

таълим-тарбия жараёнини ташкил этишнинг педагогик шарт-шароитлари алоҳида таъкидланган бўлиб, улар мазкур компетенцияни самарали шакллантиришга хизмат қилади. Бу эса ўз навбатида, олий таълим

муассасани ривожлантириш муаммоларини ҳал этишда вилоят корхоналарини замонавий мутахассислар билан таъминлашга хизмат қилади.

#### Адабиётлар

1. Асқаров И.Б. Олий таълим муассасаларида бўлажак касб таълими ўқитувчиларини тадқиқотчилик фаолиятга тайёрлаш методикаси. // Методик қўлланма. –Тошкент: “GOLD PRINT NASHR”. 2018. 80-б.
2. Urinov U.A. Organizational structure of relations between technical higher education institutions and industrial enterprises and students. Current research journal of pedagogics. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crip-02-12-11>.
3. Urinov U.A. Social psychological priorities of social cooperation. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 2, 2020 Part II ISSN 2056-5852 Progressive Academic Publishing, UK Page 62 [www.idpublications.org](http://www.idpublications.org).
4. Urinov U. "Status and problems of cooperation with higher educational enterprise enterprises", International Journal of Psychosocial Rehabilitation, vol. 24, no. 8, pp. 5277-5282, 2020. ISSN: 1475-7192.
5. Urinov U. Organization Of Production Training And Formation Of Practical Skills. European Journal of Molecular & Clinical Medicine ISSN 2515-8260 Volume 07, Issue 07, 2020.

#### РЕЗЮМЕ

Ўтказилган назарий таҳлил–техника олий таълим муассасалари талабаларининг тадқиқотли компетенциясини ривожлантириш мезонларини ажратиб кўрсатишга имкон беради. Мақолада ўқув жараёнини ташкил этишнинг педагогик шартлари шакллантирилганлиги келтирилган бўлиб, унга кўра битирувчиларнинг илмий-тадқиқот компетенциясини ривожлантириш институтнинг таълим муҳити самарадорлигини оширилишига хизмат қилиши таъкидланган.

#### РЕЗЮМЕ

Проведенный теоретический анализ позволяет выделить критерии развития исследовательской компетентности студентов технических высших учебных заведений. В статье утверждается, что формируются педагогические условия организации образовательного процесса, согласно которым развитие исследовательской компетентности выпускников послужит повышению эффективности образовательной среды института.

#### SUMMARY

The conducted theoretical analysis allows to distinguish the criteria for the development of research competence of students at technical higher education institutions. The article states that the pedagogical conditions for the organization of the educational process have been formed, according to which the development of research competence of graduates will serve to increase the effectiveness of the educational environment of the institute.

### ТАЛАБАЛАРНИНГ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Ш.А.Шаймарданов – катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

**Таянч сўзлар:** ўқув дарслар, факультатив дарслар, касбий-амалий жисмоний тайёргарлик, назорат тестлари, корреляцион таҳлил, ҳаракат тайёргарлиги даражаси.

**Ключевые слова:** учебные занятия, факультативные занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, контрольные тесты, корреляционный анализ, уровень двигательной подготовленности.

**Key words:** training sessions, elective classes, professionally applied physical training, physical education, control tests, correlation analysis, level of motor readiness.

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** Ҳаракат сифатларини такомиллаштириш ва организмнинг функционал имкониятларини ошириш мақсадида қўлланиладиган хилма-хил жисмоний тайёргарлик воситалари ва услублари орасида амалий гимнастика муҳим роль ўйнайди. Замонавий спорт амалиётида амалий гимнастика мазмуни ва хусусиятларидан келиб чиқиб, ундан фойдаланилади [1, 4].

Агар инсон касбига объектив талаблар маълум бўлса, демек ҳар қандай касбий-амалий жисмоний тайёргарлик турлари вазибалари ва мазмунни аниқлаш мумкин. Бироқ жисмоний тарбия ва спорт назариясининг етакчи мутахассислари касбий-амалий жисмоний тайёргарлик (КАЖТ) технологиялари ва талабаларнинг келгуси касбий фаолиятини инobatга олган ҳолда барқарор ҳаракат кўникмаларини шакллантириш бўйича илмий ишлаб чиқилган услубий қўлланмалар ва тавсиялар етарли эмаслигини таъкидлайдилар, бу эса ўз навбатида ўқув жараёнини аҳамиятли даражада қийинлаштиради [2, 3].

Ушбу муаммони назарий асослашга қўшилган ҳолда ҳалқ хўжалигининг турли соҳаларига келгуси мутахассисларни тайёрлаш жараёнида илмий ва услубий асосланган жисмоний тарбия ва спорт воситаларини кенг фойдаланиш айни вақтда долзарблашиб бормоқда. Шунинг учун илмий-техник - таракқиёт талаблари, меҳнат ва ҳаёт шароитларига жавоб берадиган янги илмий асосланган жисмоний тарбия шакллари, воситалари ва услубларини излаб

топиш, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида энг муҳим ва долзарб вазибалар ҳисобланади [3,5,7,9].

**Тадқиқотнинг мақсади** – танланган ихтисосликнинг ўзига ҳос хусусиятларини инobatга олган ҳолда талабаларнинг касбий амалий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

**Тадқиқот вазибаси:** Ишлаб чиқилган ихтиссоланган олий ўқув юртлари талабаларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини босқичма-босқич шакллантириш дастурини тажрибада асослаш.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси:** Тажрибада иштирок этаётган педагогика институтларининг синалувчилари утидан олиб борилган дастлабки кузатув материаллари ҳамда морфофункционал ва жисмоний тайёргарлик кўрастқичларининг қиёсий таҳлил натижалари ўқув йили бошида аҳамиятли фарқланишга эга бўлмади ва ушбу ёш гуруҳи учун ЖДПИ талабаларининг антропометрик кўрастқичларида аҳамиясиз ( $P>0,05$ ) устунлик билан ўртачадан паст даража аниқланди.

Юқорида таъкидланганлардан келиб чиқиб, бир қатор муаллифларнинг (2,5,7,9) илмий асосланган тавсияларига таяниб, ҳамда талабаларни дастлабки ҳаракат тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда ЖДПИ тажриба гуруҳи талабалари учун биринчи босқич семестрлари ва факультатив машғулотлар бўйича расмий тасдиқланган соатлар тўри доирасида соатларга ўзгартиришлар киритилди.

**Жадвал. Тажриба якуни бўйича тажриба (60 киши) ва назорат (60 киши) гуруҳи талабаларининг ўргатиш технологиялари бўйича назарий билимлари ва амалий гимнастика машқларини кўрсатиб бериш ва ўтказиш амалий маҳорати**

| №                        | Амалий машқлар                                | Ўргатиш технологиялари бўйича назарий билимлар ( $X \pm \delta$ ) |      |                 |      | Амалий маҳорат ( $X \pm \delta$ ) |      |                 |      |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|-----------------|------|-----------------------------------|------|-----------------|------|
|                          |                                               | ТГ                                                                | V%   | НГ              | V%   | ТГ                                | V%   | НГ              | V%   |
| 1                        | Мувозанатга машқлар                           | 7.77 $\pm$ 1.12                                                   | 14.4 | 5.69 $\pm$ 1.71 | 12.4 | 8.57 $\pm$ 1.90                   | 22.1 | 5.98 $\pm$ 1.24 | 20.7 |
| Тирмашиб чиқишга машқлар |                                               |                                                                   |      |                 |      |                                   |      |                 |      |
| 2                        | -иккита усулда                                | 8.75 $\pm$ 0.78                                                   | 8.9  | 7.17 $\pm$ 1.05 | 14.6 | 8.55 $\pm$ 0.83                   | 9.7  | 7.13 $\pm$ 1.95 | 27.3 |
|                          | -учта усулда                                  | 8.19 $\pm$ 0.69                                                   | 8.4  | 7.08 $\pm$ 0.92 | 12.9 | 8.47 $\pm$ 0.75                   | 8.8  | 7.05 $\pm$ 0.88 | 12.4 |
| 3                        | Оддий осилишда тирмашиб чиқиш                 | 8.67 $\pm$ 0.23                                                   | 2.6  | 6.55 $\pm$ 1.27 | 19.3 | 7.93 $\pm$ 0.17                   | 2.1  | 6.81 $\pm$ 0.67 | 9.8  |
| 4                        | Турган ҳолатда “саккиз-симон”, “ҳалқа” боғлаш | 8.40 $\pm$ 0.72                                                   | 8.5  | 5.36 $\pm$ 1.81 | 33.7 | 8.83 $\pm$ 0.83                   | 9.3  | 5.77 $\pm$ 1.79 | 31.0 |
| 5                        | Фақат қўлларда, бурчак тирмашиб чиқиш         | 7.82 $\pm$ 1.91                                                   | 24.4 | 5.14 $\pm$ 1.15 | 22.3 | 7.15 $\pm$ 0.34                   | 4.7  | 6.82 $\pm$ 0.78 | 11.4 |
| 6                        | Юк ёки шерик билан тирмашиб чиқиш             | 6.04 $\pm$ 2.13                                                   | 35.2 | 4.23 $\pm$ 1.33 | 31.4 | 6.27 $\pm$ 1.72                   | 27.4 | 4.47 $\pm$ 0.87 | 19.4 |
| 7                        | Ошиб ўтишга машқлар                           | 8.92 $\pm$ 0.47                                                   | 5.2  | 6.91 $\pm$ 0.95 | 13.7 | 8.51 $\pm$ 0.59                   | 6.9  | 6.55 $\pm$ 1.23 | 18.7 |
| 8                        | Юкни кўтариш ва ўтказишга машқлар             | 8.83 $\pm$ 0.83                                                   | 9.3  | 6.95 $\pm$ 1.87 | 26.9 | 8.84 $\pm$ 0.97                   | 10.9 | 7.05 $\pm$ 1.64 | 23.2 |
| 9                        | Чуқурдикка сакраш                             | 8.93 $\pm$ 0.57                                                   | 6.3  | 7.55 $\pm$ 1.93 | 25.5 | 8.75 $\pm$ 0.98                   | 11.2 | 7.74 $\pm$ 1.87 | 24.1 |
|                          | $X \pm \delta$                                | 8.23 $\pm$ 0.94                                                   | 11.4 | 6.26 $\pm$ 1.39 | 22.2 | 8.18 $\pm$ 0.90                   | 11.0 | 6.53 $\pm$ 1.29 | 19.7 |

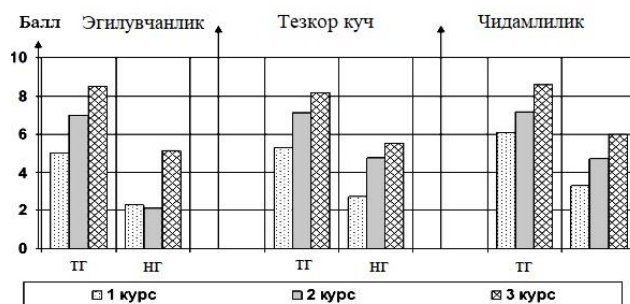
*Эслатма: ТГ - тажриба гуруҳи; НГ – назорат гуруҳи*

Жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи талабаларининг тайёргарлик даражаси дастурнинг барча машқлари бўйича назорат гуруҳи кўрсаткичларидан аҳамиятли даражада юқори. Шундай қилиб, йил натижалари бўйича асосий гуруҳ талабаларининг ўртача бали 8,23 $\pm$ 0,94 ва 8,18 $\pm$ 0,90 ташкил этган бўлса, назорат гуруҳида эса ушбу кўрсаткич 6,26 $\pm$ 1,39 ва 6,53 $\pm$ 1,291 бални ( $P < 0.01$ ) ташкил этди (10 баллик баҳолаш шкаласи бўйича).

Кўриниб турганидек, энг катта ўқув юкламаси учинчи семестрга тўғри келди. Бу ўз навбатида, базавий жисмоний сифатларни мақсадга йўналтирилган ривожлантириш мақсадида амалий йўналишга эга машқларнинг қўшимча гуруҳларини жалб этиш ва улар асосида талабаларнинг КАЖТ “тортиш” зарурати билан боғлиқ бўлиб, ишлаб чиқариш амалиётида (5 семестр) унинг катталиги “қониқарли” чегараларда, яъни 6-7 балл даражасида (10 баллик баҳолаш шкаласи бўйича) бўлиши лозим.

Ёш катталашган сари пульс частотаси спортчи бўлмаган 15-16 ёшли ўғил болаларда 76,2 $\pm$ 0,1 зарб/дак., 17-18 ёшлиларда эса 72,0 $\pm$ 0,3 зарб/дак. ташкил этади. Юқорида таъкидланганидек, 3-босқич тажриба гуруҳи ўқувчиларининг юрак қисқариш частотаси бирмунча секин (70,3  $\pm$  1,47 зарб/дак.) бўлиб, назорат гуруҳи кўрсаткичларидан (75,1 $\pm$ 2,26) ишончли ( $P < 0.05$ ) паст эканлиги кузатилди. Муаллифларнинг кузатишича, жисмоний тарбия ва спорт билан мунатзам шуғулланувчидаги ўртача брадикардия миокардни “эскиришига” йўл қўймайди ва муҳим соғломлаштирувчи аҳамиятга эга.

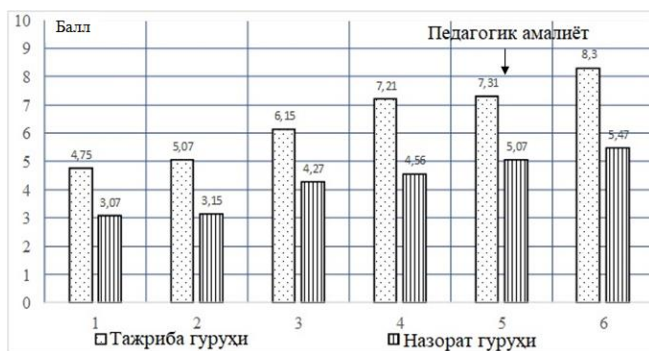
Жисмоний тарбия ва спорт назариётчиларнинг, айнан Л.П. Матвеев (4), Ю.Ф. Курамшин (7), Ж.К. Холодов (10) ҳисоблашича, асосий вазифа ҳаётий муҳим бўлган асосий ҳаракат фаолиятлари (билим ва кўникмалар) мувоффақиятли эгаллаш ва қолган ҳаракат қобилиятларини – координация, тезкорлик, куч, махсус чидамкорликни юқори натижавийлик билан намоён этишга имкон берувчи бўғимлар ҳаракатчанлигини ҳар томонлама юқори даражада ривожланишини таъминлашдир.



*1-расм. Ўқув йиллари бўйича тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчиларида бўғимлар ҳаракатчанлиги, тезкор-куч сифатлари ва чидамкорлик қобилиятларини тавсифловчи кўрсаткичларнинг қийсий динамикаси*

1-расмда тақдим этилган, педагогика ОўЮ талабалари ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларининг интеграл динамикаси юқорида таъкидланган далилларни тўлақонли тасдиқлашга имкон беради, бу эса КАЖТни ривожлантириш жараёни тўғридан-тўғри бўғимлар ҳаракатчанлигининг ривожланиш даражасига боғлиқлигини кўрсатади. ТГ талабаларида кўриб чиқилётган сифатлар (эгилувчанлик ва бўғимлар ҳаракатчанлиги) 6 семестрга келиб ишончли ўсди (5,0 дан 8,5 балгача) ва дастурий машқларни муваффақиятли ўзлаштиришга ва базавий сифатларни ривожлантиришга ёрдам ( $P < 0.05$ ) берган бўлса, НГда эса ушбу кўрсаткичнинг ижобий ўсиши (0,1 дан 5,1 балгача) фақат йил охирида ТГ иккинчи семестрда кўрсатган натижаларига (5,0 балл) яқинлашди.

Асосий тажриба олдига қўйилган КАЖТ даражасини ривожлантириш вазифаси бешинчи семестрда (2-расм) деярли ҳал этилди ва режалаштирилган чегараларда (7,31 $\pm$ 0,27 балл) белгиланди, бу эса ЖДПИ талабаларига ишлаб чиқариш амалиёти вазифаларини муваффақиятли амалга ошириш ва ихтисослик фанлари бўйича юқори баҳолага эга бўлишга имкон берди.



2-расм. Тайриба ва назорат гуруҳи талабаларининг КАЖТ бўйича назорат синов натижалари динамикаси

Корреляцион таҳлилнинг биринчи блок натижалари шуни кўрсатадики, тадқиқот материалларини статистик қайта ишлаб чиқиш жараёнида координация қобилиятларини атлетика гимнастикадан ( $r=0,3182$ ) ташқари барча кўриб чиқилган таркибий қисмлар билан ўзаро юқори ижобий боғланишга ( $r=0,8523 - 0,9523$ ) эга эканлиги аниқланди (1,6,7). Ўз набатида атлетик гимнастика, чидамкорлик ( $r=0,75370$ ), КАЖТ ( $r=0,8537$ ) ва ХТни ( $r=0,8472$ ) ривожлантиришга ёрдам берувчи қўшимча восита сифатида ўзининг амалий аҳамиятини тасдиқланди. Тезкор-куч тайёргарлиги КАЖТ ( $r=0,7270$ ) билан тўғридан-тўғри боғлиқ бўлиб, махсус-ҳаракат тайёргарлиги ( $r=0,9675$ ) билан анча аҳамиятли алоқага эга. Жисмоний ва махсус-ҳаракат тайёргарлик кўрсаткичларини кейинги омилар билан ҳам ўзаро юқори боғланишга эга эканлиги қайд этилди.

Биринчи босқич талабаларида умумий жисмоний (УЖТ) тайёргарликнинг дастлабки даражаси келгусида жисмоний, ҳаракат сифатларини ривожлантириш жараёни ва спортнинг базавий турларида ( $r=0,7263$ -дан  $0,9265$ -гача) дастур машқларини ўзлаштирилиш муваффақиятига шу билан бирга, ДУЖТ ( $r=0,9267$ ) ва КАЖТнинг ( $r=0,9269$ ) ўсишига таъсир кўрсатиши аниқланди. Бир вақтнинг ўзида, ДУЖТни асосий гимнастиканинг таркибий қисмлари билан ўзаро паст боғланишга эга эканлиги кўрсатилди ( $r=0,4143$ ,  $r=0,3942$ ). Ушбу далил ўқитувчиларни машқларнинг

#### Адабиётлар

1. Журавина М.Л. Гимнастика: учебник для вузов. -М.: Академия, 2008. -С. 448.
2. Загорский. Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учеб. пособие. Теория и методика физической культуры. -М.: 1991. -С.177.
3. Кошбахтиев И.А. Научно педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Дис.... д-ра пед. наук. -Т.: 1993. -С. 205.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. -М.: Советский спорт, 2008. -С.554.
5. Павлова В.А. Физическое воспитание профессионально-прикладной направленностью студентов специального отделения (на примере сельскохозяйственного вуза): Автореф.дис.... канд.пед.наук. -Л.: 1986. -С.24.

#### РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада педагогика олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний ривожланиш ва касбий-амалий жисмоний тайёргарлигига оид масалалар кўриб чиқилган. Уларни келгуси меҳнат фаолиятида катта муваффақиятларга эришишни таъминловчи омилар аниқланган. Корреляцион таҳлил материаллари шунга гувоҳлик берадики, қўлланиладиган махсус назорат машқлари ва тайёргарликни комплекс дастурлари асосини ташкил этувчи асосий гимнастика воситалари юқори даражада аҳамиятли ва ахборотлидир.

#### РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрены вопросы физического развития и профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов. Определены факторы, в наибольшей мере обеспечивающие успех в предстоящей трудовой деятельности. Материалы корреляционного анализа убедительно свидетельствуют о том, что используемые специальные контрольные упражнения и средства основной гимнастики составивших основу комплексной программы подготовки имеют высокий уровень значимости и информативны.

#### РЕЗЮМЕ

The article deals with the issues of physical development and professionally applied physical training of students of pedagogical universities. The factors that most ensure success in the upcoming work are identified. The materials of the correlation analysis convincingly indicate that the special control exercises and basic gymnastics tools used, which formed the basis of the comprehensive training program, have a high level of significance and are informative.