

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03.30.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

JUMANIYAZOV ANVARBEK BEKCHANOVICH

**SPORT MENEJMENTI YO‘NALISHIDA TA‘LIM OLAYOTGAN
TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2023

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

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

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

Jumaniyazov Anvarbek Bekchanovich

Sport menejmenti yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanishi
va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.....3

Жуманиязов Анварбек Бекчанович

Совершенствование физического развития и физической подготовленности
студентов обучающихся по направлению спортивный менеджмент25

Jumaniyazov Anvarbek Bekchanovich

Improvement of physical development and physical preparedness of sports
management students49

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....53

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03.30.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

JUMANIYAZOV ANVARBEK BEKCHANOVICH

**SPORT MENEJMENTI YO‘NALISHIDA TA‘LIM OLAYOTGAN
TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2023

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida B2020.1/PhD/Ped1450 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan. Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifaning www.jtsu.uz va "Ziyonet" Axborot ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: Matkarimov Rashid Masharipovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar: Dadaboyev Odiljon Jalolidinovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Arziqulov Muqum O'ralovich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot: Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.30.03.12.2019.ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2023 yil "31" may soat 10:00 dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-1779, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Web-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ma'muriy binosi, 2-qavat, anjumanlar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (0011 raqam bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy.)

Dissertatsiya avtoreferati 2023 yil "18" 05 kuni tarqatildi.
(2023 yil "18" 05 dagi 21 raqamli reyestr bayonnomasi)

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi, i.f.d., professor

M.R.Boltabayev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash kotibi, p.f.d.(DSc), dotsent

M.X.Mirjamolov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi, p.f.d., professor

F.A.Kerimov



KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda zamonaviy ijtimoiy hayotning barcha jabhalaridagi chuqur o'zgarishlar asosida boshqaruv mutaxassis-menejer shaxsiga nisbatan tamoman yangi talablar qo'yimoqda. Jamiyatning raqobatbardosh, ya'ni xizmat ko'rsatish va ishlab chiqarishning doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlarida murakkab kasbiy vazifalarni bajara oladigan hamda qaror chiqara oladigan mutaxassislarga bo'lgan ehtiyoji tobora ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini to'liqroq anglab olish uchun bo'lajak sport menejerlarga oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya va sportni o'qitish va o'rganish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga nisbatan to'g'ri ishlab chiqilgan uslubiy va metodik yondashuvni taqozo etadi.

Jahondagi oliy o'quv yurtlari ta'lim amaliyotida sport menejerlarini tayyorlash, ularning hozirgi zamondagi jismoniy tarbiya va sport haqidagi "tushunchasi" boshqaruv tizimiga inson omilini jalb qilish, xodimning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish va uning shaxsini mustaqil ro'yobga chiqarishga intilishi zarurligini anglab yetish bilan bog'liq. Agar biz mamlakatimizda raqobatbardosh jismoniy tarbiya va sport menejerlarga ega bo'lishni xohlasak, unda sport menejerlar tayyorlash muammosiga boshqacha nuqtai nazardan yondashishimiz, ya'ni iqtidorli sport menejerlarning o'rta miyona rahbardan ajratib turuvchi tabiiy, shaxsiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirishimiz zarur. Uning boshqaruv kommunikativ, ma'naviy, jismoniy va shaxsga xos sifatlari tahlili shuni ko'rsatadiki, ular murakkab muammolar va ijodiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlashi zarur.

Respublikamizda sportchilar tayyorlash tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommalashib, ustuvor vazifalarga aylanib ulgurdi. «Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda boshqa xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir»¹. Shu o'rinda aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta'lim yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlashda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini qayta tahlil qilib chiqish dolzarb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining barcha jabhalarida so'nggi besh yilda ro'y bergan jiddiy o'zgarishlar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaziyatni keskin o'zgartirish, zamon talablariga javob bera olmaydigan boshqaruv uslublarining o'rniga xalqaro tajribalarni hisobga olgan holda yetakchi sport mamlakatlaridagi sportni boshqarishning ilg'or uslub va andozalarini amaliyotga tatbiq qilishni talab qiladi. Buning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarida alohida diqqat qaratadigan jihatlarni tahlil qilish, jismoniy

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-sonli Qarori, Toshkent Sh. 03.06.2017 yil.

tarbiyaga mo'ljallangan qismini qayta ko'rib chiqish, ya'ni bilimlar hajmini kengaytirish, tarbiyaning mohiyatini anglash, insonning har tomonlama rivojlanishida ehtiyojlar va faoliyatining o'zaro bog'liqligini tushunish zarur. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta'lim yo'nalishi talabalarining jismoniy tarbiya – sport mahoratini (kompetentligini) shakllantirish hamda kasbiy faoliyat jarayonida jismoniy tarbiya va sport qadriyatlaridan maqsadli foydalanish muammosi dolzarflik kasb etadi.

Mazkur dissertatsiya ishi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmonida hamda 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va sportni yana-da rivojlantirish to'g'risida"gi, 2021 yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli «2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida»gi qarorlarida va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha boshqa normativ-huquqiy hujjatlarda oldimizga qo'yilgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sifatini yaxshilash vazifalarini amalga oshirish uchun ma'lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirish: I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy-madaniy, ma'naviy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: hozirgi kunda yurtimizda sportchilar uchun mashg'ulot jarayonlarini tashkillashtirish, ularning musobaqalarga tayyorgarligini boshqarishda amal qilinishi lozim bo'lgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilmoqda va sport amaliyotiga joriy etish keng qo'llanilmoqda. Sportchilarni jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, jismoniy tayyorgarligini ratsional taqsimlangan yuklamalar orqali takomillashtirish va turli jismoniy vositalar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishi bo'yicha olimlar tomonidan bir qancha tavsiyalar ishlab chiqilgan (F.A.Kerimov, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, R.M.Matkarimov, R.D.Xalmuxamedov, K.F.Bayazitov, M.S.Olimov, D.D.Safarova, T.S.Usmanxodjayev, D.X.Umarov, E.X.Xalilov, A.E.Zaynabiddinov, Sh.S.Xushmatov, G'.A.Yusupov, M.O'.Arziqulov)².

Dunyoda, sportchilarni tayyorlash bo'yicha turli izlanishlar olib borilib, ushbu muammolarga yechim topishda (A.A.Gujalovskiy, Yu.V.Verxoshanskiy,

² Ф.А.Керимов. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: дисс. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1983. - 179 с., Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. - Т., 2001. - 57 с., Саломов Р.С. Спорт машгулотининг назарий асослари. /Ўқув қўлланма /Т: - 2005.-261 б; Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-С.-141-145., Р.Д.Халмухамедов. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т.: 2009.-300 с; Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /Дисс.пед.наук./ 2009.,-130 с., Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти.13.00.04. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Т:-2011.-160 б; Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси /дарслик/ Тошкент 2015.-2006; Усманходжаев Т.С., Умаров Д.Х. Спорт педагогик маҳоратни ошириш. ИТА-ПРЕСС нашриёти. Т.: 2018. - 270 б.; Халилов Э.Х., Зайнабиддинов А. Э. Хушматов Ш.С. Жисмоний машқлар физиологияси /дарслик/ А:–2019.- 226 б; Юсупов Ф.А. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Илмий техник ахборот-пресс нашриёти, 2019.- 135б., Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машгулот воситалари ва юкломалари ҳажмини оптималлаштириш/п.ф.б.ф.д. (PhD) диссертацияси.Ч:-2019.-131 б.

N.G.Ozolin, E.A.Shirkoves, A.Yu.Titlov, S.M.Lunkov, A.A.Shustov, E.V.Shustova)³ va boshqa mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Jumladan yengil atletika turi bo'yicha oliy o'quv yurtlari talabalarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularning tayyorgarligini turli bosqichlarda takomillashtirish samarali tayyorgarlik metodlaridan foydalanib, oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sport bilimlarini talabalarga o'qitish maqsadida murabbiy va mutaxassislar tomonidan bir qancha ustuvor vazifalar belgilangan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan muammolar bo'yicha V.N.Platonov, N.E.Xromsov, V.G.Nikitushkinlar⁴ tomonidan bir qator ilmiy ishlar olib borilgan.

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuklamalarni ratsional taqsimlash, asosiy va qo'shimcha jismoniy vositalarni to'g'ri tanlash hamda turli iqlim sharoitlariga moslashish bo'yicha (N.V.Reshetnikov, L.P.Matveyev, V.A.Korobenko, E.S.Ozolin, Yu.V.Verxoshanskiy, S.M.Bloskiy, V.A.Gorovoy, A.S.Bloskiy)⁵ tomonidan izlanishlar olib borilgan.

Zamonaviy texnologiyalar rivojlangan davrda talaba-sportchilarni o'z kasbi yo'nalishida samarali tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ularni mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishda va musobaqalarga tayyorlashda hozirgi kunda raqamlashtirilgan texnologiyalar qo'llanilishi dolzarb masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Oldin murabbiy va sportchilarni tayyorlash bo'yicha mutaxassislar o'z hissiyotlariga tayanib faoliyat olib borgan bo'lsa, zamonaviy texnologiyalar yordamida inson ko'ziga ko'rinmas xato va kamchiliklarni aniqlash imkoniyati paydo bo'lib, talaba-sportchilarni mashg'ulotlarda tayyorgarlik jarayoni yanada samarali tashkil etilmoqda (P.K.Petrov, R.A.Burnashev, Sh.A.Erkinov, W.Killing, O.Heiri va boshqalar).

³ Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, - М.: 2008. - 863 с.; Ширковец Е.А. Критерии и механизмы управления подготовкой спортсменов в циклических видах спорта/ Е.А. Ширковец, А.Ю. Титлов, С.М. Луньков// Вестник спортивной науки. - 2013. - №5. - С. 44-48.; Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.,1979. - 26 с., Шустов А.А. Здоровьесберегающая технология скоростно-силовой (прыжковой) подготовки высокорослых спортсменов/ Е.В., Шустова А.А. Шустов//Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: материалы международной научно-практической конференции, Караганда: Изд-во КарГУ им. Е.А. Букетова, 2017. - С. 128-131., Верхошанский Ю.В. Выносливость, как фактор, определяющий движения в циклических видах спорта //Научно-спортивный вестник. - М.,1988. №1. - С. 15-20.

⁴ Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. - 820 с., Н.Е.Хромцов. Моделирование физической подготовленности высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Авторефераты диссертаций. 2008:-66 с; Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. - М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

⁵ Решетников Н.В. Таблица оценки физической подготовленности студентов.// Теория и практика физической культуры, 1991 г. № 4, Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с., Коробенко В.А. Динамика показателей специальной физической подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.А. Коробенко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАД1. - 2006. - № 7. - С. 55-60., Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С.Озолин. – М.:Человек, 2010. – 176с., Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2014. - 332 с., Блоцкий С. М., Горовой В. А., Блоцкий А. С.. Проектирование тренировочного процесса юношей 13-14 лет в беге на средние дистанции в годичном цикле тренировки. Теория и практика физической культуры. - 2017. -№ 4. - С. 39-42.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Mazkur dissertatsiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining №V/III "Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda falsafiy-huquqiy, psixologik-sotsiologik tadqiqotlarni rivojlantirish hamda sport menejmenti, marketingi sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish" mavzusidagi ilmiy-tadqiqot ishlari doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi sport menejmenti yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy harakat tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

talabalarning mashg'ulot jarayonida jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni ajrata olish uchun model yaratish;

talabalarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun vosita va usullarni ratsional tanlashga qaratilgan mashg'ulotlar turini ishlab chiqish va musobaqada g'olib bo'lish imkoniyatini kengaytirish;

talabalarning mashg'ulot jarayonida dominant jismoniy sifatlarni aniqlashga qaratilgan shkala ishlab chiqish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyatini kengaytirish;

talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarini maqsadli amalga oshirish, shiddatli yuklamalarni yuqori darajada bajarish, jismoniy vositalarni tanlashda va olingan natijalarni tahlil qilish uchun bir necha bosqichli modelni ishlab chiqish hamda kasbiy mahorat darajasini takomillashtirish.

Tadqiqotning obykti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining jismoniy tarbiya va sport menejmenti yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning yengil atletika sport turining nazariy va amaliy-mashg'ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmetini bo'lajak sport menejerlarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llanilgan vosita va uslublar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulot yuklamalarni rejalashtirish, ratsional taqsimlash, umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini maqsadli tanlashga qaratilgan "Loyihalash" modelini ishlab chiqish hisobiga uslubiyat takomillashtirilgan;

talabalarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun organizmni harakatga bo'lgan ehtiyojini qoplash va ortiqcha toliqishini keltirib chiqarmaydigan vosita va usullarni ratsional tanlashga qaratilgan "Beshkurash" mashg'ulotlarini ishlab chiqish hisobiga musobaqa dasturlari bo'yicha jamoa bo'lib ishlash imkoniyati kengaytirilgan;

talabalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligidagi katta farqlarni muvofiqlashtirish uchun mashg'ulot va musobaqa jarayonlari modellashtirilib,

maxsus harakatlarni dominantligini aniqlashda “ko‘p funksiyali shkala”ni ishlab chiqish hisobiga ortda qolayotgan jismoniy sifatlarni maqsadli tanlash hamda oshirish imkoniyati kengaytirilgan;

talabalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini amalga oshirish uchun shiddatli yuklamalarni yuqori darajada bajarishda – sifat bosqichini, amaliy jismoniy tarbiya vositalarini tarkibini aniqlashga, ularni maqsadli va vaqt bo‘yicha ketma ketlikda taqsimlashga hamda mashg‘ulotlarning tegishli shkalalarini tanlashga imkon beradigan – texnologik bosqichini, natijalarni tahlil qilish uchun - nazorat turlarini o‘zida jamlagan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli”ni ishlab chiqish hisobiga kasbiy mahorat darajasi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

talabalar, ishlab chiqilgan “Loyihalash” modelini mashg‘ulotlardagi yuklamalarni rejalashtirish, jismoniy vositalarni maqsadli tanlash va ratsional taqsimlash, yuklamalarni bajarishda ortiqcha toliqish va mashg‘ulotni maksimal tarzda samarali o‘tkazish evaziga talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirilgan va yengil atletika sport turidan o‘tkaziladigan ommaviy sport tadbirlarida faol va samarali ishtirok etishlari kuzatilgan;

oliy o‘quv yurtlarida ta’lim olayotgan talabalarning sportga doir mahoratini yengil atletika sport turida foydalaniladigan maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda dominant jismoniy sifatlarini aniqlash shkalasi ishlab chiqilgan;

oliy o‘quv yurtlari talabalarining harakatga bo‘lgan ehtiyojini qoplash vosita va usullarni ratsional tanlashga qaratilgan modellashtirilgan “Beshkurash” musobaqa dasturlari qo‘llanilib, jamoa bo‘lib ishlash imkoniyati kengaytirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot davomida olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotning izchil bajarilganligi, mantiqiy yondashuvga egaligi, tanlangan uslublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to‘liq mosligi, xorijiy va yurtimiz olimlarining ilmiy-tadqiqotlaridagi ilmiy xulosalar va tavsiyalarga asoslanganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy taklif va tavsiyalar sport menejmenti yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarning sportga doir mahoratini rivojlantirishga yo‘naltirilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati sport menejmenti yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarning sport mahoratini rivojlantirish va takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodikasi ishlab chiqilganligi, ularning ilmiy-uslubiy ahamiyati ochib berilganligi hamda mazkur uslublar doirasida jismoniy tarbiya va sport menejerlarining tayyorlash zaruratining muhimligi isbotlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, sport menejerlarining sport mahoratini rivojlantirishning uslublari ishlab chiqildi hamda ushbu uslublar bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarida amaliy mashg‘ulot jarayonlaridagi faoliyatlarini takomillashtirish, keng mulohazaga tayangan holda harakat qilish tizimini yaratish, mavjud muammolarga nisbatan kreativ yondashuv qobiliyatini oshirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarida amaliy mashg‘ulot jarayonlaridagi faoliyatlarini takomillashtirish, keng mulohazaga tayangan holda harakat qilish tizimini yaratish, mavjud

muammolarga nisbatan kreativ yondashuv qobiliyatini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha olingan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida:

talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, ratsional taqsimlash, umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini maqsadli tanlashga qaratilgan "Loyihalash" modeli ishlab chiqilib, uslubiyatni takomillashtirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetida Menejment (Sport tadbirlarni tashkil etish va boshqarish) bakalavriat ta'lim yo'nalishidagi talabalariga "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati" fanidagi amaliy mashg'ulotlarida qo'llanilgan. (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 22-dekabrda 06-01/06/13/9486-son ma'lumotnomasi). Natijada, talabalarning 100 m ga yugurish ko'rsatkichlari 0,91 soniyaga va 2 kg to'ldirma to'pni uloqtirish ko'rsatkichlari 1,3 m ga yaxshilangan;

talabalarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun organizmni harakatga bo'lgan ehtiyojini qoplash va ortiqcha toliqishini keltirib chiqarmaydigan vosita va usullarni ratsional tanlashga qaratilgan "Beshkurash" mashg'ulotlari ishlab chiqilib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tayyorlanadigan Menejment (jismoniy tarbiya va sport menejmenti) bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalarining mashg'ulot va musobaqalari jarayonida foydalanilgan. (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 22-dekabrda 06-01/06/13/9486-son ma'lumotnomasi). Natijada, jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta'lim yo'nalishidagi talabalarning 3000 m ga yugurish natijalari 102,2 soniyaga yaxshilangan;

talabalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligidagi katta farqlarni muvofiqlashtirish uchun mashg'ulot va musobaqa jarayonlari modellashtirilib, maxsus harakatlarni dominantligini aniqlashda "ko'p funksiyali shkala" ishlab chiqilib, "Yengil atletikani o'rgatish metodikasi" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda qo'llanilgan. (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 22-dekabrda 06-01/06/13/9486-son ma'lumotnomasi). Natijada, talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,3% ga yaxshilangan;

talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarini amalga oshirish uchun shiddatli yuklamalarni yuqori darajada bajarishda – sifat bosqichini, amaliy jismoniy tarbiya vositalar tarkibini aniqlashga, ularni maqsadli va vaqt bo'yicha ketma-ketlikda taqsimlashga hamda mashg'ulotlarning tegishli shkalalarini tanlashga imkon beradigan – texnologik bosqichini, natijalarni tahlil qilish uchun - nazorat turlarini o'zida jamlagan "Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli" ishlab chiqilib, portlovchi kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar Urganch davlat universitetida "Jismoniy madaniyat" yo'nalishida ta'lim oladigan talabalarning amaliy mashg'ulotlariga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 22-dekabrda 06-01/06/13/9486-son ma'lumotnomasi). Natijada, talabalarning joyidan turib uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari 38,7 smga va joyidan turib uch xatlab sakrash ko'rsatkichlari 109,8 smga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprotatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot doirasida O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 4 ta maqola, jumladan, 2 ta respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 120 sahifa matn, 15 ta jadval, 31 ta rasm, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Oliy o'quv yurti talabalarining jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi darajasini o'rganilganlik holati”** deb nomlangan birinchi bobida tadqiqot muammosi bo'yicha rasmiy hujjatlar va nazariy manbalar tahlili, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarni jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya qadriyatlaridan maqsadli foydalanishning didaktik xususiyatlari, tarbiyaviy, jismoniy va aqliy tarkibiy qismlari, didaktik ta'minot, uning mohiyati kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan jismoniy tarbiya tamoyillari, vositalari, usullari va tashkiliy shakllarini tanlash, jismoniy tarbiya va sport mahorati maqsadli shakllantirish, o'qitish, tarbiyalash va tayyorlashning ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlar keng yoritilgan.

Bir qator tadqiqotchilar organizmning jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash va sport mahoratini takomillashtirish bo'yicha ilmiy ishlar olib borishgan (V.M. Platonov, V.V. Shiyani, F.A. Kerimov).

Bo'lajak menejerlarning jismoniy tarbiya va sport mahorati uning qadriyatlaridan xabardorlik va qabul qilish holati bilan tavsiflangan shaxs jismoniy tarbiyaning ajralmas qismidir. “O'zi uchun” shaxsiy sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash. “Boshqalar uchun” kasbiy faoliyat amaliyotida tarjiba qilish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish imkonini beradi.

Adabiyot tahlili asosida shaxsning tuzilishi va shaxsning jismoniy tarbiyasi ta'riflarda jismoniy tarbiya va sport mahorati deganda, biz o'quvchi shaxsning jismoniy tarbiya va sport mahorati tarkibining asosiy qismlari ya'ni tarbiyaviy, jismoniy va aqliy bo'lishi kerak deb taxmin qilamiz.

Jismoniy tarbiya va sport mahoratining tarkibiy qismi shaxsning o'z faoliyatini saqlab qolish hamda jismoniy tarbiya qadriyatlarini kasbiy faoliyat amaliyotiga joriy etish uchun jismoniy tarbiya qadriyatlari yig'indisini o'zlashtirishga bo'lgan qiymat yo'nalishini aks ettiradi (T.S. Usmonxo'jayev, R.D. Xalmuxamedov, A.N. Shopulatov).

Jismoniy tarbiya va sport mahoratining tarbiyaviy komponenti talabalarning amaliy, jismoniy tarbiyasi va uslubiy tayyorgarligini shakllantirish, undan o'z-o'zini

takomillashtirish, kelajakdagi kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiya qadriyatlarini bilan tanishtirishda amaliy foydalanishni aks ettiradi (O.J.Dadaboyev, S.S.Tajibayev va E.T.Raxmonov).

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi sport mahoratining aqliy tarkibiy qismining mohiyati psixogen mehnat omillariga hissiy qarshilikni shakllantirish, psixogigiyenik o'zini-o'zi boshqarish usullarini o'zlashtirish, jismoniy yuklamalarni optimallashtirish va sport faoliyatini yuksaltirish orqali aqliy salomatlik asoslarini yaratishdan iborat (M.X.Mirjamolov, M.S.Olimov, K.T.Shakirjanova).

Shunday qilib, tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport faoliyati qadriyatlaridan foydalanish asosida o'qitish, tarbiyalash va shaxsni rivojlantirishni har tomonlama amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik-nazorat, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarni funksional holatini aniqlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanganligi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Shuningdek, pedagogik tadqiqotning 3 ta bosqichda tashkil qilinganligi ko'rsatib o'tilgan:

I bosqich (2019-2020 yy.). Ushbu bosqichda tadqiqot mavzusiga doir adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, tadqiqot mavzusini shakllantirish, tadqiqotning maqsad va vazifalarini qo'yish, yechilishi lozim bo'lgan muammolarni aniqlash, pedagogik tajribani o'tkazish, bosqichlari hamda muddatlarini belgilash, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni aniqlashtirish ishlari amalga oshirilgan.

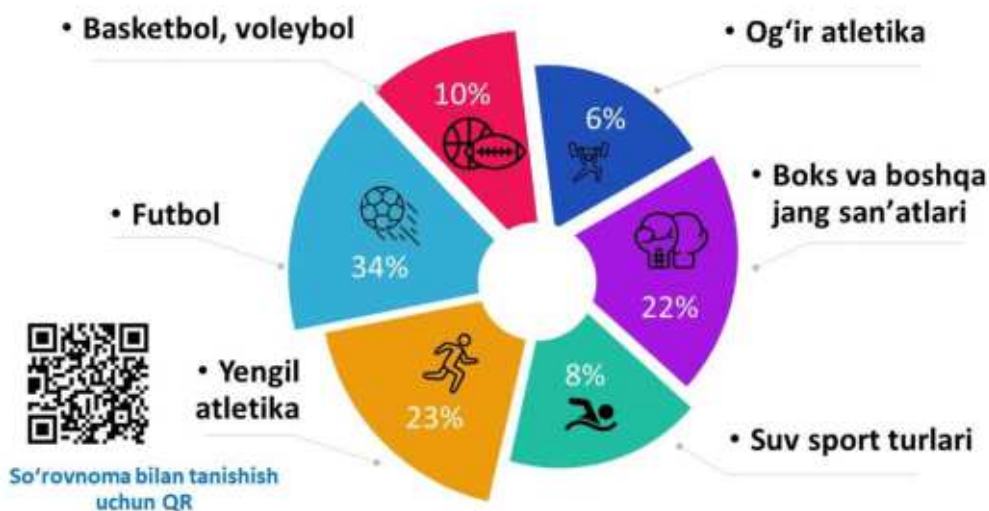
II bosqich (2020-2021 yy.). Bu bosqichda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida Menejment (jismoniy tarbiya va sport menejmenti) bakalavriat ta'lim yo'nalishida o'qiydigan talabalarning jismoniy tayyorgarligida yengil atletika sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonlarining tarkibiy xususiyatlari va mazmunini o'rganish, pedagogik tajriba uchun nazorat hamda tajriba guruhlarini tanlash, ularga tadqiqot jarayonida qo'llaniladigan vosita va uslublarning mazmunini tushuntirish, tadqiqotlarni o'tkazish uchun sinaluvchi guruh talabalarni mashg'ulot rejalari, amaliy-mashg'ulot jarayonlaridagi faoliyatini kuzatish ishlari amalga oshirilgan.

III bosqich (2021-2022 yy.). Bu bosqichda biz tomonimizdan taklif qilingan maxsus tanlab olingan yengil atletika sport turi orqali, sportga qiziqtirish va mashg'ulot hamda musobaqalarni tashkillashtirish kamchiliklarini o'rgangan holda, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlariga muammolarni yechish hamda sportchilarga qulayliklar yaratishni o'rgatish metodikasi asosida pedagogik tajribadan o'tkazildi.

Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarida bo'lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlari uchun tanlab olingan yengil atletika sport turi va unda o'tkazilgan mashg'ulotlar orqali dolzarb muammolari, sohada malakali mutaxassislar qo'yilayotgan zamonaviy talablar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy mutaxassislar tayyorlashning ilmiy-nazariy tendensiyalari bo'yicha bilimlari oshirildi va sport mahorati takomillashtirildi.

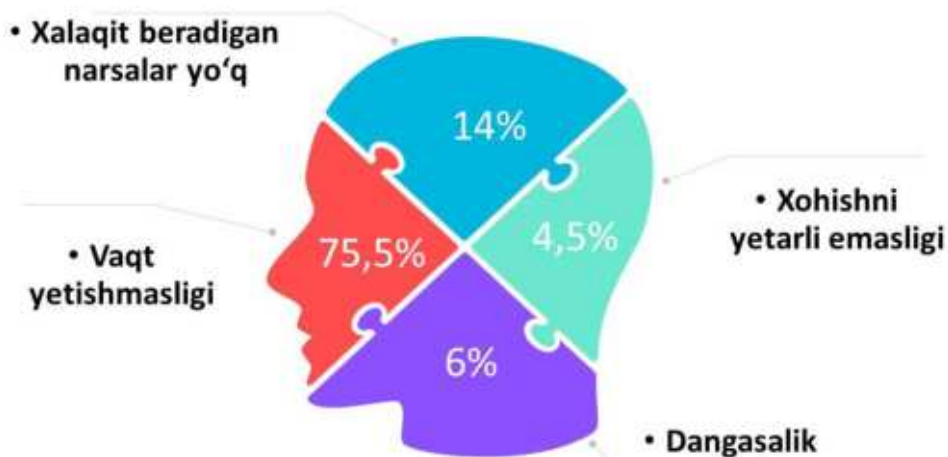
Pedagogik tajribada nazorat va tajriba guruhida 12 nafardan iborat jami 24 nafar talaba ishtirok etdi.

Dissertatsiyaning “**Oliy o‘quv yurti talabalarining kompleks tayyorlash metodikasi**” deb nomlangan uchinchi bobida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Menejment (jismoniy tarbiya va sport menejmenti) ta’lim yo‘nalishi talabalarining jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi va unga amal qilish munosabatini o‘rganish maqsadida sotsiologik so‘rovnoma o‘tkazilib, ularning jismoniy tarbiya va sportga doir qiziqishlari va bilimlari aniqlangan va natijada quyidagi javoblar olingan:



1-rasm. “Siz qaysi sport turlarini yaxshi ko‘rasiz?” savoliga respondentlarning javoblari

Respondentlarning 34% “Futbol”, 23% “Yengil atletika”, 10% “Basketbol, voleybol”, 6% “Og‘ir atletika”, 8% “Suv sport turlari”, 22% “Boks va boshqa jang san’atlari” deb javob berilgan.



2-rasm. “Sport bilan shug‘ullanishingizga nima xalaqit beradi?” savoliga respondentlarning javoblari

75,5% “Vaqt yetishmasligi” deb belgilashgan. Shuningdek, “Dangasalik”, “Xohishni yetarli emasligi”, “Xalaqit beradigan narsalar yo‘q”, “Hech nima”, “Sport bilan shug‘ullanishimga hech nima xalaqit bermaydi”, “Hech narsa” javob variantlari ham mavjud.



3-rasm. “Bir oyda sport bilan shug‘ullanishga qancha pul sarflaysiz?” savoliga respondentlarning javoblari

57,1% “Men umuman sarf qilmayman”, 32,7% “500 minggacha” va 11% 500 mingdan bir million so‘mgacha deb belgilangan.



4-rasm. “Jismoniy tarbiya va sport menejmenti yo‘nalishini tanlab xato qilmaganmisiz?” savoliga respondentlarning javoblari

“Adashib kirganman”10%, “Jismoniy tarbiya va sport menejmenti nima ekanligini tushunmayapman”11,5%, “To‘g‘ri tanlaganman”75,5%, javob variantlari belgilangan.



5-rasm. “Sizningcha jismoniy tarbiya va sport menejmenti yo‘nalishi talabalarida sport razryadi bo‘lishi kerakmi?” savoliga respondentlarning javoblari

50% “Ha”, 44% “Shart emas”, 6 % “Bo‘lganligi zarar qilmaydi” deb belgilashdi. Shuningdek, “Yo‘q! Ammo, talabalar professional sportchilar haqida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lishlari lozim!”, “Albatta bo‘lishi kerak. Sport menejeri sportchi bo‘lsagina bu sohada ishlay oladi” javob variantlari ham mavjud.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarini jismoniy tarbiya va sport haqida tushunchasi va kasbiy mahoratini oshirishda sport menejmenti ta‘lim yo‘nalishida ta‘lim olayotgan talabalarining amaliy jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ishlab chiqilgan metodologiyasi loyihaviy, mazmuniy, protsessual-texnologik va boshqaruv modullarini o‘z ichiga oladi. (6-rasm)

Ushbu metodika innovatsion pedagogik o‘rgatish asosida yaratilib, 4 ta modul hamda 9 ta bosqichdan va 1 ta vositadan iborat bo‘lib, bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport menejerlarini sport mahorati va kasbiy bilimini oshirishda samarali uslubiyat sifatida aniqlangan.

Jumladan, yengil atletika sport turiga xos bo‘lgan va hozirgi kunda dolzarb bo‘lgan “ommaviy sport musobaqalarini” tashkil etish va o‘tkazishda o‘z samarasini ko‘rsatdi.

Loyihalash moduli - maqsadli va natijaviylik bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Ulardan birinchisi amaliy jismoniy tarbiya metodologiyasining maqsadi va vazifalarini, shuningdek sport menejmenti ta‘lim yo‘nalishida ta‘lim olayotgan talabalarining tayyorgarligiga qo‘yiladigan malaka talablarini ochib beradi. natijaviylik bosqichida kasbiy mahorati tarkibi, shu jumladan baholash xususiyatlari

mavjud bo'lib, ular jismoniy tarbiya jarayonida metodikani amalga oshirish natijasida talabalar kasbiy mahoratini muvaffaqiyatli shakllantirishga sabab bo'ladi.

Mazmuniy moduli - uchta to'plamni o'z ichiga oladi. Funktsional bosqich menejning mavjud professional rolining tarkibini aniqlaydi. Shuningdek, u bajaradigan funksiyalarni ochib beradi. Sifat bosqichida muhim professional jismoniy, ishbilarmonlik, shaxsiy, funktsional jihatlari, psixofizik fazilatlar hamda jismoniy rivojlanish va jismoniy holat ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya vositalari to'plamida professional funksiyalarini shakllantirish va sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning muhim fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan tegishli vazifalar guruhlar mavjud. Ushbu bosqichlarning elementlari sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarining amaliy jismoniy tayyorgarligining vazifalari va mazmunini mavjud vazifalar va bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladigan fazilatlarga muvofiq aniqlashga, ularga mos keladigan jismoniy tarbiya vositalarini maqsadli tanlashga imkon beradi.

Texnologik modul - ushbu metodika moduli amaliy, rejaviy va texnologik jarayonlar bilan ifodalanadi. Amaliy jarayonning elementlari sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning amaliy jismoniy tayyorgarligi darslarining dasturiy mazmuni, shakllari va shakllangan maqsadli vositalar majmui tarkibini ochib beradi. Rejaviy bosqichda talabalar – bo'lajak sport menejerlar uchun amaliy jismoniy tarbiya jarayonining tuzilishini aks ettiruvchi rejalashtirish bilan bog'liq hujjatlarning to'liq tarkibini o'z ichiga oladi. Texnologik bosqichda mashg'ulotlar jarayonida sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonining mazmunini amalga oshirish mexanizmini ochib beradigan elementlar mavjud. Ushbu jarayonlardagi elementlar bizga amaliy jismoniy tarbiya vositalarining tarkibini aniqlashga, ularni maqsadli va vaqt bo'yicha ketma-ketlikda taqsimlashga hamda mashg'ulotlarning tegishli shakllarini tanlashga imkon beradi. Shuningdek, u sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning amaliy jismoniy tayyorgarligi dasturini bajarish uchun tegishli texnologiyani taklif etadi.

Nazorat moduli - ushbu modulning mazmuni test va baholash to'plamlarining elementlari bilan ifodalanadi. Test to'plami talabalarning o'ziga xos muhim jismoniy, ishbilarmonlik, shaxsiy, funktsional va psixofiziologik fazilatlari, shuningdek jismoniy rivojlanish va jismoniy holat ko'rsatkichlarini namoyish etish darajasini aniqlashga imkon beradigan nazorat mashqlari va testlar tizimini o'z ichiga oladi. Baholash to'plamida taqdim etilgan maxsus ko'p darajali baholash shkalalari tizimi sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarni o'ziga xos muhim fazilatlarni o'zlashtirgan talabalarda rivojlanish darajasining sifat tavsifini berishga imkon beradi.



6-rasm. Sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning amaliy jismoniy tayyorgarligi metodikasining tuzilishi

Nazorat moduli bu nafaqat dars mashg'ulotlaridagi amaliy-jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligini aniqlashga, balki o'quv rejasini amalga oshirishning keyingi bosqichlari mazmuniga zarur tuzatishlarni kiritishga ham imkon berdi.

Texnologik bosqich dastur va mashg'ulotlarning shakllariga asoslangan sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning uzoq muddatli amaliy jismoniy tayyorgarligi rejasini amalga oshirish uchun ishlab chiqilgan texnologiya bilan ifodalanadi. Bu jismoniy tayyorgarlik modeli doirasida muhim professional fazilatlarni shakllantirish darajasini belgilash va ularni rivojlantirish vazifalarini belgilash asosida tegishli maqsadli vositalarni aniqlash va amaliy jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish imkonini beradi.

Jismoniy tayyorgarlik modelini amalga oshirishning har bir bosqichi aniq vazifalarga, vositalar, usullar va baholash mezonlarining maqsadli majmualariga mos keladi. Faqat 4-bosqichning vazifalari barcha 3 yillik o'qitish davomida ham joriy, ham bosqichli nazorat jarayonida olingan natijalarni tahlil qilish va o'quv mazmunini tuzatish bilan hal qilinadi (7-rasm).

Sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar uchun amaliy jismoniy tayyorgarlikda sport mahoratini oshirish uchun ishlab chiqilgan metodikaning nazorat moduli sinov va baholash bosqichlarini o'z ichiga oladi.

Nazorat modulining sinov bosqichi bo'lajak sport menejerining samarali professional faoliyati uchun muhim bo'lgan fazilatlarning rivojlanish darajasini aniqlashga imkon beradigan testlar va sinovlarni o'tkazish uchun standartlashtirilgan jarayonlarni to'liq tarkibi va tavsifini qamrab oladi.

Nazorat modulining baholash bosqichi mazmuni menejering samarali professional faoliyati uchun muhim bo'lgan fazilatlarning rivojlanish darajasini baholash tizimi sifatida ishlab chiqilgan.



7-rasm. Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli

Unda sport menejmenti ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar darsdan keyingi mashg'ulotlarda haftasiga 3 marta 80 daqiqadan 10 oy davomida nazorat va tajriba guruhlariga bo'lingan holda mashg'ulotlar olib borishgan (haftada 240 daqiqa, 1 oyda 960 daqiqa va 10 oy davomida 9120 daqiqa va 114 ta mashg'ulot o'tkazildi).

Unda tezkorlik sifatini aniqlash uchun qisqa, ya'ni 100 m masofaga yugurish tanlangan. Tanani tepa qismini portlovchi kuchini aniqlash va keyinchalik rivojlantirish uchun esa 2 kg to'ldirma to'pni (meditsinbol) bosh ortidan uloqtirish va tanani pastki qismining portlovchi kuch sifatini aniqlash va rivojlantirish uchun joyidan turib uzunlikka sakrash hamda joyidan turib uch xatlab sakrash mashqlari qo'llanilgan. Talabalarning chidamkorlik sifatini aniqlash va uni rivojlantirish uchun esa uzoq masofaga ya'ni 3000 m masofaga yugurish olingan. Doimiy va tizimli ravishda sport bilan shug'ullanmagan talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi farqlanadi va ular doimiy ravishda shug'ullanib sport turiga qiziqishlarini oshirish maqsadida "Beshkurash" musobaqasi modeli ishlab chiqildi. Uning mazmuni shundaki, o'rnatilgan tartibda mashqni bajarib bo'lgach ular ma'lum bir ballga ega bo'lishadi va keyingi mashqni bajarishga tushishadi. Shunday qilib, 5 ta mashqni bajarib bo'lgandan so'ng umumiy ballga ega bo'ladi. Ya'ni biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan dastur – tajriba guruhida raqobatbardoshlikni oshirib, jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilashga motivatsiya beradi. Baholash tizimi esa quyidagidan iborat: tajriba guruhining

talabalar soniga nisbatan ballar beriladi. Ya'ni guruhda 12 nafar talaba mavjud bo'lsa, eng yuqori ball har bir mashq uchun 12 ball beriladi (jami 60 ballni tashkil etadi) va mashq bajarishda eng yaxshi natijaga ega bo'lgan talabaga 12 ball beriladi. Undan keyingi turgan ikkinchi natijaga esa 11 ball, uchinchi natijaga 10 ball va hokazo ketma ketligi bo'yicha baholanib boriladi. Ushbu baholash tizimda talaba ma'lum bir mashqda o'z qobiliyatini ko'rsata olmay past ball olgan bo'lsa, unda boshqa mashqda muvaffaqiyatli ishtirok etib, yuqori ball olishga imkoniyat bo'ladi va "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqada yuqori pog'onaga chiqish motivatsiyasi paydo bo'ladi. "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqadagi mashqlarga 1 oy davomida turli vositalar, ya'ni tezkorlikni, portlovchi kuchni va chidamkorlik sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar orqali amalga oshirilib har oyning oxirgi mikrotsiklning oxirgi kuni "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqa o'tkaziladi va natijalarni salbiy yoki ijobiy o'sish dinamikasi nazorat qilinadi.

Dissertatsiyaning "**Oliy o'quv yurti talabalarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llanilgan metodika samaradorligi**" deb nomlangan to'rtinchi bobida talabalardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomida ko'rsatgan natijalarining tahlili bayon qilingan.

Unga ko'ra, sport menejmenti yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanishi yengil atletika sport turidagi mashg'ulotlar yordamida maxsus chidamlilik, sakrovchanlik qobiliyatlari va umumiy funksional tayyorgarligi "Beshkurash" tizimi orqali amalga oshirilgan. Ushbu ko'rsatkichlar organizmning ommaviy sport tadbirlarida xususan, qisqa marafonlarda va turli musobaqalarda ishtirok etishiga hamda sport tadbirlarida menejerlik qobiliyatini rivojlantirishda, mashg'ulot va musobaqa jarayonida kutilmagan hodisa va voqealarda kreativ yondashuv qobiliyatini oshirishga imkon yaratdi. Bu bilan o'zlari yuqorida ko'rsatilgan tadbirlarda nafaqat tashkilotchi menejer sifatida, balki mashg'ulot yoki musobaqa faoliyatida o'zida his qilgan holda ishtirok etib, sportchilar va tomoshabinlarga qulayliklar yaratish borasida fikr va mulohazalar kengayishiga zamin yaratdi.

Talabalarining pedagogik tajriba boshida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan modellashtirilgan "Beshkurash" musobaqasida quyidagi natijalar olinib, tajriba va nazorat guruhleri o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha farqi aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

NG va TG talabalarini pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini qiyosiy taqqoslamasi

Tajriba boshida	Nazorat guruhi (n=12)			Tajriba guruhi (n=12)			t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
100 m. yugurish (soniya)	14,7	1,02	6,93	14,9	1,06	7,14	0,24	>0,05
3000 m. yugurish (soniya)	815,8	71,30	8,74	819,3	56,25	6,88	0,08	>0,05
JT Uzunlikka sakrash (sm)	206,83	21,92	10,60	196,75	20,42	10,38	1,17	>0,05

1-jadval davomi

JT Uchxatlab sakrash (sm)	618,83	60,82	9,83	613,58	58,55	9,54	0,22	>0,05
2 kg. To'ldirma to'pni uloqtirish (m, sm)	8,49	0,97	11,39	8,40	0,99	11,85	0,24	>0,05

Izoh: Tajriba boshida NG va TG o'rtasidagi nisbiy farqi 1,56 %

Nazorat va tajriba guruhlarini talabalarini tajriba boshida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qiyosiy taqqoslanganda quyidagi natijalar qayd etildi. Jumladan, tezkorlik sifatini aniqlash testida, qisqa masofaga ya'ni 100 m ga yugurishda nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 14,7 soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruh talabalarining o'rtacha ko'rsatkichi 14,9 soniyani tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhidagi oraliq farqi 0,2 soniyani tashkil etdi. Talabalarining chidamkorlik darajasini aniqlashda uzoq masofaga ya'ni 3000 m ga yugurish testi qo'llanildi va nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 815,8 soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 819,3 soniyani, oraliq farqi esa 3,5 soniyani tashkil etdi. Tanani past qismining portlovchi kuch darajasini aniqlash maqsadida joydan turib uzunlikka sakrash va joydan turib uch xatlab sakrash testlari qo'llanilganda nazorat guruhining tadqiqot boshidagi o'rtacha natijasi 206,83 sm va 618,83 sm ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhining o'rtacha natijasi 196,75 sm va 613,58 sm ni tashkil etdi. Oraliq farqlar 10,08 sm va 5,25 sm ni tashkil etdi. Tanani tepa qismining portlovchi kuchini aniqlash uchun qo'llanilgan 2 kg to'ldirma to'pni uloqtirish testida quyidagi natijalar qayd etildi: nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 8,49 m ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhining o'rtacha natijasi 8,40 m ga teng bo'ldi. Oraliq farq 0,09 m ni tashkil etdi. Pedagogik tajriba boshida olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, nazorat va tajriba guruhlarini o'rtasida ahamiyatli farq aniqlanmagan va guruhlarining ko'rsatkichlari bir xilligi tasdiqlangan.

Talabalarining pedagogik tajriba oxirida esa, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan modellashtirilgan "Beshkurash" musobaqasida quyidagi natijalar olinib, tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha farq aniqlandi (2-jadval).

2-jadval

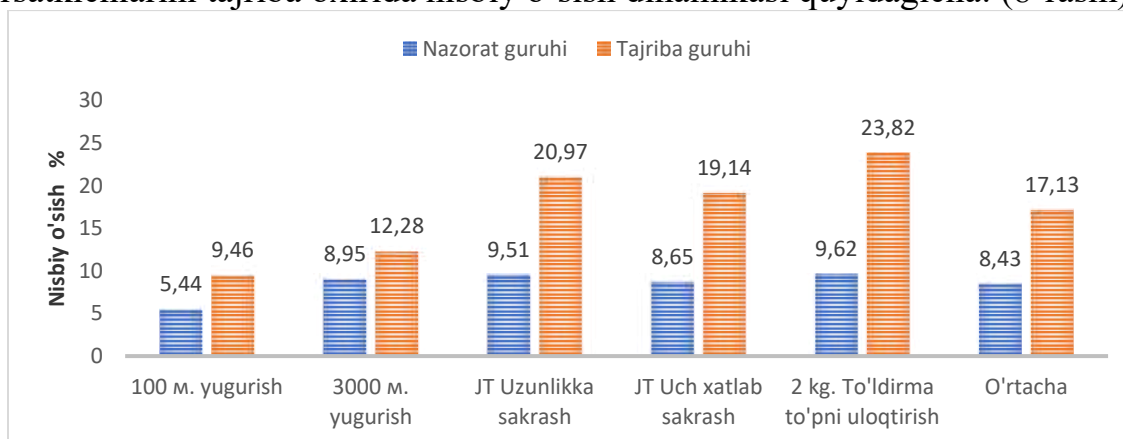
NG va TG talabalarini pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini qiyosiy taqqoslamasi

Tajriba oxiri	Nazorat guruhi (n=12)			Tajriba guruhi (n=12)			t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
100 m. yugurish (soniya)	13,9	0,9075	6,53	13,4	0,859	6,41	1,39	>0,05
3000 m. yugurish (soniya)	742,8	61,006	8,21	717,58	45,01	6,27	1,15	>0,05
JT Uzunlikka sakrash (sm)	226,5	22,917	10,12	238,0	21,97	9,23	1,25	>0,05
JT Uchxatlab sakrash (sm)	672,3	61,681	9,17	731,0	63,17	8,64	2,30	<0,05
2 kg. To'ldirma to'pni uloqtirish (m, sm)	9,31	1,02	10,93	10,40	1,072	10,32	2,55	<0,05

Izoh: Tajriba oxiridagi NG va TG dagi o'rtacha nisbiy farqi 6,2 %

Jumladan tezkorlik sifatini aniqlash testida, qisqa masofaga ya'ni 100 m ga yugurishda nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 13,9 soniyaga teng bo'lgan bo'lsa tajriba guruh talabalarining o'rtacha ko'rsatkichi 13,4 soniyani tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhidagi oraliq farqi 0,5 soniyani tashkil etdi. Talabalarning chidamkorlik darajasini aniqlash testida uzoq masofaga ya'ni 3000 m yugurish testi qo'llanildi va nazorat guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 742,8 soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 717,58 soniyani tashkil etdi. Oraliq farq 25,22 soniyani tashkil etdi. Tanani past qismining portlovchi kuch darajasini aniqlash maqsadida joydan turib uzunlikka sakrash va joydan turib uch xatlab sakrash testlari qo'llanilganda nazorat guruhining tadqiqot boshidagi o'rtacha natijasi 226,5 sm va 672,3 sm ga teng bo'lgan bo'lsa tajriba guruhning o'rtacha natijasi 238,0 sm va 731,0 sm ni tashkil etdi. Oraliq farqlar 11,5 sm va 58,7 sm ni tashkil etdi. Tanani tepa qismining portlovchi kuchini aniqlash uchun qo'llanilgan 2 kg to'ldirma to'pni uloqtirish testida quyidagi natijalar qayd etildi: nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 9,31 m ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhining o'rtacha natijasi 10,40 m ga teng bo'ldi. Oraliq farq 1,09 m ni tashkil etdi. Pedagogik tajriba oxirida olingan natijalardan ko'rinib turibdiki nazorat va tajriba guruhlari o'rtasida ahamiyatli farq katta va guruhlarning ko'rsatkichlari har xil bo'lib, tajriba guruhining nisbiy ko'rsatkichlari 6,2% o'sganligi tasdiqlandi.

Nazorat guruhi va tajriba guruhi talabalarini jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini tajriba oxirida nisbiy o'sish dinamikasi quyidagicha: (8-rasm)



8-rasm. NG va TG talabalarini jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini tajriba oxirida nisbiy o'sish dinamikasi (%)

Pedagogik tajriba oxirida olingan natijalarga ko'ra, talabalarni jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tajriba boshida olingan natijalarga nisbatan o'sish dinamikasi quyidagi ko'rinishga ega bo'ldi: 100 m yugurishda nazorat guruhining natijasi 5,44 % ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhining natijasi 9,46 % ga o'sgan. 3000 m yugurish natijalari taqqoslanganda tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 12,28 % ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhining natijasi 8,95 % ga o'sgan. Joydan turib uzunlikka sakrash va joydan turib uch xatlab sakrash testlarida nazorat guruhning natijasi 9,51 % va 8,65 % ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhning natijasi 20,97 % va 19,14 % o'sgan. 2 kg to'pni uloqtirish testida nazorat guruhining natijasi 9,62 % o'sgan bo'lsa, tajriba guruhning natijasi 23,82 % o'sgan. O'rtacha nisbiy o'sish esa nazorat guruhining natijasi 8,43 % ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhining natijasi

17,13% o‘sgan. Natijada, biz tomonimizdan jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta’lim yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarning sport mahoratini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik model” samaradorligi ilmiy asoslab berildi.

3-jadval

NG va TG talabalarni tadqiqotdan so‘ng olingan jismoniy rivojlanganlik darajasining ko‘rsatkichlari

	Vazn (kg)	Bo‘yi (sm)	Ko‘krak qafasi aylanasiga			Nafas olgan va chiqargan holatning Farqi (sm)	O‘TS litrda
			Tinch xolatda (sm)	Nafas chiqargan xolatda (sm)	Nafas olgan xolatda (sm)		
NG (n=12)							
$\bar{X} \pm \sigma$	71,3±5,8	178,1±9,7	72,6±6,1	69,5±5,7	79,5±6,4	10,0±0,7	3,6±0,4
V	8,1	5,4	8,4	8,2	8,0	7,0	11,1
TG (n=12)							
$\bar{X} \pm \sigma$	70,2±6,4	175,2±7,6	71,6±8,2	68,9±5,1	82,7±3,6	13,8±1,5	4,2±0,5
V	9,1	4,3	11,4	7,4	4,3	10,8	11,9

NG talabalarining vazni 71,3±5,8 kg ga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 2,5 kg ga ozganligi aniqlangan), tajriba guruhi talabalarining vazni 70,2±6,4 kg ga teng bo‘lib (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 3,9 kg ga ozganligi aniqlangan), tadqiqotdan so‘ng guruhlar orasidagi farqi 1,1 kg ni tashkil etgan. NG talabalarining bo‘yi 178,1±9,7 sm teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,4 sm ga o‘sganligi aniqlangan), TG talabalarni bo‘yi 175,2±7,6 sm ga teng bo‘lib (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,9 sm ga o‘sganligi aniqlangan), guruhlar oraliq farqi 2,9 sm ni tashkil etgan. Ko‘krak qafasi aylanasiga keladigan bo‘lsak NG talabalarini ko‘rsatkichlari quyidagicha bo‘lgan: tinch holatda turganda 72,6±6,1 sm (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,8 sm ga o‘sganligi aniqlangan), nafas chiqargan holatda 69,5±5,7 sm (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,3 sm ga pasayganligi aniqlangan), nafas olgan holatda 79,5±6,4 sm (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,9 sm ga o‘sganligi aniqlangan), nafas olgan va chiqargan holatning farqi 10,0±0,7 sm ni tashkil etgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,9 sm ga o‘sganligi aniqlangan), o‘pka tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichi esa 3,6 litrga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 1,2 litrga kengayganligi aniqlangan), TG talabalarining ko‘rsatkichlari quyidagicha bo‘lgan: tinch holatda turganda 71,6±8,2 sm ga teng bo‘lib (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 2,3 sm ga pasayganligi aniqlangan), NG talabalarini ko‘rsatkichlari orasidagi farqi 1,0 sm ni tashkil etdi, nafas chiqargan holatda 68,9±5,1 sm ga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 0,4 sm ga pasayganligi aniqlangan) NG talabalarini ko‘rsatkichlari orasidagi farqi 0,7 sm ni tashkil etgan, nafas olgan holatda 82,7±3,6 sm ga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 4,8 sm ga o‘sganligi aniqlangan), NG talabalarini ko‘rsatkichlari orasidagi farqi 3,2 sm ni tashkil etgan, nafas olgan va chiqargan holatning farqi 13,8 sm ga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 3,2±0,4 sm ga o‘sganligi aniqlangan), NG talabalarining ko‘rsatkichlari orasidagi farqi 3,8±0,8 sm ni tashkil etgan va o‘pka tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichi 4,2 litrga teng bo‘lgan bo‘lsa (tadqiqot oldi ko‘rsatkichidan farqi 1,1±0,1 litrga kengayganligi aniqlangan) NG

talabalari ko'rsatkichlari orasidagi farqi $0,6 \pm 0,1$ litrni tashkil etgan. Tadqiqotdan so'ng olingan natijalar shuni bildiradiku, TG talabalarining jismoniy rivojlanish darajasi birmuncha o'sgan va NG talabalarining natijalariga qaraganda jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga qaratilgan metodika va qo'llanilgan modellar o'z samarasini ko'rsatgan.

XULOSALAR

1. Mahalliy va xorijiy adabiyotlarning tahliliga asosan malakali va yuqori malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan. Ammo, jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta'lim yo'nalishidagi talabalarining jismoniy tayyorgarligi, mashg'ulot vositalari, ularning funksional ko'rsatkichlari va sport mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan jismoniy yuklamalarni ratsional taqsimlanishi bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar yetarlicha emasligi aniqlangan.

2. Pedagogik kuzatuv asosida yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirishga qaratilgan vosita va usullar jismoniy tarbiya va sport menejmenti ta'lim yo'nalishidagi ta'lim olayotgan talabalarga mos kelmasligi aniqlangan va yuqorida ko'rsatilgan talabalar uchun doimiy va tizimli shug'ullanish maqsadida ularning tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarlik modelini ishlab chiqish zarurligi aniqlangan.

3. Talabalarni jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va yengil atletika sport mahoratini takomillashtirish maqsadida sport mahoratini takomillashtirish "Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli" ishlab chiqilgan. Ushbu model loyihalash, imitatsion modellashtirish, amalga oshirish va tahlil qilish bosqichlaridan iborat bo'lib, talabalar uchun maxsus ishlab chiqilgan "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqani o'z ichiga olgan. Natijada, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasi 14,3 % ga oshdi ($p < 0,05$).

4. Pedagogik tajribalar asosida "besh kurash" modellashtirilgan musobaqa uchun baholash mezonini ishlab chiqilgan. Ushbu mezon ballar to'plamidan iborat bo'lib, guruhdagi ishtirokchilar sonidan kelib chiqib baholangan. Bu har bir ishtirokchining barcha bosqichlarda natijasini yaxshilashga va talabalarning keyingi "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqagacha o'z ustida ishlab, sport mahoratini takomillashtirishga imkoniyat yaratadi. Natijada, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti talabalari o'rtasida "Beshkurash" musobaqa modelini qo'llash natijasida 100 metrga yugurishda 0,91 soniyaga ($p < 0,05$), 2 kg to'ldirma to'pni (meditsinbol) 1,3 metrga uloqtirishda ($p < 0,05$) natijani ko'rsatishdi.

5. Talabalarni jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va yengil atletika sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan "Beshkurash" modellashtirilgan musobaqa uchun ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturini o'z ichiga olgan. Ushbu dasturda yuklamalar hajmi va shiddati, qo'llaniladigan vosita usullar ham ratsional taqsimlanib chiqilgan. Natijada, talabalar darsdan keyingi mashg'ulotlarda haftada 3 marta 80 daqiqadan 10 oy davomida mashg'ulotlar olib borilgan va haftada 240 daqiqa, 1 oyda 960 daqiqa, 10 oy davomida 9120 daqiqa va 114 ta mashg'ulotdan tashkil topgan.

6. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayonida talabalarning sport mahoratini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli” qo‘llanilgan. Har bir bosqich o‘z ichiga vazifalar, vositalar, metodlar va baholash mezonlarini olgan holda talabalarning tayyorgarlik jarayonida xato va kamchiliklarini aniqlashda o‘z samarasini ko‘rsatgan. Natijada, sport menejmenti yo‘nalishida ta’lim olayotgan tajriba guruh talabalari joydan turib uch xatlab sakrash mashqida o‘rtacha 731,0 sm natijani ko‘rsatib, o‘z natijalarini yaxshiladilar $t=2,30$ $p<0,05$ va 2 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirishda (meditsinbol) mashqida o‘rtacha natija 10 m 40 sm ni ko‘rsatishdi $t=2.55$ $p<0.05$.

7. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini takomillashtirishda “o‘zi uchun” shaxsiy va harakat ehtiyojlari va qobiliyatlar kompleksining shakllanishida ijtimoiy hamda shaxsga xos ehtiyojlar (ular “boshqalar uchun” individual, jamoaviy amaliy faoliyat sifatini belgilab bergan) va muayyan me‘yorlarni bajarishga, tayyorlashga mo‘ljallangan mavjud jismoniy tarbiya tizimlarining zamonaviy holati, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini “o‘zi uchun” va “boshqalar uchun” ulashishning samarali jarayoni sifatida metodologik jihatdan asoslangan;

8. Nazorat va tajriba guruhlari talabalarini pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qiyosiy taqqoslanganda nisbiy farqlar aniqlangan: ya’ni 100 m masofaga yugurishda NG talabalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 13,9 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, TG talabalarning ko‘rsatkichi 13,4 soniyani tashkil etgan va oraliq farqi 0,5 soniyani ko‘rsatgan. 3000 m masofaga yugurishda NG talabalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 742,8 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, TG talabalarning ko‘rsatkichi 717,58 soniyani tashkil etgan va oraliq farq 25,22 soniyani ko‘rsatgan. Joydan turib uzunlikka sakrash va joydan turib uch xatlab sakrashda NG talabalarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 226,5 sm va 672,3 sm tashkil etgan bo‘lsa, TG talabalarning ko‘rsatkichi 238,0 sm va 731,0 sm tashkil etgan va oraliq farqi 11,5 sm va 58,7 sm ko‘rsatgan bo‘lsa, 2 kg to‘ldirma to‘pni (meditsinbol) uloqtirish mashqida NG talabalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 9,31 m tashkil etgan bo‘lsa, TG talabalarning ko‘rsatkichi 10,40 m tashkil etgan va oraliq farqi 1,09 m ko‘rsatgan va biz tomonimizda ishlab chiqilgan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli”ning samarasi ilmiy asoslab berilgan.

AMALIY TAVSIYALAR

Tajriba ishlari natijasiga asoslanib, quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Ishlab chiqilgan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli” oliy ta’lim muassasalarining nomutaxassis ixtisoslik yo‘nalishlarida jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini oshirishda namuna sifatida qo‘llanilishi mumkin;

2. Ishlab chiqilgan “Beshkurash” modellashtirilgan musobaqa dasturi oliy ta’lim muassasalarining nomutaxassis ixtisoslik yo‘nalishlarida sportning yengil atletika turi bilan shug‘ullanishlari uchun talabalarning qiziqishini ortishiga xizmat qiladi;

3. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan dasturning baholash mezonlari oliy ta’lim muassasalarining nomutaxassis ixtisoslik yo‘nalishlarida jismoniy tarbiya fanining amaliy darslarida oraliq va yakuniy nazorat baxolash testlarida qo‘llanilishi mumkin;

4. Ishlab chiqilgan “Amaliy jismoniy tayyorgarlik modeli” jismoniy tarbiya fanini o‘qitish vazifalarini aniqlashda va jismoniy vositalarni tanlashda namuna bo‘lib xizmat qiladi.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ЖУМАНИЯЗОВ АНВАРБЕК БЕКЧАНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПОРТИВНЫЙ
МЕНЕЖМЕНТ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик 2023

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № В2020.1/PhD/Ped1450

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.jtsu.uz и информационно-образовательном портале "Ziyounet" по адресу (www.ziyounet.uz).

Научный руководитель: **Маткаримов Рашид Машарипович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Дадабоев Одилжон Жалолодинович**
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Арзикулов Мукум Ёралович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Ведущая организация: **Чирчикский государственный педагогический университет**

Защита диссертации состоится "31" "мая" 2023 г. в 10:00 часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание "Б" 2-й этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 0091) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан "18" "05" 2023 года
(реестр протокола рассылки № 21 от "18" "05" 2023 года)

И. П.
le



М.Р.Болтабаев
доктор педагогических наук по присуждению ученых степеней д.п.н., профессор

М.Х.Миржамолов
член-корреспондент научного совета по присуждению ученых степеней д.п.н., (DSc) доцент

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Глубокие изменения во всех аспектах современной общественной жизни в мире предъявляют совершенно новые требования к личности управленческого специалиста-менеджера. На первый план выходит потребность общества в специалистах, способных решать сложные профессиональные задачи и принимать решения в конкурентных, то есть постоянно меняющихся условиях оказания услуг и производства. Это позволяет определять значимость применения культурных ценностей на практике, а также прогнозировать личность менеджера, его важные качества образования. Таким образом, при планировании образовательных процессов важно учитывать, что образование и его ценности являются качественной характеристикой человеческой деятельности, мерой и методом ее всестороннего развития.

В мире при подготовке спортивных менеджеров в образовательной практике высших учебных заведений сложившаяся «концепция» физической культуры и спорта связана с осознанием необходимости привлечения человеческого фактора в систему управления, развития творческих способностей специалиста, и стремиться к самостоятельной реализации его личности. Если мы хотим иметь в нашей стране конкурентоспособных физкультурно-спортивных менеджеров, то нужно подходить к проблеме подготовки спортивных менеджеров с другой точки зрения, то есть необходимо развивать природные, личностные и физические качества, отличающие талантливых спортивных менеджеров от менеджеров среднего звена. Анализ управленческих коммуникативных, духовных, физических и личностных качеств показывает, что они необходимы для обеспечения успешного решения сложнейших проблем и творческих задач.

Следует признать, что в Узбекистане последние годы объем работ, проводимых в области физического воспитания и спорта в нашей стране, увеличивается. В частности, в системе спортивной подготовки все более популярными и приоритетными задачами становились подготовка спортсменов высокой квалификации, управление тренировочными процессами с помощью современных педагогических технологий. «Представители нашей страны добиваются высоких результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азиатских играх и чемпионатах, а также в различных международных соревнованиях, где повышается авторитет и спортивный потенциал Узбекистана в мире, благодаря чему в регионах нашей республики строятся великолепные спортивные объекты, соответствующие мировым стандартам, между учащимися среднеобразовательных школ и колледжей, а также студентами проходят трёхэтапные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада»¹. Необходимо отметить переосмысленность цели и задач физического воспитания при подготовке кадров в сфере спортивного менеджмента. Серьезные изменения во всех аспектах физкультурно-

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан, № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 03.06.2017 г.

спортивной деятельности за последние три года требуют резкого изменения положения в сфере физической культуры и спорта, применения передовых методов и моделей спортивного менеджмента в ведущих спортивных странах с учетом международного опыта, а также пересмотреть устаревшие и неадекватные методы управления. Для этого необходимо пересмотреть аспекты, которым уделяется особое внимание в учебных планах по физическому воспитанию, пересмотреть часть, предназначенную для физического воспитания, т. е. расширить объем знаний, понять сущность образования, понимать взаимозависимость потребностей и деятельности на каждом этапе человеческого развития. Таким образом, формирование физкультурных и спортивных умений (компетенций) студентов спортивного менеджмента, а также целенаправленное использование физкультурных и спортивных ценностей в процессе профессиональной деятельности на сегодняшний день становится актуальной проблемой.

Настоящее диссертационное исследование реализовано на основе Постановления Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов узбекистана к XXXIII летним олимпийским и XVII паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году», а также в Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022 — 2026 годы» и других нормативных актах в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики, связанных с I. «Формирование и пути повышения системы инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. По сегодняшний день в нашей стране разработаны методические рекомендации, по руководству организации тренировочных процессов спортсменов, управлении их подготовкой к соревнованиям и широко используются их внедрение в спортивную практику. Учеными, также разработан ряд рекомендаций по повышению уровня физического развития спортсменов, совершенствованию их физической подготовленности путем рационального распределения нагрузок, развитию физических качеств различными физическими средствами (Ф.А.Керимов, И.А.Кошбахтиев, Р.С.Саломов, Р.М.Маткаримов, Р.Д.Халмухамедов, К.Ф.Баязитов, М.С.Олимов, Д.Д.Сафарова, Т.С.Усманходжаев, Д.Х.Умаров, Э.Х.Халилов, А.Э.Зайнабиддинов Ш.С.Хушматов, Ғ.А.Юсупов, М.У.Арзикулов)².

² Ф.А.Керимов. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1983. - 179 с., Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. - Т., 2001. - 57 с., Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. /Ўқув кўлланма /Т: - 2005.-261 б; Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-С.-141-145., Р.Д.Халмухамедов. Технология подготовки единоборцев

В мире проведены различные исследования по подготовке спортсменов, и по поиску решений этих проблем в физической культуре и спорте (А.А.Гужаловский, Ю.В.Верхошанский, Н.Г.Озолин, Е.А.Ширковец, А.Ю.Титлов, С.М. Луньков, А.А.Шустов, Е.В. Шустова)³ и другими специалистами проведены научные исследования. В частности, методы эффективного обучения используются для совершенствования физической подготовленности студентов высших учебных заведений по легкой атлетике, повышения их уровня подготовленности на различных этапах, а также в целях обучения студентов физкультурно-спортивным знаниям в высших учебных заведениях, тренерами и специалистами ставятся ряд приоритетных задач. При реализации этих задач были проведены работы направленные на развитие физических качеств, такими специалистами как В.Н.Платонов, Н.Е.Хромцов, В.Г.Никитушкин⁴.

По подготовке спортсменов к соревнованиям проведены исследования посвященные рациональному распределению нагрузок, правильному подбору основных и вспомогательных физических средств, организации и проведению тренировок в различных климатических условиях (Н.В.Решетников, Л.П.Матвеев, В.А.Коробенко, Э.С.Озолин, Ю.В.Верхошанский, С.М.Блоцкий, В.А.Горовой, А. С.Блоцкий)⁵.

на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т.: 2009. - 300 с; Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /Дисс.пед.наук./ 2009.,-130 с., Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти.13.00.04. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Т:-2011.-160 б; Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси /дарслик/ Тошкент 2015.-2006; Усманходжаев Т.С., Умаров Д.Х. Спорт педагогик маҳоратни ошириш. ИТА-ПРЕСС нашриёти. Т.: 2018. - 270 б.; Халилов Э.Х., Зайнабиддинов А. Э. Хушматов Ш.С. Жисмоний машқлар физиологияси /дарслик/ А:-2019.- 226 б; Юсупов Ғ.А. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Илмий техник ахборот-пресс нашриёти,2019.- 135б., Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юқламалари ҳажмини оптималлаштириш/п.ф.б.ф.д. (PhD) диссертацияси.Ч:-2019.-131 б.

³ Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, - М.: 2008. - 863 с.; Ширковец Е.А. Критерии и механизмы управления подготовкой спортсменов в циклических видах спорта/ Е.А. Ширковец, А.Ю. Титлов, С.М. Луньков// Вестник спортивной науки. - 2013. - №5. - С. 44-48.; Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.,1979. - 26 с., Шустов А.А. Здоровьесберегающая технология скоростно-силовой (прыжковой) подготовки высокорослых спортсменов/ Е.В., Шустова А.А. Шустов//Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: материалы международной научно-практической конференции, Караганда: Изд-во КарГУ им. Е.А. Букетова, 2017. - С. 128-131., Верхошанский Ю.В. Выносливость, как фактор, определяющий движения в циклических видах спорта //Научно-спортивный вестник. - М.,1988. №1. - С. 15-20.

⁴ Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. - 820 с., Н.Е.Хромцов. Моделирование физической подготовленности высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Авторефераты диссертаций. 2008:-66 с; Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. - М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

⁵ Решетников Н.В. Таблица оценки физической подготовленности студентов.// Теория и практика физической культуры, 1991 г. № 4. - С. 14-18, Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с., Коробенко В.А. Динамика показателей специальной физической подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.А. Коробенко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДІ. - 2006. - № 7. - С. 55-60., Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С.Озолин. – М.:Человек, 2010. – 176с., Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2014. - 332 с., Блоцкий С. М., Горовой В. А., Блоцкий А. С.. Проектирование тренировочного

Эффективная подготовка студентов-спортсменов по направлению своей профессии имеет большое значение в эпоху передовых современных технологий. Использование цифровых технологий в организации подготовки студентов-спортсменов к соревнованиям в настоящее время является одним из наиболее актуальных вопросов. Раньше тренеры и специалисты по подготовке спортсменов работали, исходя из собственного чутья, но сегодня с помощью современных технологий удастся выявлять невидимые человеческому глазу ошибки и недостатки, а тренировочный процесс студентов-спортсменов организуется более эффективно (П.К.Петров, Ш.А.Эркинов, W.Killing, M.Heiri и др.).

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом № V/III научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на тему «Развитие философско-правовых, психолого-социологических исследований в области популяризации физического воспитания и спорта и совершенствования подготовки кадров в области спортивного менеджмента и маркетинга».

Цель исследования совершенствование физической подготовки связанного с физической деятельностью студентов, обучающихся по направлению спортивный менеджмент.

Задачи исследования:

разработать модель повышения уровня физического развития и совершенствования физической подготовки студентов в тренировочном процессе, направленную на представление об общих и специальных тренировочных средствах и их отличия;

разработать вид тренировок направленный на рациональный подбор средств и методов повышения физической подготовленности, связанных с профессиональной деятельностью студентов, а также расширяющий возможности повышать результативность;

разработать шкалу, направленную на определение доминирующих физических качеств студентов в процессе тренировок и расширить возможности повышения уровня физической подготовленности;

разработать многоэтапную модель для повышения физических показателей студентов, выполнения интенсивных нагрузок на высоком уровне, подбора физических средств и анализа полученных результатов и повышения уровня профессионального мастерства.

Объект исследования теоретические и практические занятия по легкой атлетике студентов, обучающихся по направлению менеджмент физической культуры и спорта Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Предмет исследования методы, применяемые для повышения спортивного мастерства будущих спортивных менеджеров.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анкетирование, методы инструментального исследования, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

усовершенствована методика повышения уровня физической подготовленности студентов за счет разработки модели «Проектный модуль», направленной на планирование тренировочных нагрузок, их рациональное распределение, целенаправленный подбор средств общей и специальной подготовки;

расширена возможность командной тренировки в разработанной программе тренировок «Пятиборье», направленная на рациональный подбор средств и методов для повышения физической подготовленности студентов за счет компенсирования потребности организма связанной с их профессиональной деятельностью движений не вызывающие утомление;

расширена возможность выбора средств повышения уровня отстающих физических качеств за счет разработки «многофункциональной шкалы» определения специальных доминантных движений, а также моделирования тренировочных и соревновательных процессов для минимизации больших различий в физическом развитии и уровня подготовленности студентов;

повышен уровень профессионального мастерства за счет разработки «Практической модели физической подготовки» содержащий этап качества – для выполнения высокоинтенсивных нагрузок с целью повышения физических показателей студентов, технологический этап – для определения арсенала физических средств воспитания и их целевого, временного и последовательного распределения;

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

повышен уровень физической подготовленности студентов, с помощью разработанной модели «Проектирование» предназначенный для планирования тренировочных нагрузок, целенаправленного подбора и рационального распределения физических нагрузок, для предотвращения чрезмерного утомления при выполнении нагрузок, благодаря чему была выявлена максимальная эффективность тренировок и участие в массовых спортивных мероприятиях проводимых по легкой атлетике;

смоделированы соревнования и разработана шкала по определению уровня быстроты, выносливости и взрывной силы будущих менеджеров физической культуры и спорта средствами, применяемые в легкой атлетике для повышения специальной и общей физической подготовленности;

расширена возможность командной работы с помощью программы тренировок «Пятиборье», с рациональным подбором средств и методов повышения физической подготовленности студентов за счет компенсации потребности организма движениями не вызывающие утомление.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов экспериментальных исследований подтверждается обоснованностью теоретической и методической базой, логической последовательностью научных исследований, мнением отечественных и зарубежных ученых, а также тренеров-практиков в области физической культуры и спорта, применением

соответствующих задач исследований и взаимодополняющих друг друга методов исследования, а также обработкой полученных данных методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в эффективности разработанной методики, направленной на развитие и совершенствование спортивного мастерства будущих менеджеров физической культуры и спорта, выявлена их научно-методическая значимость, доказана важность подготовки менеджеров физической культуры и спорта в рамках данных методов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в эффективности разработанной методики повышения спортивного мастерства будущих менеджеров физической культуры и спорта, которые совершенствуют деятельность будущих менеджеров физической культуры и спорта в процессе практической подготовки.

Внедрение результатов исследования.

На основе результатов научно-исследовательских работ по совершенствованию деятельности будущих менеджеров физической культуры и спорта в процессе практических занятий, а также на основе совершенствования способности к творческому подходу, к решениям существующих проблем внедрены:

предложения и рекомендации, направленные на развитие физических качеств студентов, в практические занятия по «Теории и методике легкой атлетики», для студентов бакалавриата специальности «Менеджмент (Организация и управление спортивными мероприятиями)» Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/9486 от 22 декабря 2022 г.). В результате, средние показатели студентов в беге на 100м улучшены на 0,91 секунду, а результаты в метании набивного 2 кг мяча улучшены на 1,3 м.

в целях повышения физической подготовленности студентов, связанной с их профессиональной деятельностью, в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта разработана программа тренировки «Пятиборье», направленная на рациональный подбор средств и методов, не вызывающих избыточного утомления и покрывающих потребность организма в движении. (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/9486 от 22 декабря 2022 г.). В результате, средние показатели студентов в беге на 3000м улучшены на 102,2 секунды;

с целью рационального распределения больших различий в физическом развитии и подготовке студентов были смоделированы тренировочный и соревновательный процессы, разработана «много-функциональная шкала» для определения доминирования специальных движений, которая использовалась в практических занятиях по «Обучение методике легкой атлетики». (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/9486 от 22 декабря 2022 г.). В результате, средние показатели физической подготовленности студентов улучшены на 14,3%.

при выполнении интенсивных нагрузок и повышении физических показателей студентов – в технологическом этапе, , позволяющий анализировать результаты и определить качественный этап, состав практических средств физического воспитания, их целевое и временное распределение и отбор соответствующих объемов тренировочных нагрузок - разработана «Практическая модель физической подготовки», содержащая виды контроля, внедрены предложения и рекомендации, направленные на развитие качества взрывной силы, в практическую подготовку студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» в Ургенчском государственном университете (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/9486 от 22 декабря 2022 г.). В результате, средние показатели студентов в прыжке в длину с места улучшены на 38,7см, а средние показатели в тройном прыжке с места - на 109,8см.

Апробация результатов исследования: Материалы исследования обсуждались на 2 международной и 3 республиканских научных конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано 8 научно-методических работ, в том числе 4 статьи в научных изданиях (2-в республиканских, 2-в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 31 рисунков, 15 таблиц, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 120 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертационной работы на основании данных специальной литературы и практики тренировки научно обоснована актуальность избранной темы. Также обосновано соответствие избранной темы исследования приоритетным направлениям развития педагогической науки в республике. Раскрыта степень изученности проблемы, её актуальность в разделе научно-исследовательского плана учебного заведения, в котором выполнялось диссертация. Лаконично обоснована цель, задачи, объект, предмет и методы исследования. Раскрыта научная новизна проведенного исследования, объект внедрения и место проведения апробации, обоснована надёжность результатов педагогического эксперимента. Представлена научная и практическая значимость публикаций результатов исследования, данные о структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Степень изученности уровня физического развития и физической подготовленности студентов высших учебных заведений**», была изучена современная учебно-методическая литература, дидактическая характеристика и значимость ценностей физической культуры в процессе физической подготовки будущих менеджеров физической культуры и спорта, воспитательные, физические и психологические компоненты, выбор принципов, средств, методов и

организационных форм физического воспитания, особенности профессиональной деятельности в физической культуре, широко освещены сведения о значении целенаправленного формирования, обучения, повышения спортивного мастерства, изучены мнения по внедрению новых методик и применяемых средств.

Ряд ученых провели исследования по определению уровня физического развития организма и совершенствованию спортивного мастерства (В.М.Платонов, В.В. Шиян, Ф.А. Керимов).

Физическая культура и спортивное мастерство будущих менеджеров являются составной частью физического воспитания человека, характеризующегося состоянием осознания и принятия им своих ценностей. Заниматься «для себя» это по укреплению и сохранению личного здоровья. «Для других» позволяет заниматься физической культурой и спортивной подготовкой в профессиональной деятельности для привлечения других и создания условий для них.

На основе анализа литературы по изучению структуры личности (Г.Г.Голубев, И.В.Дубровина и К.К.Платонов) и физической подготовки личности (И.М.Байховская, С.С.Коровин, Л.И.Лубышева, В.А.Петков, Г.М.Соловьев, В.И.Столлов) в определениях спортивного мастерства, мы исходим из предположения, что основными звеньями структуры спортивного мастерства студента должны быть воспитательные, физические и умственные составляющие.

Компонент спортивного мастерства отражает ценностную направленность человека на овладение суммой ценностей физического воспитания, с целью поддержания своей активности и внедрения ценностей физического воспитания в практику профессиональной деятельности (Т.С.Усмонходжаев, Р.Д.Халмухамедов, А.Н.Шопулатов).

Воспитательный компонент спортивного мастерства отражает практическое применение в формировании у студентов физкультурно-методической подготовки, самосовершенствование, приобщение к ценностям физической культуры в их будущей профессиональной деятельности (О.Ж.Дадабоев, С.С.Таджибаев и Э.Т.Рахманов).

Сущностью психологического компонента спортивного мастерства в сфере физической культуры и спорта является формирование эмоциональной устойчивости к психогенным факторам труда, овладение методами психогигиенического самоконтроля, оптимизация физических нагрузок и создание основ психического здоровья путем совершенствования спортивной деятельности (Миржамолов М.Х., Олимов М.С., Шакирджанова К.Т.).

Таким образом, ценности организованной физической культуры и спортивной деятельности включает в себя комплексную реализацию обучения, воспитания и развития личности на основе применения физических средств.

Вторая глава диссертации, озаглавленная **«Методы и организация исследования»**, рассмотрены такие методы, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, определение функционального состояния будущих менеджеров

физической культуры и спорта, педагогический опыт и использование математико-статистического анализа для обработки полученных данных.

Педагогическое исследование было организовано в 3 этапа:

I этап (2019-2020 гг.). На данном этапе реализован теоретический и методический анализ литературы по теме исследования, формирование темы исследования, постановка целей и задач исследования, определение проблем, проведение педагогического опыта, определение этапов и сроков, выбор составляющих инструментального метода, проведение педагогического эксперимента;

II этап (2020-2021 гг.). На данном этапе изучены структурные особенности и содержание тренировочных процессов по легкой атлетике в физической подготовленности студентов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по направлению Менеджмент физической культуры и спорта, отбор контрольной и экспериментальной групп для педагогического эксперимента, где с целью определения эффективности применяемой методики, средств и методов физического воспитания, контрольная группа находилась под педагогическим наблюдением и ее тренировки планировались согласно утвержденному учебному плану, тогда как экспериментальная группа должна была тренироваться по разработанной методике.

III этап (2021-2022 гг.). На данном этапе, был проведен педагогический эксперимент, основанный на разработанной методике обучения будущих менеджеров физической культуры и спорта, решению задач и созданию условий для занятий физической культурой и спортом, изучая недостатки в организации и проведении тренировок и соревнований посредством разработанной нами модели повышения спортивного мастерства с применением средств легкой атлетики.

В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, будущие менеджеры физической культуры и спорта повышали спортивное мастерство по избранному виду спорта согласно выбранным средствам легкой атлетики, а также улучшали знания по актуальным проблемам и современным требованиям, предъявляемым к квалифицированным специалистам в данной области.

Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 24 студента, которые были распределены в контрольную и экспериментальную группы по 12 человек.

В третьей главе диссертации **«Методика комплексной подготовки студентов высших учебных заведений»**, приведены результаты социологического опроса, цель которого состояла в изучении отношения студентов направления Менеджмент физической культуры и спорта Узбекского государственного университета физической культуры и спорта к занятиям спортом и спортивному образу жизни. Были определены их интересы и знания о спорте, и в результате получены следующие ответы (рис.1).

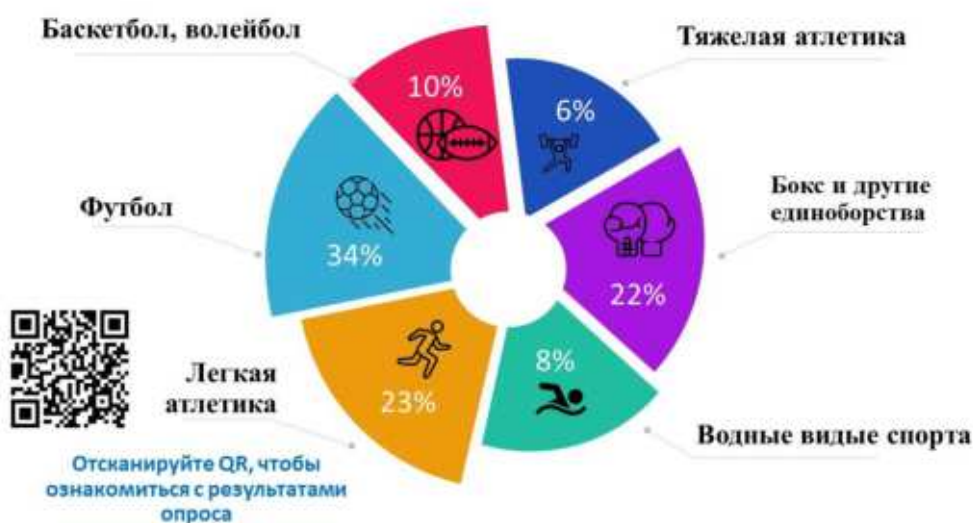


Рис.1. Ответы респондентов на вопрос "Какой вид спорта вы любите?"

Ответы были получены следующие: «Футбол», «Баскетбол, Волейбол», «Тяжелая атлетика», «Водные виды спорта», «Бокс и другие единоборства». Но в процентном соотношении, ответы респондентов распределились следующим образом: 34% «Футбол», 23% «Легкая атлетика», 10% «Баскетбол, Волейбол», 6% «Тяжелая атлетика», 8% «Водные виды спорта», 22% «Бокс и другие единоборства».



Рис.2. Ответы респондентов на вопрос "Что мешает Вам заниматься спортом?"

75,5% отметили «Недостаток времени». Возможны также варианты ответов «Лень», «Недостаточно желания», «Ничто не мешает мне заниматься спортом».



Рис.3. Ответы респондентов на вопрос «Сколько денег вы тратите на спорт в месяц?»

57,1% ответили, что «совсем не трачу», 32,7% ответили что тратят «до 500 000» сум.



Рис.4. Ответы респондентов на вопрос «Не ошиблись ли Вы, выбрав направление Менеджмент физической культуры и спорта?»

Отмечены варианты ответов «Я ошибся» 10%, «Я не понимаю, что такое Менеджмент физической культуры и спорта» 11,5%, «Я сделал правильный выбор» 75,5% .

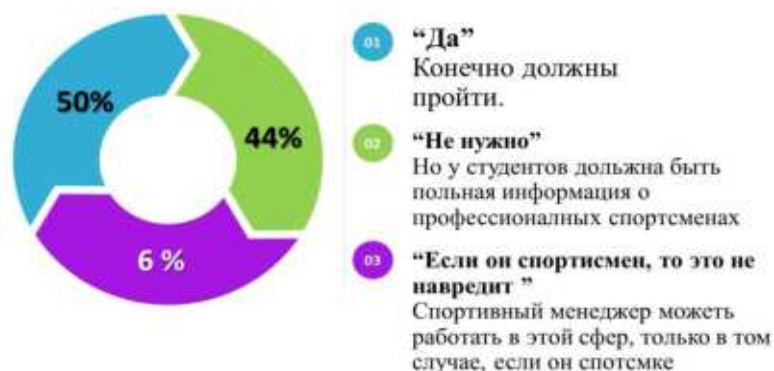


Рис.5. Ответы респондентов на вопрос «Считаете ли Вы, что студенты, изучающие менеджмент физической культуры и спорта, должны пройти спортивный курс?»

50% респондентов ответили «Да», 44% «Не нужно». А еще: «Нет! Но у студентов должна быть полная информация о профессиональных спортсменах!», «Конечно должны пройти. Спортивный менеджер может работать в этой сфере только в том случае, если он спортсмен», «Если он спортсмен, то это не навредит».

Разработанная методика практической физической подготовки студентов, обучающихся в области спортивного менеджмента в совершенствовании профессиональных навыков и понятий будущих менеджеров физической культуры и спорта о физической культуре и спорте, включает проектный, предметный, процессуально-технологический и управленческий модули (рис.6). Данная методика создана на основе инновационного и педагогического обучения состоящего из 4 модулей, 9 этапов. В частности, она показала свою эффективность при организации и проведении «массовых спортивных соревнований», характерных для легкой атлетики и актуальных на сегодняшний день.

Модуль проектирования включает цели и этапы выполнения. Первая из них раскрывает цели и задачи методики практического физического воспитания, а также квалификационные требования к подготовке студентов, обучающихся в области спортивного менеджмента. На этапе продуктивности происходит слияние профессиональных умений и навыков, включающие критерии оценки, которые являются причиной успешного формирования профессиональных умений у студентов в результате реализации методики в процессе физического воспитания.

Содержательный модуль - включает в себя три этапа: функциональный этап - определяет состав существующих профессиональных ролей менеджера, а также раскрывает функции, которые он выполняет. Качественный этап - включает важные профессиональные физические, деловые, личностные, функциональные аспекты, психофизические качества, а также показатели физического развития и физического состояния. Комплекс средств физического воспитания содержит группы актуальных задач, которые могут

быть использованы для формирования профессиональных функций и развития важных качеств студентов, обучающихся в сфере менеджмента физической культуры и спорта. Элементы этих этапов позволяют определить задачи и содержание практической физической подготовки студентов, обучающихся в сфере спортивного образования, в соответствии с имеющимися задачами и одновременно проявляемыми качествами, а также целенаправленно выбрать для них подходящие средства физического воспитания.

Технологический модуль - этот методический модуль представлен практическими, плановыми и технологическими процессами. Элементы практического процесса раскрывают программное содержание, формы и состав формируемого комплекса целевых средств практических занятий физической подготовки студентов, обучающихся в сфере спортивного образования.

Он содержит полный комплект документов, связанных с планированием, отражающих структуру процесса практического физического воспитания студентов, будущих спортивных менеджеров на этапе планирования. На технологическом этапе в процессе обучения присутствуют элементы, раскрывающие механизм реализации содержания процесса практической физической подготовки студентов, обучающихся по направлению спортивного образования. Элементы этих процессов позволяют определить состав средств практического физического воспитания, их целевое и своевременное распределение, выбор соответствующих форм занятий. Он также предлагает соответствующие технологии для реализации практической программы для студентов, изучающих спортивный менеджмент.

Контрольный модуль - содержание этого модуля представлено элементами тестовых и критериев оценки. Набор тестов включает систему контрольных упражнений и тестов, позволяющих определить уровень проявления конкретных важных физических, деловых, личностных, функциональных и психофизиологических качеств студентов, а также показатели физического развития и физического состояния. Представленная в оценочном критерии система специальных многоуровневых оценочных шкал позволяет дать качественную характеристику уровня развития студентов, обучающихся в сфере спортивного образования, студентов, овладевших определенными важными качествами. Управленческий модуль позволил не только определить эффективность процесса практической физической подготовки на занятиях, но и внести необходимые коррективы в содержание следующих этапов реализации учебного плана.

Технологический этап представляет собой разработанную технологию реализации плана многолетней практической физической подготовки студентов, обучающихся по направлению спортивного образования на основе программы и форм обучения. Это позволяет определить уровень сформированности важных профессиональных качеств в рамках модели физического воспитания и определить соответствующие целевые средства и спланировать процесс практической физической подготовки исходя из задач их развития.

Каждому этапу реализации модели физического воспитания соответствуют определенные задачи, целевые наборы средств, методов и

критериев оценки. Только задачи 4-го этапа решаются путем анализа результатов, полученных в ходе текущего и этапного контроля, и корректировки содержания программы в течение всех 3-х лет обучения.

Контрольный модуль разработанной методики совершенствования спортивных навыков в практической физической подготовке студентов, обучающихся спортивному менеджменту, включает в себя этапы тестирования и оценки.

Тестовый этап контрольного модуля включает в себя полную структуру, описание и проведения стандартных тестов и испытаний, позволяющих определить уровень развития качеств, важных для эффективной профессиональной деятельности будущего спортивного менеджера.

Содержание этапа оценки контрольного модуля разрабатывалось как система оценки уровня развития качеств, важных для эффективной профессиональной деятельности менеджера.



Рис.6. Структура методики практической физической подготовки студентов направления Менеджмент физической культуры и спорта

Практическая модель физической подготовки



Рис.7. Практическая модель физической подготовки

Студенты, обучающиеся по направлению спортивный менеджмент, проводили тренировочные занятия после всех занятий по 80 минут 3 раза в неделю в течение 10 месяцев, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы (240 минут в неделю, 960 минут в 1 месяц и 9120 минут 10 месяцев, всего проведено 114 тренировочных занятий).

Для определения скоростных качеств был выбран бег на 100 м. Для определения и дальнейшего развития взрывной силы верхнего плечевого пояса, метание 2-килограммового набивного мяча из-за головы, а также для определения и развития качества взрывной силы нижних конечностей использованы упражнения прыжок в длину с места и тройной прыжок с места. С целью определения и развития качества выносливости студентов был выбран бег на длинную дистанцию 3000 м. Уровень физической подготовленности студентов, регулярно и систематически не занимающихся спортом, отличается, и для повышения их интереса к спорту путем систематических занятий, была разработана соревновательная модель «Пятиборье». Смысл данной модели заключается том, что после выполнения упражнения в установленном порядке они получают определенный балл и переходят к следующему виду соревнования. Таким образом, по завершению участия в 5 видах соревнования, у участника суммируется общий набранный балл. То есть, разработанная нами модель, направлена на повышение физической подготовленности и обеспечивает мотивацию к повышению физической работоспособности за счет повышения конкурентоспособности в экспериментальной группе. Система оценивания состоит в следующем: баллы выставляются в зависимости от количества студентов экспериментальной группы. То есть, если в группе 12 участников, наивысшая оценка будет равна 12 баллам за каждый вид соревнования (максимально 60 баллов), а студенту с лучшим результатом в виде соревнования дается 12 баллов. Второй результат

после него набирает 11 баллов, третий результат в 10 баллов и так далее. В этой системе оценивания, если участник получил низкий балл в определенном виде соревнования, не сумев проявить свои способности в одном виде, то у него будет возможность получить высокий балл, успешно участвуя в другом виде, что мотивирует к достижению высоких результатов в соревновательной модели «Пятиборье». Упражнения в соревновательной модели «Пятиборье» выполняются в течение педагогического эксперимента экспериментальной группой посредством дополнительных средств, направленных на совершенствование выносливости, скоростных, взрывных и силовых качеств. В последний день последнего микроцикла каждого месяца проводится соревновательная модель «Пятиборье», где отслеживается динамика отрицательного или положительного прироста результатов.

В четвертой главе диссертации озаглавленной **«Эффективность применяемой методики в повышении уровня физического развития и физической подготовки студентов вуза»** представлен анализ результатов педагогического эксперимента, проведенного в контрольной и экспериментальной группах студентов.

Согласно полученным данным, физическое развитие будущих менеджеров физкультуры и спорта, посредством легкоатлетических занятий, повышения специальной выносливости, прыгучести и общей функциональной подготовленности реализовано благодаря разработанной соревновательной модели «Пятиборье». Эти показатели позволили студентам участвовать в различных массовых спортивных мероприятиях, в частности, в коротких марафонах и других соревнованиях, а также развить навыки управления спортивными мероприятиями, повышать способность творчески подходить к решению возникающих ситуационных проблем в процессе тренировок и соревнований. При этом они участвовали в вышеперечисленных мероприятиях не только в качестве организаторов и менеджеров, но и принимали непосредственное участие в соревновательной деятельности по своему усмотрению и создавали условия для спортсменов и участников.

Разница уровня физической подготовленности между экспериментальной и контрольной группами определялась согласно соревновательной модели «Пятиборье», разработанная нами в начале педагогического эксперимента для будущих менеджеров физической культуры и спорта (табл.1).

При сравнении показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп обучающихся по направлению Менеджмент физической культуры и спорта в начале эксперимента были отмечены следующие результаты. При определении скоростных качеств средняя показатель контрольной группы составил 14,7 секунд, а средний показатель студентов экспериментальной группы - 14,9 секунд. Разница между контрольной и экспериментальной группой составила 0,2 секунды.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента

До эксперимента	Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)			t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Бег на 100 м/сек	14,7	1,02	6,93	14,9	1,06	7,14	0,24	>0,05
Бег на 3000 м/сек	815,8	71,30	8,74	819,3	56,25	6,88	0,08	>0,05
Прыжки в длину с места (см)	206,83	21,92	10,60	196,75	20,42	10,38	1,17	>0,05
Тройной прыжок с места (см)	618,83	60,82	9,83	613,58	58,55	9,54	0,22	>0,05
Метание 2 кг набивного мяча (м, см)	8,49	0,97	11,39	8,40	0,99	11,85	0,24	>0,05

Примечание: Относительная разница между КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента составила 1,56 %

Для определения уровня выносливости студентов в беге на 3000 м, где средний показатель контрольной группы составил 815,8 секунд, а средний показатель экспериментальной группы – 819,3 секунд. Разница между группами составила 3,5 секунд. С целью определения уровня взрывной силы нижних конечностей, с помощью упражнения прыжок с места в длину и тройной прыжок с места, средний результат контрольной группы в начале эксперимента составил 206,83 см и 618,83 см соответственно, в то время как средний результат экспериментальной группы был равен 196,75 см и 613,58 соответственно. Разница между группами составила 10,08 см и 5,25 см соответственно. В упражнении метание 2-х килограммового набивного мяча, который использовался для определения взрывной силы верхнего плечевого пояса, были получены следующие результаты: средний показатель контрольной группы составил 8,49 м, а средний показатель экспериментальной группы — 8,40 м. Разница между группами составила 0,09 м. Как видно из результатов, полученных в начале педагогического эксперимента, значительной разницы между контрольной и экспериментальной группами обнаружено не было, что является показателем однородности групп до начала педагогического эксперимента.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента

В конце эксперимента	Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)			t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Бег на 100 м/сек	13,9	0,9075	6,53	13,4	0,859	6,41	1,39	>0,05
Бег на 3000 м/сек	742,8	61,006	8,21	717,58	45,01	6,27	1,15	>0,05

Продолжение таблицы 2

Прыжки в длину с места (см)	226,5	22,917	10,12	238,0	21,97	9,23	1,25	>0,05
Тройной прыжок с места (см)	672,3	61,681	9,17	731,0	63,17	8,64	2,30	<0,05
Метание 2 кг набивного мяча (м,см)	9,31	1,02	10,93	10,40	1,072	10,32	2,55	<0,05

Примечание: Относительная разница между КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента составила 6,2 %

В частности, в тесте на определение скоростных качеств средний показатель контрольной группы составил 13,9 секунд, тогда как средний показатель студентов экспериментальной группы составил 13,4 секунду. Разница между контрольной и экспериментальной группами составила 0,5 секунд. Для определения уровня выносливости студентов в беге на 3000 м, где средний показатель контрольной группы составил 742,8 секунд, а средний показатель экспериментальной группы - 717,58 секунд. Разница между группами составила 25,22 секунды. С целью определения уровня взрывной силы нижних конечностей применяли тест - прыжок в длину с места и тройной прыжок с места, где средний результат контрольной группы в начале исследования составил 226,5 см и 672,3 см, в то время как средний результат экспериментальной группы 238,0 см и 731,0 см. Разница между группами составила 11,5 см и 58,7 см. В упражнении метание 2-килограммового набивного мяча, который использовался для измерения взрывной силы верхнего плечевого пояса, были получены следующие результаты: средний показатель контрольной группы составил 9,31 м, а средний показатель экспериментальной группы — 10,40 м. Разница между группами составила 1,09 м. Как видно из результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, между контрольной и экспериментальной группами имеются достоверные различия, так как средние показатели групп были разными, где относительный прирост экспериментальной группы составил 6,2% (табл.2).

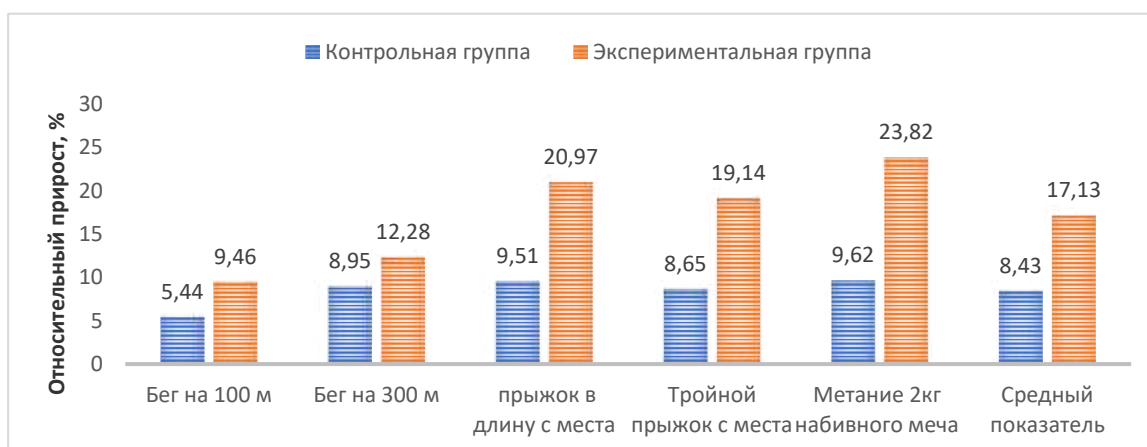


Рис.8. Динамика относительного прироста (%) показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ в конце эксперимента

Динамика относительного прироста показателей физической подготовленности студентов контрольной группы и экспериментальной группы в образовательном направлении Менеджмент физической культуры и спорта в конце эксперимента выглядит следующим образом: (рис.8)

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, динамика прироста уровня физической подготовленности студентов по сравнению с результатами, полученными в начале эксперимента, имела следующий вид: в беге на 100 м результат контрольной группы увеличился на 5,44%, а результат экспериментальной группы увеличился на 9,46%. При сравнении результатов в беге на 3000 м средний показатель экспериментальной группы увеличился на 12,28%, а результат контрольной группы увеличился на 8,95%. В тестах-прыжки в длину с места и тройной прыжок с места, результат контрольной группы увеличился на 9,51% и 8,65%, а результат экспериментальной группы увеличился на 20,97% и 19,14% соответственно. В тесте метания 2 килограммового набивного мяча, результат контрольной группы увеличился на 9,62 %, а результат экспериментальной группы увеличился на 23,82 %. Относительный прирост в контрольной группе составил 8,43%, а в экспериментальной группе 17,13%.

В результате, полученных данных сравнительного анализа в конце педагогического эксперимента, эффективность разработанной нами 4-этапной модели совершенствования спортивного мастерства студентов, направления Менеджмент физической культуры и спорта подтверждена и научно обоснована.

Таблица 3

Показатели уровня физического развития в конце исследования студентов КГ и ЭГ

	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность грудной клетки			Разница между вдохом и выдохом (см)	ЖЁЛ в литрах
			В покое (см)	На выдохе (см)	На вдохе (см)		
КГ (n=12)							
$\bar{X} \pm s$	71,3±5,8	178,1±9,7	72,6±6,1	69,5±5,7	79,5±6,4	10,0±0,7	3,6±0,4
V	8,1	5,4	8,4	8,2	8,0	7,0	11,1
ЭГ (n=12)							
$\bar{X} \pm s$	70,2±6,4	175,2±7,6	71,6±8,2	68,9±5,1	82,7±3,6	13,8±1,5	4,2±0,5
V	9,1	4,3	11,4	7,4	4,3	10,8	11,9

Вес студентов КГ был равен 71,3±5,8 кг (разница от показателей в начале исследования составила 2,5 кг), а вес студентов экспериментальной группы был равен 70,2±6,4 кг (разница от показателей в начале исследования составила 3,9 кг), после исследования разница между группами составила 1,1 кг. В то время как рост студентов КГ был равен 178,1±9,7 см (разница от показателей в начале исследования составила 0,4 см), рост студентов ЭГ равнялся 175,2±7,6 см (разница от показателей в начале исследования составила 0,9 см), разница между группами составила 2,9 см. Показатели

окружности грудной клетки у студентов КГ были следующими: $72,6 \pm 6,1$ см в покое (разница от показателей в начале исследования составила 0,8 см), при выдохе $69,5 \pm 5,7$ см (разница от показателей в начале исследования составила 0,3 см), в при вдохе $79,5 \pm 6,4$ см (разница от показателей в начале исследования составила 0,9 см), разница в состоянии выдоха составила $10,0 \pm 0,7$ см (разница от показателей в начале исследования составила 0,9 см), а жизненная емкость легких была равна $3,6 \pm 0,4$ л (разница от показателей в начале исследования составила 1,2 л), показатели студентов ЭГ были следующими: в состоянии покоя он был равен $71,6 \pm 8,2$ см (разница показателей исследования составила 2,3 см), разница между показателями студентов КГ составила 1,0 см, при выдохе она равнялась $68,9 \pm 5,1$ см (разница показателей исследования составила 0,4 см), разница между показателями студентов КГ составила 0,7 см, при вдохе была равна $82,7 \pm 3,6$ см (разница показателей исследования составила 4,8 см), разница между показателями студентов КГ - 3,2 см, разница между показателями вдоха и выдоха у ЭГ составила - 13,8 см (разница составила $3,2 \pm 0,4$ см), разница между показателями студентов КГ - $3,8 \pm 0,8$ см, показатель ЭГ - 4,2 л (разница показателей исследования составила $1,1 \pm 0,1$ л), разница между показателями студентов КГ составила $0,6 \pm 0,1$ л. Результаты, полученные после исследования, свидетельствуют о том, что уровень физического развития студентов ЭГ несколько повысился, а методика и разработанные модели, направленные на повышение уровня физического развития по сравнению с результатами студентов КГ, показали свою эффективность.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы выявлено, что повышению уровня физической подготовленности квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов посвящено множество исследований. Однако было установлено, что научно-практических предложений и рекомендаций по совершенствованию физической подготовленности студентов высших учебных заведений тренировочных средств, рационального распределения физических нагрузок, направленных на улучшение их функциональных показателей и спортивного мастерства, недостаточно.

2. На основе педагогического наблюдения определено, что средства и методы, направленные на повышение уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, не подходят для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях и с учетом уровня физической подготовленности вышеуказанных студентов обучающиеся по направлению спортивный менеджмент с целью непрерывной и систематической практики разработана тренировочная модель. Студенты, обучающиеся по направлению спортивный менеджмент отличаются от студентов других направлений тем, что мало ведут активный образ жизни ниже ($p < 0,05$), также значительно ниже их уровень заинтересованности к видам спорта ($p < 0,05$).

3. В целях повышения уровня физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях и совершенствования их спортивного мастерства разработана “Модель физической подготовки”. Эта модель состояла из 4 этапов таких как: этап проектирования, имитационный этап, этап моделирования, этап реализации и анализа, а также включала специально разработанную соревновательную модель «Пятиборье» для студентов обучающиеся по направлению спортивный менеджмент. В результате, уровень физической подготовленности студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта экспериментальной группы, вырос на 14,3 % ($p < 0,05$).

4. Разработаны критерии оценки для разработанной соревновательной модели «Пятиборье» для студентов. Этот критерий состоит из баллов и оценивается исходя из количества участников в группе. Это дает возможность улучшить результаты каждого участника в видах соревнования и повысить спортивное мастерство, работая над собой до следующей соревновательной модели «Пятиборье» для студентов обучающиеся по направлению спортивный менеджмент. В результате применения соревновательной модели «Пятиборье» у студентов Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека были улучшены результаты в беге на 100 м на 0,91 секунды ($p < 0,05$), метание 2-х кг набивного мяча (медицинбол) на 1,3 метра ($p < 0,05$).

5. Менеджмент физической культурой и спорта включал в себя программу подготовки, разработанную для студентов соревновательной модели «Пятиборье», направленную на повышение уровня физической подготовленности студентов в сфере образования и совершенствования спортивного мастерства по легкой атлетике. В этой программе, также рационально распределены объем и интенсивность нагрузок, а также физические средства. В результате, участники эксперимента занимались после занятий 3 раза в неделю по 80 минут в течение 10 месяцев, 240 минут в неделю, 960 минут в месяц, 9120 минут в течение 10 месяцев и 114 тренировочных занятий.

6. В процессе совершенствования физической подготовленности использовалась разработанная “Модель физической подготовки” для совершенствования спортивного мастерства студентов. Каждый этап включает в себя задания, средства, методы и критерии оценки и показал свою эффективность в выявлении ошибок и недостатков учащихся в процессе подготовки. В результате, студенты экспериментальной группы обучающиеся по направлению спортивный менеджмент улучшили результаты в тройном прыжке с места, показав средний результат 731,0 см $t=2,30$ при $p < 0,05$, а в метании 2-х кг набивного мяча (медицинбол) показали средний результат 10 м 40 см, где $t=2,55$ при $p < 0,05$.

7. Потребности в формировании комплекса двигательных потребностей «для себя» для совершенствовании физической подготовленности и спортивного мастерства будущих менеджеров физической культуры и спорта (они определяют качество индивидуальной, коллективной практической

деятельности» для других») и для выполнения определенных нормативов, современное состояние существующих систем физического воспитания, предназначенных для тренировок, методологически обоснован как эффективный процесс разделения физкультурно-спортивных потребностей «для себя» и «для других».

8. При сравнении показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп, направления Менеджмент физической культуры и спорта, в конце педагогического эксперимента были выявлены относительные различия: то есть средний показатель студентов КГ в беге на 100 м был равен 13,9 секундам, тогда как средние показатели студентов ЭГ результат составил 13,4 секунд и показал отставание на 0,6 секунд. В беге на 3000 м средний показатель выносливости студентов КГ составил 742,8 секунд, тогда как средний показатель выносливости студентов ЭГ составил 717,58 секунд, показав среднюю разницу в 25,22 секунды. В прыжках в длину с места и в тройном прыжке с места средние значения у студентов КГ составили 226,5 см и 672,3 см соответственно, а у студентов ЭГ – 238,0 см и 731,0 см соответственно, при средней разнице 11,5 см и показали 58,7 см соответственно в пользу ЭГ, в упражнении по метанию 2-килограммового набивного мяча (медицинского мяча) средний результат у студентов КГ составил 9,31 м, а у студентов ЭГ - 10,40 м, а средняя разница составила 1,09 м в пользу ЭГ, а разработанная нами 4-этапная модель доказала свою эффективность и была научно обоснована.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По полученным результатам педагогического эксперимента рекомендуется следующее:

1. Разработанная 4-этапная модель может быть использована в качестве модели совершенствования физической подготовленности и спортивного мастерства в непрофильных направлениях ВУЗов;

2. Разработанную соревновательную модель «Пятиборье» рекомендуется использовать на занятиях по физической культуре и спорту при подготовке студентов непрофильных ВУЗов;

3. Критерии оценки разработанной нами программы, направленной на совершенствование физической подготовленности, могут быть использованы в промежуточных и итоговых контрольных оценочных испытаниях на практических занятиях по физической культуре в непрофильных ВУЗах;

4. Разработанная 4-этапная модель служит примером для определения задач обучения физической культуре и спорта и выбора рациональных физических средств.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

JUMANIYAZOV ANVARBEK BEKCHANOVICH

**IMPROVEMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL
PREPAREDNESS OF SPORTS MANAGEMENT STUDENTS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

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

Chirchik-2023

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2020.1/PhD/Ped1450

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 posted on the website www.jtsu.uz, as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor: **Matkarimov Rashid Masharipovich**
Doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

Official opponents: **Dadaboev Odiljon Jalolidinovich**
Doctor of pedagogical sciences (DSc), Docent

Arzikulov Muqum Oralovich
Philosophy doctor of pedagogical sciences (PhD), Docent

Leading organization: **Chirchik State Pedagogical University**

The defense of the dissertation will be held on "31" may 2023 year at 10:00 o'clock at the meeting of Council DSc.03./30.12.2019. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of the Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under No 0011, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

Abstract of the dissertation sent out on "18" 05 2023 y.
(Registry protocol No 21 on "18" 05 2023 y.)

Il. P.



leu

M.R. Boltabaev
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

M.X. Mirjamolov
Scientific secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
Doctor of pedagogical science (DSc), Docent

[Signature]

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

The aim of the research work is improvement of physical training associated with physical activity of students studying in sports management.

The object of the research work is the theoretical and practical processes of athletics classes of students studying in the direction of management of physical culture and sports of the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The subject of the research are methods used to improve the sports skills of future managers of physical culture and sports.

Scientific novelty of the research is as follows:

improved the method of increasing the level of physical fitness of students by developing the "Project" model, aimed at planning training loads, their rational distribution, purposeful selection of general and special training means;

expanded the possibility of team training in the developed training program "Pentathlon", aimed at the rational selection of means and methods to increase the physical fitness of students by compensating for the body's needs associated with their professional activities of movements that do not cause fatigue; developed the competitive model and a scale to determine the level of speed, endurance and explosive power of future managers of physical culture and sports by means of means used in athletics to improve special and general physical fitness;

expanded the possibility of choosing means of increasing the level of lagging physical qualities by developing a "multifunctional scale" for determining special dominant movements, as well as modeling training and competitive processes to minimize large differences in physical development and the level of preparedness of students;

increased the level of professional skills due to the development of a "Practical model of physical training" containing a quality stage - to perform high-intensity loads in order to improve the physical performance of students, a technological stage - to determine the composition of practical physical means of education and their targeted, temporary and sequential distribution;

Implementation of the research results:

Based on the results of research work to improve the activities of future managers of physical culture and sports in the process of practical training, as well as on the basis of improving the ability for a creative approach to solving existing problems, the following were introduced:

proposals and recommendations aimed at developing the physical qualities of students, in practical classes on "Theory and methods of athletics", for undergraduate students of the specialty "Management (Organization and management of sports events)" of the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/9486 dated December 22, 2022). As a result, the average performance of students in the 100m run improved by 0.91 seconds, and the results in throwing a 2 kg stuffed medicine ball improved by 1.3 m.

in the training and competitive process of undergraduate students of the direction of Management of Physical Culture and Sports, the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, "Pentathlon" methodology for the development of endurance has been introduced (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/9486 dated December 22, 2022). As a result, the average performance of students in the 3000m run improved by 102.2 seconds;

To rationally distribute large differences in the physical development and preparation of students, training and competitive processes were modeled, a "multi-functional scale" was developed to determine the dominance of special movements, which was used in practical exercises on "Training in the methods of athletics". (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/9486 dated December 22, 2022). As a result, the average indicators of physical fitness of students improved by 14.3%.

proposals and recommendations for the development of performing intense loads and increasing the physical indicators of students - in the technological stage, which allows to analyze the results and determine the qualitative stage, the composition of the practical means of physical education, their target and temporal distribution and selection of the appropriate volumes of training loads - a "Practical model of physical training" has been developed, containing types of control, proposals and recommendations aimed at developing the quality of explosive power have been introduced into the practical training of students studying in the specialty "Physical Education" at Urgench State University (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/9486 dated December 22, 2022) . As a result, students' averages in the standing long jump improved by 38.7cm and the average in the standing triple jump by 109.8cm.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, bibliography and annexes. The total volume of the thesis includes 120 pages of text, 15 tables, 31 figures, appendices and introductory acts.

E'LON QILINGAN ILMİY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Jumaniyazov A.B. Physical education and sports management in the field of education-physical development and preparation of students receiving education methods for determining the level and efficiency. Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 12. 2022.- P. 38-42. [13.00.00 №14]
2. Jumaniyazov A.B. Pedagogical analysis of training in physical education and sports management. Current research journal of pedagogics. – AQSH, 2022, 3-son Master Journals. - P.:1-10 [13.00.00 № 01]
3. Jumaniyazov A.B. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti bo'yicha kadrlar tayyorlashning pedagogik tahlili. "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnali. Toshkent, 2020, 2-son. - B.74-76 [13.00.00 № 16]
4. Jumaniyazov A.B. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti bo'yicha kadrlar tayyorlashning dolzarb muammolari. "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnali. Toshkent, 2020, 5-son. - B.13-14 [13.00.00 № 16]
5. Jumaniyazov A.B. Ta'lim tizimida bo'lajak sport menejerlarining jismoniy tarbiya - sport kompetentligini oshirish. Материалы Международного научно-практической конференции «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения», Тошкент 5-6 ноября 2022. - С. 241-243
6. Jumaniyazov A.B. Jismoniy tarbiya va sport menejeri modelining o'ziga xos xususiyatlari. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi menejerlarining kasbiy kompetentligini oshirish yo'llari Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami, Chirchiq, 18-19 dekabr 2020. - B.16-18
7. Jumaniyazov A.B. Bo'lajak sport menejerlarining jismoniy madaniyat va sportga doir kompetentligi ijtimoiy - pedagogik muammo sifatida. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi menejerlarining kasbiy kompetentligini oshirish yo'llari Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami, Chirchiq, 18-19 dekabr 2020. -B.19-22
8. Jumaniyazov A.B. Sport menejerlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. «Jismoniy tarbiya va sport sohasi orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: muammo va yechimlar» Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami, Nukus, 25 noyabr 2022. -B. 338-340
9. Жуманиязов А.Б. Здоровый образ жизни как важная задача при повышении уровня физического воспитания личности. Международного научно-практической Конференции «Европа и современная Россия. Интегративная функция педагогической науки в едином образовательном пространстве» 12-21август, 2016 г, Лиссабон. С. 493-495

II bo‘lim (II част; II part)

1. Jumaniyazov A.B., Shakirjanova K.T. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishning zamonaviy texnologiyalari. “Zamonaviy ta’lim” jurnali. Toshkent, 2016, 3-son. – B.37-41 [13.00.00 № 16]

2. Jumaniyazov A.B., Radjabov U.F., Sayfuddinov S.B. Jismoniy tarbiya va sportda marketing xizmatlarini rivojlantirish samaradorligi. Central Asian research Journal for Interdisciplinary Studies, Toshkent, dekabr 2021, 4-son. -B.148-155

3. Yoldashov Sh.S., Jumaniyazov A.B., Toshmatov X.O‘., Ibodullayev D.R. O‘zbekistonning turizm salohiyatini oshirishda ot turizmi (otda sayr qilish turlari) dan foydalanish masalalari. “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 29 yanvar 2022. - B. 265-267

4. Jumaniyazov A.B., Yoldashev.Sh.S. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport uchun boshqaruv kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash masalalari. Universitet sporti: millat salomatligi va farovonligi – Talabalar va yosh olimlarning XI xalqaro ilmiy konferensiyasi to‘plami. Chirchiq, 23-24 sentyabr 2022. - B.15

5. Xolmurodov O., Jumaniyazov A.B., Qadamova B. Global ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik barqarorlikni ta’minlashda velosport asosiy vosita sifatida. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishning muammo va yechimlari” Respublika ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 25-26 noyabr 2021. - B.122-126

6. Jumaniyazov A.B., Aripov Yu.Yu. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi rahbarlar, pedagog kadrlar va trenerlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimidagi islohotlar hamda istiqbollari. “Yuqori malakali sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish masalalari” Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. Toshkent, 16-aprel 2014. -B.115-118

7. Jumaniyazov A.B., Tillayev D., Iskandarov I. Sog‘lom hayot tarzi va uning tarkibiy qismlarining inson salomatligida tutgan o‘rni. “Olimpiya ta’limi – sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim omili sifatida” Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami, Toshkent, 19-dekabr 2014. -B. 77-78

Avtoreferat “Fan-sportga” jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib,
o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosishga ruxsat etildi: 18.05.2023-yil
Bichimi: 60x84 ^{1/16}, “Times New Roman”
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 3. Adadi 100. Buyurtma: № 132
Tel: (99) 3832 99 79; (99) 817 44 54
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6 uy.