O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

SHAYIMARDANOV SHERALI ABDURASHIDOVICH

AMALIY GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLIY TA’LIM TASHKILOTI TALABALARINING MAXSUS-HARAKAT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

PEDAGOGIKA fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi AVTOREFARATI

Chirchiq-2026

UO‘K: 796.4:015.132:05:378

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtorefarati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по педагогичэским наукам

Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical science

Shayimardanov Sherali Abdurashidovich
Amaliy gimnastika vositalari orqali oliy ta’lim tashkiloti talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish…..…….....……..... 3

Шайимарданов Шерали Абдурашидович
Развитие специальной двигательной подготовки студентов вуза средствами практической гимнастики..... 29

Shayimardanov Sherali Abdurashidovich
Developing special motor skills of university students through practical gymnastics techniques..... 59

E’lon qilingan ishlar ro‘yxati
Список опубликованных работ
List of Published works..... 63

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

SHAYIMARDANOV SHERALI ABDURASHIDOVICH

AMALIY GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLIY TA’LIM TASHKILOTI TALABALARINING MAXSUS-HARAKAT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

PEDAGOGIKA fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi AVTOREFARATI

Chirchiq-2026

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2020.4.PhD/Ped2037 raqami bilan ro‘yxat olingan.

Doktorlik dissertatasiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiyaning avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus va ingliz (rezume)) ilmiy kengashning rasmiy veb-saytida (www.uzdjtsu.uz) va “ZiyoNet” axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Imiy rahbar:	**Umarov Mars Narziyevich** pedagogika fanlari nomzodi, professor
Rasmiy opponentlar:	**Isakulova Nilufar Janikulovna** pedagogika fanlari doktori professor
	Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Yetakchi tashkilot:	**Farg‘ona davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 raqamli Ilmiy kengashning 2026-yil 18 - noyabr soat 14:00 dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz. e-mail: uzdjtsu@uzdjsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “E” bino, 3-qavat 309-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (0267 raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19- uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil “6” – noyabr kuni tarqatildi.

(2026-yil “18” - sentabrda 16 raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi p.f.d. (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziyev
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash kotibi, p.f.d. (DSc), professor

M.S.Olimov
Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy
seminar raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Tadqiqotning dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida talabalar jismoniy tarbiyasi tizimini takomillashtirish, mashg‘ulot jarayonini yoshlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va funksional imkoniyatlariga mos tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi tarkibida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish bilan bir qatorda, kundalik va kasbiy faoliyatda uchraydigan jismoniy yuklamalarni bajarish uchun ham zarur hisoblanadi. O‘spirinlik davrining 18-21 yosh oralig‘ida tayanch-harakat apparati hamda asab-mushak tizimining shakllanish darajasi kuch qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Mazkur yosh davri aksariyat yoshlarning oliy ta’lim tashkilotlarida tahsil olish bosqichiga to‘g‘ri kelishi talabalar jismoniy tarbiyasi mashg‘ulotlarida kuch tayyorgarligiga yo‘naltirilgan vosita va yuklamalardan oqilona foydalanishni talab etadi. Shu sababli oliy ta’lim tashkilotlarida talabalar kuch qobiliyatlarini ularning yosh, jismoniy tayyorgarlik va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturlarini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahonda talabalarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda amaliy gimnastika mashqlaridan foydalanish, ularni o‘quv va mashg‘ulot jarayoniga moslashtirish hamda yuklamalarni oqilona rejalashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Mazkur yo‘nalishdagi izlanishlarda talabalarning harakat vazifalarini bajarish imkoniyatlarini kengaytiruvchi pedagogik vosita va usullarni tanlash, kuch, tezlik-kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot mazmunini takomillashtirish masalalari o‘rganilmoqda. Kuch qobiliyatlarining ushbu turlari sport faoliyatida alohida holatda emas, balki o‘zaro bog‘liq ravishda namoyon bo‘lishi sababli ularni kompleks rivojlantirishga ehtiyoj mavjud. Atletik gimnastika mashqlarining jismoniy holatga ta’sirini baholashda shug‘ullanuvchilarning somatik rivojlanishi, tana tuzilishi va harakat imkoniyatlarini hisobga olgan tabaqalashtirilgan yondashuvlardan foydalanishga e’tibor qaratilmoqda. Bunday yondashuv mashg‘ulot vositalari, hajmi va shiddatini talabalarning individual xususiyatlariga mos holda belgilashni talab etadi.

O‘zbekistonda oliy ta’lim tashkilotlarida o‘quv va mashg‘ulot jarayonida talabalarning jismoniy, xususan, kompleks kuch tayyorgarligi masalalari eng muhim ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanmoqda. Zamonaviy oliy ta’lim jismoniy tayyorgarlikka ega mutaxassislar va vatan himoyachilarini tarbiyalashga qaratilgan mazmuniy, tashkiliy va pedagogik shakllarni o‘zgartirmasdan muvaffaqiyatli faoliyat ko‘rsata olmaydi. Demak, qiyinchilik va muammolarga qaramasdan, mamlakatimizda talabalarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi tizimi tubdan o‘zgarishlarni talab qiladi. "Oliy ta’lim tashkilotlarida kasbiy faoliyat yo‘nalishida zamonaviy bilim va malakaga ega bo‘lgan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va xorijiy tillarni o‘zlashtirgan kadrlarni tayyorlash sifatini ta’minlash"[1] ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Shuning uchun ham oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha dastlabki o‘quv dasturlaridan boshlab, asosiy vosita sifatida atletik gimnastika talabalarning kuch qobiliyatlarini kompleks rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Hozirgi

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-449-son Qarori

vaqtda amaliy bo‘lim vositalari har bir oliy ta’lim tashkiloti jismoniy tarbiya kafedralarining ishchi dasturlarida mustaqil ravishda belgilanishiga qaramasdan, kuch yo‘nalishidagi mashqlarni albatta kiritish tavsiya etiladi.

O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “2024-yilda Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi hamda 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda talaba-yoshlarning intellektual rivojlanishi bilan bir qatorda ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash masalalariga ham keng e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport oliy ta’lim tashkilotlarida tahsil olayotgan yoshlarning kundalik faoliyatida muhim o‘rin egallab, sport zallari va majmualarida tashkil etiladigan mashg‘ulotlar orqali ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha M.N. Umarov, A.K. Eshtayev, K.D. Yarashev, D.X. Umarov, B.B. Musayev, N.X. Yakubova, G.M. Xasanova, I.I. Morgunova, S.A. Eshtayev, X.X. Umarov, M.E. Sulaymonov, X.A. Karimov, S.M. Toylibayev, G.X. Ravshanov[2] tomidan tatbiq etilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlar guruhi Yu.A.Ippolitov, V.B.Korenberg, V.M.Smolevskiy, L.Ya.Arkayev, Yu.V.Menxin, Ye.Yu.Rozin, M.L.Juravinlar o‘z tadqiqotlarida talabalarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va boshqarish masalalarini ko‘rib chiqishgan, o‘spirinlarning maxsus-harakat tayyorgarligi bo‘yicha o‘quv dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda, talabalarning bazaviy kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarida ishtirok etishgan.

Xorijiy davlatlarda ham talabalarning kuch qobiliyatlarini atletik gimnastika

---

[2] Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co’lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.; **Eshtayev A.K.,** va boshq. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.; Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Тошкент, «Абу Али ибн Сина», 2002 - 222 б.; Умаров Д. Х. Методология комплексного контроля за уровнем подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования. Дисс. доктора (DSc) пед. наук. Ч.: УзГУФКС.:. 2022. -225 б.; Мусаев Б.Б. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Дисс. … канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. - 180 б.; Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложно координационных видах спорта. Дисс. … канд.пед.наук . Т.:.2000.-177 с.; Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. … канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.; Моргунова И. И. Формирование профессионально-педагогических умений и двигательных навыков у студенток на гимнастическом бревне. Дисс. … канд. пед. наук. - УзГУФКС. Ч. 2023.- -141.c. Umarov M.N., Umarov X.X. “Gimnastikani o‘rgatish metodikasi” Darslik, T.: “Evrika nashriyot-matbaa uyi” 2025 yil – 466 b.; Сулейманов М.Э., Аспекты влияния тренировочной и соревновательной нагрузки на организм гимнастов 13-15 лет. // Фан – спортга илмий-амалий журнали. Тошкент, 2020 йил 6-сон-Б. 40-42**.;** Karimov X.A., Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (gimnastika) Darslik -T.: "TURON-IQBOL", 2025. -368 bet.; Тойлибаев С.М. Жисмоний маданият факультетлари талабаларининг асосий гимнастика воситалари орқали касбий фаолиятини ошириш. Пед. фан. бўйича фалсафа доктори (Phd). УзГУФКС. Ч. 2022.- -118 b. **.....**Равшанов Г.Х. Атлетик гимнастика воситалари оркали академик лицей укувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Узлуксиз таълим журнали 2011 №3; Б.82-84.;

vositasida rivojlantirishga e’tibor qaratilgan bo‘lib, D.Y. Mitshell, V.L. Davis, R.S.Lorez, Alfiye Kohn, N.B.Nadhiyev, T.I.Bondralarning[3] ishlarida o‘z aksini topgan.

Xulosa qilib aytganda, talabalarning maxsus harakat tayyorgarligi dasturlarini ishlab chiqishga bag‘ishlangan maxsus adabiyot ma’lumotlari va ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada o‘rganilmagan. Xususan, oliy ta’lim tashkilotlarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga amaliy gimnastika vositalarini joriy etish, ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish va harakat ko‘nikmalarini mustahkamlashga ta’siri masalalari kam yoritilgan. Ko‘pgina ishlarda ushbu vositalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga individual va guruhli ta’siri, yoshlar organizmidagi funksional o‘zgarishlar va kasbiy moslashuv mexanizmlari yetarlicha chuqur tadqiq etilmagan.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim tashkilotining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining V/I3/39 “Sport gimnastikasi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kasbiy-pedagogik bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining tayanch-harakat tizimi mushaklari kuchi va kuch chidamliligini amaliy gimnastika vositalari asosida rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

18-21 yoshli talabalarning kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan amaliy gimnastika mashqlari majmualarini o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlar mazmuniga mos holda ishlab chiqish;

jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlarda shiddat zonalarini tabaqalashtirib qo‘llash orqali talabalar mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini optimallashtirish;

shiddat zonalari bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini tabaqalashtirilgan tartibda qo‘llash asosida oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish;

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan tabaqalashtirilgan o‘quv dasturini ishlab chiqish hamda uning pedagogik samaradorligini tajriba-sinov natijalari asosida ilmiy asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida pedagogika universitetining Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlar jarayoni tanlab olingan.

Tadqiqotning predmeti pedagogika universiteti talabalarining kuch va kuch chidamliligini amaliy gimnastika vositalari asosida rivojlantirish mazmuni, vositalari va metodikasidan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar va dasturiy-me’yoriy hujjatlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma,

[3] Ипполитов Ю.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов. – М.: Логос, 2003. – 375 с.; Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. 1997. -№ 10. - С. 18-23. Смолевский, В.М. и Гавердовский, Ю.К.. *Спортивная гимнастика (теория и практика).* Киев: Олимпийская литература, 1999. - 466 с., Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны) / Л.Я. Аркаев. – СПб.: Нева, 2004. – 285 с.; Ю.В. Менхин Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М.: ФиС, 2010. - 224 с.; Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учеб. пос. РГАФК, 2012. - 137 с.; Журавина М.Л. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л. Журавина. М.: Академия, 2018. - 448 с.

intervyu, antropometriya, pedagogik tajriba-sinov hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat :

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining tayanch-harakat apparati mushaklari kuchi va kuch chidamliligini maqsadli rivojlantirish uchun qo‘l, oyoq, qorin, orqa va yelka mushaklariga yo‘naltirilgan amaliy gimnastika mashqlari statik va dinamik ish rejimlari, qo‘shimcha og‘irliklar hamda tana vazni bilan bajariladigan vositalar asosida tizimlashtirilib, mashqlarning takrorlash soni, yuklama hajmi va dam olish oraliqlarini jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish hisobiga kuch tayyorgarligini rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

pedagogika yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy harakat tayyorgarligini rivojlantirishda kuch chidamliligiga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlar mazmuniga gimnastika anjomlari hamda buyumlari bilan bajariladigan amaliy mashqlarni mezosiklning birinchi haftasida maqsadli foydalanish hisobiga mashg‘ulot jarayonini tashkil etish metodikasi takomillashtirilgan;

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuklama hajmi va shiddatini optimallashtirish maqsadida aerob va anaerob energiya ta’minoti nisbati, kislorod iste’moli hamda laktat konsentratsiyasini hisobga oluvchi metodika mashg‘ulot jarayoniga kiritilib, samarali ish vaqtini aniqlash va tiklanish oralig‘ini oqilona tashkil etish orqali sog‘lomlashtirish-tiklanish jarayonining samaradorligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida ularning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi past, o‘rta va yuqori ko‘rsatkichlar bo‘yicha ajratilib, o‘quv hamda fakultativ mashg‘ulotlarda amaliy gimnastika vositalarini tayyorgarlik darajasiga mos qo‘llashga asoslangan tabaqalashtirilgan dastur joriy etilishi orqali kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

talabalarning tayanch-harakat apparati mushaklari kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirishga mo‘ljallangan, qo‘l, oyoq, qorin, orqa va yelka mushaklariga yo‘naltirilgan amaliy gimnastika mashqlari majmuasi ishlab chiqilib, uning yuklama hajmi, takrorlash soni va dam olish oraliqlari amaliy mashg‘ulotlar uchun me’yorlashtirilgan;

pedagogika mutaxassisligi talabalarining kasbiy-amaliy harakat tayyorgarligini oshirishga qaratilgan, gimnastika anjomlari va buyumlari bilan bajariladigan mashqlarni mezosiklning birinchi haftasiga joylashtirishni nazarda tutuvchi o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlar tizimi ishlab chiqilgan;

jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida aerob va anaerob energiya ta’minoti nisbati, kislorod iste’moli, laktat konsentratsiyasi hamda samarali ish vaqtini hisobga olgan holda yuklama davomiyligi, shiddati va tiklanish oralig‘ini boshqarishga mo‘ljallangan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan;

talabalarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasini past, o‘rta va yuqori ko‘rsatkichlar bo‘yicha hisobga olgan holda amaliy gimnastika vositalarini o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlarda qo‘llashga mo‘ljallangan tabaqalashtirilgan dastur ishlab chiqilib, amaliyotga tatbiq etilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi talabalarning jismoniy tayyorgarligi, kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish masalalariga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalarga tayanilganligi, tadqiqot vazifalariga mos nazariy va empirik usullarning qo‘llanilganligi, pedagogik tajriba natijalarining reprezentativligi, olingan ma’lumotlarning matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanganligi hamda ishlab chiqilgan metodikaning tegishli ta’lim tashkilotlari amaliyotida sinovdan o‘tkazilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati talabalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasini amaliy gimnastika vositalari asosida kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy yondashuvlar bilan boyitilganligi, gimnastika mashqlarini tanlash mezonlari, kuch yo‘nalishidagi mashqlar majmualarini tuzish tartibi, jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari hamda mashg‘ulot yuklamalarining maqbul hajmini aniqlashga doir metodik qoidalar asoslanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati talabalarning amaliy gimnastika vositalari yordamida talabalarning kuch, kuch chidamliligi, tezkor-kuch va maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari, yuklama me’yorlari, tabaqalashtirilgan dastur hamda metodik tavsiyalarni oliy ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlari amaliyotida qo‘llash imkoniyati bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarini joriy etish. Oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining tayanch-harakat tizimi mushaklari kuchi va kuch chidamliligini amaliy gimnastika vositalari asosida rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tajribalar asosida:

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining tayanch-harakat apparati mushaklari kuchi va kuch chidamliligini maqsadli rivojlantirish uchun qo‘l, oyoq, qorin, orqa va yelka mushaklariga yo‘naltirilgan amaliy gimnastika mashqlari statik va dinamik ish rejimlari, qo‘shimcha og‘irliklar hamda tana vazni bilan bajariladigan vositalar asosida tizimlashtirilib, mashqlarning takrorlash soni, yuklama hajmi va dam olish oraliqlarini jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar “Sport-pedagogik mahoratni oshirish (Gimnastika)” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021-yil 1-martdagi 110-sonli buyrug‘iga asosan 110-172-sonli guvohnoma). Natijada, bilim darajasi (21,5%) oshdi, harakat ko‘nikmalari esa (24,8%) yaxshilangan;

pedagogika yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy harakat tayyorgarligini rivojlantirishda kuch chidamliligiga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan o‘quv va fakultativ mashg‘ulotlar mazmuniga gimnastika anjomlari hamda buyumlari bilan bajariladigan amaliy mashqlarni mezosiklning birinchi haftasida maqsadli foydalanish bo‘yicha takliflar O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida talabalarning mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi, 2022-yil 16-dekabrdagi 06-01/06/12/9270-son ma’lumotnomasi). Natijada, jismoniy tayyorgarligi 9,23 % ga, koordinasion qobiliyatlari 10,4 % ga oshgan;

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuklama hajmi va shiddatini optimallashtirish maqsadida aerob va anaerob energiya ta’minoti nisbati, kislorod iste’moli hamda laktat konsentratsiyasini hisobga oluvchi metodika mashg‘ulot jarayoniga kiritilib, samarali ish vaqtini aniqlash va tiklanish oralig‘ini oqilona tashkil etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq davlat pedagogika universiteti

talabalarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 16-dekabrdagi 06-01/06/12/9270-son ma’lumotnomasi). Natijada, talaba-yigitlarning mashq texnikasi 15 % ga yaxshilangan;

oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida ularning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi past, o‘rta va yuqori ko‘rsatkichlar bo‘yicha ajratilib, o‘quv hamda fakultativ mashg‘ulotlarda amaliy gimnastika vositalarini tayyorgarlik darajasiga mos qo‘llashga asoslangan tabaqalashtirilgan dastur bo‘yicha taklif va tavsiyalar Qo‘qon davlat pedagogika instituti talabalarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 16-dekabrdagi 06-01/06/12/9270-son ma’lumotnomasi). Natijada, gimnastika mashqlari texnikasini o‘zlashtirishda harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlari 4,3±0,56 ballga va asosiy jismoniy sifatlar 4,25±0,43 ballga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot materiallari 3 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e’lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, 1 ta o‘quv qo‘llanma, 10 ta ilmiy maqola va tezislar, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 4 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda), 3 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida tezislar chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya kirish, to‘rtta bob, 128 betni matn, 4 ta rasm, 26 ta jadval, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati, ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida mavzuning dolzarbligi va ahamiyati, tadqiqotning respublika ilm-fan va texnologiyalar rivojlanishidagi ustuvor yo‘nalishlarga mos kelishi, muammoning o‘rganilish darajasi, dissertatsiya mavzusining tadqiqot o‘tkazilgan oliy ta’lim tashkilotining ilmiy-tadqiqot rejalariga bog‘liqligi, dissertatsiyada ko‘tarilgan muammoning tadqiq etilganligi, tadqiqotning asosiy maqsadi, vazifalari, ob’ekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalar ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy qiymati, joriy etilishi, aprobatsiyasi, e’lon qilinishi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida axborotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Pedagogika universiteti talabalarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarini o‘rganilganlik holati”** deb nomlangan birinchi bobida pedagogika oliy ta’lim tashkiloti talabalarining jismoniy tarbiya maqsadi va vazifalari, talabalarning jismoniy tayyorgarlik va harakat salohiyatini oshirish, kuch qobiliyatlarini shakllantirishning uslubiy xususiyatlari keng ochib berilgan.

Mahalliy olimlarning fikriga ko‘ra nazariya va amaliyotda bo‘g‘im harakatchanligining ikki turi mavjud degan xulosaga kelishgan. Jumladan passiv va faol. Passiv harakatchanlik bo‘g‘imlar tuzilishining individual xususiyatlari va mushaklarning holatiga, ya’ni bo‘g‘imlarda harakatga to‘sqinlik qiluvchi omillar va faol harakatchanlik harakatni amalga oshiradigan mushaklarning kuchiga bog‘liq. Bunday g‘oyalarning barcha mantig‘iga qaramay, aynan ular tufayli ushbu harakat qobiliyatini rivojlantirish metodologiyasining yetishmasligi paydo bo‘ladi. Haqiqat shundaki, faol harakatchanlik harakatni amalga oshiradigan mushaklarning ham, unga to‘sqinlik qiladigan shakllanishlarning ham anatomik xususiyatlarini organik ravishda o‘zlashtiradi. Shuning uchun, uslubiy nuqtai nazardan, harakatchanlikni rivojlantirish bu cho‘zilish mashqlari

tufayli harakatdagi to‘siqlarning kamayishi va harakatchanliklarning kuchining oshishi. Ammo ikkinchisining kuchi ularning cho‘zilishiga ham bog‘liqdir degan ma’lumotlar o‘quv-uslubiy manbaalarida keltirilgan (M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.X.Umarov, B.B.Musayev, S.A.Eshtayev)

Shu bilan birga, alohida mutaxassislar guruhi o‘z tadqiqotlarida sog‘lomlashtirish gimnastikasi yoki har qanday sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarining ma’lum asosiy jismoniy qobiliyatlari va ularni maqsadli ravishda yaxshilashlariga e’tibor qaratadilar. Shu bilan birga, tanlangan sport turiga urg‘u berib, umumiy chidamlilik qobiliyatiga asoslangan kuch qobiliyatlari, harakatlarni koordinatsion (epchillik) va maxsus chidamlilik ustunlik qilishini ko‘rish mumkin. Ushbu harakat qobiliyatlari guruhi, xususan: koordinatsion harakatlar, bo‘g‘inlardagi harakatchanlik, harakatlanish reaksiyasining tezligi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar uchun harakat funksiyalari va muammoli vazifalarning butun guruhini tartibga solish uchun juda muhimdir, kuch qobiliyatlari va jismoniy bajarilgan mashqlarga chidamlilik qobiliyati sportchining tana tizimlarining faoliyatining ajralmas qismi deb hisoblashgan.

Pedagogika oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining mashg‘ulotlarida yuklamalarning sekin harakati bilan bog‘liq kuchlarning kattaligi maksimal statikning 78-83% oralig‘idadir degan. Shu bilan birga, o‘rganilgan ko‘rsatkichlar juda o‘zgaruvchan. Masalan, maxsus tadqiqotlarda maksimal izometrikaga nisbatan tezlik kuchining individual ko‘rsatkichlari o‘rganilgan mushaklarga, sportchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab 29-130% gacha bo‘lgan. Belgining bu o‘zgaruvchanligi, ehtimol, so‘ralayotgan sportchilarning mushak faoliyatining ma’lum bir turiga genetik moyilligi va o‘z-o‘zidan yoki mashg‘ulotlar ta’siri ostida yuzaga keladigan o‘rganilayotgan qobiliyatlarning rivojlanish darajasi bilan izohlashgan (A.V.Niketenko, E.V.Silich, G.I.Semenova).

Xulosa qilib aytganda oliy ta’lim tashkiloti talabalarini maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastika vositalaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Chunki gimnastika vositalari talabalarni sog‘lomlashtirish harakat faolligini oshirishda muhim hisoblanadi.

Dissertatsiyaning “**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo‘llanildi: maxsus adabiyot materiallari va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish amaliyotini tahlil qilish, jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligini baholash uchun vosita va usullar kompleksi, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, matematika-statistik uslublardan foydalanildi.

Tajriba tadqiqotlari uch bosqichda o‘tkazildi. **Birinchi bosqich (2019-2020 yy.)** mavzu yuzasidan maxsus adabiyotlar bo‘yicha o‘rganish va pedagogik ta’lim tashkilotida o‘quv va ixtiyoriy darslarni tashkil etish vazifalarini hal qilindi. Kichik bosqich talabalarining o‘rganilayotgan kontingenti bilan harakat qobiliyati tayyorgarligi darajasi sog‘lomlashtirish va rivojlanish mashg‘ulotlarini o‘tkazish sharoitlarini aniqlash bilan bog‘liq masalalarni hal qilindi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va 18-21 yoshdagi yoshlarda kuch, kuch-chidamlilik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot majmualarini rivojlantirish zarurligi ko‘rsatilgan. Ish natijasida asosiy mushak guruhlari: yelka, oyoq va qo‘llarning bukish va rostlash harakatlarini o‘rgatish uchun 14 ta mashqlar kompleksi tuzildi. Ushbu kompleksning 12 ta dinamik va 2 tasi statik mashqlardan tashkil topgan. Shu bilan birga, dinamik mashqlarning 6 tasi og‘irliklar bilan, qolgan 6 tasi o‘z vaznidan foydalangan holda bajariladi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida (2020-2021 yy.) turli darajadagi jismoniy

tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun dastlabki tajriba shakllantirildi va tashkil etildi, shundan 54 nafar jismoniy tayyorgarligi past, 24 nafari o‘rta va 12 nafari yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligi kuzatildi. Ushbu talabalar 90 nafarni tashkil qilib, tajriba guruhiga saralandi. Nazorat guruhi ham shakllantirib, xuddi tajriba guruhi singari shakllantirildi. Tadqiqotga jalb etilgan sinaluvchilardan dastlabki natijalar olindi.

Tadqiqotning uchinchi bosqichida (2021-2022 yy.) pedagogik tajriba o‘tkazildi, uning maqsadi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida universitet talabalari o‘rtasida kuch qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodika tajriba shaklida sinab ko‘rildi.

Dissertatsiyaning **“Pedagogika oliy ta’lim tashkiloti boshlang‘ich kurs talabalarining kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasidan foydalanish samaradorligi”** deb nomlangan uchinchi bobida talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini dastlabki natijalar tahlili, kuch-chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi, talabalarning vazni va bo‘yiga qarab kuch qobiliyatlarini shakllantirish bo‘yicha metodikalar keng ochib berilgan.

Biz tadqiqot jalb etilgan sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini pedagogik nazoratdan o‘tkazish maqsadida dastlabki nazorat mashqlari belgilab olindi. Bu nazorat mashqlari sinaluvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga qaratildi. Bunda tadqiqotga jalb etilgan talabalarni ikki guruhga ya’ni tajriba va nazorat guruhi tuzulib, 90 nafardan talabalar sarlanib olindi. Pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarligining dastlabki natijalari pedagogik nazoratdan o‘tkazildi.

Olingan natijalardan oliy ta’lim tashkilotlari, o‘rta maxsus o‘quv yurtlari, katta yoshdagi o‘g‘il bolalar uchun umumiy ta’lim maktablari amaliyotida, ixtisoslashtirilmagan universitetda ta’lim olayotganda, shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylarining malakasini oshirish va kasbiy qayta tayyorlash jarayonida foydalanish mumkin.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=180)

T/r	Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqlari	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi	
		$\overline{X} \pm \sigma$	V, %	$\overline{X} \pm \sigma$	V, %
1	V.M. Abalakov usuli bo‘yicha turgan joydan qo‘llarni siltab yuqoriga sakrash (sm hisobida)	33,15±3,55	10,70	33,55±3,25	9,68
2	D.h. — tayanish (qo‘llar ot tanasida). Ot tanasi bo‘ylab tayanchda qo‘llarda qadam tashlab harakatlanish (ikki doira).	1,5±0,15	10,0	1,55±0,10	6,45
3	10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozish (baj. soni)	5,65±1,24	21,94	6,0±1,26	21,0
4	Turnikda 1 daqiqada tortilish (soni)	7,95±0,35	8,43	8,15±0,25	5,80
5	Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skamekada, qo‘llarni bukib yozish (baj. soni)	5,15±0,15	2,91	5,25±0,25	4,76
6	D.h. qo‘llar oldinga-yuqoriga, bir qo‘lni siltab, ikkinchisini itarib, qo‘llarda tik turish. Yon tomondagi sherigi yon tomondan qo‘llab-quvvatlaydi, tik turish (s.)	5,55±0,49	8,82	5.45±0,51	9,35
7	O‘ng (chap) oyoqda, shpagat (ball)	5,41±0.87	7,16	5.65±0,37	11,74
8	Ko‘ndalang holda, oldinga egilib shpagat (ball)	4,84±1,11	11,28	4,76±1,09	11,16
9	Arqonga oyoq yordami bilan tirmashib chiqish (h-5 m) (sek)	11,47±0,62	11,86	11,57±1,09	11,65
10	Qo‘shpoyada tayanib turib qo‘llarni bukish va yozish 10 soniyada (baj. soni)	5,65±1,24	21,94	6,0±1,26	21,0

Ushbu jadvalda tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining dastlabki nazorat mashqlaridan olingan natijalar qayd etildi. Unga ko‘ra, V.M. Abalakov usuli bo‘yicha turgan joydan qo‘llarni siltab yuqoriga sakrash (sm hisobida)da nazorat mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida 33.15 sm. natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida 33,55 sm natija qayd etildi. Tajriba guruhida D.h. — tayanish (qo‘llar ot tanasida). Ot tanasi bo‘ylab tayanchda qo‘llarda qadam tashlab harakatlanish (ikki doira) mashqida tadqiqot boshida 1,5 marta natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida 1,55 marta natija ko‘rsatdi. Qo‘shpoyada tayanib, qo‘llarni 10 soniyada bukish va yozish. (marta) mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 5,65 martaga, nazorat guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi 6,0 marta. aniqlandi. 1 daqiqada turnikda tortilish (marta) tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi 7,95 marta bajargan bo‘lsa, nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 8,15 martani tashkil etdi. Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skamekada, qo‘llarni bukish va yozish (marta) nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 5,15 marta, nazorat guruhida 5,25 marta bajarishga erishildi. D.h. qo‘llar oldinga-yuqoriga, bir oyoqni siltab, ikkinchisini itarib, qo‘llarda tik turish. Yon tomondagi sherigi yordamida, tik turish (sek.)da tajriba guruhi tadqiqot boshida 5,55 marta bajarildi, nazorat guruhida 5.45 marta. ekanligi aniqlandi. O‘ng (chap) oyoqda, shpagat (ball) nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 5.41 ball, nazorat guruhi ushbu nazorat mashqini tadqiqot boshida 5.65 ball aniqlandi. Ko‘ndalang holda, oldinga egilib shpagat (ball) nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 4.84 ball, nazorat guruhi ushbu nazorat mashqini tadqiqot boshida 4.76 ball aniqlandi. Arqonga oyoq yordamisiz tirmashib chiqish (h-5 m) (sek) mashqida tadqiqot boshida 11,47 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng 11,57 sekundni qayd etdi, Qo‘shpoyada tayanib turib qo‘llarni bukish va yozish 10 sekundda (marta) nazorat mashqini tajriba guruhi o‘rtacha tadqiqot oldi 5,65 martani, nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida o‘rtacha 6,0 marta bajarganligini ko‘rishimiz mumkin.

Sportchi-talabalarni jismoniy tayyorgarligni nazorat qilish bilan birga, texnik tayyorgarligini ham nazoratdan o‘tkazish muhim sanaladi. Shu bilan birga, tadqiqotga jalb etilgan talabalarni tadqiqot boshida texnik tayyorgarligi bo‘yicha dastlabki nazorat sinovlari o‘tkazildi.

2-jadval

Pedagogik tadqiqot boshida talabalarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)

T/r	Texnik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqla	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi	
		$\overline{X} \pm \sigma$	V, %	$\overline{X} \pm \sigma$	V, %
1	Bir oyoqda siltanib,boshqasida itarilib qo‘llarda turish, sherik yordamida, gilamda 10 urinish (marta)	2,54±0,21	8,26	3,30±0,35	10,60
2	Qo‘shpoyada oyoqlarni kerib tayanib o‘tirish, kuch bilan yelkada tik turish, D.h.da oldinga umbaloq oshish. 10 ta urinish (marta)	3,34±0,35	10,47	4,15±0,85	20,48
3	Tayanchdan kerishib, tos-son bo‘g‘imlarida bukilib (orqaga siltanib), so‘ngra yozilib, oldinga siltanib, orqaga tayanib aylanish - ketma-ket uch marta.	1,55±0,25	16,12	1,68±0,11	6,54
4	Dastakli otda tayanish mashqi: texnikani saqlagan holda har bir oyoqda oldinga va orqaga 3 martadan siltanish	8,94±1,77	8,61	6,90±1,15	18,88
5	Qo‘shpoyada 90˚dan past bo‘lmagan siltanish (10 martadan oldinga va orqaga)	6,09±1,15	18,88	4,84±1,1	22,72

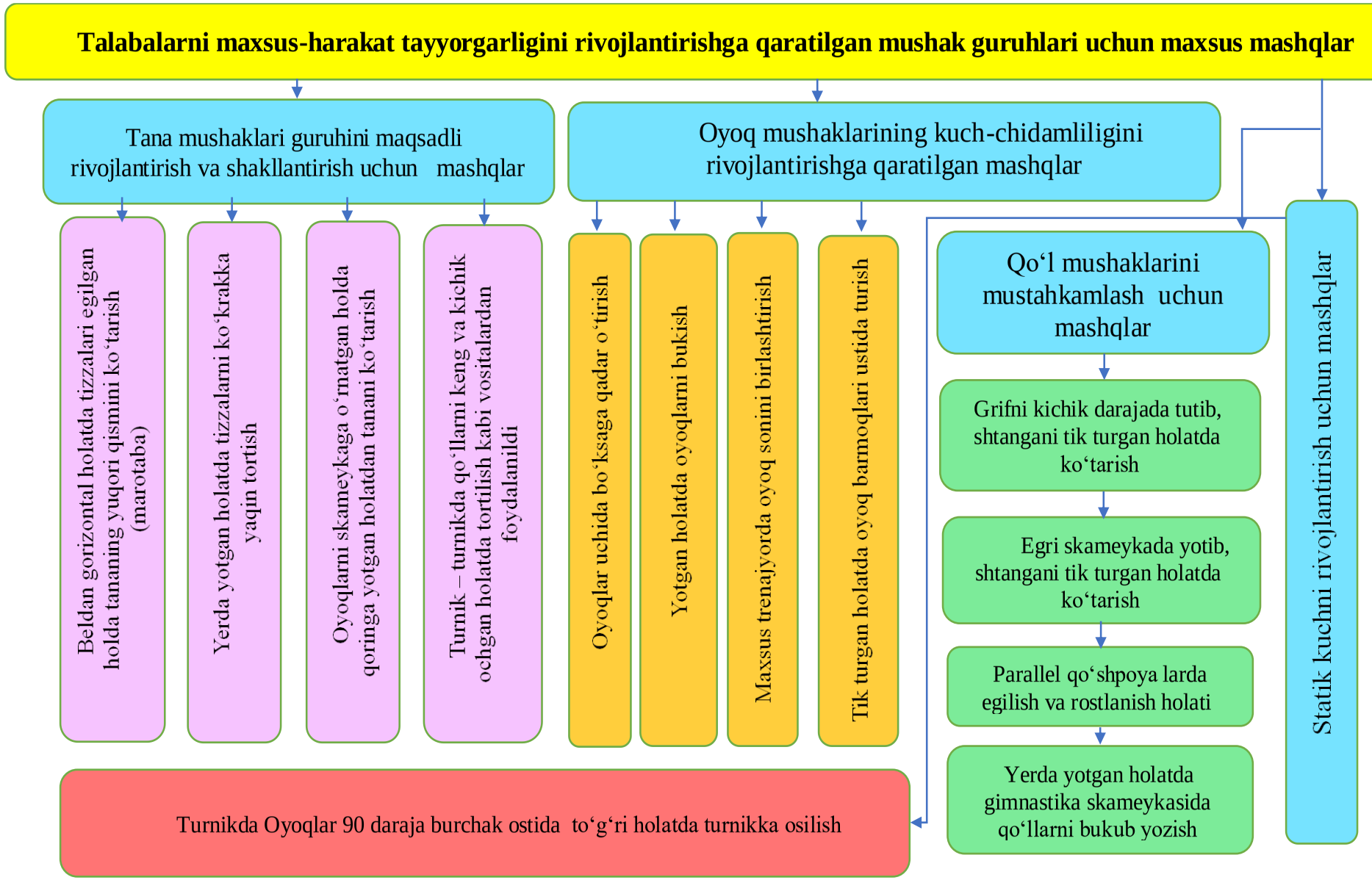
Ushbu natijalarni tahlil etadigan bo‘lsak, bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, sherik yordamida, gilamda 10 urinish nazorat mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 2,54 marta bajarilgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘rtacha 3,30 marta natija qayd etildi. Qo‘shpoyada oyoqlarni kerib tayanib o‘tirish, kuch bilan yelkada tik turish, D.h.da oldinga umbaloq oshish. 10 ta urinish (marta) nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot oldi o‘rtacha 3,34 marta natija qayd etilgan bo‘lsa, nazorat guruhi 4,15 marta natija qayd etildi. Tayanchdan kerishib, tos-son bo‘g‘imlarida bukilib (orqaga siltanib), so‘ngra yozilib, oldinga siltanib, orqaga tayanib aylanish - ketma-ket uch marta.da tajriba guruhida o‘rtacha 1,55 marta, nazorat guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 1,68 marta ekanligi aniqlandi. Dastakli otda tayanish mashqi: texnikani saqlagan holda har bir oyoqda oldinga va orqaga 3 martadan siltanish mashqida tadqiqot boshida o‘rtacha 8,94 marta bajargan bo‘lsa, nazorat guruhida esa tadqiqot boshida 6,90 martani tashkil etdi. Qo‘shpoyada 90˚dan past bo‘lmagan siltanish (10 martadan oldinga va orqaga) mashqida tadqiqot boshida 6,09 marta bajargan bo‘lsa, nazorat guruhida esa tadqiqot boshida 4,84 martani tashkil etdi. Dastlabki olingan natijalardan ko‘rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruhida ko‘rsatilgan natijalar bir-biridan katta farq qilmadi. Bu esa tadqiqotni boshlashimizga asos bo‘ladi.

Tadqiqotimiz davomida talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish uchun mushak guruhlariga maxsus vositalar saralandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy ta’lim jarayonida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy o‘quv tashkilotlarida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishda amaliy gimnastikaning o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish uchun tanlangan mashqlar majmuasi talabalar organizmining individual xususiyatlari va mushak guruhlari faoliyatiga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur.

Tadqiqotimiz davomida oliy ta’lim tashkiloti talabalari uchun mo‘ljallangan amaliy gimnastika vositalari asosida mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda ularning tatbiq etish uslublari bayon etildi. Biz tomonimizdan taklif etilgan metodika talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, maxsus-harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, mushak kuchi va chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.4-rasmda keltirilgan mushak guruhlari uchun mo‘ljallangan mashqlar majmuasi talabalarni har tomonlama tayyorlashga qaratilgan bo‘lib, unda asosiy e’tibor tana qismlari, oyoq, qo‘l, orqa va yelka mushaklarini faollashtiruvchi mashqlarga qaratildi. Har bir mashqning takrorlash soni, yuklama miqdori, bajarilish shakli va dam olish oralig‘i ilmiy asoslangan tarzda belgilab, metodik tavsiyalar shaklida shakllantirildi.

Mazkur metodika amaliy tajriba asosida sinovdan o‘tkazilib, olingan natijalar asosida uning samaradorligi baholandi. Mashqlar majmuasining qo‘llanishi orqali talabalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki o‘z-o‘zini nazorat qilish, mehnatga layoqatlilik, mustahkam sog‘liq kabi ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalar ham rivojlantirish imkoniyatlarini oshiradi.



1-rasm. Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasi

Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish uchun mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish orqali maxsus-harakat tayyorgarlik darajasi oshadi. Tajriba guruh mashg‘ulotlarida qo‘llanilgan mushak guruhlari uchun mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi orqali talabalar asosiy jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishish imkonini berdi. Bu esa metodikaning samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga mushak guruhlarining funksional faolligi yaxshilash imkonini oshiradi. Tana qismlari, pastki va yuqori ekstremitalar, orqa va yelka mushaklari uchun tuzilgan mashqlar majmuasi ularning tonusini oshirib, tana holati, holatni ushlash va muvozanatni saqlash qobiliyatlarini rivojlantirib boradi. Bundan tashqari talabalarda jismoniy ish faoliyatiga moslashuv kuchaydi. Talabalar organizmining yuklamaga bardoshliligi ortdi, mashqlar natijasida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi ko‘rsatkichlari yaxshilandi. Bu esa talabalarning funktsional imkoniyatlari va ish qobiliyatini oshirdi. Ushbu majmuadan muntazam foydalanish orqali psixologik barqarorlik va motivatsiya kuchaydi. Amaliy mashg‘ulotlar o‘z-o‘zini baholash, mustahkam irodani shakllantirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga yordam berdi. Talabalarda jismoniy faollikka ijobiy munosabat shakllandi, bu esa ularning sog‘lom turmush tarziga intilishini kuchaytiradi. O‘quv jarayonining samaradorligi ham ortdi. Maxsus-harakat tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodika asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan qiziqish va ishtirok faolligi sezilarli darajada oshadi. Bu esa ta’lim-tarbiya sifatini umumiy ijobiy tomonga o‘zgartirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotimiz davomida, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan vosita va usullari tana mushaklari guruhlarining kuch qobiliyatlari darajasini sezilarli darajada oshirdi. Oliy ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar jarayonida ushbu ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, kelgusidagi faoliyat talablarini hisobga olgan holda, ushbu qobiliyatni maqsadli ravishda rivojlanmasdan, tananing turli qismlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustunlik qiladi. Shu bilan birga, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ular statistikani rivojlantirishga e’tibor bermasdan, dinamik kuchni rivojlantirishga e’tibor beradi.

Kuch-chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasini hal qilish masalalari, belgilangan vazifalarni bajarishda harakatlarni takroriy qo‘llash, shuningdek, bu texnikadan imkoniyatlar chegarasida foydalanish bilan belgilanadi.

Har bir harakat kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda ma’lum ko‘rsatkichlarga erishishga imkon beradi. Mashg‘ulotlar davomida kuch mashqlari maksimal kuch va kuch-chidamlilikni rivojlantirishga e’tbior qaratildi. Mashg‘ulotning samaradorligi ko‘p jihatdan, turli xil dinamik yo‘nalishdagi mashqlar guruhini aralashtirishga bog‘liq bo‘ladi.

Biz tomonimizdan pedagogika oliy ta’lim tashkilotida mashg‘ulotlar jarayonida talabalar kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Pedagogika oliy ta’lim tashkilotda mashg‘ulotlar jarayonida 18-21 yoshli yigitlarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi

T/r	Kuch mashqlari	Kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish usullari
1.	Chalqancha yotgan holatdan, tizzalar bukilgan - gavdani ko‘tarish	“To‘liq charchagunga qadar” dinamik va submaksimal zo‘riqishlar usuli
2.	Qiya gimnastika o‘rindig‘ida chalqancha yotgan holatdan tizzalarni ko‘krakka ko‘tarish	“To‘liq charchagunga qadar” dinamik va submaksimal zo‘riqishlar usuli
3.	Gimnastika o‘rindig‘iga mahkamlangan oyoqlar bilan qorinda yotgan holatdan gavdani ko‘tarish	“To‘liq charchagunga qadar” dinamik va submaksimal zo‘riqishlar usuli
4.	Baland turnikda osilish holatidan tortilish (keng va tor ushlash bilan)	“To‘liq charchagunga qadar” takroriy va submaksimal zo‘riqishlar usuli
5.	Oyoq kaftining ichki tomonlariga o‘tirgan holatdan o‘tirib-turish	“To‘liq charchagunga qadar” takroriy va submaksimal zo‘riqishlar usuli
6.	Yotgan holatda oyoqlarni bukish	“To‘liq charchagunga qadar” takroriy va submaksimal zo‘riqishlar usuli
7.	Trenajyorda oyoqlarni birlashtirish va ajratish	“To‘xtagunga qadar” takroriy va chegarasiz kuch sarflash usuli
8.	Gimnastika devori yonida tik turgan holda (yoki dastgoh yonida) oyoq uchida ko‘tarish va tushirish	“To‘xtagunga qadar” dinamik va chegarasiz kuch sarflash usuli
9.	Gimnastika devoriga orqa bilan tayanib, qo‘llarni sekin bukib-yozish (3-5 kg li gantellar).	“To‘xtagunga qadar” takroriy va chegarasiz kuch sarflash usuli
10.	Qiya gimnastika o‘rindig‘ida yotib, 3-5 kg og‘irlikdagi gantellar bilan qo‘lni bukish va yozish.˚	“To‘xtagunga qadar” takroriy va chegarasiz kuch sarflash usuli
11.	Qo‘shpoyada tayanib qo‘llarni bukish va yozish	“To‘xtagunga qadar” takroriy va chegarasiz kuch sarflash usuli
12.	Parallel qo‘shpoyada bilakka tayanib oyoqlarni ko‘tarish	“To‘xtagunga qadar” takroriy va chegarasiz kuch sarflash usuli
13.	Baland turnikda to‘g‘ri oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab osilish	Takroriy
14.	O‘tirib-turish trenajyorining platformasiga yelkalar bilan tayanish	Takroriy

Yuqoridagi jadvalda amaliy mashg‘ulotlar davomida pedagogik ta’lim tashkiloti talabalari uchun kuch va kuch-chidamlilik qobiliyatini birga shakllantirish uchun taklif qilingan bir qator mashqlar va ularni amalga oshirish usullari guruhi to‘g‘risidagi ma’lumotlar keltirilgan.

Jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining o‘quv jarayoniga amaliy gimnastika vositalari yordamida kuch va kuch-chidamlilik qobiliyatini birga shakllantirish texnologiyasini joriy etish mashg‘ulot amaliyotida mavjud bo‘lgan kerakli qobiliyatni rivojlantirish usullaridan uzoqlashish imkonini beradi va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi. Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini statik va dinamik kuchni bevosita rivojlantirishga qaratilgan usullardan foydalanildi. Kuch-chidamlilik qobiliyatini samarali rivojlantirish usullari ham muhim hisoblanadi.

Bir mashg‘ulot davomida o‘rganilayotgan qobiliyatni rivojlantirish, ya’ni talabaning tana tizimi mushaklarining katta guruhini jalb qilgan holda dinamik yoki statik kuchning rivojlanishi (mezosiklning birinchi haftasi), va keyinchalik maxsus jihoz yoki predmetlar bilan tegishli mashqlar guruhidan foydalangan holda kuch-chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish usullarining ma’lum bir guruhini amalga oshirishda muhim hisoblanadi.

So‘nggi 30 yil ichida jismoniy mashqlarni tasniflashda ularning ta’sirining xarakteri va “Ular birinchi navbatda insonning jismoniy qobiliyatlariga qo‘yadigan talablari” asosiy (agar yagona bo‘lmasa) mezon sifatida qo‘llanilgan. L.P.Matveyev (2021)ning bu yondashuvga ko‘ra, tasnifda to‘rt jismoniy mashqlar guruhi mavjud:

1) maksimal intensivlik yoki quvvat va kuch bilan tavsiflangan tezlik-kuch mashqlari (masofaga yugurish, uloqtirish, sakrash, shtanga ko‘tarish va b.);

2) siklik harakatlarda chidamlilikni ustun ko‘rsatishni talab qiladigan mashqlar turlari (o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, chang‘i, yurish, suzish, tegishli masofalarga eshkak yeshish va hokazo);

3) qat’iy belgilangan harakatlar dasturida asosan, koordinatsion va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishni talab qiladigan mashqlar turlari (gimnastika va akrobatika mashqlari, suvga sho‘ng‘ish, figurali uchish, sinxron suzish va boshqalar);

4) o‘zgaruvchan harakat rejimlari sharoitida jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama namoyish etishni talab qiladigan mashqlar turlari, vaziyatlar va harakat shakllarining doimiy o‘zgarishi (kurash, boks, qilichbozlik, sport va boshqalar).

Turli tasniflash xususiyatlari orasida mashg‘ulot yuklamalarining intensivligi juda muhim bo‘lib, ularni ma’lum holatlarga bog‘lash imkonini beradi.

Beshta yuklama intensivligi holatlari mavjud (4-jadvalga qarang).

1. Aerob tiklanish - yog‘lar (100%), glikogen va qon glyukoza tufayli aerob quvvat ta’minoti (50%).

2. Aerob rivojlanish (davomiyligi 4 soatgacha) - glikogen, yog‘lar va qon glyukoza tufayli quvvat ta’minoti asosan aerob (95%).

3. Aralash aerob-anaerob (10 daqiqadan 2 soatgacha) – quvvat ta’minoti (mos ravishda 90:10 yoki 85:15 % nisbatida) bir xil komponentlar tufayli.

4. Anaerob glikolitik (2-5 daq.) – quvvat ta’minoti asosan aerobdir (70:30,40:60, 20:80) glikogen tufayli.

5. Anaerob alaktat (15 s gacha) - adenozin trifosfat, kreatin fosfat va glikogen tufayli quvvat ta’minoti asosan anaerob (95%) hisoblanadi.

Ushbu yuklamalar turli darajadagi kislorod iste’moli, turli xil yurak urish tezligi, faoliyatning turli turdagi mushak tolalarining turli darajadagi ishtiroki va boshqa belgilar bilan birga keladi.

Yuklama intensivligini tasniflash muayyan harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maqsadli foydalaniladigan bunday mashq rejimlarini tanlash imkonini berishi juda muhimdir.

Bunday tasnif faqat sport mashg‘ulotlarida aks etgandek tuyulishi mumkin. Bu faqat qisman to‘g‘ri: birinchidan, har qanday holatda, bu yuklama darajasining davomiyligi, intensivligi va xarakteri bo‘yicha belgilashga imkon beradi; ikkinchidan, sog‘lomlashtirish va tiklash darslarida, ya’ni sportda ham, jismoniy tarbiyada ham tegishli vazifalarni hal qilishga imkon beradi.

Tadqiqotimiz davomida oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha akademik mashg‘ulotlarda past, o‘rta, yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan yigitlar uchun kuch, kuch chidamlilikni rivojlantirish dasturi ishlab chiqildi. Oliy ta’lim tashkilotlarida o‘quv jarayoni doirasida talabalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ularning harakat faoliyatini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lishi tufayli, past tayyorgarlikka ega yoshlar bilan mashg‘ulotlarda individual yondashuv va bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyillari asosida tuzilgan metodika ishlab chiqildi. Tadqiqot doirasida past darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan yigitlar uchun kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Oliy ta’lim tashkilotlaridagi pas darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan yigitlar uchun mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan 14 ta mashqdan iborat bo‘lib, ular tananing qismlari, qo‘l, oyoq, orqa va qorin mushaklarini faol harakatlantirishga mo‘ljallangan. Shu bilan birga dasturda yuklama va dam olish me’yorlari, har bir mashq uchun takrorlanishlar soni, bajarish davomiyligi, og‘irlik miqdori va seriyalar orasidagi dam olish vaqti individual imkoniyatlarga mos tarzda belgilandi. Ushbu dasturda statik va dinamik mashqlar uyg‘unlikda amalga oshirildi. Bunda mashqlar turli funksional holatlarda (turib, yotib, osilib, o‘tirib) bajarilishi orqali mushaklar tonusini, kuch sifatlarini va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga xizmat qiladi. Dasturning ahamiyatli tarafi har bir talaba o‘z vazniga nisbatan vositalardan foydalanadi. Dasturda ko‘plab mashqlar o‘z vazni yoki minimal jihozlar asosida tuzilgan bo‘lib, talabalar uchun oson moslashuvchanlik va keng tatbiq etish imkonini beradi. Ushbu metodika amaliy tajriba asosida qo‘llanilib, har bir mashqning takrorlashlar soni, bajarilish texnikasi, mashg‘ulot vaqti, dam olish oralig‘i aniq me’yorlarga asoslangan holda shakllantirildi. Dastur doirasida kuch sifatini rivojlantirish bilan birga, organizmning umumiy jismoniy holatini yaxshilash, asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish ham ko‘zda tutildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ushbu kuchni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi past darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalar uchun samarali, xavfsiz va pedagogik jihatdan asoslangan yondashuv bo‘lib xizmat qildi (3.4-jadvalga qarang).

4-jadval

Oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha akademik mashg‘ulotlarda past darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan yigitlar uchun kuchni rivojlantirish dasturi

T/r	Mashq	Og‘irlik miqdori	Takrorlanishlar	Mashq vaqti	Seriyalar orasidagi dam
1.	D.h. tik turib, shtangani uzatilgan qo‘llarda ushlab, dastlabki holatda shtangani ko‘tarish va tushirish.	maksimumdan 50-60%	8-9	20-25 s	3-4 daq
2.	Qiya gimnastika o‘rindig‘ida chalqancha yotgan holatdan tizzalarni ko‘krakka ko‘tarish	O‘z vazni	Maksimalning 50-60 foizi	10-15 soniya	3-4 daqiqa
3.	Gimnastika devori yonida turgan holatdan oyoq uchida ko‘tarilish	Maksimalning 50-60 foizi	8-9	20-25 soniya	3-4 daqiqa
4.	Qiya gimnastika o‘rindig‘ida yotib, qo‘llarni shtanga bilan to‘g‘ri bukish	Maksimalning 50-60 foizi	8-9	20-25 soniya	3-4 daqiqa
5.	Tizzadan bukilgan oyoqlar bilan chalqancha yotgan holatdan gavdani ko‘tarish	O‘z vazni	Maksimalning 50 foizi	10-15 soniya	3-4 daqiqa
6.	Tovon bilan o‘tirgan holatdan turish	Maksimalning 50-60 foizi	8-9	20-25 soniya	3-4 daqiqa
7.	Baland turnikda osilib, to‘g‘ri oyoqlarni 90° burchak ostida ushlash (s).	O‘z vazni	1	3 soniya	3-4 daqiqa
8.	Parallel qo‘shpoyada erkin ushlashda qo‘llarni bukish va yozish	O‘z vazni	50-60 % maksimaldan	10-15 soniya	3-4 daqiqa
9.	Qorinda yotgan holatdan gavdani ko‘tarish, oyoqlar sherik tomonidan fiksatsiya qilinadi.	O‘z vazni	Maksimalning 50-60 foizi	10-15 soniya	3-4 daqiqa
10.	Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukish va yozish.	Maksimalning 50-60 foizi	8-9	20-25 soniya	3-4 daqiqa
11.	Gimnastika tayoqchasiga tayanib, qo‘llarni bukish va yozish.	O‘z vazni	Maksimalning 50-60 foizi	10-15 soniya	3-4 daqiqa
12.	Baland turnikda keng va tor ushlash bilan tortilish	O‘z vazni	Maksimalning 50-60 foizi	10-15 soniya	3-4 daqiqa
13.	Gimnastika trenajyorida osilib turgan holatda oyoqlarni birlashtirish va ajratish	Maksimalning 50-60 foizi	8-9	20-25 soniya	3-4 daqiqa
14.	Ko‘p funksiyali trenajyorda belgilangan vazn bilan yelkaga tayanib o‘tirib-turish	O‘z vazni	1	3 soniya	3-4 daqiqa

Izoh: Jismoniy tarbiya bo‘yicha akademik mashg‘ulotlardagi o‘rta, yuqori va boshqa darajalariga mo‘ljallangan dastur dissertatsiya ishida keng bayon etilgan.

Yuqori tayyorgarlikka ega bo‘lgan yigitlar uchun tuzilgan kuch chidamliligini rivojlantirish dasturi talabalarning jismoniy sifatlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, intensiv va uzoq muddatli yuklamalarga moslashtirilgan mashqlar asosida shakllantirildi. Mazkur metodikaning qo‘llanilishi orqali quyidagi asosiy ilmiy-amaliy natijalarga erishish imkoniyatlarini oshiradi. Jumladan kuch chidamliligi parametrlarining sifatli o‘sishi, har bir mashqni yuqori takrorlanishda va 60–80 soniya davomida bajarish, qisqa dam olish oraliqlari bilan uyg‘unlashuvi natijasida mushaklar uzoq davom etadigan ishga moslashadi. Talabalarda dinamik kuch harakatlarini ushlab turish va takroriy yuklamalarga barqaror javob qaytarish qobiliyati sezilarli darajada yaxshilandi. Mushak to‘qimalarining anaerob glikolitik energiya tizimi faoliyati faollashib boradi. Shu bilan birga yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyatga funksional moslashuv, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati ortadi. Bu esa maksimal kislorod iste’molini oshishiga va yurak ritmining shakllanishiga olib keldi. Kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarida ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Mushaklarning ishlash mexanikasi va chidamliligi yaxshilandi. Yuqori takroriy yuklamalar mushaklarning tonik va anaerob energiya qismlarini faollashtirdi, bu esa holatni uzoq ushlab turish, muvozanat va barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Oliy ta’lim tashkiloti talabalarining tanasi yuklamaga moslashib, harakat faoliyati yaxshilandi ya’ni, kamroq energiya sarfiga ko‘proq ish bajarish qobiliyati rivojlantirishga erishiladi. Sportga tayyorlik va musobaqa salohiyati oshadi. Kuch chidamliligiga asoslangan mashqlar majmuasi sportga yaqinlashgan faoliyatlarda (masalan, sport o‘yinlari, yugurish, sakrash) uzoq davom etadigan harakatlar paytida charchashga chidamlilikni oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Bu esa talabalar o‘rtasida raqobatbardosh jismoniy tayyorgarlik darajasi shakllanishiga xizmat qiladi. Ushbu dasturlardan foydalanishda talabalarga psixologik motivatsion ta’siri ham alohida ahamiyatga ega. Yuqori yuklamalarga bardosh berish orqali talabalarda irodaviy sifatlar, qat’iyatlilik, o‘ziga ishonch va ijobiy ruhiy holat shakllandi. Mashqlar orqali o‘zini yengib o‘tish holatlari talabalarda motivatsiyani oshiradi, bu esa jismoniy faollikka barqaror ijobiy munosabatning shakllanishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, kuch, kuch chidamliligini rivojlantiruvchi metodika, past, o‘rta, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalar uchun intensiv, fiziologik asoslangan, psixologik mustahkamlikni oshiruvchi va har tomonlama harakat salohiyatini kengaytiruvchi ilmiy yondashuv bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu dastur sportga ixtisoslashmagan talabalar orasida ham joriy etilishi mumkin bo‘lib, ularning sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lom turmush tarzini to‘g‘ri rejalashtirish imkoniyatlarini oshiradi.

Dissertatsiyaning **“Pedagogika oliy ta’lim tashkiloti talabalarining kuch qobiliyatlarini kompleks rivojlantirishda ishlab chiqilgan metodikani tajribaviy asoslash”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda kompleks myetodika mashqlarini bajarish jarayonida mashg‘ulot yuklamasining maqbul hajmini aniqlash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga mo‘ljallangan bir o‘quv-mashg‘ulot davomida jismoniy yuklamani aniqlashga qaratilgan pedagogik tadqiqotlar olib borilgan.

Pedagogika universiteti talabalari o‘rtasida kuchni rivojlantirish bo‘yicha kompleks metodikaning samaradorligini baholashga qaratilgan tadqiqot davomida olingan pedagogik tajriba natijalari tahlil etildi. Pedagogika oliy ta’lim tashkilotlarining tadqiqot oxirida yana bor jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazoratdan o‘tkazildi.

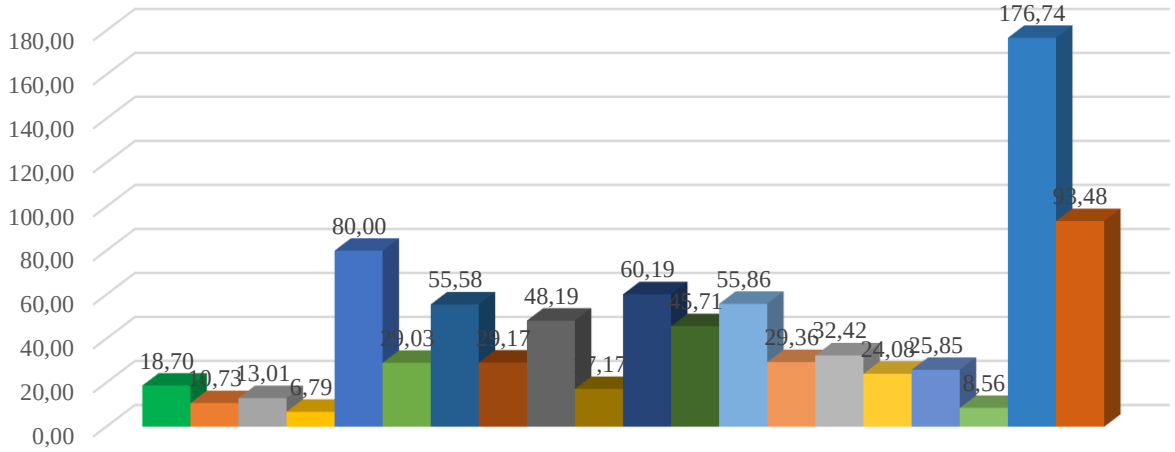
5-jadval

Pedagogik tajriba davomida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)

T/r	Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqlari	Guruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		Ishonchlilik	
			$\overline{X}$ ±σ	V, %	$\overline{X}$ ±σ	V, %	t	P
1	V.M. Abalakov usuli bo‘yicha turgan joydan qo‘llarni siltab yuqoriga sakrash (sm hisobida)	TG	33,15±3,55	10,70	39,35±3.47	8,81	2,87	<0,01
		NG	33,55±3,25	9,68	37.15±4.05	10,90	1,80	>0,05
2	D.h. — tayanish (qo‘llar ot tanasida). Ot tanasi bo‘ylab tayanchda qo‘llarda qadam tashlab harakatlanish (ikki doira).	TG	1,5±0,15	10,0	2,7±0,15	5,55	2,28	<0,05
		NG	1,55±0,10	6,45	2,0±0,25	12,5	1,74	>0,05
3	10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozish (baj. soni)	TG	5,65±1,24	21,94	8,79±0,25	2,84	2,92	<0,01
		NG	6,0±1,26	21,0	7.75±0.65	8,38	1,72	>0,05
4	10 soniyada turnikda tortilish (soni)	TG	7,95±0,35	8,43	12,05±0,35	5,69	2,01	<0,05
		NG	8,15±0,25	5,80	10,25±0,55	10,89	1,91	<0,05
5	Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skamekada, qo‘llarni bukib yozish (baj. soni)	TG	5,15±0,15	2,91	8,25±0,76	9,21	2,15	<0,05
		NG	5,25±0,25	4,76	7,65±0,56	7,32	1,80	>0,05
6	D.h. qo‘llar oldinga-yuqoriga, bir qo‘lni siltab, ikkinchisini itarib, qo‘llarda tik turish. Yon tomondagi sherigi yon tomondan qo‘llab-quvvatlaydi, tik turish (s.)	TG	5,55±0,49	8,82	8.65±0.45	5,20	2,32	<0,05
		NG	5.45±0,51	9,35	7.05±0.65	9,21	1,77	>0,05
7	O‘ng (chap) oyoqda, shpagat (ball)	TG	5.41±1,11	11,28	8.45±0,37	5,56	2,13	<0,05
		NG	5,65±1,09	11,16	6,41±0.87	11,74	1,84	>0,05
8	Ko‘ndalang holda, oldinga egilib shpagat (ball)	TG	4,84±1,11	11,28	7,15±0,37	5,56	2,13	<0,05
		NG	4,76±1,09	11,16	5,51±0,87	11,74	1,84	>0,05
9	Arqonga oyoq yordami bilan tirmashib chiqish (h-5 m) (sek)	TG	11,47±1,12	11,86	9,05±0,47	6,66	2,32	<0,05
		NG	11,57±1,09	11,65	11,15±0,97	11,34	1,81	>0,05
10	Qo‘shpoyada tayanib turib qo‘llarni bukish va yozish 10 soniyada (baj. soni)	TG	2,15±0,15	6,97	5,95±0,17	2,85	2,34	<0,05
		NG	2,30±0,25	10,86	4,45±0,35	7,05	1,89	>0,05

Ushbu jadvaldan koʻra, V.M.Abalakov lentasi bilan qoʻllarda siltanib joydan yuqoriga sakrashda nazorat mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida 33,15 sm. natija koʻrsatgan boʻlsa, tadqiqot oxiriga kelib 39,35 sm. natija qayd etildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 33,55 sm, tadqiqotdan keyin 37.15 sm. Ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash mashqida tadqiqot boshida 155,0 sm, tadqiqot so'ngiga kelib 175,16 sm natijaga yaxshilandi. Ushbu mashq boʻyicha, nazorat guruhida 156,1 sm.ga, tadqiqot oxiriga kelib 166,7 ga oʻzgardi. Otda qoʻllarga tayanib yurish mashqida tajriba guruhida oʻrtacha tadqiqot boshida 1,5 marta.ga, tadqiqot oxiriga kelib 2,7 marta.ga oʻsganligi aniqlandi. Xuddi shu nazorat mashqida nazorat guruhi sinaluvchilarining oʻrtacha natijasi tadqiqot boshida 1,55 marta.ga va tadqiqot oxiriga kelib 2,0 marta.ga oʻzgarganligi aniqlandi. 10 soniyada qoʻshpoyaga tayanishdan qoʻllarni bukish va yozishda tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining oʻrtacha natijasi 5,65 marta bajarga boʻlsa, tadqiqot oxiriga kelib 8,79 marta bajarishga erishildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 6,0 marta, tadqiqot oxirida 7.75 martaga oʻzgarganligi aniqlandi. 10 soniyada turnikda tortilish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 4,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 6,15 marta kuzatildi. Nazorat guruhida tadqiqot boshiga kelib 4,31 martani va tadqiqot oxirida 5,05 martani tashkil etildi. Qoʻllarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qoʻllarni bukib yozish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 5,15 marta, tadqiqot oxiriga kelib 8,25 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat mashqini nazorat guruhida 5,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 7,65 marta bajarishga erishildi. Sherik yordamida qoʻllar va boshda turib kuch bilan qoʻllarga turishda tajriba guruhi tadqiqot boshida 5,55 marta bajarildi, tadqiqot oxiriga kelib 8.65 martaga oʻzgarganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida oʻrtacha 5.45 marta bajargan boʻlsa, tadqiqot oxirida 7.05 martaga oʻzgargan. Shpagat ochilishini sinovdan oʻtkazilganda tajriba guruhida tadqiqot boshida 9.84 sm.ni, tadqiqot oxiriga kelib 6.65 sm. ekanligi aniqlandi. Nazorat guruhida 9,76 sm.ni tadqiqot oxiriga kelib 7,41 sm. natija qayd etildi. 4 m. baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 9.44 soniya, tadqiqot oxiriga kelib 7,05 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhi ushbu nazorat mashqini tadqiqot boshida 9.35 soniyaga, tadqiqot oxirida esa 8.55 soniyaga yaxshilanganligi aniqlandi. Qoʻshpoyada orqaga tebranib qoʻllarni bukish, oldinga tebranishda qoʻllarni yozish nazorat mashqini tajriba guruhi oʻrtacha tadqiqot oldi 2,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 5,95 martaga yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida oʻrtacha 2,30 marta bajargan boʻlsa, tadqiqot oxirida 4,45 martaga oʻzgarganligini koʻrishimiz mumkin.

Ushbu olingan natijalarni oʻsish dinamikasi yanada aniqroq bilish uchun diagramma koʻrinishida ham ifodalandi. Ushbu diagrammada natijalar nisbiy oʻsishi keltirilgan.



2-rasm. Pedagogik tajriba davomida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlar dinamikasi (n=180)

Izoh: 1. V.M.Abalakov lentasi bilan qo‘llarda siltanib joydan yuqoriga sakrash (sm); 2. Baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash (sm); 3. Otda qo‘llarga tayanib yurish (baj. soni); 4. 10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozish (baj. soni); 5. 10 soniyada turnikda tortilish (soni); 6. Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo‘llarni bukib yozish (baj. soni); 7. Sherik yordamida qo‘llar va boshda turib kuch bilan qo‘llarga turish (soni); 8. Shpagat (sm); 9. 4 m baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish (soniya); 10. Kuch bilan bukilib to‘g‘ri qo‘llar va oyoqlar bilan (stoyalkaga) qo‘llarda turish (soni)

Ushbu diagrammada V.M.Abalakov lentasi bilan qo‘llarda siltanib joydan yuqoriga sakrash nazorat mashqida tajriba guruhida 18.70 % ga, nazorat guruhida 10.73 % nisbiy o‘sishi kuzatildi. Baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash nazorat mashqida tajriba guruhida 13,01 % ga yaxshilandi, nazorat guruhida 6,79 % ga o‘zgargan. Otda qo‘llarga tayanib yurish mashqida 80 % va nazorat guruhida 29,03 % yaxshilandi. 10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozish nazorat mashqida tajriba guruhida 55,58 % ga o‘sganligini va nazorat guruhida 29,17 % ga yaxshilandi. 10 soniyada turnikda tortilish mashqini tajriba guruhi sinaluvchilarida 48,19 % ga hamda nazorat guruhida esa 27,17 % ga o‘sganligini ko‘rishimiz mumkin. Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo‘llarni bukib yozish nazorat mashqida tajriba guruhida 60,19 % ga, nazorat guruhida 45,71 % ga yaxshilandi. Sherik yordamida qo‘llar va boshda turib kuch bilan qo‘llarga turish nazorat mashqida tajriba guruhi natijalari 55,86 % ga va nazorat guruhida 29,36 % ga o‘zgardi. Shpagat nazorat mashqida 32,42 % ga, nazorat guruhida 24,08 % ga yaxshilandi. 4 m baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish nazorat mashqida 25,85 % ga, nazorat mashqida 8,56 % ga yaxshilandi. Qo‘shpoyada orqaga tebranib qo‘llarni bukish, oldinga tebranishda qo‘llarni yozish nazorat mashqida tajriba guruhida 176,74 % ga, nazorat guruhida 93,48 % ga nisbiy o‘sishda o‘zgarishlar kuzatildi.

Shu bilan birga, pedagogika oliy ta’lim tashkiloti talabalarining tadqiqot oxirga kelib qayta texnik tayyorgarligi nazoratdan o‘tkazildi. Unga ko‘ra, tadqiqot boshida olingan nazorat mashqlari orqali takroriy ravishda tadqiqot oxirida pedagogik nazorat olib borildi.

Yuqorida keltirilgan jadvaldagi ma’lumotlardan ko‘rinib turibdiki, bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish nazorat mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 2,54 marta bajarilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib ushbu ko‘rsatkich 4,50 marta ga yaxshilanganligi anqilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha 3,30 martani, tadqiqot oxiriga kelib, 3,79 martaga yaxshilandi. Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 10 urinish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot oldi o‘rtacha 3,34 marta natija qayd etilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib 5,33 marta natija qayd etildi. Turnikka tayanishdan orqaga siltanish va aylanib turish uch marta ketma-ket bajarishda tajriba guruhida o‘rtacha 1,55 marta, tadqiqot so‘ngiga kelib 2,12 martaga yaxshilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 4,15 martaga, tadqiqot oxiriga kelib 4,50 martaga yaxshilandi. Dastakli otda to‘g‘ri chalishtirish mashqida tadqiqot boshida o‘rtacha 8,94 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 16,08 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat mashqida tadqiqot boshida 6,90 marta, tadqiqot oxiriga kelib19,41 martaga o‘zgardi. Dastakli otda ko‘ndalang aylanish nazorat mashqida tajriba guruhi o‘rtacha tadqiqot oxiri 6,09 martani, tadqiqot oxiriga kelib ushbu natija 14,33 martga yaxshilanishga erishildi. Nazorat gurhida o‘rtacha tadqiqot oxiri 4,84 martani, tadqiqot oxiriga kelib 11,66 marta tashkil etdi.

6-jadval

Pedagogik kuzatuv davomida talabalarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)

T/r	Texnik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqlari	Guruh	Tadqiqot boshi		Tadqiqot oxiri		t	P
			TB $\overline{X}$ ±σ	V, %	TO $\overline{X}$ ±σ	V, %		
1	Bir oyoqda siltanib,boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish (marta)	TG	2,54±0,57	22,44	4,50±0,48	10,66	2,15	<0,05
		NG	3,30±0,55	16,66	3,79±0,47	12,40	1,78	>0,05
2	Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 3-5 urinish (soni)	TG	3,34±0,75	22,45	5,33±0,67	12,57	2,91	<0,01
		NG	4,15±1,02	24,57	4,50±1,00	22,22	1,69	>0,05
3	Tayanchdan kerishib, tos-son bo‘g‘imlarida bukilib, so‘ngra yozilib, oldinga siltanib, orqaga tayanib aylanish ketma-ket uch marta.	TG	1,55±0,11	7,09	2,12±0,32	12,26	2,26	<0,05
		NG	1,68±0,39	23,21	1,92±0,37	19,27	1,87	>0,05
4	Dastakli otda tayanish mashqi: texnikani saqlagan holda har bir oyoqda oldinga va orqaga 3 martadan siltanish.	TG	6,90±0,67	9,71	19,41±1,95	10,04	2,35	<0,05
		NG	8,94±1,75	19,57	16,08±2,11	12,55	1,91	>0,05
5	Qo‘shpoyada 90˚dan past bo‘lmagan siltanish (10 martadan oldinga va orqaga)	TG	6,09±0,77	12,64	14,33±0,57	3,97	2,42	<0,05
		NG	4,84±1,42	29,33	11,66±2,27	19,46	1,80	>0,05

Barcha tajriba guruhlarda kuch qobiliyatining statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishini hisobga olgan holda, talabalarda kuchni kompleks rivojlantirish usuli pedagogik jihatdan mos keladi, degan xulosaga kelish mumkin. Tadqiqotga jalb etilgan sinaluvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bo‘yicha olingan natijalardan shunday xulosaga kelindiki, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi natijalar ishonchli o‘sish kuzatilganligi aniqlandi. Bu shundan dalolat beradiki, biz tomonimizdan tajriba guruhi mashg‘ulotlarida qo‘llanilgan vosita va usullar, metodikalar to‘g‘ri tanlanganligi va qo‘llanilganligini isbotlaydi.

XULOSALAR

1. Dissertatsiyada keltirilgan adabiyotlar tahlili materiallari va shaxsiy tadqiqotlar natijalari amaliy gimnastikaning oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining maxsus harakat faolligini rivojlantirish va ularning asosiy jismoniy sifatlarini tuzatish vositasi sifatidagi ahamiyatini asoslaydi. Kuch va kuch chidamliligi insonning asosiy jismoniy qobiliyatlari ekanligi aniqlangan. Ularni rivojlantirish pedagogik jihatdan asoslangan usullar va turli xil trenajyor qurilmalarini qo‘llashni talab qiladi. Bunda kuch va uning tarkibiy qismlarini rivojlantirishning eng samarali usuli 18-21 yoshli yigitlarning individual jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan og‘irliklar (gantellar va trenajyorlar) bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishdir.

2. Talabalarni maqsadli jismoniy rivojlantirish uchun qo‘l va oyoq mushaklarining kuchi va chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlarni (masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar yoki gimnastika o‘rindig‘idan ko‘tarilib turish) belning statik kuchini mustahkamlovchi mashqlar (masalan, yotgan holatdan gavdani ko‘tarish) bilan uyg‘unlashtirib olib borish zarur. Demak, pedagogik amaliyotda samarali vosita va usullarni tanlash bilan bir qatorda, optimal mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri belgilash juda muhimdir.

3. Oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish uchun har tomonlama jismoniy yuklamani ta’minlaydigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Xususan, qo‘l, yelka, orqa, bel va oyoq mushaklarini mashq qildirishga qaratilgan amaliy gimnastika elementlari asosiy kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar, qiya skameykada qo‘llarni ko‘tarish va turnikda tortilish mashqlari statik va dinamik kuch sifatlarini kompleks tarzda shakllantiradi. Bu orqali talabalar nafaqat kuchni, balki muvozanat, chidamlilik va tanani nazorat qilishni ham rivojlantiradilar. Bunday mashqlarni muntazam bajarish hayotiy muhim harakat ko‘nikmalari va ko‘nikmalarini shakllantiradi: o‘zgaruvchan vaziyatlarda muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlar tezligi va energiyani oqilona sarflash.

4. Olingan ma’lumotlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab mukammal rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan shug‘ullanadigan universitet talabalarida jismoniy yuklama hajmining turli chegaralarini aniqlashga yordam berdi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuklamalarni optimallashtirish uchun shiddat zonalari bo‘yicha energiya ta’minotiga qarab aerob va anaerob nisbati, kislorod istemoli, ish vaqtidagi laktat miqdoriga asosan samarali ish vaqti me’yorlari, yuklama darajasining davomiyligi, intensivligi, xarakteri belgilash natijasida sog‘lomlashtiruvchi va tiklashga qaratilgan darslarini tashkil etish zarurligi aniqlandi.

5. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun akademik mashg‘ulotlarda amaliy gimnastika vositalari orqali past, o‘rta va yuqori tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan talabalarning kuch, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan tabaqalashtirilgan dasturni ishlab chiqish natijasida maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirildi. Shuningdek, har bir guruh uchun optimal yuklamani aniqlash bo‘yicha tadqiqot o‘tkazildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kuch chidamliligini shakllantirish mexanizmi ham o‘rganilgan. Tadqiqot natijasida ma’lum bo‘ldiki, tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar uchun optimal yuklama maksimal ko‘rsatkichlarning 50-60 foizini, o‘rtacha tayyorgarlik darajasiga ega talabalar uchun 40-45 foizini va sust tayyorgarlikka ega talabalar uchun 30-35 foizini tashkil etadi.

6. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan uslubiy usullar natijasida "Bir oyoqda siltab ko‘tarish, ikkinchi oyoqda depsinish, qo‘llarda turish, gilamda urinish" nazorat mashqida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 2,54 marta bajargan bo‘lsalar, tadqiqot oxiriga kelib bu ko‘rsatkich 4,50 martaga yaxshilandi. "Qo‘shpoyada tebranishdan orqaga uloqtirish" nazorat mashg‘ulotida tajriba guruhida o‘rtacha natija tajribadan oldin 3,34 martani, tajriba oxiriga kelib esa 5,33 martani tashkil etdi. Turnikda tayanib orqaga siltanish va uch karra ketma-ket bajarishda aylanish tajriba guruhida o‘rtacha 1,55 martaga, tadqiqot oxiriga kelib esa 2,12 martaga yaxshilandi. "Otda to‘g‘ri chalishtirish" mashqini tajriba boshida o‘rtacha 8,94 marta bajargan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib 16,08 marta yaxshilandi. Qo‘lda boshqariladigan otda ko‘ndalang aylanish bo‘yicha nazorat mashg‘ulotida tajriba guruhining o‘rtacha natijasi tadqiqot oxirida 6,09 martani, tadqiqot oxiriga kelib esa

7. Amaliy gimnastika vositalaridan foydalangan holda tabaqalashtirilgan dasturni joriy etish past, o‘rta va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalarning maxsus harakat tayyorgarligi imkoniyatlarini kengaytirish imkonini berdi. Tadqiqot davomida har bir guruh uchun optimal mashg‘ulot yuklamalari aniqlandi va kuch chidamliligini shakllantirish mexanizmi o‘rganildi. Optimal yuklama quyidagicha bo‘lishi aniqlandi:

• yuqori tayyorgarlik darajasiga ega talabalar uchun - maksimal ko‘rsatkichlardan (50%-60%);

• o‘rta tayyorgarlik darajasiga ega talabalar uchun - (40%-45%);

• tayyorgarlik darajasi past bo‘lgan talabalar uchun - (30%-35%).

8. Mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun aerob yoki anaerob zonalarda mashqlar bajarib, yuklama shiddatini nazorat qilish juda muhimdir. Yurak qisqarishlari soni (YUQS), kislorod iste’moli va laktat darajasi asosida mashqlarni to‘g‘ri tanlash organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada ochish imkonini beradi. Sportchi talabalar uchun bu yondashuv professional musobaqalarga tayyorgarlikning asosi bo‘lsa, qolganlar uchun sog‘lom turmush tarzi doirasida jismoniy faollikni shakllantirishning garovidir. Bundan tashqari, yuklamalarni nazorat qilish ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Dissertatsiyada keltirilgan adabiyotlar tahlili natijalari va shaxsiy tadqiqotlar amaliy gimnastikaning oliy ta’lim tashkilotlari talabalarining maxsus harakat faolligini rivojlantirish va ularning jismoniy sifatlarini tuzatish vositasi sifatidagi ahamiyatini isbotlaydi. Kuch va kuch chidamliligi insonning asosiy jismoniy qobiliyatlari ekanligi aniqlandi. Ularni rivojlantirish pedagogik jihatdan asoslangan usullarni qo‘llashni, xilma-xil trenajyor va texnik qurilmalardan foydalanishni talab qiladi. Bunda 18-21 yoshli o‘smirlarning individual jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan og‘irliklar (gantellar, rezina bintlar, jgutlar va boshqalar) bilan bajariladigan mashqlar kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning eng samarali vositasi sifatida e’tirof etilgan.

2. Talabalarni maqsadli jismoniy rivojlantirish uchun qo‘l va oyoq mushaklarining kuchi va chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlarni (masalan, og‘irliklar bilan ishlash yoki gimnastika snaryadlaridan qo‘llarni ko‘tarish) orqa va bel mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar (masalan, yotgan holatdan gavdani ko‘tarish) bilan uyg‘unlashtirib olib borish zarur. Demak, pedagogik amaliyotda samarali vosita va usullarni tanlash bilan bir qatorda, optimal mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri belgilash juda muhimdir.

3. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega talabalarga maksimaldan 70-80% og‘irlik bilan, o‘rta jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lganlar esa 60-70%, jismoniy tayyorgarligi zaif talabalar esa 50-60% og‘irlik bilan mashq qilish tavsiya etiladi.

4. Og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar, qiya skameykada, qo‘shpoyada va turnikda tortilish mashqlari statik va dinamik kuch sifatlarini kompleks tarzda shakllantiradi. Bu orqali talabalar nafaqat kuchni, balki koordinatsiya, chidamlilik va tanani nazorat qilishni ham rivojlantiradilar. Bunday yuklamalarni muntazam bajarish hayotiy muhim harakat ko‘nikmalari va kompetensiyalarini shakllantiradi: o‘zgaruvchan vaziyatlarda muvozanatni ishonchli saqlash; harakat tezligini rivojlantirish; energiyani oqilona sarflash.

5. Oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish uchun talabalarni har tomonlama harakatga keltiruvchi maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Qo‘l, yelka, orqa, bel va oyoq mushaklarini faollashtirishga qaratilgan amaliy gimnastika mashqlari talabaning tayanch-harakat apparatining asosiy kuch komponentlarini rivojlantiradi. Trenaj turnikini kerakli darajada ushlab, og‘irlikni ko‘tarish, qiya o‘rindiqda yotib qo‘llarni bukish va yozish, turnikda tortilish kabi harakatlar statik va dinamik kuchni bir vaqtda rivojlantiradi. Buning natijasida talabalar bir vaqtning o‘zida kuch qobiliyatlarini, vestibulyar barqarorlikni, chidamlilikni va tanani nazorat qilish qobiliyatlarini tarbiyalaydilar. Mashqlarni muntazam qo‘llash orqali tanlangan sport turi uchun zarur bo‘lgan tana holatini o‘zgaruvchan vaziyatlarda saqlash, harakat tezligi, funksiyalarni tejash kabi asosiy sifatlar shakllantiriladi.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ УЗБЕКИСТАНА НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ

УЗБЕКСКОЕ ГОСУДАРСТВО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ УНИВЕРСИТЕТ

ШАЙИМАРДАНОВ ШЕРАЛИ АБДУРАШИДОВИЧ

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ

13.00.04 - Физическая культура, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная теория и методика физического воспитания

диссертация доктора философии (PhD) по педагогическим наукам
АВТОРЕФАРАТ

Чирчик-2026

Тема диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2020.4.PhD/Ped2037.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте Научного совета (www.uzdjtsu.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	**Умарова Марса Нарзиевича** кандидат педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	**Isakulova Nilufar Janikulovna** Доктор педагогических наук профессор
	Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li доктор философии по педагогическим наукам (PhD),
Ведущая организация:	**Ферганский государственниый университет**

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта «18» ноября 2026 г в « 14:00 » часов. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание «А» 1-й этаж, аудитория 118).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под No 0267). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «6» ноября 2026 года.

(реестр протокола рассылки No 16 от «18» сентября 2026 года.)

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), профессор

М.С.Олимов
Председатель научного семинара
при научном совете
по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность исследования Современные мировые тенденции обусловливают повышенное внимание к совершенствованию системы физического воспитания студентов, а также к организации тренировочного процесса с учетом физического развития и функциональных возможностей молодежи. Развитие силовых способностей в процессе физической подготовки студентов необходимо для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, а также для выполнения физических нагрузок, встречающихся в повседневной и профессиональной деятельности. Анатомо-физиологическая зрелость опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы в возрасте 18-21 лет создает оптимальные предпосылки для целенаправленного развития силовых способностей. Тот факт, что этот возрастной период совпадает с этапом обучения большинства молодых людей в высших учебных заведениях, требует рационального использования средств и параметров нагрузок, направленных на силовую подготовку на занятиях по физическому воспитанию студентов. В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебных и тренировочных программ, направленных на развитие силовых способностей студентов в высших учебных заведениях с учетом их возраста, физической подготовленности и функциональных возможностей.

В мире проводятся широкий круг научные исследования, направленные на использование упражнений прикладной гимнастики в развитии силовых способностей студентов, адаптацию их к учебному и тренировочному процессу, а также рациональное планирование нагрузок. В исследованиях в этом направлении изучаются вопросы выбора педагогических средств и методов, расширяющих возможности выполнения двигательных задач студентов, совершенствования содержания занятий, развитие силовой, скоростно-силовой и силовой выносливости. Поскольку эти виды силовых способностей проявляются в спортивной деятельности не в отдельном виде, а во взаимосвязи, существует потребность в их комплексном развитии. При оценке влияния упражнений атлетической гимнастики на физическое состояние особое внимание уделяется использованию дифференцированному подходу, учитывающих соматическое развитие, телосложение и двигательные возможности занимающихся. Такой подход требует определения специализированных средств подготовки, объема и интенсивности занятий в соответствии с индивидуальными особенностями студентов.

В Узбекистане вопросы физической, в частности, комплексной силовой подготовки студентов в процессе обучения и тренировок в высших учебных заведениях считаются одним из важнейших приоритетных направлений. Современное высшее образование не может успешно функционировать без изменения содержательных, организационных и педагогических форм, направленных на воспитание физически подготовленных специалистов и защитников Родины. Следовательно, несмотря на трудности и проблемы, система всесторонней физической подготовки студентов в нашей стране требует коренных изменений. Одним из приоритетных направлений является «обеспечение качества

подготовки кадров в высших образовательных организациях, обладающих современными знаниями и навыками в области профессиональной деятельности, владеющих информационно-коммуникационными технологиями и иностранными языками» [1]. Поэтому, учебные программы начальных курсов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, особое внимание должно уделялять комплексному развитию силовых способностей студентов средствами основной, и в частности атлетической гимнастики. Кафедры физического воспитания самостоятельно должны определять содержание практического раздела рабочих программ не исключает целесообразности обязательного включения силовых упражнений в учебный и тренировочный процесс.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных Законом Республики Узбекистан «Об образовании» от 23 сентября 2020 года, постановлениями Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года No ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» и от 23 декабря 2022 года No ПП-449 «О мерах по дальнейшему развитию гимнастических видов спорта».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей республике наряду с интеллектуальным воспитанием студенческой молодежи, уделяя большое внимание вопросам укрепления их двигательной и специально-физической подготовки. М.Н. Умаров, А.К. Эштаев, К.Д. Ярашев, Д.Х. Умаров, Б.Б. Мусаев, Н.Х. Якубова, Г.М. Хасанова, И.И. Моргунова, С.А. Эштаев, Х.Х. Умаров, М.Э. Сулаймонов, Х.А. Каримов, С.М. Тойлыбаев, Г.Х. Равшанов[2] в своих научных

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-449-son Qarori

[2] Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co’lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.; **Eshtayev A.K.,** va boshq. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.; Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Тошкент, «Абу Али ибн Сина», 2002 - 222 б.; Умаров Д. Х. Методология комплексного контроля за уровнем подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования. Дисс. доктора (DSc) пед. наук. Ч.: УзГУФКС.:. 2022. -225 б.; Мусаев Б.Б. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Дисс. … канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. - 180 б.; Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложно координационных видах спорта. Дисс. … канд.пед.наук . Т.:.2000.-177 с.; Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. … канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.; Моргунова И. И. Формирование профессионально-педагогических умений и двигательных навыков у студенток на гимнастическом бревне. Дисс. … канд. пед. наук. - УзГУФКС. Ч. 2023.- - 141.c. Umarov M.N., Umarov X.X. “Gimnastikani o‘rgatish metodikasi” Darslik, T.: “Evrika nashriyot-matbaa uyi” 2025 yil – 466 b.; Сулейманов М.Э., Аспекты влияния тренировочной и соревновательной нагрузки на организм гимнастов 13-15 лет. // Фан – спортга илмий-амалий журнали. Тошкент, 2020 йил 6-сон-Б. 40-42**.;** Karimov X.A., Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (gimnastika) Darslik -T.: "TURON-IQBOL", 2025. -368 bet.; Тойлибаев С.М. Жисмоний маданият факультетлари талабаларининг асосий гимнастика воситалари орқали

трудах особое внимвнеи уделяли вопросам совершентсвования физического воспитания в вузах посредством использование спортивных сооружения и залов как многофункциональной базы для развития силовых способностей, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости студентов. Организация тренировок в закрытых помещениях позволяет устранить дефицит двигательной активности и учитывать дифференцированный подход к нагрузкам.

Группа ученых из стран Содружества Независимых Государств Ю.А.Ипполитов, В.Б.Коренберг, В.М.Смолевский, Л.Я.Аркаев, Ю.В.Менхин, Е.Ю.Розин, М.Л.Журавин в своих исследованиях рассмотрели вопросы организации и управления учебно-тренировочным процессом студентов, принимали участие в разработке и реализации учебных программ по специально-двигательной и физической подготовке юношей, в вопросах развития базовых силовых способностей студентов.

В работах Mitchell D., Davis B., Lopez R. атлетические и гимнастические упражнения анализируются с точки зрения биомеханики и последовательного обучения двигательным навыкам. Они доказывают, что атлетические упражнения служат базой для укрепления мышечного корсета и повышения общей работоспособности учащейся молодежи[3].

В заключение можно сказать, что специальные литературные данные и научные исследования, посвященные разработке программ специальной двигательной подготовки студентов, изучены недостаточно. В частности, мало освещены вопросы внедрения средств прикладной гимнастики в учебно-тренировочный процесс высших образовательных организаций, их гармонизации с современными педагогическими технологиями и влияния на укрепление двигательных навыков. Во многих работах недостаточно глубоко изучено индивидуальное и групповое влияние этих средств на уровень физической подготовленности, функциональные изменения в организме юношей и механизмы профессионально-прикладной адаптации.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы В/13/39 «Формирование профессионально-педагогических знаний и умений у студентов, занимающихся спортивной гимнастикой» плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Целью исследования: Целью исследования является разработка

касбий фаолиятини ошириш. Пед. фан. бўйича фалсафа доктори (Phd). УзГУФКС. Ч. 2022.- -118 b. **.....**Равшанов Г.Х. Атлетик гимнастика воситалари оркали академик лицей укувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Узлуксиз таълим журнали 2011 №3; Б.82-84.;

[3] Ипполитов Ю.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов. – М.: Логос, 2003. – 375 с.; Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. 1997. -№ 10. - С. 18-23. Смолевский, В.М. и Гавердовский, Ю.К.. *Спортивная гимнастика (теория и практика).* Киев: Олимпийская литература, 1999. - 466 с., Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны) / Л.Я. Аркаев. – СПб.: Нева, 2004. – 285 с.; Ю.В. Менхин Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М.: ФиС, 2010. - 224 с.; Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учеб. пос. РГАФК, 2012. - 137 с.; Журавина М.Л. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л. Журавина. М.: Академия, 2018. - 448 с.

предложений и рекомендаций по развитию силы мышц опорно-двигательного аппарата и силовой выносливости студентов высших учебных заведений на основе средств практической гимнастики.

Задачи исследования:

Разработка комплексов упражнений по прикладной гимнастике, направленных на развитие силовой и силовой выносливости у студентов 18-21 лет, в соответствии с содержанием учебных и факультативных занятий;

оптимизация объема и интенсивности тренировочных нагрузок студентов путем дифференцированного применения зон интенсивности на учебных и факультативных занятиях по физическому воспитанию;

совершенствование методики развития силовой и силовой выносливости студентов высших образовательных организаций на основе дифференцированного применения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности;

разработка дифференцированной учебной программы, направленной на развитие силовой и силовой выносливости студентов высших образовательных организаций, а также научное обоснование ее педагогической эффективности на основе результатов экспериментальных испытаний.

Объектом исследования выбран процесс учебных и факультативных занятий по физическому воспитанию, проводимых со студентами факультета физической культуры педагогического университета.

Предметом исследования являются содержание, средства и методика развития силовой и силовой выносливости студентов педагогического университета на основе средств практической гимнастики.

Методы исследования. В исследовании использованы методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы и программно-нормативных документов, педагогического наблюдения, анкетирования, интервью, антропометрии, педагогического эксперимента и математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования состоит из:

для целенаправленного развития силы мышц опорно-двигательного аппарата и силовой выносливости студентов высших образовательных организаций упражнения основной гимнастики, направленных на развитие мышцы рук, ног, живота, спины и плеч, систематизированых на основе статических и динамических режимов работы, средств, выполняемых с дополнительными утяжелениями и весом тела, расширены возможности развития силовой подготовки за счет адаптации к количеству повторений упражнений, объема нагрузки и интервалов отдыха с учетом уровня физической подготовленности;

усовершенствована методика организации тренировочного процесса за счет целевого использования практических упражнений направленных на развитие силы и силовой выносливости: так в первые недели мезоцикла в содержании специализированных учебных и факультативных занятий, в целях развития профессионально-прикладной двигательной подготовки студентов педагогического учебного заведения упражнения выполнялись на гимнастических снаряда и, с использованием дополнительными устройств;

в целях оптимизации объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию студентов высших образовательных организаций в учебный процесс внедрена методика, учитывающая соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения, потребление кислорода и концентрацию лактата, расширены возможности повышения эффективности оздоровительно-восстановительного процесса путем определения эффективного рабочего времени и рациональной организации восстановительного интервала между подходами;

повышена эффективность развития силовой и силовой выносливости путем внедрения дифференцированной программы, основанной на применении средств прикладной гимнастики в соответствии с уровнем подготовленности на учебных и факультативных занятиях, с разделением начальных параметров физической подготовленности студентов на низкий, средний и высокий уровень в целях повышения уровня развития специально-двигательной подготовки.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработан комплекс практических гимнастических упражнений, направленных на развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата и силовой выносливости студентов, направленных на развитие мышцы рук, ног, живота, спины и плеч, а также нормированы объем нагрузки, количество повторений и интервалы отдыха в процессе проведения практических занятий;

разработана система учебных и факультативных занятий, направленных на повышение профессионально-практической двигательной подготовленности студентов педагогических специальностей, предусматривающая включение упражнений на гимнастических снарядах и с предметами в первую неделю мезоцикла;

разработаны методические рекомендации по управлению продолжительностью, интенсивностью и интервалами проведения восстановленых средств с учетом соотношения аэробного и анаэробного энергообеспечения, потребления кислорода, концентрации лактата и эффективного рабочего времени на занятиях по физической культуре;

разработана и внедрена в практику дифференцированная программа, предназначенная для применения средств прикладной гимнастики на учебных и факультативных занятиях, с учетом уровня начальной физической подготовки студентов с низким, средним и высоким уровнем двигательной подготовленностью.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется опорой на отечественные и зарубежные научные источники по вопросам развития физической подготовленности, силовой и силовой выносливости студентов, применением теоретических и эмпирических методов, соответствующих задачам исследования, репрезентативностью результатов педагогического эксперимента, обработкой полученных данных с помощью математико-статистических методов, а также апробацией разработанной методики в практике соответствующих образовательных организаций.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования объясняется обогащением теории и

методики физического воспитания студентов научно-методическими подходами к развитию силовой и силовой выносливости на основе средств практической гимнастики, обоснованием критериев отбора гимнастических упражнений, порядка составления комплексов силовых упражнений, тестов оценки физической подготовленности и методических правил определения оптимального объема тренировочных нагрузок.

Практическая значимость исследования определяется возможностью применения средств тренировок, норм нагрузок, дифференцированной программы и методических рекомендаций, направленных на развитие силовой, силовой выносливости, скоростно-силовой и специально-двигательной подготовки студентов с помощью средств прикладной гимнастики, в практике учебных и факультативных занятий по физическому воспитанию высших образовательных организаций.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных педагогических исследований и материалов эксперимента напарвленных на определение уровня развития силы мышц опорно-двигательного аппарата и силовой выносливости студентов высших образовательных учреждений на основании данных основной и прикладной гимнастики:

для целенаправленного развития силы мышц опорно-двигательного аппарата и силовой выносливости студентов высших образовательных организаций использовались упражнения основной и прикладной гимнастики, направленных на развитие мышцы опорно-двигательного аппарата студентов и систематизированых на основе данных статических и динамических режимов работы посредством применения упражнений выполняемых на гимнастических снарядах и преодоления веса собственного тела, а также предложения и рекомендации по адаптации к количеству повторений при выполнении комплексов упражнений, объема и интенсивности нагрузки, интервалов отдыха с учетом уровня физической подготовленности занимающихся включены в содержание учебного пособия «Повышение спортивно-педагогического мастерства (Гимнастика)» (Свидетельство № 110-172 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 1 марта 2021 года No 110). В результате повысился уровень знаний (21,5%), улучшились двигательные навыки (24,8%);

предложения по целевому использованию разработанных упражнений, выполняемых на гимнастических снарядах и с утяжелениями в первую неделю мезоцикла, а также корректировка содержания специализированных учебных и факультативных занятий, направленных на воспитание силы и силовой выносливости в процнессе воспитания профессионально-прикладной двигательной подготовки студентов педагогического направления внедрены в учебный и тренировочный процесс студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/12/9270 от 16 декабря 2022 года). В результате физическая подготовленность повысилась на 9,23%, координационные способности - на 10,4%;

внедрение разработанной методики в учебный процесс по физическому воспитанию студентов позволило оптимизировать соотношение объема и интенсивности нагрузок: установлено, что индивидуализация рабочего времени в диапазоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения (с контролем лактата в пределах 4–8 ммоль/л) в сочетании с рациональными интервалами отдыха привела к достоверному приросту показателей как аэробной мощности , так и специальной силовой выносливости студентов по сравнению с контрольной группой и практически реализованы в Чирчикском государственном педагогическомо университете (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 16 декабря 2022 года № 06-01/06/12/9270). В результате техника тренировок студентов-юношей улучшилась на 15%;

предложения и рекомендации по дифференцированной программе, основанной на применении средств прикладной и атлетической гимнастики в процессе учебных и факультативных занятиях позволивших определить величину двигательной подготовленности студентов с условным разделением их исходного уровня: на низкий, средний и высокий, в целях последовательно развития силы и силовой выносливости занимающихся внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов Кокандского государственного педагогического института (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/12/9270 от 16 декабря 2022 года). В результате последовательного развития силы и силовой выносливости и планомерного формирования двигательного навыка при освоении техники гимнастических упражнений на снарядах показатели специально-двигательной подготовленности возросли на 4,3±0,56 балла, а базовые физические качества - на 4,25±0,43 балла.

Апробация результатов исследования. Материалы исследования обсуждались на 1 международной и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 научные статьи и тезисы, в том числе 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (3 в республиканских и 1 в зарубежных журналах), тезисы на 8 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 128 страниц текста, 4 рисунков, 26 таблиц, заключения, списка использованной литературы и приложений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации представлена информация об актуальности и значимости темы, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степени изученности проблемы, связи темы диссертации с научно-исследовательскими планами высшего учебного заведения, где проводилось исследование поставленной проблемы, поднятой в диссертации, основной цели, задачах, объекте, предмете, методах исследования,

научной новизне, практических результатах, достоверности полученных результатов исследования, научной и практической ценности результатов исследования, внедрении, апробации, публикации, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Состояние изученности вопросов развития двигательных способностей студентов педагогических вузов»** в полном объеме раскрыты цели и задачи физического воспитания студентов педагогических вузов, методические особенности повышения физической подготовленности и двигательного потенциала студентов, формирования силовых способностей.

По данным материалов исследования теоретиков и практиков физического воспитания и спорта высших достижений Республики Узбектстан существует два типа подвижности суставов: пассивный и активный. Пассивная подвижность зависит от индивидуальных особенностей строения суставов и состояния мышц, то есть от факторов, способствующих эффективному выполнению движения в суставах, а активная подвижность зависит от силы мышц, осуществляющих движение. Несмотря на всю логику таких идей, именно из-за них возникает недоработка существующей методологии развития данного двигательного (физического) качества. Правда в том, что активная подвижность органически усваивает анатомические особенности как мышц, осуществляющих движение, так и образований, препятствующих ему. Поэтому, с методической точки зрения, развитие подвижности - это уменьшение препятствий в движении и увеличение амплетуды подвижности за счет упражнений на растяжку. Однако в учебно-методических источниках приведены сведения о том, что сила последних также зависит от их растяжения (М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Х.Умаров, Б.Б.Мусаев, С.А.Эштаев).

В то же время отдельная группа специалистов в своих исследованиях обращает внимание на определенные базовые физические качества и их целенаправленное развитие двигательных способностей занимающихся оздоровительн-развивающейой гимнастикой или аэробными видами спорта. В то же время, делая акцент на занятии избранном виде спорта, можно увидеть, что в выполняемой специальной группы упражнений преобладают движения, направленные на развитие скоростно-силовых качестве, ловкость (координацию движений), общей и специальной выносливости. Эта группа двигательных качеств, в частности: координация движений, подвижность в суставах, скорость очень важна для регуляции всей группы двигательных функций и разрешения проблемных задач для занимающихся физической культурой и спортом. Силовые способности и координация движений в процессе выполнения физических упражнений считается базой направленной на формирование деятельности систем организма спортсмена.

На занятиях физического воспитания студентов педагогических вузов величина сил, связанных с медленным повышением нагрузок, находится в пределах 78-83% от максимальной статической величины. Вместе с тем, изучаемые показатели весьма вариабельны. Например, в специальных исследованиях

индивидуальные показатели скоростной силы по отношению к максимальной параметрам составляли 29-130%, в зависимости от состояния исследуемой группы мышц, возраста и физической подготовленности студента. Эта изменчивость признака, вероятно, объясняется генетической предрасположенностью опрошенных студентов к определенному виду мышечной деятельности и уровнем развития изучаемых способностей, возникающих спонтанно или под влиянием тренировок (А.В.Никетенко, Е.В.Силич, Г.И.Семенова).

В заключение следует отметить, что использование средств прикладной и атлетической гимнастики является важным в развитии специально-двигательной подготовки студентов высших учебных заведений. Потому что средства основной гимнастики важны для оздоровления студентов и повышения двигательной активности подрастающего поколения.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»**для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ материалов специальной литературы и практики развития силовых способностей, комплекс средств и методов оценки физического развития и двигательной подготовленности, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Экспериментальные исследования проводились в три этапа.

Первый этап (2019-2020 гг.) были решены задачи изучения специальной литературы по теме и организации учебных и факультативных занятий в педагогическом образовательном учреждении. С исследуемым контингентом студентов младших курсов решались вопросы, связанные с определением уровня двигательной подготовленности, условий проведения оздоровительных и развивающих занятий. Показана необходимость исследований уровня физического развития и физической подготовленности, разработки комплексов упражнений, направленных на развитие силы, силовой выносливости у юношей 18-21 года. В результате сбора данных специальной литературы и материалов учебных и тренировочных занятий составлено 14 упражнений для обучения сгибательным и разгибательным движениям основных групп мышц: плеч, ног и рук. Данный комплекс состоит из 12 динамических и 2 статических упражнений. При этом 6 из динамических упражнений выполняются с отягощениями, а остальные 6 - с использованием веса собственного тела.

На втором этапе исследования (2020-2021 гг) был сформирован и организован предварительный эксперимент по определению уровня физической подготовленности студентов с разным уровнем физической подготовленности, из них 54 студента имели низкую физическую подготовленность, 24 - среднюю и 12 – высокую, всего 90 человек студентов составивших экспериментальную группу. Контрольная группа была сформирована аналогично экспериментальной группе. Предварительные результаты были получены в процессе выполнения предложенной группы упражнений студентов участвовавших в исследовании.

На третьем этапе исследования (2021-2022 гг.) был проведен педагогический эксперимент, целью которого была апробация в виде эксперимента разработанной методики комплексного развития силовых способностей у студентов вузов на

занятиях по физическому воспитанию.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Эффективность использования технологии развития силовой и скоростно-силовой подготовки студентов начальных курсов педагогических вузов»** , широко раскрыты анализ предварительных результатов физической и технической подготовки студентов, методика развития силовой выносливости, методики формирования силовых способностей в зависимости от антропометрических параметров студентов.

С целью осуществления педагогического контроля и оценки исходного уровня физической подготовленности участников эксперимента был сформирован комплекс контрольных тестов. Данная группа контрольных упражнения были направлена на дифференцированное определение показателей как общей (ОФП), так и специальной физической подготовленности (СФП) студентов. Для проведения исследования методом случайной выборки были сформированы две равноценные группы — экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), численностью по 90 человек в каждой. До начала педагогического эксперимента был проведен первый контрольный тест, результаты которого подверглись математико-статистическому анализу для подтверждения однородности выборки.

Полученные результаты могут быть предложены в практике работы высших учебных заведений, средних специальных учебных заведений, общеобразовательных школ для мальчиков старших классов, при обучении в педагогическом университете, а также в процессе повышения квалификации и профессиональной переподготовки учителей физической культуры и спортивных тренеров.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности испытуемых в начале педагогического эксперимента (n=180)

No	**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке**	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**	
		$\overline{X}$ **±σ**	**V, %**	$\overline{X}$ **±σ**	**V, %**
1.	Прыжок вверх со взмахом рук (по методике В.М.Абалакова (см)	33,15±3,55	10,70	33,55±3,25	9,68
2.	И.п. — упор (руки на теле коня). Передвижение вдоль тела коня переступанием на руках в упоре (кол-тво кругов).	1,5±0,15	10,0	1,55±0,10	6,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10 сек. (кол-во)	5,65±1,24	21,94	6,0±1,26	21,0
4.	Подтягивания на перекладине за 1 мин. (кол-во раз)	7,95±0,35	8,43	8,15±0,25	5,80
5.	В положение лежа в упоре на руках, носки ног на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук (кол-во)	5,15±0,15	2,91	5,25±0,25	4,76
6.	И.п.руки вперед-вверх.,Махом одной и толчком другой стойка на руках. Партнер сбоку поддерживает с боку, стоять в стойке (с.)	5,55±0,49	8,82	5,45±0,51	9,35
7	Шпагат правой (леаой) ногой (балл)	**5,41±0.87**	**7,16**	**5.65±0,37**	11,74
8	Поперечный "Шпагат" с наклоном вперед (балл)	**4,84±1,11**	**11,28**	**4,76±1,09**	11,16
9	Лазание по канату (h- 4 м) с помощью ног (с.)	**11,47±0,62**	**11,86**	**11,57±1,09**	11,65
10	Сгибание и разгибание рук при размахивании в упоре на брусьях, (кол-во)	5,65±1,24	21,94	6,0±1,26	21,0

В представленной таблице 1 зафиксированы результаты предварительных контрольных упражнений испытуемых экспериментальной и контрольной групп. Согласно данных контрольного теста «Прыжки с места со взмахом рук - (по методике В.М.Абалакова (см)» экспериментальная группа показала результат 33,15 см в начале исследования, в то время как в контрольной группе был зафиксирован результат 33,55 см. В тесте на передвежение по телу в упоре на коне в экспериментальной группе средний результат в начале исследования составил 1,5 раза, а в контрольной группе - 1,55 раза. Из таблицы видно, что контрольное упражнение сгибание и разгибание рук при размахивание в упоре на брусьях студенты экспериментальная группа выполняла в среднем 5,65 раза до эксперимента, а в контрольной группе в начале эксперимента в среднем 6,0 раза. Существенных различий в показанных результатах мы не наблюдаем (P≥0,05). В контрольном упражнении подтягивание на перекладине за 1 минуту в начале эксперимента в экспериментальной группе результат составил 7,95 раза, в контрольной группе - 8,15 раза. В контрольном упражнении сгибание и разгибание рук, носки ног на гимнастической скамейке, опираясь на руки, в экспериментальной группе в начале эксперимента удалось выполнить 5,15 раз, в контрольной группе 5,25 раз. В контрольном упражнении лазание по канату h- 4 м с помощью ног в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 11,47 секунды, в контрольной группе в начале эксперимента 11,57 секунды. Не имеют достоверных различий результаты тестов на подвижность суставов (P≥0,05).

Таблица 2

Изменение показателей технической подготовленности студентов в начале педагогического исследования (n=180)

No	Тесты по технической подготовке	Исследовательская группа		Контрольная груп	
		$\overline{X} \pm \sigma$	V, %	$\overline{X} \pm \sigma$	V, %
1.	Махом одной, толчок другой ногой стойка на руках, 10 попыток на ковре (обозначить, кол-во)	2,54±0,57	22,44	3,30±0,55	16,66
2.	Из седа в упора ноги врозь на брусьях, силой стойка на плечах, кувырк вперех в И.п. 10 попыток (кол-во)	3,34±1,20	27,54	4,15±1,02	24,57
3.	Из упора прогнувшись, сгибаясь в тазобедренных суставах (отмах), затем разгибаясь, выполнить махом вперед оборот назад в упор — три раза подряд	1,55±0,38	24,51	1,68±0,39	23,21
4.	Упражнение в упоре на коне с ручками: выполнение по 3 перемаха вперед и назад каждой ногой с соблюдением техники	8,94±1,75	19,57	6,90±1,73	25,07
5.	Размахивание на брусьях, мах не ниже 90 ˚(по 10 раз вперед и назада)	6,09±1,67	27,42	4,84±1,42	29,33

Наряду с контролем физической подготовленности студентов-спортсменов важно также осуществлять контроль за технической подготовкой, так как это обусловленно технически правильно выполнять разработанные нами целую группу упражнений на гимнастических снарядах, со специальными устройствами

и утяжелениями. Это обусловлено тем, что в начале исследования мы провели предварительные контрольные испытания технической подготовки студентов, участвовавших в исследовании (табл.2).

Если проанализировать эти результаты, то в начале эксперимента испытуемые экспериментальной группы выполняли в среднем 2,54 раза в контрольном упражнении "Махом одной ноге, толчок другой, стойка на руках, 10 попыток на ковре," а в контрольной группе результат составил в среднем 3,30 раза. В контрольном упражнении "Махи в упоре на брусьях" в экспериментальной группе средний результат до эксперимента составил 6,09 раза, а в контрольной группе - 4,84 раза. При выполнении отмаха назад и оборота назад на перекладине в экспериментальной группе в среднем 1,55 раза, в контрольной группе в среднем 1,68 раза в начале эксперимента. В упражнении "Перемахи в упоре на коне" в начале эксперимента в среднем выполнено 8,94 раза, а в контрольной группе в начале эксперимента 6,09 раза. Наиболее значимый показатель подвижности в суставах служат данные теста «Поперечный "Шпагат" с наклоном вперед (балл)». Так если контрольных испытаний у экспериментальной группы составил 4,84±1,11 балла, то у контрольной он несдостоверно ниже, и колеблется в пределах 4,76±1,09 баллов**.**

Согласно данным таблицы 2 видно, что результаты показанные студентами экспериментальной и контрольной группы, не имеют существенных различний друг от друга. Это позволяет обоснованно организовывать и проводить основыне основные экспериментальные исследования.

В ходе нашего исследования для развития специально-двигательной подготовки студентов были отобраны специальные средства для большой групп мышц (рис.1). Развитие специально-двигательной подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту является одним из актуальных вопросов современного образовательного процесса. Особенно в современных учебных заведениях большое значение приобретает роль прикладной гимнастики в повышении физической активности молодежи, целенаправленном развитии ее физических качеств. Поэтому комплекс упражнений, выбранный для повышения уровня специальной подготовки, должен быть ориентирован на индивидуальные особенности организма студентов и деятельность мышечных групп.

В ходе нашего исследования был разработан комплекс специальных упражнений для мышечных групп на основе средств практической гимнастики, предназначенных для студентов высших учебных заведений, и описаны методы их применения. Предложенная нами методика, наряду с повышением уровня общей физической подготовленности студентов, служит формированию специально-двигательных навыков, улучшению координации движений, развитию мышечной силы и выносливости.

Комплекс упражнений для мышечных групп, представленный на рисунке 1, направлен на всестороннюю подготовку студентов, в котором основное



Рисунок 1. Комплекс специальных упражнений для мышечных групп, направленных на развитие специально-двигательной подготовки студентов

внимание уделялось упражнениям, активизирующим части тела, мышцы ног, рук, спины и плеч. Количество повторений каждого упражнения, количество нагрузки, форма выполнения и интервал отдыха были научно обоснованы и сформированы в виде методических рекомендаций.

Данная методика была апробирована на основе практического опыта, и на основе полученных результатов была оценена ее эффективность. Применение комплекса упражнений повышает возможности развития у студентов не только физических качеств, но и таких социально-психологических навыков, как самоконтроль, работоспособность, крепкое здоровье.

Уровень специально-двигательной подготовки повышается за счет использования специального комплекса упражнений для мышечных групп для развития специально-двигательной подготовки студентов. Комплекс специальных упражнений, предназначенных для групп мышц, использованных в экспериментальной группе, позволил студентам достичь более высоких результатов по основным физическим качествам - силе, выносливости, скорости, равновесию и координации по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает эффективность методики. При этом повышается возможность улучшения функциональной активности мышечных групп. Комплекс упражнений для частей тела, нижних и верхних конечностей, мышц спины и плеч повышает их тонус и развивает способность к сохранению позы, удержанию исходных и конечных положений и сохранению равновесия. Кроме того, у студентов возросла адаптация к физической работе. Повысилась толерантность организма студентов к нагрузкам, в результате многократного выполнения упражнений улучшились показатели сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного аппарата. Это повысило функциональные возможности и работоспособность студентов. Регулярное использование разработанного нами комплекса повысилась психологическая устойчивость и мотивация. Практические занятия способствовали самооценке, формированию сильной воли и укреплению уверенности в себе. У студентов сформировалось положительное отношение к физической активности, что повышает их стремление к здоровому образу жизни. Повысилась и эффективность учебного процесса. На основе методики, направленной на повышение специально-двигательной подготовки, значительно возрастает интерес и активность участия в занятиях по физическому воспитанию. Это послужит изменению качества образования и воспитания в общую положительную сторону.

В ходе нашего исследования средства и методы, используемые на занятиях по физической культуре, значительно повысили уровень силовых способностей групп мышц тела. Анализ этих данных в процессе исследований, проведенных на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, показал, что с учетом требований будущей профессиональной деятельности преобладают упражнения, направленные на развитие силовых способностей различной группы мышц, без целенаправленного развития данной способности. В то же время в процессе развития силовых способностей студенты уделяют внимание развитию в целом динамической силы, и мение развитиюстатической.

Вопросы решения технологии развития силовой выносливости определяются повторным выполнение движений при конкретно поставленных задач, а также использованием этой техники в пределах силовых возможностей.

Каждое движение позволяет достичь определенных показателей в развитии силовых способностей. Во время тренировок силовые упражнения были направлены на развитие максимальной силы и силовой выносливости. Эффективность тренировки во многом зависит от смешания групп упражнений различной динамической направленности.

Результаты эксперимента позволили разработать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей студентов в процессе занятий в педагогическом вузе (см. таблицу 3).

Таблица 3

Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей юношей 18-21 года в процессе занятий в педагогическом высшем образовательном учреждении

П/п	Силовые упражнения	Сила и силовая выносливость методы разработки
1.	Из положения лежа на спине, ноги согнуты коленях - подымание и опускание туловища.	Метод динамических и субмаксимальных усилий до полного утомления"
2.	Подъем колен к груди из положения лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке	Метод динамических и субмаксимальных усилий "до полного утомления"
3.	Подъем туловища из положения лежа на животе при зафиксированных на гимнастической скамейке ногах.	Метод динамических и субмаксимальных усилий "до полного утомления"
4.	Из виса на высокой перекладине, подтягивание (с широким и узким хватом)	Метод повторных и субмаксимальных усилий "до полного утомления"
5.	Приседания из положения сидя на внутренние стороны стопы ноги	Метод повторных и субмаксимальных усилий "до полного утомления"
6.	Сгибание ног в положении лежа	Метод повторных и субмаксимальных усилий "до полного утомления"
7.	Сведение и разведение ног на тренажере	Метод повторных и неограниченных усилий "до остановки"
8.	Подымание и опускание на носках, стоя у гимнастичекской стенке -тело прямое (или у станка)	Метод динамических и неограниченных усилий "до остановки"
9.	Опираясь спиной на гимнастическую стену, медленно сгибать и разогибать руки (гантели 3-5 кг).	Метод повторных и неограниченных усилий "до остановки"
10.	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание руки с гантелями весом 3-5 кг.	Метод повторных и неограниченных усилий "до остановки"
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Метод повторных и неограниченных усилий "до остановки"
12.	Подъём ног в упоре на предплечье на паралелных брусьях	Метод повторных и неограниченных усилий "до остановки"
13.	Вис на перекладине с удержанием прямых ног под углом 90°» (**вис углом**).	Метод повторных усилий
14.	Упор плечами в платформу тренажера для приседаний	Метод повторных усилий

В приведенной выше таблице 3 представлена информация о ряде упражнений и группе методов их выполнения, предложенных для совместного формирования силы и силовой выносливости у студентов педагогического университета во время практических занятий.

Внедрение в учебный процесс студентов факультета физической культуры технологии совместного формирования силы и силовой выносливости с помощью средств прикладной гимнастики позволяет дистанцироваться от методов развития необходимых способностей, существующих в практике, и повышает эффективность рекомендованной нами программы занятий. Были использованы методы, направленные на непосредственное развитие статической и динамической силы студентов. При этом методы эффективного развития силовой выносливости также важны.

Развитие изучаемой способности в течение одного занятия, то есть развитие динамической или статической силы с вовлечением большой группы мышц студента (первая неделя мезоцикла), и в дальнейшем важно при реализации определенной группы методов развития силовой выносливости с использованием соответствующей группы упражнений со специальным оборудованием, на гинастических снарядах или предметами.

За последние 30 лет при классификации физических упражнений в качестве основных (если не единственных) критериев использовались характер их воздействия и "требования, которые они предъявляют в первую очередь к физическим возможностям человека." Согласно данному подходу Л.П.Матвеев (2021) классифицировал средства физического воспитания и представил их в виде четырех групп физических упражнений:

1) скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью и силой (бег на дистанцию, метание, прыжки, поднятие штанги и др.);

2) виды упражнений, требующие приоритета выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, лыжи, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т.д.);

3) виды упражнений, требующие в основном развития координационных и других способностей в строго определенной программе движений (гимнастические и акробатические упражнения, ныряние, фигурное катание, синхронное плавание и др.);

4) постоянное изменение видов упражнений, ситуаций и форм движений, требующих всестороннего проявления физических способностей в условиях изменяющихся двигательных режимов (борьба, бокс, фехтование, спорт и др.).

Среди различных классификационных характеристик очень важна интенсивность тренировочных нагрузок, что позволяет связать их с определенными ситуациями.

Согласно данным теории и методики физического воспитания существует пять случаев интенсивности нагрузки (см. табл. 4).

1. Аэробное восстановление - обеспечение аэробной энергии за счет жиров (100%), гликогена и глюкозы крови (50%).

2. Аэробное развитие (продолжительностью до 4 часов) - энергообеспечение за счет гликогена, жиров и глюкозы крови преимущественно аэробное (95%).

3. Смешанный аэробно-анаэробный (от 10 минут до 2 часов) - энергообеспечение (в соотношении 90:10 или 85:15% соответственно) за счет одинаковых компонентов.

4. Анаэробный гликолитический (2-5 мин.) - энергообеспечение в основном аэробное (70:30,40:60, 20:80) за счет гликогена.

5. Анаэробный алактат (до 15 ч) - энергообеспечение за счет аденозинтрифосфата, креатинфосфата и гликогена является преимущественно анаэробным (95%).

Эти нагрузки сопровождаются различным уровнем потребления кислорода, разной частотой сердечных сокращений, разной степенью вовлеченности различных типов мышечных волокон в деятельность и другими симптомами.

Крайне важно, чтобы классификация интенсивности нагрузки позволяла выбирать такие режимы упражнений, которые целенаправленно используются для развития определенных двигательных способностей.

Такая классификация может показаться отраженной только в спортивной тренировке. Это верно только отчасти: во-первых, в любом случае, это позволяет определить уровень нагрузки по продолжительности, интенсивности и характеру; во-вторых, это позволяет решать соответствующие задачи на уроках оздоровления и восстановления, то есть как в спорте, так и в физической культуре.

В ходе нашего исследования была разработана программа развития силы и силовой выносливости для юношей с низким, средним и высоким уровнем подготовки на академических занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Занятия по физическому воспитанию, проводимые со студентами в рамках учебного процесса в высших учебных заведениях, играют важную роль в совершенствовании их двигательной активности, формировании здорового образа жизни и развитии их функциональных возможностей. Однако, в связи с тем, что уровень физической подготовленности студентов различен, разработана методика, основанная на принципах индивидуального подхода и поэтапного повышения тренировочной нагрузки на занятиях со студентами с низкой подготовленностью. В рамках исследования был разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие силовых качеств для юношей с низким уровнем подготовленности. Комплекс состоит из 14 упражнений, направленных на всесторонне развитие мышечных групп для студентовй с низким уровнем подготовки, которые предназначены для активного движения частей тела, мышц рук, ног, спины и живота (см.табл 4,5,6,7).

Таблица 4

Программа развития силы для юношей с низким уровнем подготовленности на академических занятиях по физической культуре в высших образовательных учреждениях

No	Упражнение	Вес количество	Повторяемость	Упражнение время	Отдых между сериями
1.	И.п. стоя, держа штангу на вытянутых руках, подъем и опускание штанги в исходном положении.	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 мин
2.	Подъем колен к груди из положения лежа на спине на наклон-ной гимнастической скамейке	Свой вес	50-60% от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
3.	Поднимание на носках из положения стоя у гимнастической стенке	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 минуты
4.	Сгибание рук со штангой прямыми прямыми руками лежа на наклонной гимнастической скамейке	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 минуты
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине согнутыми в коленях ногами	Свой вес	50% от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
6.	Вставание из положения сидя на пятка	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 минуты
7.	Baland turnikda osilib, to‘g‘ri oyoqlarni 90° burchak ostida ushlash (s).	Свой вес	1.	3 секунды	3-4 минуты
8.	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях в свободном хвате	Свой вес	50-60 % от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
9.	Qorinda yotgan holatdan gavdani ko‘tarish, oyoqlar sherik tomonidan fiksatsiya qilinadi.	Свой вес	50-60% от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
10.	Сгибание и разгибание ног в положении лежа на спине	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 минуты
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических стаялках	Свой вес	50-60% от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
12.	Подтягивание на высокой перекладине с широким и узким захватом	Свой вес	50-60% от максимума	10-15 секунд	3-4 минуты
13.	Сведение и разведение ног в висе на гимнастическом тренажере	50-60% от максимума	8-9	20-25 секунд	3-4 минуты
14.	Приседания из упора на плечах с заданным весом на многофункциональномтренажере	Свой вес	1.	3 секунды	3-4 минуты

Примечание: Программа, предназначенная для лиц со средним, высоким и другими уровнями физической подготовленности в рамках академических занятий по физическому воспитанию, подробно изложена в диссертационной работе.

В то же время в программе нормы нагрузки и отдыха, количество повторений для каждого упражнения, продолжительность выполнения, количество нагрузки и время отдыха между сериями были определены в соответствии с индивидуальными возможностями каждого занимающегося. В этой программе статические и динамические упражнения выполнялись в определенном сочетании.

При этом каждое упражнение направленно на улучшению мышечного тонуса, силовых качеств и координации движений за счет выполнения в различных функциональных положениях (стоя, лежа, вися, сидя).

Важным аспектом программы является то, что каждый студент использует средства в зависимости от своего веса. Многие упражнения в программе основаны на индивидуальных параметрах тела или соответствующего оборудования, что позволяет студентам легко адаптироваться и широко применять рекомендуемые упражнения. Данная методика применялась на основе практического опыта, с учетом количества повторений каждого упражнения, техники выполнения, время занятий, интервалы отдыха формировались на основе конкретных двигательных норм. В рамках программы наряду с развитием силовых качеств предусматривалось улучшение общего физического состояния организма, развитие основных двигательных навыков. Согласно результатам исследования, данный комплекс силовых упражнений был эффективным, безопасным и педагогически обоснованным для студентов с низким уровнем подготовки (см. табл. 6).

Программа развития силовой выносливости, разработанная для юношей с высокой подготовленностью, направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств студентов и сформирована на основе упражнений, адаптированных к интенсивным и длительным физическим нагрузкам. Применение данной методики повышает возможности студента достигать запланированных результатов основных на научно обоснованных нами рекомендаций. В частности, в результате качественного роста параметров силовой выносливости, выполнения каждого упражнения с высокой частотой и продолжительностью 60-80 секунд, сочетания с короткими интервалами отдыха, показан что мышцы адаптируются к длительной работе. У студентов значительно улучшилась способность удерживать динамические силовые движения и устойчиво реагировать на повторные нагрузки. При этом активизируется деятельность анаэробной гликолитической энергетической системы мышечной ткани. Одновременно повышается функциональная адаптация к высокой интенсивности физической активности, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это привело к увеличению максимального потребления кислорода и формированию сердечного ритма. Положительные изменения отмечены и в показателях силы и выносливости. Механизм работы и выносливость мышц улучшились. Высокие повторные нагрузки активизировали тоническую и анаэробную энергетическую части мышц, что позволяет развивать навыки длительного удержания положения, равновесия и вестибулярной устойчивости. Функциональная система студентов постепенно адаптируется к нагрузке, улучшается двигательная активность, то

есть достигается развитие способности выполнять большую и высоко интенсивную работу с меньшими затратами энергии. Повышается спортивная подготовка и соревновательный потенциал. Комплекс упражнений, основанный на воспитание силовой выносливости, создает возможности для повышения устойчивости к усталости при длительных движениях в деятельности, близкой к требованием спорта (например, спортивные игры, бег, прыжки). Это способствует формированию конкурентоспособного уровня физической подготовленности студентов. Психологическое мотивационное воздействие на студентов при использовании этих программ также имеет особое значение. Благодаря переносимости высоких нагрузок у студентов сформировались волевые качества, настойчивость, уверенность в себе и положительное психическое состояние. Состояния преодоления себя с помощью упражнений повышают мотивацию студентов, что приводит к формированию устойчивого положительного отношения к физической активности.

Таким образом, методика развития силы, силовой выносливости служит интенсивным, физиологически обоснованным научным подходом для студентов с низкой, средней, высокой физической подготовкой, повышающим психологическую устойчивость и расширяющим всесторонний двигательный потенциал. Эта программа также может быть внедрена среди студентов, не специализирующихся в спорте, что повышает их способность правильно планировать свое функциональное состояние, физическую подготовку и здоровый образ жизни.

В четвертой главе диссертации под названием «**Экспериментальное обоснование разработанной методики комплексного развития силовых способностей студентов педагогических высших образовательных учреждений»** проведены педагогические исследования, направленные на определение оптимального объема тренировочной нагрузки в процессе выполнения комплексных методически обоснованных упражнений направленных на развитии силовых способностей, определение параметров физической нагрузки в течение одного тренировочного занятия, с целью развития специально-двигательной подготовленности студента.

В процессе основного эксперимента были проанализированы результаты полученного в ходе педагогичесих исследований направленных на оценку эффективности комплексной методики развития силы и силовой выносливости студентов педагогического университета. По завершению исследований все показатели физической подготовленности студентов педагогического высшего учебного заведения были всесторонне проверены на достверность и практическую целесообразность и внедрению в практику.

Согласно данной таблице 8, в контрольном тесте в прыжках вверх взмахом рук с лентой В.М.Абалакова экспериментальная группа показала результат 33,15 см. в начале исследования, а к концу исследования результат составил 39,35 см. Тогда как в контрольной группе к концу исследования он не изменился. Установлено, что в экспериментальной группе в тесте «Передвежение по телу коня с опорой на руки (круги кол-во)» результат улучшился до 2,7±0,15 в конце

исследования. При сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях за 10 секунд средний результат испытуемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 5,65 раза, а к концу эксперимента - 8,79 раза. В контрольной группе в начале исследования он изменился в 6,0 раза, а в конце исследования - в 7,75 раза. В контрольном упражнении подтягивание на перекладине за 10 секунд в экспериментальной группе наблюдалось 7,95±0,35 раза в начале исследования и 12,05±0,35раза в конце исследования. В контрольной группе к началу исследования 8,15±0,25 раза и к концу исследования 10,25±0,55 раза. Опираясь на руки, носки ног на скамейке, сгибание и разгибание рук в контрольном упражнении в экспериментальной группе улучшилось в 5,15 раза в начале исследования и в 8,25 раза к концу исследования. В контрольной группе это контрольное упражнение было выполнено 8,15±0,25раза, а к концу исследования - 7,65 раза. В руках с помощью партнера и в стойке с силой на голове экспериментальная группа выполнила в начале исследования 5,55 раза, а к концу исследования изменилась в 8,65 раза. В контрольной группе в начале исследования в среднем выполнено 5,45 раза, а в конце исследования изменилось в 10,25±0,55 раза.

Таблица 8

Физическая подготовка студентов в ходе педагогического эксперимента изменение показателей (n=180)

П/п	Тесты по специальной физической подготовке	Группа	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Надежность	
			±σ	V, %	±σ	V, %	t	П
1.	Прыжок вверх с места со взмахом рук по методике В.М. Абалакова (в см)	ЭГ	33,15±3,55	10,70	39,35±3,47	8,81	2,87	<0,01
		КГ	33,55±3,25	9,68	37,15±4,05	10,90	1,80	>0,05
2.	Передвежение по телу коня с опорой на руки (круги кол-во)	ЭГ	1,5±0,15	10,0	2,7±0,15	5,55	2,28	<0,05
		КГ	1,55±0,10	6,45	2,0±0,25	12,5	1,74	>0,05
3.	Сгибание и разгибание рук в упора на брусьях за 10 сек. (баж. число)	ЭГ	5,65±1,24	21,94	8,79±0,25	2,84	2,92	<0,01
		КГ	6,0±1,26	21,0	7,75±0,65	8,38	1,72	>0,05
4.	Подтягивания на перекладине за 1 мин. (кол-во раз)	ЭГ	7,95±0,35	8,43	12,05±0,35	5,69	2,01	<0,05
		КГ	8,15±0,25	5,80	10,25±0,55	10,89	1,91	<0,05
5.	В положение лежа в упоре на руках, носки ног на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук (кол-во)	ЭГ	5,15±0,15	2,91	8,25±0,76	9,21	2,15	<0,05
		КГ	5,25±0,25	4,76	7,65±0,56	7,32	1,80	>0,05
6.	И.п.руки вперед-вверх. Махом одной и толчком другой стойка на руках. Партнер поддерживает с боку, стоять в стойке (с.)	ЭГ	5,55±0,49	8,82	8,65±0,45	5,20	2,32	<0,05
		КГ	5,45±0,51	9,35	7,05±0,65	9,21	1,77	>0,05
7	Шпагат лравой (левой), балл	ЭГ	5.41±1,11	11,28	8.45±0,37	5,56	2,13	<0,05
		КГ	5,65±1,09	11,16	6,41±0.87	11,74	1,84	>0,05
8	Поперечный "Шпагат" с наклоном вперед (балл)	ЭГ	4,84±1,11	11,28	7,15±0,37	5,56	2,13	<0,05
		КГ	4,76±1,09	11,16	5,51±0,87	11,74	1,84	>0,05

продолжение таблицы 8

9	Лазание по канату (h- 5 м) с помощью ног (с.)	ЭГ	11,47±1,12	11,86	9,05±0,47	6,66	2,32	<0,05
		КГ	11,57±1,09	11,65	11,15±0,97	11,34	1,81	>0,05
10	Сгибание и разгибание рук при размахивании в упоре на брусьях, (кол-во)	ЭГ	2,15±0,15	6,97	5,95±0,17	2,85	2,34	<0,05
		КГ	2,30±0,25	10,86	4,45±0,35	7,05	1,89	>0,05

При испытании на двигательную подвижность в экспериментальной группе было установлено, что в начале исследования он составил 4,84±1,11 балла, а к концу исследования - 7,15±0,37 балла. В контрольной группе 4,76±1,09 балла. к концу исследования был зафиксирован результат 5,51±0,87 балла.. В контрольном упражнении сгибание и рзгибание рук при размахивание в упоре на брусьях в экспериментальной группе результат был в среднем 2,15±0,15 раз до эксперимента и к концу эксперимента был в пределах 5,95±0,17 раз. В контрольной группе мы видим, что в начале исследования он выполнялся в среднем в 2,30±0,25 раза, а в конце 4,45±0,35 раза.

Результаты исследований также были представлены в виде диаграммы (рис. 2) для более точного понимания динамики роста. На этой диаграмме представлен относительный прирост результатов.

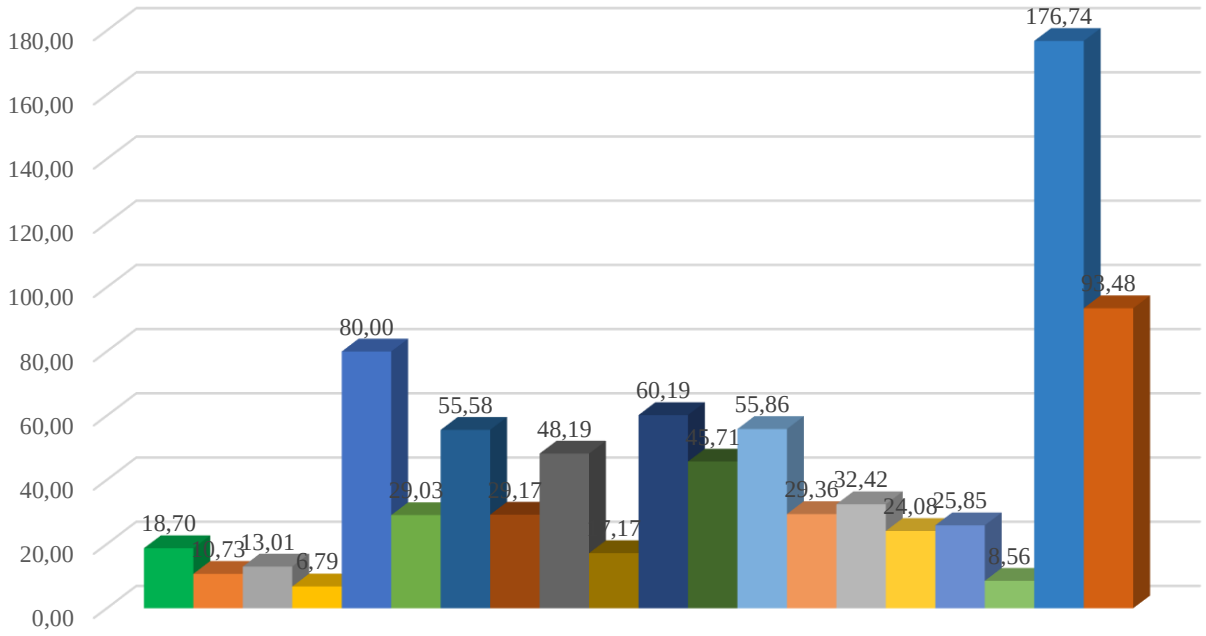


Рисунок 2. Динамика показателей физической подготовленности студентов в ходе педагогического эксперимента (n=180)

Примечание: 1. Прыжок вверх с места со взмахом рук лентой В.М.Абалакова (см); 2. Передвежение по телу коня с опорой на руки (круги кол-во)); 3. Сгибание и разгибание рук от упора на брусьях за 10 секунд (баж. число); 4. Подтягивания на перекладине за 10 секунд (количество); 5. В положение лежа в упоре на руках, носки ног на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук (кол-во). 6. И.п.руки вперед-вверх. Махом одной и толчком другой стойка на руках. Партнер поддерживает с боку, стоять в стойке (с.). 7. Шпагат (см); 8. Поперечный "Шпагат" с наклоном вперед (балл). 9. Лазание по канату (h- 5 м) с помощью ног (с.). 10. Сгибание и разгибание рук при размахивании в упоре на брусьях, (кол-во).

В данной диаграмме в контрольном тесте в прыжке вверх со взмахом руками с лентой В.М.Абалакова наблюдалось относительное увеличение на 18,70% в экспериментальной группе и на 10,73% в контрольной группе. В тесте на передвежение по телу коня с опорой на руки улучшение составило 80% и 29,03% в контрольной группе. В контрольном упражнении сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10 секунд результаты увеличилось на 55,58% в экспериментальной группе и улучшилось на 29,17% в контрольной группе. Мы видим, что подтягивание на перекладине за 10 секунд увеличилось на 48,19% у испытуемых экспериментальной группы и на 27,17% в контрольной группе. Опираясь на руки, носки ног на скамейке, сгибание и разгибание рук в контрольном упражнении улучшилось на 60,19% в экспериментальной группе и на 45,71% в контрольной группе. Подвижнсть в суставах (шпагат) возросла на 32,42% в контрольном тесте и на 24,08% в контрольной группе. В контрольном тесте сгибание и разгибание рук при размахивание в упоре на брусьях наблюдались изменения с относительным увеличением на 176,74% в экспериментальной группе и на 93,48% в контрольной группе.

Вместе с тем, к концу исследования была проверена повторная техническая подготовка студентов. Педагогический контроль проводился повторно в конце исследования посредством контрольных упражнений, полученных в начале исследования.

Как видно из данных, приведенных в таблице 9, в контрольном упражнении в контрольном упражнении «Толчок на одной ноге, отталкивание на другой, 10 попыток на ковре» испытуемые экспериментальной группы в начале исследования выполняли в среднем 2,54 раза, а к концу исследования этот показатель улучшился в 4,50 раза. Показано, что вы контрольной группе у студентов в среднем результат был в пределах 3,30 раза, а к концу исследования он возрос до 3,79 раза. В контрольном упражнении " Из седа в упореа ноги врозь на брусьях, силой стойка на плечах, кувырк вперех в И.п. 3-5 попыток (кол-во)" в экспериментальной группе средний результат до эксперимента составил 3,34 раза, а к концу эксперимента - 5,33 раза. В упражнении «Из упора прогнувшись, сгибаясь в тазобедренных суставах (отмах), затем разгибаясь, выполнить махом вперед оборот назад в упор — три раза подряд» в экспериментальной группе результат составил в среднем в 1,55 раза, а к концу исследования - в 2,12 раза. В контрольной группе среднее значение улучшилось в 1,68 раза в начале исследования и в 1,92 раза к концу исследования. В тесте " Упражнение в упоре на коне с ручками: выполнение по 3 перемаха вперед и назад каждой ногой с соблюдением техники " в начале эксперимента студент ЭГ выполнил в среднем 8,94 раза, а к концу эксперимента результат возрос до 16,08 раза. В контрольном упражнении (Размахивание на брусьях, мах не ниже 90 ˚(по 10 раз вперед и назада) средний результат экспериментальной группы в конце исследования составил 6,09 раза, а к концу исследования этот результат улучшился до 14,33 раза. В контрольной группе средний показатель к концу исследования составил 4,84 раза, а к концу

исследования - 11,66 раза.

Учитывая статистически значимое улучшение силовых способностей во всех экспериментальных группах, можно сделать вывод, что метод комплексного развития силы у студентов педагогически эффективен и практически значим.

Таблица 9

Изменение показателей технической подготовленности студентов в ходе педагогического наблюдения (n=180)

П /п	Тесты по технической подготовке	Группа	Начало исследования		Конец исследования		t	П
			ТБ ±σ	V, %	ТО ±σ	V, %		
1.	Махом одной, толчок другой ногой стойка на руках, 10 попыток на ковре (обозначить, кол-во)	ЭГ	2,54±0,57	22,44	4,50±0,48	10,66	2,15	<0,05
		КГ	3,30±0,55	16,66	3,79±0,47	12,40	1,78	>0,05
2.	Из седа в упора ноги врозь на брусьях, силой стойка на плечах, кувырк вперех в И.п. 3-5 попыток (кол-во)	ЭГ	3,34±1,20	27,54	5,33±1,06	19,88	2,91	<0,01
		КГ	4,15±1,02	24,57	4,50±1,00	22,22	1,69	>0,05
3.	Из упора прогнувшись, сгибаясь в тазобедренных суставах (отмах), затем разгибаясь, выполнить махом вперед оборот назад в упор — три раза подряд	ЭГ	1,55±0,38	24,51	2,12±0,32	12,26	2,26	<0,05
		КГ	1,68±0,39	23,21	1,92±0,37	19,27	1,87	>0,05
4.	Упражнение в упоре на коне с ручками: выполне-ние по 3 перемаха вперед и назад каждой ногой с соблюдением техники	ЭГ	6,90±1,73	25,07	19,41±3,43	17,67	2,35	<0,05
		КГ	8,94±1,75	19,57	16,08±2,11	12,55	1,91	>0,05
5.	Размахивание на брусьях, мах не ниже 90 ˚(по 10 раз вперед и назада)	ЭГ	6,09±1,67	27,42	14,33±1,58	11,02	2,42	<0,05
		КГ	4,84±1,42	29,33	11,66±2,27	19,46	1,80	>0,05

По результатам, полученным по физической и технической подготовленности испытуемых, участвовавших в исследовании, был сделан вывод, что по сравнению с контрольной группой в экспериментальной группе наблюдался достоверный рост результатов. Это свидетельствует о том, что средства и методы использованные нами на занятиях экспериментальной группы были педагогически научно обоснованы, статестически достоверны и

могут быть предложены к использованию при развитие двигательны способнстей студентов педагогического учебного заведения. Учитывая статистически значимое улучшение силовых способностей во всех экспериментальных группах, можно сделать вывод, что метод комплексного развития силы у студентов педагогически эффективен и практически значим.

ВЫВОДЫ

1. Результаты проведенного нами исследования, представленные в диссертации, а также анализ профильной литературы открывают новые направления в понимании роли прикладной гимнастики как в развитии специальной двигательной активности студентов, так и в коррекции их физического состояния. Установлено, что скоростно-силовые качества, сила и выносливость являются ключевыми физическими способностями студентов педагогических вузов. Их развитие осуществляется с использованием различных гимнастических снарядов, тренажеров и комплекса педагогических методов. Однако, как показывает анализ научных публикаций, наилучшие результаты достигаются при выполнении упражнений с отягощениями, адаптированными к индивидуальным возможностям каждого занимающегося.

2. При целенаправленном развитии отдельных мышечных групп у студентов педагогического вуза необходимо повышать выносливость мышц рук и ног с помощью специальных упражнений с отягощениями и на гимнастических снарядах (таких как жим штанги стоя, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье). Для укрепления мышц пояса и поясницы следует использовать упражнения на статическую силу (например, подъемы туловища из положения лежа с согнутыми коленями). Поэтому в педагогической практике чрезвычайно важно не только подбирать наиболее эффективные методы развития физических способностей, но и определять оптимальную тренировочную нагрузку.

3. Обоснована необходимость разработки плана занятий для студентов педагогических специальностей, направленного на повышение их силовой выносливости. В первую неделю мезоцикла целесообразно развивать динамическую и статическую силу с помощью упражнений различной направленности, задействующих большинство мышечных групп. В качестве основных средств тренировки предлагается использовать прикладную гимнастику с привлечением специального оборудования и предметов. Целью данного исследования является анализ последовательности влияния этих факторов. В процессе работы установлено, что зависимость между величиной нагрузки и возможным количеством повторений у студентов-мужчин с разным уровнем физической подготовки имеет значительные различия.

4. Полученные данные позволили установить индивидуальные пределы физических нагрузок для студентов педагогического вуза с учетом их уровня физической подготовленности. Для оптимизации тренировочного процесса на занятиях по физической культуре были определены нормативы эффективного рабочего времени по зонам интенсивности энергообеспечения. Эти показатели рассчитывались на основе соотношения аэробных и анаэробных процессов, уровня потребления кислорода и концентрации лактата в крови. Кроме того, анализ продолжительности, интенсивности и характера нагрузок доказал

необходимость регулярной организации оздоровительных и восстановительных занятий.

5. Разработка дифференцированной программы, направленной на развитие силовых, силовых и выносливых качеств студентов с низким, средним и высоким уровнем подготовленности посредством средств прикладной гимнастики на академических занятиях для повышения физической подготовленности студентов, расширила возможности развития специальной двигательной и физической подготовленности. Также было проведено исследование для определения оптимальной нагрузки для каждой группы. Результаты показали, что также был изучен механизм формирования силовой выносливости. В результате исследования выяснилось, что оптимальная нагрузка для студентов с высоким уровнем подготовленности составляет 50-60% от максимальных показателей, для студентов со средним уровнем подготовленности - 40-45% и для слабо подготовленных - 30-35%.

6. В результате использованных в ходе исследования методических приемов
в контрольном упражнении «Толчок на одной ноге, отталкивание на другой, 10 попыток на ковре» испытуемые экспериментальной группы в начале исследования выполняли в среднем 2,54 раза, а к концу исследования этот показатель улучшился в 4,50 раза. Показано, что вы контрольной группе у студентов в среднем результат был в пределах 3,30 раза, а к концу исследования он возрос до 3,79 раза. В контрольном упражнении " Из седа в упореа ноги врозь на брусьях, силой стойка на плечах, кувырк вперех в И.п. 3-5 попыток (кол-во)" в экспериментальной группе средний результат до эксперимента составил 3,34 раза, а к концу эксперимента - 5,33 раза. В упражнении «Из упора прогнувшись, сгибаясь в тазобедренных суставах (отмах), затем разгибаясь, выполнить махом вперед оборот назад в упор — три раза подряд» в экспериментальной группе результат составил в среднем в 1,55 раза, а к концу исследования - в 2,12 раза. В контрольной группе среднее значение улучшилось в 1,68 раза в начале исследования и в 1,92 раза к концу исследования. В тесте " Упражнение в упоре на коне с ручками: выполнение по 3 перемаха вперед и назад каждой ногой с соблюдением техники " в начале эксперимента студент ЭГ выполнил в среднем 8,94 раза, а к концу эксперимента результат возрос до 16,08 раза. В контрольном упражнении (Размахивание на брусьях, мах не ниже 90 ˚(по 10 раз вперед и назада) средний результат экспериментальной группы в конце исследования составил 6,09 раза, а к концу исследования этот результат улучшился до 14,33 раза. В контрольной группе средний показатель к концу исследования составил 4,84 раза, а к концу исследования - 11,66 раза.

7. Внедрение дифференцированной программы с использованием средств прикладной гимнастики позволило расширить возможности специальной двигательной подготовки студентов с низкой, средней и высокой физической подготовленностью. В ходе исследования были определены оптимальные тренировочные нагрузки для каждой группы и изучен механизм формирования силовой выносливости. Определено, что оптимальная нагрузка будет следующей:

• для студентов с высоким уровнем подготовки - от максимальных показателей (50%-60%);

• для студентов со средним уровнем подготовки - (40%-45%);

• для студентов с низким уровнем подготовки - (30%-35%).

8. Для повышения эффективности тренировок крайне важно контролировать интенсивность нагрузки, выполняя упражнения в аэробных или анаэробных зонах. Правильный выбор упражнений на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС), потребления кислорода и уровня лактата позволяет максимально раскрыть функциональные возможности организма. Для студентов-спортсменов этот подход является основой подготовки к профессиональным соревнованиям, а для остальных - залогом формирования физической активности в рамках здорового образа жизни. Кроме того, контроль нагрузок предотвращает перенапряжение и ускоряет процесс восстановления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1. Результаты анализа литературы и собственных исследований, представленных в диссертации, доказывают значимость прикладной гимнастики как средства развития специальной двигательной активности студентов высших учебных заведений и коррекции их физических качеств. Было установлено, что сила и силовая выносливость являются основными физическими способностями человека. Их развитие требует применения педагогически обоснованных методов, использования различных тренажеров и технических устройств. При этом упражнения с тяжестями (гантели, резиновые бинты, жгуты и др.), адаптированные к индивидуальным физическим возможностям подростков 18-21 лет, признаны наиболее эффективным средством развития силовых способностей.

2. Для целенаправленного физического развития студентов необходимо гармонично сочетать упражнения, развивающие силу и выносливость мышц рук и ног (например, работу с утяжелениями, подтягивание, сгибание и разгибание рук на гимнастических снарядах), с упражнениями для укрепления мышц спины и поясницы (такими как подъемы туловища из положения лежа). Следовательно, в педагогической практике, наряду с подбором эффективных средств и методов, крайне важно грамотно определять оптимальную тренировочную нагрузку.

3. Студентам с высоким уровнем физической подготовки рекомендуется тренироваться с максимальным весом 70-80%, студентам со средней физической подготовкой - с 60-70%, студентам со слабой физической подготовкой - с 50-60%.

4. Упражнения с нагрузками, наклоны на гимнастическоц скамейке, на брусьях и перекладине комплексно формируют статические и динамические силовые качества. Благодаря этому студенты развивают не только силу, но и координацию, выносливость и контроль над телом.

Регулярное выполнение таких нагрузок формирует жизненно важные двигательные навыки и компетенции:

• надежно сохранять равновесие в переменчивых ситуациях;

• развитие скорости движения;

• рациональное потребление энергии.

5. Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях важное значение имеет применение комплекса специальных упражнений, всесторонне развивающих двигательные способности студентов. Практические гимнастические упражнения, направленные на активизацию мышц рук, плеч, спины, поясницы и ног развивают основные силовые компоненты опорно-двигательного аппарата студентов. Поднятие тяжестей лежа на наклонной скамейке, сгибание и разгибание рук, а также подтягивание на перекладине одновременно развивают статическую и динамическую силу. В результате этого у студентов параллельно развиваются силовые способности, вестибулярная устойчивость, выносливость и умение контролировать собственн**ое** тело. Регулярное выполнение этих упражнений формирует основные качества, необходимые для выбранного вида спорта, такие как сохранение положения тела в изменяющихся ситуациях, скорость движений и экономизация функций организма.

SCIENTIFIC COUNCIL DSc.28/2025.27.12.Ped.02.01 FOR AWARDING ACADEMIC DEGREES UNDER THE UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

SHAYIMARDANOV SHERALI ABDURASHIDOVICH

DEVELOPING SPECIAL MOTOR SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS THROUGH PRACTICAL GYMNASTICS TECHNIQUES

13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health promotion and adaptive physical education

ABSTRACT DISSERTATION
of the Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Science

Chirchiq-2026

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation has been registered with the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2020.4.PhD/Ped2037.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The thesis abstract in three languages (Uzbek, Russian and English (summary) is located on the website (www.jtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:	**Umarov Mars Narziyevich** candidate of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	**Isakulova Nilufar Janikulovna** doctor of pedagogical sciences professor
	Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD)
Lead Organization:	**Fergana State University**

The defense of the dissertation will be held on 18th of November 2026 year at 14:00 o‘clock at the meeting of Council DSc.28./2025.17.12.Ped.02.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Auditorium 118, 1st floor, Building A, Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, website www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under № 0267, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Uzbek State University of Physical Education and Sport).

The abstract of dissertation was distributed on 6 th of November 2026
(Register Protocol № 16 dated on 18th of September 2026)

R.M.Matkarimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences (DSc), professor

M.S.Olimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION (Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) Dissertation)

The aim of the research To develop proposals and recommendations for the development of muscular strength and strength endurance of the musculoskeletal system of students of higher educational institutions based on the means of applied gymnastics.

The object of the research is the process of educational and elective classes on physical education conducted with students of the Faculty of Physical Culture of the Pedagogical University.

The subject of the research is the content, means and methodology of developing the strength and strength endurance of students of the pedagogical university based on the means of applied gymnastics.

The scientific novelty of the research consists of the following:

for the purposeful development of muscular strength and strength endurance of the muscles of the musculoskeletal system of students of higher educational organizations, practical gymnastics exercises aimed at the muscles of the arms, legs, abdomen, back, and shoulders are systematized based on static and dynamic work regimes, additional weights, and means performed with body weight, expanding the possibilities for developing strength training by adapting the number of repetitions of exercises, the volume of loads, and rest intervals to the level of physical fitness;

the methodology for organizing the training process has been improved due to the targeted use of practical exercises performed with gymnastic equipment and items in the first week of the mesocycle within the content of specialized educational and elective classes aimed at strength endurance in the development of professional and practical motor training for students in the pedagogical field;

in order to optimize the volume and intensity of loads in physical education classes for students of higher educational institutions, a methodology that takes into account the ratio of aerobic and anaerobic energy supply, oxygen consumption, and lactate concentration has been introduced into the training process, expanding opportunities to increase the efficiency of the health and recovery process by determining effective working time and rationally organizing recovery intervals;

in order to develop the special motor training of students of higher educational organizations, their initial physical fitness level is divided into low, medium, and high indicators, and the effectiveness of strength and strength endurance development is increased through the implementation of a differentiated program based on the use of applied gymnastics tools in accordance with the level of preparation in academic and elective classes.

Implementation of research results.

Based on the experiments conducted to develop muscular strength and strength endurance of the musculoskeletal system in students of higher educational institutions through applied gymnastics:

for the purposeful development of muscular strength and strength endurance of the muscles of the musculoskeletal system of students of higher educational institutions, practical gymnastics exercises aimed at the muscles of the arms, legs, abdomen, back and shoulders are systematized on the basis of static and dynamic work regimes, additional weights and means performed with body weight, proposals and recommendations for

adapting the number of repetitions of exercises, the volume of loads and rest intervals to the level of physical fitness are included in the content of the textbook "Improving sports and pedagogical skills (Gymnastics) " (Certificate No. 110-172 based on the order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated March 1, 2021 No. 110). As a result, the level of knowledge increased (21.5%), and motor skills improved (24.8%);

proposals for the targeted use of practical exercises performed with gymnastic equipment and equipment in the first week of the mesocycle in the content of specialized educational and elective classes aimed at strength endurance in the development of professional and practical motor training of students in the field of pedagogy were introduced into the training process of students at the Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/12/9270 dated December 16, 2022). As a result, physical fitness increased by 9.23%, coordination skills by 10.4%;

in order to optimize the volume and intensity of loads in physical education classes for students of higher educational institutions, a methodology that takes into account the ratio of aerobic and anaerobic energy supply, oxygen consumption and lactate concentration was introduced into the training process, and proposals and recommendations for determining effective working time and rational organization of recovery intervals were introduced into the educational process of students of Chirchik State Pedagogical University (Reference No. 06-01/06/12/9270 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated December 16, 2022). As a result, the training technique of the students improved by 15%;

proposals and recommendations for a differentiated program based on the use of applied gymnastics tools in educational and elective classes in accordance with the level of preparation of students of higher educational institutions, their initial level of physical fitness is divided into low, medium and high indicators, in order to develop special motor training of students of higher educational organizations, were introduced into the educational process of students of the Kokand State Pedagogical Institute (Reference No. 06-01/06/12/9270 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated December 16, 2022). As a result, the indicators of motor readiness in mastering the technique of gymnastic exercises increased by 4.3 ± 0.56 points and basic physical qualities by 4.25 ± 0.43 points.

Approbation of the research results. The research materials were discussed at 1 international and 3 national scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 10 scientific and methodological works have been published on the topic of the dissertation, including 1 textbook, 4 scientific articles and abstracts, including 4 articles (3 in national and 1 in foreign journals) in scientific publications recommended by the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for the publication of the main scientific results of doctoral dissertations, and abstracts at 8 international and 3 national scientific-practical conferences.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 128 pages of text, 4 figures, 26 tables, a conclusion, a list of references, and appendices.

E’LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO‘YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo‘lim [I часть; I part]

1. Shayimardanov Sh.A. Exercise programs which are devoted to preparing by technical trainings for gymnastics, their attitutes to motor skills and rhythm-tempo-structure // Mental enlightenment scientific – methodological journal Vol. 06. 05 (2025): EISSN 2181-1547, PISSN: 2181-6131. 2025. -pp.300-307. [13.00.00 № 22]. https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/1003

2. Shayimardanov Sh.A. Pedagogika oliy o‘quv yurti talabalarining kuch chidamliligik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-uslubiy jurnali. No‘kis, 2026. – B.186-194. https://doi.org/10.5281/zenodo.21395704

3. Shayimardanov Sh.A. Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi // Fan va jamiyat jurnali. 2022 (№2) B.88-90. ISSN 2010-720X. [13.00.00 № 22]. https://science.uzdjtsunf.uz/index.php/bps

4. Шайимарданов Ш.А. Метод совершенствования на фоне дозированного утомления // Ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2025. – B.119-121. https://doi.org/10.5281/zenodo.21395758

5. Шайимарданов Ш.А. Исследование эффективности различных форм обучения студентов колледжа умению проводить общеразвивающие упражнения // Ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2025. – B.219-221. https://doi.org/10.5281/zenodo.21395815

6. Шайимарданов Ш.А. Гимнастлар таянч ҳаракат аппаратини ҳимоялаш воситалари // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий анжумани. 2019. – Б. 408-410.
https://doi.org/10.5281/zenodo.21395872

7. Shayimardanov Sh.A. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik va harakat salohiyatini oshirish xususiyatlari // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda raqamli-innovatsion texnologiyalar integratsiyasini rivojlantirish istiqbollari: dolzarb muammolar va ularning amaliy yechimlari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. Chirchiq 2025. - B 30-32. https://doi.org/10.5281/zenodo.21395966

II bo‘lim [II часть; II part]

8. Shayimardanov Sh.A. «Sport pedagogik mahoratini oshirish» (Gimnastika) O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTSU, 2021. - 178 b.

9. Shayimardanov Sh.A. S.S.Sulaymanov. Gimnastlar shikastlanishini oldini olishga qaratilgan xavfsizlik texnikasi qoidalari // Ta'lim, fan va innovatsiya ISSN-2181-8274. 2016. – B.79-82.

10. Шайимарданов Ш.А. Талабаларда педагогик маҳорат ва кўникмаларни шакллантириш // Fan-sportga Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq, 2020. № 8. Б.75-78. [13.00.00 № 16].

11. Шайимарданов Ш.А. Физическая подготовленность студентов специализирующихся по спортивной гимнастике // “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами 2020. – Б. 401-402.

Avtoreferat «_____» jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:

9338

Bichimi: 84x60 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman» garniturasi.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 4. Adadi 100 dona. Buyurtma № 58/26.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Alisher Navoiy ko‘chasi, 36 uy.
Tel: +99894-600-44-07