилась на 12,4%;

основные компоненты развития физических качеств студентов различных конституциональных типов в процессе применения дифференцированных упражнений круговой тренировки внедрены в учебный процесс студентов физико-математического факультета Ферганского государственного университета по предмету “Физическая культура” (справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3987 от 16 октября 2020 года). В результате, физические качества студенток улучшились на 19%, а у студентов-юношей - на 22%;

исходя из нормативных требований, в учебный процесс студентов Наманганского государственного университета внедрена дифференцированная методика развития физических качеств на основе применения метода круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма студентов педагогических вузов (справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3987 от 16 октября 2020 года). В результате, показатели физического развития девушек-студенток улучшились в среднем на 28%, юношей - на 23%;

дифференцированная методика развития физических качеств студентов и комплекс упражнений круговой тренировки внедрены в учебный процесс студентов Кокандского государственного педагогического института (справка

Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3987 от 16 октября 2020 года). В результате, была обеспечена реализация мотивационного компонента физического воспитания и улучшение здоровья учащихся, скоростно-силовые качества улучшились на 13,6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 14 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 6 статей в научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (1 в республиканском и 3 в зарубежных научных журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 160 страниц текста, 20 рисунков, 21 таблицы, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации приводятся сведения об актуальности и необходимости темы, о соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степени изученности проблемы, ее связи с планами научно-исследовательской работы высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертационная работа, о цели и задачах, объекте и предмете, методах исследования, научной новизне, практических результатах, достоверности результатов исследования, научно-практической значимости, внедрении, апробации, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации - **“Теоретические основы развития физических качеств у студентов педагогических вузов”** - на основе анализа доступной отечественной и зарубежной литературы рассматриваются вопросы дифференцированного развития физических качеств студентов вузов, значение физической подготовленности в профессиональном образовании, изученность проблемы, взгляды специалистов на данный вопрос, вопросы развития физических качеств и физической подготовки студентов, дан анализ состояния проблемы на практике.

В начале учебного года в педагогических вузах появляется необходимость применения дифференцированного метода круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и уровня развития их отдельных физических качеств, разработки рекомендаций по организации занятий в той или иной форме и программы упражнений, направленной на воспитание физических качеств студентов. Дифференцированная круговая тренировка представляет собой ряд методических вариантов модификаций тренировки и может применяться практически на всех этапах физической подготовки.

В научно-методических работах таких специалистов, как А.Абдуллаев, Р.С.Саламов, С.С.Таджибаев, Ш.Х. Ханкельдиев, Д.Х.Умаров, А.Т.Хасанов на основе анализа результатов исследований выдвинуто положение о том, что в современной практике физического воспитания существует более двадцати дифференцированных подходов к физической подготовке детей и младших школьников, и что такой подход, применяется преимущественно в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ. Недостаточно освещена дифференцированная методика развития физических качеств студенческой молодежи, обучающихся в педагогических вузах. Е.Н.Тумакова, К.Н.Сизоненко, А.А.Солонкин, А.К.Максименко, Д.Сугден, Л.Н.Забиллин в своих исследованиях отмечают, что дифференцированная круговая тренировка способствуют повышению показателей общей физической подготовки студентов.

На основании результатов сравнительного анализа установлено, что в настоящее время недостаточно изучено применение дифференцированной комплексной круговой тренировки в физическом воспитании студентов педагогических вузов и их роль в повышении физической подготовки студентов, недостаточно научно-исследовательских работ в этом направлении и этот вопрос не изучен как предмет исследования.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и его организация”** описаны методы исследования, особенности организации и проведения педагогического эксперимента, структура реализации исследовательской работы на каждом этапе.

Исследования проводились в три этапа.

Первый этап (сентябрь–декабрь 2018 г.) – теоретико-поисковый, связан с анализом состояния проблемы исследования, на данном этапе изучены теоретические источники, нормативные документы, осуществлен подбор методов педагогического наблюдения. Проанализированы средства и методы развития и совершенствования физических качеств студенческой молодежи, обучающейся в педагогических вузах, уточнены и дополнены положения о теоретической и практической значимости работы, сформулированы цель, задачи, объект, предмет исследования, разработана предварительная программа проведения педагогического эксперимента.

На втором этапе (январь-май 2019 года) было проведено анкетирование с целью подбора средств, дающих наибольший эффект в развитии физических качеств студентов, обучающихся в Ферганском государственном университете, и с целью их систематизации изучен и обобщен практический опыт высококвалифицированных специалистов. В целях использования в учебно-тренировочном процессе эффективных средств для развития физических качеств студенческой молодежи педагогических вузов проведены педагогические наблюдения, разработана дифференцированная методика развития физических качеств студентов.

Третий этап (сентябрь 2019 г.-май 2020 г.)–контрольно-проверочный, на

данном этапе были организованы контрольные испытания по определению уровня физической подготовленности студентов контрольных и экспериментальных групп, был проведен основной педагогический эксперимент, были оценены результаты исследования, сформулированы выводы, разработаны и применены на практике практические рекомендации по применению программы дифференцированной комплексной круговой тренировки, была оформлена диссертационная работа.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **"Разработка дифференцированной методики развития физических качеств студентов высших образовательных учреждений"**, представлены результаты предварительного исследования физической подготовки студентов Ферганского государственного университета, методика повышения физической подготовки юношей и девушек с помощью дифференцированной комплексной круговой тренировки, освещена динамика изменений показателей физической подготовки юношей и девушек в период эксперимента, тренировочные средства и их соотношения на занятиях по физической культуре для повышения физической подготовки, а также программа тренировочных занятий. Опытно-экспериментальная работа была проведена в Ферганском государственном университете во время занятий по физическому воспитанию студентов с разным уровнем физической подготовки.

Экспериментальная работа была разделена на два этапа по три месяца. В конце каждого этапа применялись контрольные упражнения с целью оценки состояния физической подготовки студентов на основе контрольных нормативов. Для каждого этапа эксперимента были подобраны тренировочные средства для круговой тренировки на основе дифференцированного подхода и была разработана методика обучения.

Предполагалось, что содержание тренировочных средств изменится в зависимости от результатов контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовки студентов по сравнению с предыдущими данными. Поэтому в процессе педагогического эксперимента на всех занятиях планировалось применение общеразвивающих упражнений для повышения физической подготовки студентов. В начале экспериментов в результатах, показанных студентами экспериментальной и контрольной группы были выявлены следующие различия.

Установлено, что в начале экспериментов развитие физических качеств и состояние физической подготовки юношей и девушек экспериментальной и контрольной группы находились примерно на одинаковом уровне (см.табл.1).

В тесте подтягивание на низкой перекладине относительный прирост силовых качеств составил 2,08% ($P>0,05$), в сгибании-разгибании спины на тренажере - 1,22% ($P>0,05$) относительный прирост в сгибании-разгибании ног на тренажере составил 1,35% ($P>0,05$).

Показатели развития физических качеств у девушек-студенток педагогических высших учебных заведений в начале эксперимента (экспериментальная и контрольная группы)

Контрольные испытания	Экспериментальная группа (n=81)		Контрольная группа (n=37)		Относительный прирост, %	t	P		
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}				σ	V%
Сила									
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	5,30	0,62	11,70	5,19	0,58	11,18	2,08	0,94	>0,05
Сгибание-разгибание поясницы на тренажере (раз)	8,20	0,87	10,61	8,30	0,92	11,08	1,22	0,56	>0,05
Сгибание -разгибание ног на тренажере (раз)	7,40	0,93	12,57	7,50	0,92	12,27	1,35	0,55	>0,05
Быстрота									
Бег на 60 метров (сек.)	12,89	1,63	12,65	12,56	1,53	12,18	2,56	1,06	>0,05
Бег на 30 метров (сек.)	7,40	0,95	12,84	7,80	0,96	12,31	5,41	2,11	<0,05
Прыжки в высоту с места (см)	31,60	4,84	11,63	32,70	4,87	11,41	2,64	1,14	>0,05
Гибкость									
Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей(см)	4,60	0,61	13,26	4,70	0,61	12,98	2,17	0,83	>0,05
Выполнение мостика (см)	68,40	7,76	11,35	68,70	7,34	10,68	0,44	0,20	>0,05
Выгибание рук за туловище ладонями наружу(см)	32,50	3,56	10,95	32,30	3,43	10,62	0,62	0,29	>0,05
Выносливость									
Бег на 400 метров (мин.)	2,11	0,27	12,80	2,17	0,26	11,98	2,84	1,15	>0,05
Бег на 800 метров (мин.)	5,23	0,55	10,52	5,11	0,51	9,98	2,29	1,16	>0,05
Бег на 1000 метров (мин.)	8,13	0,95	11,69	8,23	0,92	11,18	1,23	0,54	>0,05
Ловкость									
Челночный бег 3x10м. (сек.)	13,70	1,49	10,88	13,50	1,39	10,30	1,46	0,71	>0,05
Ловля падающей линейки (см)	24,30	2,62	10,78	24,70	2,57	10,40	1,65	0,78	>0,05
“Змеевидный” бег на 10 метров между препятствиями (сек.)	4,30	0,52	12,09	4,48	0,53	11,83	4,19	1,72	>0,05

В беге на 60 метров, оценивающим скоростные качества, относительный прирост составил 2,56% ($P>0,05$), 30 метров относительный прирост составляет 5,41%, ($P<0,05$), относительный прирост в прыжках в высоту с места составил 2,64%, ($P>0,05$).

Относительный прирост результатов в тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей составил 2,17% ($P>0,05$), в тесте выполнение мостика относительный прирост составил 0,44% ($P>0,05$), относительный прирост в вытягивании рук за туловище ладонью наружу составил 0,62% ($P>0,05$).

Относительный прирост в беге на 400 метров, оценивающий выносливость, составил 2,84% ($P>0,05$), в беге на 800 метров составил 2,29% ($P>0,05$), а в беге на 1000 метров прирост составил 1,23 % ($P>0,05$). Полученные результаты показывают недостоверность сведений.

При оценке качества ловкости в челночном беге на 3x10 м – 1,46% ($P>0,05$), беге на что указывает на наличие достоверных различий, в тесте ловля падающей линейки относительный прирост составил 1,65% при ($P>0,05$). В тесте “Змеевидный” беге на 10 метров” прирост составил 4,19% ($P<0,05$). Как видно, относительный прирост по некоторым показателям данных физических качеств был на низком уровне, а по многим показателям явного прироста не наблюдалось.

Анализ показателей студентов-юношей экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента показал следующее (см.табл.2).

В подтягивании на перекладине при оценке силовых качеств относительный прирост составил 2,82% ($P>0,05$), в тяге штанги к поясу с весом в 50% от собственного веса относительный прирост составил 2,53% ($P>0,05$), показатели в приседаниях со штангой с весом в 50% от собственного веса составили 1,46%, уровень значимости ($P>0,05$).

При определении скоростных качеств в беге на 100 м относительный прирост составил 1,16% ($P>0,05$), в челночном беге 3x10 м. - 2,47% ($P>0,05$), в прыжках в высоту с места - 1,24% ($P>0,05$).

При определении гибкости относительный прирост в тесте “Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей” составил 2,16%, ($P>0,05$), в выполнении мостика - 0,28% ($P>0,05$), в вытягивании рук за туловище ладонями наружу - 1,87% ($P>0,05$).

При оценке выносливости в беге на 800 метров относительный прирост составил 3,48% ($P>0,05$), в беге на 1500 метров - 1,09% ($P>0,05$), в беге на 3000 метров - 1,46% ($P>0,05$).

При оценке быстроты относительный прирост в беге на в челночном беге на 3x10 м - 2,47% ($P>0,05$), в тесте ловля падающей линейки - 1,10% ($P>0,05$), в “змеевидном” беге на 20 метров через барьеры - 3,33% ($P<0,05$)

Показатели развития физических качеств у юношей-студентов педагогических высших учебных заведений в начале эксперимента (экспериментальная и контрольная группы)

Контрольные испытания	Экспериментальная группа (n=80)		Контрольная группа (n=38)		Относительный прирост, %	t	P		
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ					
Сила									
Подтягивание на перекладине (раз)	8,50	1,01	11,88	8,74	0,98	11,21	2,82	1,23	>0,05
Тяга штанги к поясу, выполняется с весом 50% от собственного веса (раз)	15,80	2,04	12,91	15,40	1,95	12,66	2,53	1,03	>0,05
Приседания со штангой, выполняется с весом 50% от собственного веса (раз)	13,70	1,47	10,73	13,50	1,42	10,52	1,46	0,71	>0,05
Быстрога									
Бег на 100 метров (сек.)	17,30	2,04	11,79	17,10	1,95	11,40	1,16	0,51	>0,05
Бег на 60 метров (сек.)	12,80	1,52	11,88	12,50	1,41	11,28	2,34	1,05	>0,05
Прыжки с места в высоту (см)	38,30	6,15	12,73	37,70	5,86	12,29	1,24	0,51	>0,05
Гибкость									
Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей(см)	3,70	0,48	12,97	3,62	0,45	12,43	2,16	0,88	>0,05
Выполнение мостика (см)	72,30	8,56	11,84	72,10	8,04	11,15	0,28	0,12	>0,05
Вытягивание рук за туловище ладонями наружу (см)	42,70	5,39	12,62	41,90	5,13	12,24	1,87	0,78	>0,05
Выносливость									
Бег на 800метров (мин.)	3,45	0,41	11,88	3,57	0,41	11,48	3,48	1,49	>0,05
Бег на 1500метров (мин.)	7,31	0,77	10,53	7,23	0,75	10,37	1,09	0,54	>0,05
Бег на 3000метров (мин.)	16,46	2,08	12,64	16,22	1,98	12,21	1,46	0,61	>0,05
Ловкость									
Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,70	1,06	10,93	9,46	0,98	10,36	2,47	1,21	>0,05
Ловля падающей линейки (см)	21,80	2,34	10,73	22,04	2,28	10,34	1,10	0,53	>0,05
“Змеевидный” бег на 20 метров между препятствиями (сек.)	5,70	0,73	12,81	5,51	0,67	12,16	3,33	1,40	<0,05

В некоторых показателях развития данных физических качеств относительный прирост имел низкий уровень, большинство из них были недостоверными.

На основании полученных результатов обучающиеся были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа была привлечена к учебным занятиям, организованным на основе разработанной нами дифференцированной методики применения круговой тренировки на основе нормирования комплекса упражнений, направленных на развитие пяти физических качеств (см. табл.3).

Испытуемые контрольной группы продолжили заниматься по традиционной программе обучения.

В четвертой главе диссертации **“Экспериментальное обоснование дифференцированной методики круговой тренировки на занятиях физической культуры с учетом индивидуальных особенностей студентов”** представлен анализ результатов, полученных при внедрении дифференцированной методики индивидуальной круговой тренировки на занятиях по повышению уровня физической подготовки студентов “отстающего”, “нормального” и “опережающего” типов.

В ходе исследований с целью оперативной коррекции процесса обучения осуществлялся мониторинг уровня развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся. Были разработаны и применены следующие три варианта комплекса круговых упражнений, направленного на физическое развитие студентов.

Первый вариант:

1. Исходное положение(И.п.): ноги на ширине плеч, приседания.
2. И.п.: отжимания в упоре лежа.
- 3.И.п.: лежа на спине, поднимание и опускание выпрямленных ног.
- 4.И.п.: стоя с гантелями в руках, руки за голову, повороты (наклоны) туловища вправо и влево.
5. И.п.: стоя на одной ноге (правой и левой ноге) поочередные приседания (“пистолет”).
6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в руках и руки подняты вверх, наклоны вперед-вниз.
7. И.п.:упор лежа, отталкиваясь ногами, переход в упор присев.
8. И.п.: упор сзади, сгибание –разгибание рук.
9. И.п.: одна нога на тумбе высотой 35-45 см, зашагивания на тумбу.
10. И.п.: лежа на спине, руки и туловище вытянуты вперед, поднимание ног вверх.
11. И.п.: тяга штанги в наклоне.

Комплекс дифференцированных упражнений на развитие физических качеств студентов педагогических вузов

№	Контрольные тесты	Содержание упражнений, подобранных для развития всех качеств	Время, затрачиваемое на выполнение упражнения	Количество выполнения и повторов каждого упражнения	ЧСС уд / мин	Время отдыха
I блок. Комплекс упражнений для развития силовых качеств						
1	Подтягивание на перекладине	Вис на высокой перекладине	1-2 минуты и более	Повторяется 3 раза, состоит из 3 серий.	133-140	1.0 мин. между упражнениями, 2.5-3.0 сек. между сериями.
		Подтягивание с грузом (на поясе или плечах) на высокой перекладине	10-15 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 3-4 серий.	145-150	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
		Подтягивание на низкой перекладине (с вытянутыми вперед ногами, лежа на спине)	20-40 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 3-4 серий.	140-145	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
II блок. Комплекс упражнений для развития быстрота качеств						
2	Бег на 30 метров	Бег на 40 метров (партнер бежит на 30 метров)	5-8 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 6-10 серий.	160-175	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
		Бег на 40 м. (бег с сопротивлением 20-30 % захватом партнера сзади в области таза))	10-15 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 4-6 серий.	165-175	1.0 мин. между упражнениями, 1.0-1.5 сек. между сериями.
		5-10 м. выход со старта с привязанным на пояс борцовской резинкой	2-5 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 20-25 серий.	170-175	1.0 мин. между упражнениями, 5-8 сек. между сериями.
III блок. Комплекс упражнений для развития гибкости						
3	Выполнение мостика и вращения по кругу	И.п.: упор присев на расстоянии 50-60 см. от стены, поднимание ног, опираясь на стену ногами (двигаемся все ниже)	10-20 секунд и более	Повторяется 10-15 раз, состоит из 3-4 серий.	110-130	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
		Из положения лежа на борцовском ковре выполнение мостика	10-20 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 10-15 серий.	115-124	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
		Из положения стоя (на гимнастическом шаре) переход в положение мостика	10-20 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 10-15 серий.	115-125	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
IV блок. Комплекс упражнений для развития выносливости						
4	Бег на 300 метров	Бег на 1000 метров на время и без учета времени	8-11 минут и более	Повторяется 1 раз	140-144	1.0 мин. между упражнениями, 3.5-4.5 мин. между сериями.
		Бег на 1500 метров на время и без учета времени	12-16 минут и более	Повторяется 1 раз	142-145	4.0 мин. между упражнениями, 3.5-4.5 мин. между сериями
		Бег на 2500 метров на время и без учета времени	16-20 минут и более	Повторяется 1 раз	144-150	6.0 мин. между упражнениями, 3.5-5.5 мин. между сериями
V блок. Комплекс упражнений для развития ловкости						
5	Челночный бег 4 x 10 м.	Выход со старта	1-3 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 6-8 серий	155-165	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.
		Прыжки в длину из положения сидя	15-20 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 3-4 серий.	140-158	1.0 мин. между упражнениями, 0.5 мин. между сериями.
		Бег на 10 метров	10-12 секунд и более	Повторяется 3-4 раза, состоит из 6-8 серий.	145-155	1.0 мин. между упражнениями, 1.5-2.5 мин. между сериями.

Второй вариант:

1. Приседания со штангой на плечах из исходного положения полусидя.
2. Наклоны вперед со штангой на плечах.
3. Прыжки– ножницы со штангой на плечах с исходного положения.
4. Повороты туловища вправо и влево со штангой на плечах.
5. Поочередные выпады вперед правой и левой ногой со штангой на плечах.
6. Подъем штанги вверх обратным хватом.
7. Прыжки со штангой на плечах.
8. Жим штанги из исходного положения: стоя, руки согнуты, штанга за головой.
9. Приседания со штангой на плечах.
10. Наклоны туловища вправо-влево со штангой на плечах.

Третий вариант:

1. И.п.: лежа на спине, ноги подняты вверх, партнер опирается туловищем на ноги, выпрямление ног и возвращение в И.п., таким образом продолжается поочередное выполнение упражнения.
2. И.п.: упор лежа, партнер держит за ноги, сгибание –разгибание рук, поочередное выполнение упражнения.
3. И.п.: вис на шее партнера, лежа на спине, сгибание-разгибание рук, поочередное выполнение упражнения.
4. И.п.: вис на поясе партнёра, ноги между его ног, разгибание туловища назад, таким образом упражнение выполняется попеременно.
5. И.п.: лежа на животе, сгибание ног назад в коленных суставах и прижимание ног партнером вниз, упражнение выполняется попеременно.
6. И.п. : сидя на полу, упор сзади, партнер держит за ноги, сгибание-разгибание рук, выполняется попеременно.
7. И.п.: полуприсед, партнер стоя сзади, толкает вперед, первый оказывает ему сопротивление.
8. И.п.: лежа на животе, поднимание рук вверх, партнер удерживает ноги.
9. И.п.: лежа на спине, вис на плечах партнера, поднимание и опускание туловища.
10. И.п.: лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, слегка оторвав от пола, махи ногами (“ножницы”), партнер оказывает сопротивление.
11. И.п.: наклоны вправо и влево с партнером на плечах.
12. И.п.: стоя лицом друг к другу, взяться за руки, поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером.

Показатели развития физических качеств девушек-студенток педагогических высших учебных заведений в конце эксперимента (экспериментальная группа) n=81

Контрольные испытания	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Относительный прирост, %	t	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Сила							
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	5,30	0,62	11,70	0,64	11,37	3,33	<0,01
Сгибание-разгибание спины на тренажере(раз)	8,20	0,87	10,61	0,88	10,16	3,35	<0,01
Сгибание-разгибание ног на тренажере(раз)	7,40	0,93	12,57	0,93	11,80	3,28	<0,01
Быстрота							
Бег на 60 метров (сек.)	12,89	1,63	12,65	1,48	12,25	3,31	<0,01
Бег на 30 метров (сек.)	7,40	0,95	12,84	0,84	12,12	3,34	<0,01
Прыжки в высоту с места (см)	31,60	4,84	11,63	4,84	11,11	2,59	<0,05
Гибкость							
Наклоны вперед,стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей(см)	+4,60	0,61	13,26	+4,92	12,80	3,28	<0,01
Выполнение мостика (см)	68,40	7,76	11,35	7,05	10,93	3,32	<0,01
Вытягивание рук за туловище ладонями наружу (см)	32,50	3,56	10,95	3,29	10,72	3,34	<0,01
Выносливость							
Бег на 400 метров (мин.)	2,11	0,27	12,80	1,98	12,12	3,24	<0,01
Бег на 800 метров (мин.)	5,23	0,55	10,52	4,96	10,08	3,27	<0,01
Бег на 1000 метров (мин.)	8,13	0,95	11,69	7,76	11,21	2,59	<0,05
Ловкость							
Челночный бег 3x10м. (сек.)	13,70	1,49	10,88	1,35	10,42	3,31	<0,01
Ловля падающей линейки (см)	24,30	2,62	10,78	2,67	10,52	2,60	<0,05
“Змеевидный” бег на 10 метров между препятствиями (сек.)	4,30	0,52	12,09	4,47	11,66	3,47	<0,01

Средний показатель силовых качеств в подтягивании на низкой перекладине в начале эксперимента составлял 5,30 раза, а в конце эксперимента - 5,63 раза, уровень значимости ($P < 0,01$). Средний показатель в сгибании и разгибании спины на тренажере в начале эксперимента составлял 8,20 раза, в конце - 8,66 раза, ($P < 0,01$), средний показатель в сгибании и разгибании ног на тренажере в начале эксперимента составлял 7,40 раза, в конце эксперимента - 7,88 раза, ($P < 0,01$).

Средний показатель в беге на 60 метров в начале эксперимента составлял 12,89 сек., в конце эксперимента - 12,08 сек., ($P < 0,01$), беге на 30 метров средний показатель в начале эксперимента составлял 7,40 сек., а в конце - 6,93 сек., ($P < 0,01$), в прыжках в высоту с места составлял 31,60 см., а в конце - 33,57 см., ($P < 0,05$).

При определении гибкости в тесте “Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей” средний показатель в начале эксперимента составлял +4,60 см., а в конце - +4,92 см, ($P < 0,01$). Средний показатель в тесте “Выполнение мостика” составлял в начале эксперимента 68,40 см., в конце - 64,53 см. ($P < 0,01$), в тесте “Вытягивание рук за туловище ладонями наружу” в начале эксперимента составляло 32,50 см., а в конце - 30,70 см. ($P < 0,01$).

При определении выносливости в беге на 400 метров средний показатель в начале эксперимента составлял 2,11 мин., а в конце - 1,98 мин., ($P < 0,01$), в беге на 800 метров в начале эксперимента составлял 5,23 мин., а в конце - 4,96 мин., ($P < 0,01$), в беге на 1000 метров в начале эксперимента составлял 8,13 мин., в конце - 7,76 мин. ($P < 0,05$).

При оценке ловкости в челночном беге на 3x10 м составлял 13,70 сек., в конце - 12,96 сек. ($P < 0,01$), в тесте ловля падающей линейки в начале эксперимента составлял 24,30 см., в конце - 25,38 см, ($P < 0,05$), в ”змеевидном” беге на 10 метров между препятствиями в начале эксперимента составлял 4,30 сек., в конце - 4,03 сек. ($P < 0,01$) (см. табл.4).

При определении силовых качеств средний показатель в подтягивании на перекладине в начале эксперимента составлял 8,50 раза, а в конце - 9,04 раза ($P < 0,01$), в тесте “Тяга штанги к поясу с весом в 50% от собственного веса” средний показатель в начале эксперимента составлял 15,80 раза, а в конце - 12,91 раза ($P < 0,05$), в приседаниях со штангой с весом в 50% от собственного веса средний показатель в начале эксперимента составлял 13,70 раза, а в конце - 14,47 раза ($P < 0,01$).

При определении скоростных качеств в беге на 100 метров в начале эксперимента средний показатель составил 17,30 сек., в конце эксперимента - 16,05 сек. ($P < 0,001$), беге на 60 метров в начале эксперимента составлял 12,80 сек., в конце - 12,23 сек. ($P < 0,05$), в прыжках в высоту с места средний показатель в начале эксперимента составлял 38,30 см., а в конце - 41,55 см. ($P < 0,01$).

Показатели развития физических качеств юношей-студентов педагогических высших учебных заведений в конце эксперимента (экспериментальная группа) n=80

Контрольные испытания	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Относительный прирост, %	t	P
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%			
Сила									
Подтягивание на перекладине (раз)	8,50	1,01	11,88	9,04	1,04	11,50	6,35	3,35	<0,01
Тяга штанги к поясу с весом в 50% от собственного веса (раз)	15,80	2,04	12,91	16,63	2,07	12,45	5,25	2,57	<0,05
Приседания со штангой с весом в 50% от собственного веса (раз)	13,70	1,47	10,73	14,47	1,51	10,44	5,62	3,29	<0,01
Быстрога									
Бег на 100 метров (сек.)	17,30	2,04	11,79	16,05	1,81	11,28	7,23	4,13	<0,001
Бег на 60метров (сек.)	12,80	2,81	12,89	12,23	2,86	12,47	5,23	2,56	<0,05
Прыжки с места в высоту (см)	38,30	6,15	12,73	41,55	6,26	12,14	6,73	3,33	<0,01
Гибкость									
Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей (см)	+3,70	0,48	12,97	+4,02	0,49	12,19	8,65	4,20	<0,001
Выполнение мостика (см)	72,30	8,56	11,84	68,05	7,63	11,21	5,88	3,34	<0,01
Вытягивание рук за туловище ладонями наружу (см)	42,70	5,39	12,62	45,58	5,59	12,26	6,74	3,34	<0,01
Выносливость									
Бег на 800метров (мин.)	3,45	0,41	11,88	3,20	0,36	11,25	7,25	4,12	<0,001
Бег на 1500метров (мин.)	7,31	0,77	10,53	6,93	0,69	9,96	5,20	3,31	<0,01
Бег на 3000метров (мин.)	16,46	2,08	12,64	15,67	1,89	12,06	4,80	2,53	<0,05
Ловкость									
Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,70	1,06	10,93	9,17	0,96	10,47	5,46	3,34	<0,01
Ловля падающей линейки (см)	21,80	2,34	10,73	22,76	2,32	10,19	4,40	2,62	<0,05
“Змеевидный” бег на 20 метров между препятствиями (сек.)	5,70	0,73	12,81	5,34	0,65	12,17	6,32	3,31	<0,01

В тесте на гибкость, т.е. в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей средний результат в начале эксперимента составлял +3,70 см., в конце - +4,02см. ($P<0,001$), в выполнении мостика соответственно- 72,30 и 68,05см. ($P<0,01$), в вытягивании рук за туловище ладонями наружу - 42,70 и 45,58см. ($P<0,01$).

Средний показатель выносливости в беге на 800 метров в начале эксперимента составил 3,45 мин., а в конце - 3,20мин. ($P<0,001$), в беге на 1500 метров соответственно- 7,31 и 6,93мин. ($P<0,01$), в беге на 3000 метров 16,46 и 15,67 мин. ($P<0,05$).

Средний показатель ловкости в челночном беге 3x10 м в начале эксперимента средний результат составлял 9,70 сек., а в конце - 9,17сек. ($P<0,01$), в тесте ловля падающей с высоты линейки в начале эксперимента - 21,80 см., в конце - 22,76 сек. ($P<0,05$), в “змеевидном” беге на 20 метров в начале эксперимента - 5,70сек., в конце - 5,34 сек. ($P<0,01$) (см.табл. 5).

Установлено, что у студентов экспериментальной группы показатели по всем физическим качествам к концу эксперимента были выше, чем у студенток-девушек экспериментальной группы юношей контрольной группы.

Относительный прирост показателей силовых качеств студенток контрольной группы в ходе педагогического эксперимента в подтягивании на низкой перекладине составил 5,39% при $P<0,05$, а в экспериментальной группе - 6,23% при $P<0,01$, в сгибании и разгибании спины на тренажере в КГ - 4,46% при $P<0,05$, а в ЭГ - 5,61% при $P<0,01$, в сгибании и разгибании ног на тренажере в КГ- 4,53% при $P<0,05$, а в ЭГ - 6,49%, при $P<0,01$. Средние показатели прироста составили в КГ- 4,5%, а в ЭГ– 6,11% (см. рис.1). Полученные результаты подтверждают, что применение разработанного нами дифференцированного комплекса упражнений в учебных занятиях эффективно повлияло на улучшение показателей силовых качеств студенток педагогических вузов.



Рис.1. Динамика относительного прироста показателей силовых качеств девушек-студенток экспериментальной и контрольной группы, (%)

Относительный прирост показателей силовых качеств студентов-юношей экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента показан на рисунке-2. В КГ в подтягивании на перекладине показатель был равен 5,26% при $P<0,05$, а в ЭГ-6,35% при $P<0,05$. В тяге штанги к поясу весом в 50% от собственного веса в КГ показатель составил 4,48% при

уровне значимости $P < 0,05$, а в ЭГ - 5,25%, при $P < 0,05$, в приседаниях со штангой с весом в 50% от собственного веса в КГ показатель был равен 4,07% при $P < 0,05$, а в ЭГ - 5,62% при $P < 0,01$. Средние показатели прироста составили 4,6% в КГ, а в ЭГ улучшились на 5,74%.

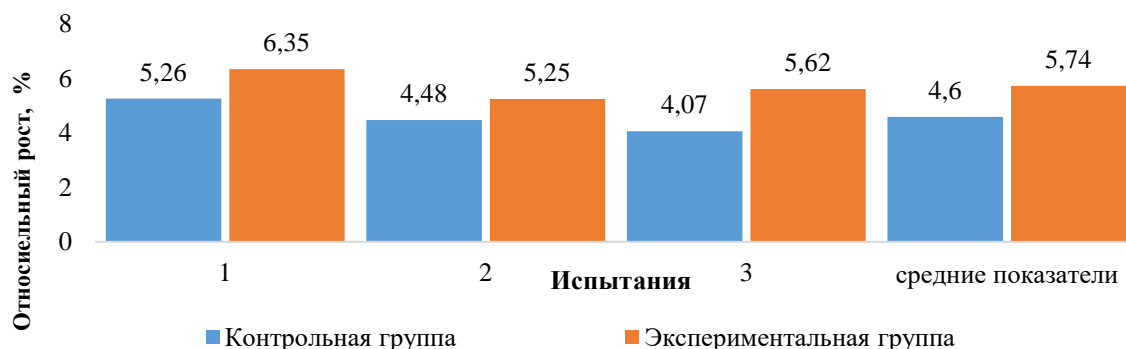


Рис.2. Динамика относительного прироста показателей силовых качеств юношей-студентов экспериментальной и контрольной группы, (%)

Результаты педагогических экспериментов по внедрению в учебный процесс по физическому воспитанию педагогических высших учебных заведений разработанной нами дифференцированной методики круговой тренировки подтвердили их эффективность в развитии таких физических качеств студентов как быстрота, гибкость, выносливость и ловкость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и периодических изданий выявили, что исследования, направленные на развитие физических качеств студентов педагогических вузов на основе применения дифференцированной методики круговой тренировки практически не проводилось.

2. Экспериментально доказана эффективность применения разработанного нами комплекса дифференцированных упражнений на учебных занятиях для развития у студентов педагогических вузов силовых качеств, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

3. Относительный прирост показателей силовых качеств в подтягивании на низкой перекладине у девушек составил 6,23% ($P < 0,01$), в сгибании-разгибании спины на тренажере - 5,61% ($P < 0,01$), в сгибании и разгибании ног на тренажере - 4,49% ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил у девушек 6,11%; у юношей - 6,35% ($P < 0,01$). В тяге штанги к поясу с весом в 50% от собственного веса приросту юношей составил 5,25% ($P < 0,05$), а в приседаниях со штангой с весом в 50% от собственного веса результат составил 5,62% ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил 5,74%.

4. Относительный прирост показателей скоростных качеств в беге на 60 метров у девушек-студенток составил 6,28% ($P < 0,01$), в беге на 30 метров составил 6,35%

($P < 0,01$), в прыжках в высоту с места - 4,47% ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил 5,47%; у юношей показатели в беге на 100 метров составили 7,23% ($P < 0,001$), в прыжках в высоту с места - 6,73% ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил 6,47%.

5. Относительный прирост показателей гибкости у девушек-студенток в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей, составил 6,96% ($P < 0,01$), в тесте выполнение мостика - 5,66%, ($P < 0,01$), в вытягивании рук за туловище ладонями наружу - 4,54% ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил 6,05%; у студентов-юношей в тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей показатели составили 8,65%, ($P < 0,001$), в тесте выполнение мостика - 5,88%, ($P < 0,01$), в вытягивании рук за туловище ладонями наружу - 6,74%, ($P < 0,01$), средний общий показатель прироста составил 7,09%.

6. Относительный прирост показателей качества выносливости у девушек в беге на 400 метров составил 6,16% ($P < 0,01$), в беге на 800 метров - 5,87% ($P < 0,01$), в беге на 1000 м - 4,55 % , а средний прирост составил 5,29%; у студентов-юношей в бег на 800 метров показатель был равен 7,25% ($P < 0,01$), в беге на 1500 метров - 5,20%, ($P < 0,01$), в беге на 3000 метров - 4,80% ($P < 0,01$), общий средний прирост составил 5,75%.

7. Относительный прирост показателей ловкости у девушек в челночном беге на 3x10м. с препятствиями - 5,40% ($P < 0,01$), в прыжках в высоту с места - 4,47% ($P < 0,01$), в тесте ловля падающей линейки - 4,44% ($P < 0,05$), в “змеевидном” беге на 10 метров между барьерами - 6,28%, ($P < 0,01$), общий средний прирост составил 5,69%.; в беге на 60 метров у юношей относительный прирост составил 5,23% ($P < 0,05$), в тесте ловля падающей линейки - 4,40% ($P < 0,05$), в “змеевидном” беге на 20 метров между барьерами - 6,32%, при уровне значимости ($P < 0,01$), общий средний показатель прироста составил 5,14%;

8. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, результаты констатирующего эксперимента показали, что у большинства студентов педагогических вузов выявлен невысокий уровень физического развития, физической подготовки, что не способствует сохранению и укреплению их здоровья, полноценной адаптации к условиям профессионального образования. Такое положение является следствием малоэффективного применения программ по физическому воспитанию, неполноценного использования современных методов обучения, отсутствия мотивации к учебным занятиям.

9. Полученные результаты позволили расширить теоретико-методическую и практическую базу физического воспитания учащихся научными положениями об индивидуально-групповых особенностях формирования высокого уровня физической подготовленности, усовершенствовать методы управления учебным процессом развития физических качеств с использованием метода круговой тренировки, формировать мотивацию к занятиям с большими нагрузками, внести корректировку в содержание и параметры тренировочных средств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В диссертационной работе на основе проведенного опыта по внедрению дифференцированной программы обучения, способствующей коррекции физической подготовленности студентов педагогических вузов, можно предложить следующие практические рекомендации:

1. При развитии физических качеств студентов педагогических вузов необходимо акцентировать внимание на отстающие качества, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Для эффективной организации занятий по физическому воспитанию целесообразно осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся в зависимости от конституционального типа студентов в возрасте 17-20 лет, всесторонне развивать их физические способности и качества.

3. Педагогам и тренерам педагогических высших учебных заведений рекомендуется внедрять разработанную нами программу занятий по дифференцированному развитию физических качеств обучающихся.

4. В образовательную программу высшего педагогического образовательного учреждения по дисциплине "Физическая культура" рекомендуется включать дифференцированные средства общей и специальной физической подготовки, использовать метод круговой тренировки на занятиях по физической культуре.

5. Методику дифференцированного обучения, разработанную для развития физических качеств обучающихся, целесообразно широко внедрять в учебный процесс учащихся с различным уровнем физического развития, двигательной и физической подготовки.

6. Дифференцированный подход, реализуемый на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, выполняет функцию соотнесения различных конституциональных типов и подготовки обучающихся, активизирует их деятельность и способствует всестороннему физическому развитию. Разработанную дифференцированную методику целесообразно рекомендовать для широкого применения в учебной деятельности обучающихся с различным уровнем физического развития, двигательной и физической подготовки.

**SCIENTIFIC COUNCIL No. DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ON AWARDING
SCIENTIFIC DEGREES AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

FERGANA STATE UNIVERSITY

ERNAZAROV GOLIBJON NEIMATOVICH

**DIFFERENTIATED METHOD OF DEVELOPING STUDENTS'
PHYSICAL QUALITIES IN PEDAGOGY HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical culture and sports activities

**DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
DISSERT IN PEDAGOGICAL SCIENCES**

The topic of the dissertation of Doctor of Philosophy (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number No. B 2020.4 PhD/Ped 2039.

The dissertation was completed at the Fergana State University.

The abstract of the dissertation in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) is posted on the web page of the Academic Council www.jtsu.uz as well as on the information and educational portal "ZiyoNet" www.ziynet.uz

Scientific adviser: **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**
Doctor of Biological Sciences, Associate docent

Official opponents: **Tazhibayev Soyib Samijonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Bakiyev Zafar Abdushukurovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate docent

Lead organization: **Bukhara State University**

The defense of the dissertation at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports will be held at the meeting No. DSc.03.30.2019.Ped.28.01 of the Scientific Council "_____" _____ 2022 at _____ Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmenov street, house 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; fax: (0-370) 717-17-76; website: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Building "B" of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, 2nd floor, small conference hall.

The dissertation can be found in the information and resource center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under the number _____). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmenov street, house 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on "_____" _____ 2022.
("_____" _____ 2022 (registry protocol No. _____).

M.R.Boltabayev
Chairman of the Scientific Council for
the award academic degrees,
Doctor of Economics, Professor

M.KH.Mirzhamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
for the award academic degrees, Doctor of
Philosophy (PhD) Associate Professor

F.A.Kerimov
Chairman of the Scientific Seminar
at the Scientific Council for the award of academic
degrees, Doctor of Pedogical Sciences, Professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The object of the study was the lessons of physical education of students of the Physics, Mathematics and History Departments of the Ferghana State University. The subject of the study is the content structure of the development of physical qualities of male and female students of the Fergana State University using the method of differentiated circular exercises.

Research methods. The study used methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, social questionnaires, analysis of the educational and methodological complex in physical culture, pedagogical experiment, mathematical and static methods.

The scientific novelty of the research lies in the following:

on the basis of a five-block method of classes, differentiated by a functional indicator in the zones of intensity of development of the main physical qualities of students of pedagogical higher educational institutions by constitutional types, taking into account the levels of physical fitness, the possibility of a variable choice of classes for students with different physical fitness was expanded by developing the composition and content of exercises for the development of individual physical qualities;

the possibility of increasing the motor activity of students of pedagogical higher educational institutions has been improved due to the inclusion in the educational process of intensive individual circular exercises in static and dynamic modes, performed without objects for the “lagging type” and with objects for the “normal type”, based on the morphological features of the level of development of physical qualities;

the possibility of improving the coordination of movements has been expanded by developing a set of selectively directed exercises on parts of the body aimed at increasing the force of inertia, in the order of using muscles to develop motor activity in pairs of the “advanced type” among students of pedagogical higher educational institutions;

the training methodology has been improved by increasing the reference points and reducing the amount of load due to the use of additional devices for the weak part of the body in the auxotonic order, depending on the morpho-functional capabilities of the norm and the intensity of the load due to muscle tension in female students with physical disabilities in body parts of pedagogical higher students educational institutions..

The practical results of the study are:

the methodology of circular exercises in accordance with modern requirements in the development of physical qualities of students of boys and girls, recreational activities aimed at restoring the systemic organism have been developed;

the methodology of differentiated classes for the development of physical qualities of students has been developed and their effectiveness has been substantiated;

in the sections “content of education” and “organizational and methodological support of educational activities” of the working curricula of higher educational

complex of physical exercises in order to develop physical qualities and a healthy lifestyle, improve the pedagogical activity of physical education teachers.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation work consists of an introduction, 4 chapters, 160 pages of text, 20 figures, 21 tables, conclusion, practical recommendations, bibliography and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Эрназаров Г.Н. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8,2020 Part II.Progressive Academic Publishing, P.183-187. [13.00.00 № 8].

2. Эрназаров Ғ.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти кадриятларини ўрганиш. “Фан спортга” //“ Илмий-назарий журнал–Чирчиқ, 2020 йил 3-сон. Б. 66-68. [13.00.00 №3].

3. Эрназаров Ғ.Н. Dependence of body weight of student of the faculty of physical culture on the culture of nutrition an optimal motor activity. // European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8,Number 12, 2020 Part II, P.68-72.[13.00.00 № 8].

4. Эрназаров Г.Н. Обоснование метрологической доступности контрольных тестов по физической подготовленности. Тадқиқот УЗ Педагогика ва психологияда инновациялар. Тошкент-2020 й. 11- сон, 3 жилд С.37-42 [13.00.00 №8]

5. Эрназаров Г.Н. Мониторинг дифференцированного подхода к развитию физических качеств студенческой молодежи. Международная научно практическая online-конференция Интеграция в мир и связь наук, Ваку-2020, С. 64-65.

6. Эрназаров Г.Н. Педагогическая валеология в учебном процессе системы высшего образования. V Международной научно-практической конференции (г. Грозный, 14 октября 2021 г.). Грозный: изд-во ЧГПУ, 2021. ISB N 978-5-91692-882-2. С. 344-349.

7. Эрназаров Ғ.Н. Носпорт факультет талабалари тана массасини оптимал ҳаракатланиш фаоллигига боғлиқлиги. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Жисмоний тарбия ва спорт Университети “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпиада ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Res.илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март, Чирчиқ-2020 йил Б.388-390.

8. Эрназаров Ғ.Н. Талаба-спортчиларнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштиришда индивидуал табақалаштиришнинг роли. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт Университети “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпияда ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Res.илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март. Б.583-585.

II бўлим (II часть; Part)

9. Эрназаров Г.Н. Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического вуза. Научно-методический журнал. Достижения науки и образования №12(66), 2020г, Б.62-64. <http://scientificpublications.ru> email: info@scientificpublications.ru

10. Эрназаров Г.Н. ”Жисмоний тарбия жараёнида айланма машқларнинг қўллаш технологияси” номли ўқув услубий қўлланма Фарғона 2020 й.108-б. ISBN:978-99435262 -3-5.

11. Ханкельдиев Ш.Х., Эрназаров Г.Н. Вегетативное обеспечение терморегуляционного эффекта у детей, проживающих в условиях гипертермии. Научный центр “Наука Сегодня проблемы и пути решения” 29 января 2020г. Вологда, Б.116-117.

12. Эрназаров Г.Н., Акбаров А., Алламуратов Ш.И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. Научный центр “Наука Сегодня проблемы и пути решения” 25 марта 2020 г. Вологда, Б.90-91.

13. Эрназаров Г.Н., Состояние термического гомеостаза у детей школьного возраста, проживающих в Узбекистане. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени Ф.П.Лесгафта”. Сборник научно-методических трудов между ародной конференции “Легкая атлетика” Санкт-Петербург. 2020 г. С. 216-218.

14. Эрназаров Г.Н., Акбаров А., Алламуратов Ш.И., Педагогические исследования мотивационных интересов современных студентов. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья “Санкт-Петербург Универ. им. Ф.П.Лесгафт 09.03. 2020 йил, Б. 219-224.

15. Allamuratov SH.I, Ernazarov G.N., Values of physical culture and sports in higher education. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, No.11, 2020 Part II, P. 259-262.

Автореферат Фарғона давлат университети “FarDU.ILMIY
XABARLAR – Scientific journal of the Fergana State University” журналі
тахририятида тахрирдан ўтказилди.

Босмахоналицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3,75. Адади 100 дона. Буюртма № 28/22.

Гувоҳнома № 851684.
«Тирографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.