

**Ўзбекистон Республикаси**  
**Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**  
**Андижон Давлат университети**

*Кўлёзма ҳуқуқида*

**Қўшмонов Адахам**

**КАСБ ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ**  
**ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ**  
**РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАЛАРИНИ НАЗОРАТ**  
**ҚИЛИШНИНГ ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИ**

Ихтисослиги: 5A141901

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”  
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун  
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:  
Андижон давлат тиллар  
педагогика институти  
\_\_\_\_\_доцент Р.Зухруддинов

**Андижон 2009**

## МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	3
2	Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари	8
3	Талабалар жисмоний тарбия жараёнларининг асосий воситалари	17
4	Талабаларни соғломлаштириувчи воситалар ва уларнинг вазифалари	20
5	Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг мақсади ва вазифалари	22
6	Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг шакллари ва турлари	27
7	Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларини уюштириш	33
8	Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларида жисмоний таёргарлик жараёнларин ўрганиш	42
9	Талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий таҳлил этиш	48
10	Талабалар жисмоний таёргарликларини ташкил этиш ва амалий назоратлар ёрдамида таҳлил этиш услублари	51
11	Хулоса	60
13	Фойдаланилган адабиётлар	63
14	Иловалар	65

## Кириш

1999 йил 27 майда Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси жисмоний тарбия ва спортнинг келажакдаги тағдири учун муҳим бўлган “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорни қабул қилди. Ушбу қарорнинг аҳамияти шундан иборатки, жисмоний тарбия спорт соҳасидаги ҳамма субъектлар фаолиятини давлатимизнинг янги сиёсий ҳамда ижтимоий-иқтисодий шароитларга мослаштириш, шу асосида аввалги тоталитар тузим нуқсонларидан қутилишдир. Бу Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортнинг ўз ривожланишида сифат жиҳатидан янги босқичга кирганлигини англатади.

Хукумат қарори ўзининг кенг миқёслиги, янгилиги, тубан амалга оширилиши, долзарблилиги билан ажралиб туради. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосларини янада ривожлантиришни кескин олдинга олиб чиқади. Қарор “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуннинг янги таҳририни ишлаб чиқишни назарда тутди. 2000 йил май ойида Олий Мажлис, Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг янги таҳририни қабул қилди. Унда қуйидаги вазифалар қўйилади: қонуний-меъёрий ҳужжатларни ишлаб чиқиш ва давлат, жамоат ҳамда хусусий жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари томонидан унга амал қилиш; спорт-соғломлаштириш клуби тўғрисидаги намунавий қоидаларни тасдиқлаш; профессионал спорт лигалари, ассоциациялар ҳамда клубларнинг фаолият кўрсатиш шароитларни тартибга солувчи меъёрий ҳужжатларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш; спортчилар ва клублар ўртасида шартномалар тузиш.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси билан талабалар ўртасида спорт турларини оммавийлаштириш ҳамда уларни спорт турларига жалб этиш дастури ишлаб чиқилди. Бу тадбирларни амалга оширувчи ва назорат қилувчи “Талабалар спортини ривожлантириш жамғармаси” ташкил этилди. Шу билан бирга талабалар спортини ривожлантириш бўйича ташкилий ишларни олиб борадиган жисмоний тарбия мутахассислари учун маҳалла фуқаролари йиғини раислари ўринбосари лавозими тайинланди. Маҳалла фуқаролари йиғини раисларининг жисмоний тарбия бўйича ўринбосарлари маҳалла фуқаролари асосан талабалар билан спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этадилар. Бу лавозимда жисмоний тарбия йўналиши бўйича ўрта махсус ёки олий маълумотга эга бўлган бакалаврлар фаолият кўрсатишлари мумкин. Чунки улар ўқув юртида таълим тарбия олиш жараёнида талабалар организмнинг жисмоний ривожланиши ҳамда улар билан жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этиш услубиёти бўйича назарий ва амалий билимларга эга бўлганлар. Шунингдек тажриба орттирганлар.

Мамлакатимиз келажаги бўлган ёшлар жисмоний жихатдан соғлом бўлиб етишишлари учун таълим муассаларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари кенг ташкил этилади. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида талабалар жисмоний малака ва кўникмалари шакллантирилади. Машғулотлар энгил атлетика, гимнастика ва спорт ўйинларидан баскетбол, волейбол, гандбол, футбол ҳамда сузиш ва кураш машғулотлари шаклларида бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш турлари мақсади талабаларни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш билан бирга, етук касб-эгалари ҳамда юксак маҳоратли мутахассислар бўлиб етиштиришни амалга оширади.

**Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги:** магистрлик диссертациясида ўрганилган масалалар касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини амалий, назарий ва тиббий таҳлил этиш уларнинг жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларини тўғри ташкил этишга асос бўлади. Хозирги кунда мураббийлар олдида қўйилган муҳим вазифалардан бири талабаларни жисмоний тайёргарлик даражасига мувофиқ машғулотларни режалаштириш ва ташкил этишдир.

**Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари:** магистрлик диссертациясида талабалар жисмоний тарбия, спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш, жисмоний ривожланиш даражаларини амалий, назарий ва тиббий таҳлил қилиш жараёнларини ҳамда услубларини ўрганиш мақсад қилиб қўйилган.

**Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети:** магистрлик диссертациясининг илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида дастлабки даврда Андижон индустриал педагогика коллежи сўнгра Андижон давлат университети талабаларининг жисмоний тайёргарлик жараёнини ўрганиш бўлди.

**Магистрлик диссертациясини ҳорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:** магистрлик диссертациясида касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш жараёнларига оид бўлган адабиётлар, ўқув ва илмий ҳамда услубий қўлланмалар, дарсликлар ва ИНТЕРНЕТ материаллари таҳлил этилган. Шунингдек Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш” ва «Талабалар спортини ривожлантириш» бўйича қабул қилган қарор ва фармонлари ўрганиб чиқилган.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, улар билан Республика ва вилоят миқёсидаги илмий анжуманларда иштирок этилган. Мақолалар тўплами нашр этилган.

**Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти:** магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат,

эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

**Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги:** магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижаларидан талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлик жараёнларига тадбиқ этишда уларнинг жисмоний ривожланиш даражаларида ижобий ўзгаришлар эришилганлигига муваффақ бўлинди.

Шунингдек талабаларни жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат таҳлиллари кўрсаткичларига мувофиқ жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларига жалб этиш мақсадга мувофиқлиги аниқланди.

**Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи:** магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики талабалар жисмоний тайёргарлик жараёнларини такомиллаштиришда уларнинг жисмоний қобилятларини, жисмоний фазилатлари ривожланиш даражаларини, ҳаракат малака ва кўникмаларини шаклланиш даражаларини мунтазам амалий назорат қилиб бориш жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг аҳамиятини белгилайди. Шу билан бирга талабаларни жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат кўрсаткичларига мувофиқ жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларга жалб этиш самарали натижалар беради. Тадқиқот натижалари асосида аниқландики талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзи, зарарли одатларни организмга салбий таъсирлари ҳамда меҳнат фаолиятини тўғри ташкил этиш, жисмоний тарбия машғулотларини мунтазам фаол шуғулланиш, сифатли ва тўғри овқатланиш, маданий ва маънавий хордиқ олиш, шахсий ва жамоат гигиеналари талабларига риоя қилиш ҳақида суҳбатлар ва тушунтиришлар олиб бориш мақсадга мувофиқ хисобланади.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбур машғулот фаотида 1 курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соатдан қилиб белгиланган. Бундай йиллик синовлари ўтказилади, охирида тест билан яқунланади. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

-ўқув машғулотларини олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, будан ташқари талабаларининг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш;

-оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш.

Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёрада ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафта 8-12 соат бўлиши керак.

Жисмоний тарбия машғулотларининг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир.

Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни қўяди:

-соғлом ҳаёт кечиринидаги жисмоний талабчанлиги ва ўз-ўзини тарбиялаш;

-назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

-жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

-жисмоний тарбиянинг назарий билимларини унинг услуб ва кўрсатмаларини эгаллаш, жисмоний машғулотлардан тўғри фойдаланиш ва келгуси йўриқчи ва ҳар хил ўйинлар бўйича ҳакамлар ҳайъатига аъзо бўлиш ва мусобақаларда ҳакамлик қила билиш ва уларни ташкил қилиш.

Олий ўқув юртлирида талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулоти, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тўғрақларида шуғулланиш. Жисмоний тарбиянинг шакллари бир-бирлари билан чамбарчас боғлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади.

## **1. Боб Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари**

Жисмоний тарбия аҳолининг умумий тарбиясини бир қисми бўлиб, бу тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ҳамда меҳнат тарбияси амалга оширилади.

***Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади:***

1. Мамлакат аҳолисини соғломлаштириш.
2. Ёшлар ва аҳолини ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялаш.
3. Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш.

Бу мақсадга эришишда аҳолининг ёши, жинси, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда қизиқишлари ҳисобга олинган ҳолда вазифалар белгиланади. Бу билан жисмоний

тарбиянинг умумий вазифалари шаклланади. Тарбиячи, мураббийлар олдида фақатгина спортда олий натижаларга эришиш эмас балки, ҳар томонлама баркамол инсонни тарбиялаш вазифаси туриш керак. Бу вазифани назарий ва амалий жиҳатдан етук бўлган ҳамда ўз касбини севадиган мутахассислар амалга оширадилар. Соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни камол топтириш ва ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш масалаларини амалга оширишда шуғулланувчилар таркиби хусусиятларга мувофиқ ёндашилади. Талабалар жисмоний тарбияси уларни ҳар томонлама уйғун ривожланишини таъминлаш ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этса, аёллар жисмоний тарбияси уларни келгуси ҳаётга тайёрлашдан иборат бўлади. Ўсмирлар ва касб тайёргарлиги талаб этувчи мутахассислар жисмоний тайёргарлиги жисмоний фазилатларни ривожлантириш, спортда техник ва тактик тайёргарлик, умумий ва махсус тайёргарликларни таъминлаш, амалий жисмоний тайёргарлик асосларини ўрганишдан иборат бўлади.

***Жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари:***

1. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш мақсадида организмнинг шакллари ва функцияларини уйғун равишда жисмонан камол топтириш, аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, узоқ умр кўришини таъминлаш.

2. Ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус билимларни шакллантириш.

3. Жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик билан бир қаторда шахснинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш. Ақлий, интеллектуал камолотга етказиш.

Соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда шахсий хусусиятларига қараб турли шаклларда бўлади. Талабаларнинг жисмоний тарбияси уларни уйғун жисмоний ривожланиши ва организмни чиниқтиришга қаратилган бўлса, спорт билан шуғулланишда спорт тури бўйича мутахассисликка эриши ва спортда юксак натижалар кўрсатишга йўналтирилган бўлади. Аёллар жисмоний тарбияси улар соғлигини мустаҳкамлаш ҳамда оналикка жисмоний жиҳатдан тайёрлаш бўлиб, кексалар жисмоний тарбияси даволаш жисмоний машқлари, тоза ҳавода сайр қилиш ва дам олиш муолажалари шаклида бўлиб умрнинг узайтиришга қаратилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд этилган мақсад ва вазифаларни амалга оширишда бош омил мураббийлар ҳамда ташкилотчилар ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний

тайёргарликлари, соғлиги ҳамда қизиқишлари ҳам жисмоний тарбияни амалга оширишда хал қилувчи роль ўйнайди.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратлари муҳим ўрин тутди. Жисмоний тарбия мутахассислари ёш авлодни жисмоний тарбиялаш ва жисмоний ривожлантириш меҳнатга ва ҳаётга тайёрлаш ҳамда аҳолини соғломлаштириш вазифаларини бажарадилар. Шунинг учун улар ўз соҳаларини етук мутахассислари ва моҳир спортчилар бўлишлари керак. Улар жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда жисмоний машқлар техникасига ўргатишда ўзлари назарий ва амалий жиҳатдан юксак даражада тайёргарлиги билан ўрнатқувчи бўлишлари керак. Шу билан бирга тарбиячи мутахассислар ахлоқий ва маънавий етуклиги шуғулланувчиларга ҳар қандай ёрдамга тайёрлиги уларда ирода ва руҳий фазилатларни тарбиялашда моҳир дўст эканлиги билан ажралиб туришлари керак. Тарбия жараёнининг кўп қирраллиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига кўп масъулият юклайди.

Жисмоний тарбия мутахассисларнинг педагогик маҳоратлари уларни ўтиладиган ўқув материалларини назарий ва амалий жиҳатдан тўлиқ эгаллаган бўлишлари билан белгиланади. Шуғулланувчиларни жисмоний машқларга ўргатишда педагогик таълим услублари ва технологиялардан фойдаланиш даражаси ҳам жисмоний тарбия мутахассислари маҳоратли даражасини белгилайди. Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларда фақатгина жисмоний фазилатларни, машқлар техникаси ва тактикасини тарбиялабгина қолмай, уларда ватанпарварлик туйғуларини, миллий истиқлол ғояларини, спорт ютуқлари билан Ватанни дунёга танитиш маъсулиятини ҳамда ахлоқий ва эстетик фазилатларни шакллантириб тарбиялаб борадилар. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш билан бир вақтда уларнинг ватан тараққиётидаги ғоявий мақсадларини тарбиялаш уларни янги жамият қуришнинг фаол иштирокчилари қилиб етиштириш ҳам жисмоний тарбия мутахассисларининг асосий вазифаларидан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг педагогик маҳорати ҳам жисмоний тарбия жараёнлари каби кўп қирралидир. Педагогик маҳорат шуғулланувчиларни жисмоний фазилат ва қобилиятларини такомиллаштиришда, ҳаракат фаолиятида мустақилликни ривожлантиришда, жамоатчилик руҳини тарбиялашда, шуғулланувчилар шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатларини тушунишда, қизиқишлари, талаблари эҳтиёж ва интилишларини моҳирлик билан амалга оширишда намоён бўлади. Жисмоний тарбия мутахассислари ўз ишини устаси бўлиши ва уни севиши, жисмоний жиҳатдан баркамол,

соғлом, спорт техник маҳорати юқори даражада бўлиши керак. Мутахассисларнинг малакаси ва жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлари қанчалик кенг бўлса тарбия вазифаларини амалга ошириш имкониятлари шунча кўп бўлади. Ҳар бир педагог ўз фани билан тарбиялаш қобилиятига эга бўлиши керак.

Жисмоний маданиятнинг ва жисмоний тарбия фанининг ўзига хос хусусияти жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг ташқи қиёфаси алоҳида аҳамиятга эга. Ўқитувчи шуғулланувчиларни жисмоний такомиллаштиришга ҳаракат қилар экан унинг ўзи жисмонан баркамол, гавда тузилиши уйғун ҳолда ривожланган, ҳаракатлари эстетик жиҳатдан ифодали, қадди-қомати келишган ҳаракатлари маъноли ва эркин бўлиши керак. Жисмоний тарбия мутахассиси шу билан бирга маданиятли бўлиши, эстетик тарбияланган, бадий маълумотли, дидли, синчков, ижодий фаол, ширин муомалали бўлиб, шуғулланувчиларда ҳам сифат ва фазилатларини тарбиялашга катта эътибор қаратиши керак. Ўқитувчи ширин суҳан ва шуғулланувчиларга меҳрибон бўлиш билан бирга, қувноқ, ҳамда юмор ҳиссига бой бўлишлари керак. Шунингдек улар шуғулланувчиларни ҳаракат фаолиятини бажаришда талабчан ва педагогик одобга эга бўлишлари муҳим.

Жисмоний тарбия жараёнида мутахассислар нутқ маданиятига катта эътибор қаратишлари керак. Ўқитувчи нутқининг таъсири унинг мантикий изчиллигига, бадий жиҳатдан саводли, аниқ, равшан, образли қилиб ифодаланган бўлишига боғлиқ. Нутқдан фойдалана билиш, овозни яхши йўлга қўйиш, интонациянинг бойлиги жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларни ўрганиш ва бажариш фаолиятида буйруқ ва тавсиялар беришда қўлланилади. Ўқитувчининг ҳиссий, ифодали ҳамда шахсий хусусиятлари билан бойитилган сўзларнинг таъсири ва тарбиявий кучи катта бўлади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг шахсий фазилатлари, меҳнатсеварлиги,, самимийлиги, саҳийлиги, беғаразлиги, ростгўйлиги, принципиаллиги ва бошқа фазилатлари ҳам шуғулланувчилар маънавий қиёфасини шаклланишига таъсир кўрсатади. Тарбиячининг озгина хатоси ёки арзимас одати шуғулланувчилар онгида ёмон фикрлар шакллантириши мумкин. Чунки шуғулланувчилар тарбиячилар гапларига эмас, уларнинг юриш-туришлари, хатти-ҳаракатларига амал қиладилар. Тарбия вазифаларини ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ўқитувчиси миллий истиқлол ғояси талабларига мувофиқ ҳолда ахлоқий ва эстетик тарбияланган бўлиши керак.

Спорт ҳакамлари ҳам педагогик маҳоратни эгаллаган бўлиши керак. Ёмон ҳакамлик қилиш натижасида низолар пайдо бўлиб, мусобақа қатнашчиларида нафрат уйғотади ва натижада мураббийнинг барча тарбиявий ишлари барбод бўлишига олиб келади. Спорт ҳакамларининг педагогик таъсир кўрсатишдаги муваффақиятлари ўз вазифаларини

бевосита уддалай олишларига боғлиқ. Спорт ҳакамлари спортчиларни қўполлик ва ахлоқсизлигини эътибордан четда қолдирмаслиги керак. Улар ҳам мураббий вазифасини бажаришлари керак. Тажриба билими юксак малакаси педагогик маҳорати ва яхши ҳулқи билан фақат спортчиларга эмас томошабинларга ҳам намуна бўла оладиган ҳакамлар мусобақаларда юксак спорт маданиятини тарқатувчи бўладилар. Бундай ҳакамликда мусобақа қатнашчиларининг спорт этикаси талабларини бузиш учун уринишларига йўл қўймайди. Ҳакамларнинг ташқи қиёфаси ҳам муҳим аҳамиятга эга. Уларнинг ташқи қиёфаси спортчиларни беллашувга сафарбар этиши ёки ҳафсалаларини пир қилиши мумкин. Талабалар ва ўсмирлар жисмоний тарбия жараёнида ўсмирлар мусобақасида бу нарсага катта эътибор қаратиш керак.

Жисмоний тарбия мутахассисларини тарбия жараёнини бошқариш малакаси мукаммал бўлиши замонавий талаблардан тарбия жараёнини бошқариш учун жисмоний тарбия мутахассислари мамлакатда ва хорижда жисмоний тарбия бўйича илғор тажрибалардан хабардор бўлиши ва уларни эгаллаган бўлиши керак. Шунингдек тарбия жараёнида қуйидаги тамойилларга аҳамият бериш керак.

1. Тарбия жараёнини миллий истиқлол ғояси йўналишида бўлиши.
2. Шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мувофиқ ҳолда ҳар бирига индивидуал ёндашиш.
3. Шуғулланувчилар олдига юксак талаблар қўйиш ва уларни хурмат қилиш
4. Тарбия жараёнини жонли фаол, қувноқ шаклда ўтказиш.
5. Педагогик талаблар билан тарбиявий таъсир бўлишини таъминлаш.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёни шуғулланувчиларнинг маънавий хислатларини таркиб топтириш ва уни ҳаёт, жамият, эҳтиёжи билан меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш зарур, жисмоний тарбия жараёни шуғулланувчиларни янги жамият куриш учун курашда фаол иштирок этишга руҳлантириш лозим. Шуғулланувчиларни миллий истиқлол ғояси руҳида тарбиялаш учун қандай яшаётгани,, нима ҳақида ўйлаши, кимлар билан дўстлиги ишлаб чиқаришда қандай ишлаши, ўқув юртида қандай ўқиши, оилада, жамоат жойларда ўзини тутиши бўш вақтини қандай ўтказиши ва бошқаларни жисмоний тарбия мутахассислари тўлиқ билиши керак.

Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларни жисмоний қобилиятлар ривожланганлик даражасини билиши, шахсий характер хусусиятларини, ақл идрок хиссиёт иродаларини ахлоқий сифатлари ва статик эҳтиёжлардаги индивидуал фарқларни ўрганиш зарур. Тарбиячи талабаларни ўрганишда педагогик кузатишлар кундалиги тутиши унга шуғулланувчиларни характерлари ҳулқ атвори ва бошқа фактларни ёзиб

боришлари керак. Шуғулланувчиларни ҳар томонлама билиш асосидагина жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил этиш мумкин.

Талабалар билан яхши муносабатлар ўрнатиш муҳим аҳамиятга эга. Педагогик тажрибалар яхши муносабатлар шуғулланувчиларга юксак талаблар қўйиш ва улар шахсини хурмат қилиш асосида юзага келиши мумкин. Вазифалар бажарилишини талаб қилиш ва хурмат қилиш тарбия жараёнини ажратиб бўлмас томонидир. Жисмоний тарбия тамойиллари амалиётида талабаларга юксак талаблар қўйган ҳолда хурмат қилмасликлари учраб туради. Бундай ёндашиш мураббийнинг қўполлиги натижасида бу билан шуғулланувчилар индамас ғазабнок ё қўпол бўладилар. Шунингдек спорт машғулотларига қизиқмай қўядилар. Талабчанлик билан бирга шуғулланувчиларга ғамхўр, меҳрибон, самимий муносабатда бўлиши керак. Оққўнгил, яхши гапириш, талабалар билан тўғри муносабатда бўлиш, мураббийнинг педагогик одоби, ҳисобланади. Мураббийнинг мусобақа вақтдаги одоби яхши бўлиши керак. Спортчи мусобақаларда мустақил ҳаракат қилишга тайёрланган бўлиши зарур.

Шунга қарамай спортчилар мусобақаларда маънавий ёрдамга муҳтож бўлиб қолади. Мураббийнинг спортчиларда ҳаяжонланишни йўқотиш, старт олдидан фойдали маслаҳатлар бериш, мағлубият чоғида кўнгил кўтариб далда бериш. Тарбия жараёнининг муҳим омилларидан бу билан мураббийнинг обрўси кўтарилади. Мағлуб бўлган спортчиларга тана қилмаслик уларни руҳий ососийшталигини таъминлаш керак. Педагогик одоб ўқитувчидаги яхши хусусиятларни кўришга, уларга таяниб яна бошқа яхши хусусиятларни шакллантиришга имкон беради. Мураббийнинг дўстона муносабати спортчиларда ўз-ўзини тарбиялашга иштиёқ уйғотишга сабаб бўлади. Бир вақтнинг ўзида қаттиққўл ва раҳмдил талабчан ва меҳрибон жиддий ва одамий бўлишга йўл топиши ниҳоятда муҳим ҳисобланади.

Спорт амалиётини натижалари баъзи мураббийлар тарбия тамойилларини бузишларини кўрсатади. Юқори малакали спортчиларни норози қилишдан қўрқиб, уларни хохиши билан иш тутадилар. Бу эса сараланган спортчиларни тарбиялашда зарар келтиради. Мураббийнинг ҳақиқий обрўи спортчиларга нисбатан юксак талабчан бўлиш ва ўз талабаларини спорт жамоасида тутган ўрни ҳамда ролига қарамасдан уларнинг ҳатти-ҳаракати ҳулқ атворидаги камчиликларга қарши курашга асосланади. Мураббийнинг муваффақияти шуғулланувчилар фаолиятини қайси тарзда ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний маданиятнинг ўзига хос хусусияти коллективда ҳаётбахш, битмас тугунмас ғайрат келтирадиган шароит қарор топишига имкон беради. Жаҳонни қувноқ ҳис этиш куч ғайрат бирдамлик тарбия муваффақиятига ишончни мустаҳкамлаш, жамоа ҳар бир аъзосини ўз кучига бўлган ишончини мустаҳкамлайди.

Маънавий тарбия тизимида спортчи шахсини таркиб топришда жамоанинг роли беҳат катта. Жумладан яхши уюшган жисмоний маданият жамоаси шуғулланувчиларни маънавий ахлоқ, талаблари руҳида тарбиялашга фаол таъсир кўрсади. Шахсий эҳтиёжларни ижтимоий эҳтиёжлар билан бирга амалга оширишга асос бўлади. Шуғулланувчиларга тарбиявий таъсир ўтказиш ягона педагогик усуллар асосида олиб борилади. Педагогик талаб ва таъсир кўрсатишда ҳар хил услублар яхши натижа бермайди. Жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларнинг айрим томонлари ва фазилатлари ривожланмай, унинг жисмоний ва маънавий бирликдаги шахси таркиб топади. Шу сабабли тарбиячи тарбия жараёнини муваффақиятли бошқариш учун шуғулланувчилар мақсад вазифасини жисмоний тарбия жараёнида таркиб топтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Инсон жисмоний тараққиётида барча тарбия услублари самарали таъсир кўрсади.

### **1.1. Талабалар жисмоний тарбия жараёнларининг асосий воситалари**

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларини ташкил этади.

*Жисмоний машқлар* жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жihatдан таркиб топиб, услубий жihatдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шакллангандир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда туттади. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик руҳий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда характерини камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узоқ ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жihatдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани иргитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида маҳсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар

пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарадиган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Демак жисмоний машқлар ҳам шундай ҳаракатларга бўлинади. Югуриш, гимнастика, сузиш машқларини циклик машқлар ёки ҳаракатлар, спорт ўйинлари, яккакураш усуллари, сув полоси, шу кабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шуниндек жисмоний машқларни Умуривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкалари тайёрлов қисмида шуғулланувчиларнинг машғулотнинг асосий қисмига ва жисмоний юкламалар таъсирига тайёрлаш, даволовчи жисмоний машқлар сифатида фойдаланилади. Махсус машқлар бир спорт турига хос бўлган жисмоний ҳаракатлар ёки машқлардир. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоқтириш машқлари ёки футболчининг тўп суриши, туп чиқариши, қабул қилиши, тўпни бош билан ўйнаши, гимнастикачининг жиҳозлардаги машқлари, эркин ва саф машқлари ва ҳ.к. ёрдамчи машқлар эса махсус машқлар техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами: тренажерлардаги машқлар, сохта рақиб билан ҳаракатлар, алдов ҳаракатлари ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизида қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириш мумкин. Машғулотларга педагогик жиҳатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир.

Шу билан бирга қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига ҳос ҳусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).
2. Жисмоний машқларнинг ўзига ҳос ҳусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкласи, эмоция бериши ва бошқалар.
3. Ташқи шароитнинг алоҳида ҳусусиятлари (метеорологик, маҳаллий ҳусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган қатор жараёнлар киради, бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам

киради (масалан, югуриб келиб туриб узунликка сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчасига ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишдан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган ўзаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан ҳарактерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги, масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўришиб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жараёнида масофа, вақт, кучга нисбатан ҳарактерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль уйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ҳам ҳар хил бўлади.

## **1.2. Талабаларни соғломлаштириувчи воситалар ва уларнинг вазифалари**

*Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари*-куёш радиацияси, ҳаво ва сув шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиниши) жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштириш кучидан машғулотларни самарали ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда чиниқиш воситасидан фойдаланилади. Табиат кучлари соғлиқни мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситаси. Улар ҳаракатлар ва машқларни организмга ижобий таъсирини ортиради. Табиатнинг кучларидан махсус даво сифатида ҳам фойдаланилади. Соғломлаштириш кучларнинг таъсири киши организмни чиниқиши хусусиятини орттиришга қаратилган. Соғломлаштирувчи кучлар таъсирида юрак қон томири, нерв, модда алмашиниш, таянч ҳаракат апарати, бошқа организмлар системасини иш фаолиятини яхшилади ва уларни чидамлилигини орттиради.

Чиниқиш деганда организмнинг ташқи таъсирларига, совуққа, иссиққа, куёшнинг кучли нурига қаршилигининг аста-секин оша бориши тушунилади. Организмнинг чиниқиши, шамоллаш ва юқумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясига қарши тура

олишида намоён бўлади. Ҳаво, сув ва қуёш чиникишнинг асосий табиий воситалари ҳисобланади. Чиникиш, ҳаво, қуёш ваннаси, сув муолажаларининг организмга таъсир кўрсатишидир. Очiq ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мос ҳароратни сақлаш, ёшлиқдан бошлаб ўзини тоза ҳавода кўп бўлишга ҳамда совуқ сувга кўникириш, жуда иссик кийинмасликка, шахсий гигиена қоидаларига оғишмай амал қилишга ўрганиш, бўларнинг барчаси соғлиқни мустаҳкамлайди, организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига умумий барқарорликни оширади.

Гигиеник омиллар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф муҳитнинг ва ижтимоий ҳамда шахсий гигиенаси тадбирлардан иборат. Гигиеник шароитларни таъминлашда моддий техника базаси спорт жиҳозлари, анжомлар, ва кийимлар ҳолати катта аҳамиятга эга. Жамоат гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, мусобақалари ҳамда маданий ҳордиқ чиқариш муассасаларининг тозалиги, тоза ҳаво, сув билан таъминланиши, вентиляция, ёритилиши, хизматчи хоналар (туалет, кийиниш ва ювиниш хоналари) ҳолати, спорт жиҳозлари ва спорт заллари, майдонларини созлиги, жамоат жойларини ободонлашганлигини киритиш мумкин. Шахсий гигиенага спортчиларни ўз танасини тоза тутиши, парвариш қилиши, сув муолажаларини қабул қилиши, саранжом кийиниши, спорт кийимларини тоза тутиши, тўғри дам олиш, ўз вақтида ва сифатли овқатланиш, маданий ҳордиқ чиқариш шакллари киради.

## **2. Боб. Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг мақсади ва вазифалари.**

Ўзбекистон Республикасининг "Халқ таълими ҳақидаги" ва "Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида" қонунида Ўзбекистон Республикасининг фуқаролари ўз саломатликларини яхшилаш ва мустаҳкамлаш учун жисмоний жихатидан чиникишлари тўғрисида қайғуришлари шарт, деган фикр таъкидланади. Бу қонун тўла маънода таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия ишига ҳам тааллуқлидир. Талабалар жисмоний тарбияси уларни жисмоний ҳаракатларини амалга оширишнинг ташкил этилган педагогик жараёнидир. Таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия талабаларни соғломлаштириш, ҳар тамонлама етуқ инсон қилиб тарбиялаш, Ватан мудофаасига ҳамда меҳнатга тайёрлаш.

**Талабаларни таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия мақсади:**

1. Соғломлаштириш.
2. Ҳар тамонлама етуқ инсон қилиб тарбиялаш.
3. Ватан мудофаасига ҳамда меҳнатга тайёрлаш.













кай-аеёе ёаооа аўепа, үеёі оаёеёіо-еёаде аа үеёіаіёе талабаёао оіаа ооі-аеёе үоёе оае, деаіааі аўеёеёаде ёадае.

**Њїдò іòпїаақаёаде ва байрамлари.** Њїдò іòпїаақаёаде таълим муассасалариааёе æеңпїіеёе оадаёуаа іеа дарсааі оаоқаде ёеіеіа үіа қеçеқадеёе оаёеёадеааі аедеаеде. Оеао талабаёадиёе оеаа аа æеңпїіеёе іаааіеуò æаїпїаеадеаааёе аїеіеёе æеңпїіеёе іаоғоёіоёадаа æаеа үòеоаа, дааі аадаае, талабаёадиёеіа æеңпїіеёе оае, даадеёеаеіе іоедоаае, аїеаеао æаїпїаеіе іòпòадеаїеаеае. Їòпїаақаёао, дарсааі оаоқаде ёеіеіа аїоқа оòдеаде қаòіде, таълим муассасалариіеіа оіоіеёе еёеёеёе ёо даæаеаа еедеòеёаае. Ўқоа еёеёеіеіа аїоеаа іòпїаақаёадиёе үòеаçеø іоаааоде, қїеааеаде аа аапòодеаде аїек ааёеёеаа іеёіаае.

Мусобақалар ўтказилгандан сўнг албатта уни баёни ишлаб чиқилади ва баёнга мувоиф ғолиблар, совриндорлар рағбатлантирилади. Мураббийлар мусобақа натижаларига мувофик жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини режалаштирадилар.

## **2.2. Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларини уюштириш.**

**Таълим муассасалариаа æеңпїіеёе оадаёу ёеадеіе оаоёеёе үòе.** Таълим муассасалариааёе ҳаїла ðїаеіеао талабаёадиёе æеңпїіеёе оадаёуеаоїе оаоёеёе үòеоїеіа іакпаае, ааçеòаеаде, іаçїоїе аа оаёеёадеіе оуғде ооооїеёеаде, аїаеёе ёеадаа ўç фаолиятлари асосида қаòїаоёеёаде, талабаёао аа іòа-їїаеао үòапїеаа æеңпїіеёе іаааіеуò аа пїїдòїе оаїе оадеа кееёеаде еїçеї.

Жисмоний тарбия ўкееòа-еёаде қоёиааае ааçеòаеадиёе ааæадеёеаде оадо.

- ааòп репае аадаæааа үòеоїе оаыїеіеаø аа оааеёеёе пїіо æеңпїіеёе оадаёу аапòодеіе оўеек ааæадеø;
- шифокор аеааї аедааеёеаа талабаёадиёе оеааеёе оаёеòоаеааї ўç аакòеаа үòеаçеа аїдеø аа ўç ёеадеаа оеааеёе оаёеòоае іаòеæаеадеіе ҳеңпїааа іеёеø;
- ааòп үòеаçеааеааї æїеадиёеіа оааеёеёе паїеòадеу-аеаеаїа хїеаòеаа пакеаїеёеіе оаыїеіеаø;
- аїеаеадиёеіа ҳаїпїе æеңпїіеёе іаокеао аеааї қоеае еёеёеіеадаа ооғоеаїеёеадаа үòеёеø;
- æеңпїіеёе оадаёу аўе-а дарсааі оаоқаде ёеадиёе ороòедеø аа үòеаçеода ёеòедиёе үòеø ҳаїаа оїаа талабаёадиёе еаїа æаеа кееёеø;
- аїеаеадиёе æеңпїіеёе оадаёуеаоїеіа аҳаїеуòе ðакеаа іòа-їїаеао үòапїеаа ооооїеòеòе ёеаде іеаа аїдеø;
- аїеаеадиёе æеңпїіеёе оадаёуеаø пїҳаеаааае аеёеіеадеіе іоїоаçаї іоедеа аїдеø;
- талабаёадиёе æеңпїіеёе іаааїеуòаа қеçеқòедеø аа оеадаа æеңпїіеёе іаокеао аеааї іоїоаçаї ооғоеаїеø іаòеадиёе оаёеёаїòедеø.





áóëäðíëíã áäð÷àñè ñîãèíèäàøðèðèø äàçèðàëäèéè çàë ýðèøää êóëäé øäðíèò ýðàòääè. Соғломлаштириш вазифалари талабаларни табиат омиллари ёрдамида дарс давомида ёки мустақил чиниқтириб бориш муолажалари орқали ҳал этилади.

**Жисмоний тарбия дарслари таркиби:** Æèñíííéé ìääáíéýò ääðñèäðèéíã ýíã íóçèì ìàñàëäèäèääí àèðè óíè çàíääé ðóçèø ìàñàëàñèäèð. Ääðñ òàððèëäé äääáíãä àèíçèää ääðñíé ðóçèøää ðíèääèáíéèääèääí òàðíèéíéè ðãæà òóøóíéèääé. Ääðñ òàððèëäé ýçèòóá÷èää ìàøçèäðíé òáíèäø, ìàòäðèäèéè òýçðè æíèèäøðèðèø ää ääðñããèè ðèèàíàíè àíèçèäøää ,ðääì áäðääè.

Ҳаё аёð ääðñ ðóçèèèèèè ò÷ çèñíããí èáíðàò áýèääè: àèðèí÷èèè, талабаëäðíè ääðñíèéíã æóää êèèèí äàçèðàëäèéè çàë ýðèøää òàé ,ðèäèäèèääí òàøèèèèèè çèñí-èèðèø çèñíè äää àðàèääè; èèèèí÷èèè-ääðñíèéíã àñíèèè äàçèðàëäèéè äãæäðèø çèñíè-àñíèèèè çèñí äää ððèðèèèèèè; ó÷èí÷èè-ääðñ ýèóíè, ó ýèóíèéíã÷è çèñí äää àðàèääè. Дарснинг қисмларга бўлиниши нисбий бўлиб, дарс вазифаларига кўра доимо яхлит жараён бўлиши керак. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни бир-бирига мувофиқ ҳолда амалга оширилади.

**Жисмоний тарбия дарсларини ўтиш жараёнлари:** жисмоний тарбия дарслари самарадорлиги уларни ташкил этиш шароитлари ва талабларига боғлиқ. Очиқ ҳавода ўтказилганда дарс давомида жисмоний ривожланиш билан бирга табиат омиллари таъсирида чиниқтириш муолажалари ҳам амалга ошади. Жисмоний тарбия дарсларига иқлим ва фаслларнинг ҳам таъсири катта бўлади. Дарс ўтиш жойлари, спорт майдонлари, спорт залларининг ҳолати ва жиҳозлар билан таъминланганлик талабаларни спорт кийимида бўлишлиги жисмоний тарбия дарслари жараёнига ўз таъсирини кўрсатади. Очиқ ҳавода спорт майдонларида дарс ўтказилганда талабаларни спорт майдонига келишлари майдон бўйича дарс давомида тақсимланиши ва дарс якунида машғулотдан кетиши ҳолатларини назорат қилади. Совуқ кунларида қиздириш машқларига катта эътибор берилади. Талабаларни бекор ҳолда қолишлари бартараф этилади. Очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларда хилма-хил жисмоний ҳаракатлар, улоқтириш, тез югуриш, эстафеталар, узунликка ва баландликка сакрашлар бажариш имконияти кенг бўлади.

Совуқ кунларда ва қиш вақтида жисмоний тарбия дарслари ташкил этишда талабаларни иссиқ кийимда бўлишлари, машғулот жойлари ва жиҳозлар қор ва муздан тозаланган, бўлиши керак. Ёпиқ иншоотлар ва спорт залларида жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия дастурида келтирилган ўқув материаллари иқлим ва фасллар ҳисобга олинган ҳолда тақсимланиши зарур. Спорт залларида жисмоний тарбия дарслари керакли жиҳозлар ёрдамида ўқитувчи назорати остида олиб борилади. Жисмоний тарбияда ўқув материаллари шаклига кўра чоракларга ва ўқув йили қисмларига тақсимланади. Куз ойларида енгил атлетика ва спорт ўйинлари дарслари ўтилади. Қиш ойларида гимнастика ва кураш, мусиқий гимнастика дарслари





аҳолиёра ҳаёти ўзгаришига қараб. Ўзгаришларни назорат қилиш ва баҳолаш талабларини қўйиш ва назорат қилишнинг асосий қисми бўлиши керак. Назорат меъёрлари ҳар бир гуҳ учун алоҳида тузилган бўлиб шу ёшдаги талабаларни жисмоний ривожланиш даражасини аниқлашга қаратилган бўлади. Шунингдек назорат меъёрлари қиз талабалар учун алоҳида, ўғил талабалар алоҳида тузилади. Талабалар учун “Алпомиш ва Барчиной” назорат меъёрлари фойдаланилади. Бу назорат меъёрлари талаб даражасида бажарилган талабалар синовдан ўтадилар. Муваффақиятли бажарган талабалар эса “Кўкрак нишони” билан тақдирланадилар.

Ўқувчиларнинг ҳаёти ва ўқув-тарбиясида жисмоний тарбиянинг асосий қисми бўлиши керак. Ўқувчиларнинг талабларини баҳолаш ва назорат қилишнинг асосий қисми бўлиши керак. Назорат меъёрлари ҳар бир гуҳ учун алоҳида тузилган бўлиб шу ёшдаги талабаларни жисмоний ривожланиш даражасини аниқлашга қаратилган бўлади. Шунингдек назорат меъёрлари қиз талабалар учун алоҳида, ўғил талабалар алоҳида тузилади. Талабалар учун “Алпомиш ва Барчиной” назорат меъёрлари фойдаланилади. Бу назорат меъёрлари талаб даражасида бажарилган талабалар синовдан ўтадилар. Муваффақиятли бажарган талабалар эса “Кўкрак нишони” билан тақдирланадилар.

### **3.Боб Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларида жисмоний таёргарлик жараёнларини ўрганиш.**

Талаба ва талабаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда улар ўртасида спорт ва жисмоний тарбияни оммавийлаштиришда таълим услублари ва тамойилларининг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар талабаларни ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний машқлар техникасини эгаллашда таълим услублари ёрдамида таълим босқичлари вазифаларни ҳал этадилар.

Таълим муассасаларида жисмоний машқларга ўргатиш жараёни таълим тамойиллари ва услубларини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний тарбияда таълим жараёни талабаларни жисмоний тарбия ва спортга оид махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникаси, малака ва кўникмасини ҳосил қилиш вазифаларини ҳал этади. Жисмоний тарбияда шуни кўриш мумкинки, машқларни кўп маротаба ҳар хил талаблар асосида такрорлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний машқлар техникаси бажаришда ҳеч бир қийинчилик бўлмастегини таъминлайди. Бу билан ҳаракат малака ва кўникмалари такомиллашиб боради.

Жисмоний тарбия жараёнида фақатгина жисмоний фазилатлар эмас балки ахлоқий сифатлар жамоатчилик, дўстлик, ботирлик, қатъийлик, ҳамкорлик, ватанпарварлик ҳислатлари ҳам тарбияланиб боради. Шунингдек талабаларни тартиб интизомга риоя қилиш ташаббускорлик ва фаоллик каби сифатлар ҳам шаклланади.

**Тизимлик ва изчиллик тамойили** жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бир хил тизимда оддийдан мураккабга қараб ривожланиб борадиган шаклда ўрганиш масалаларини ҳал этади. Жисмоний тарбия дастури талаблари доимо бажарилиб

ўрганилиб борилади. Янги ўқув материаллари ўрганилган жисмоний машқлар боғланади ва мустаҳкамланади. Дастур асосида аввал оддий машқлар ўрганилса, секин аста мераккаб машқлар техника ва тактикаси шакллантирилади. Ҳар хил даражадаги машқларни ўргатишда машқлар оддийдан мураккабга қараб ривожлантириб борилади. Шу билан бирга улар ҳар бир машғулот давомида ўзгартирилиб турилади.

**Онглилик ва фаоллилик тамойили:** Жисмоний тарбия жараёнида машқларни ўрганиш даражаси талабалар онгига ва фаоллигига боғлиқ. Шунинг учун машғулотлар давомида онглилик ва фаоллилик тамойили кенг фойдаланилади. Ўқув материалларини талабалар томонидан тушуниш уларни ўзлаштириш ва машқларни онгли равишда идрок этиш ва бажариш. шунингдек эришилаётган натижаларни такомиллаштириб бориш онглилик тамойили орқали амалга ошади. Ҳар бир машғулотда талабалар олдида қўйилган конкрет вазифалар талабаларни фаоллигини таъминлайди. Улар машқларни бажаришда ташаббускорлик кўрсатиш, машқларнинг ижобий таъсирини ҳис эта олиш уларни бажаришни идрок қилишлари билан таълимнинг онглилик ва фаоллилик тамойили амалга ошади.

**Билимлар ва малака ҳамда кўникмаларни мустаҳкамлаш тамойили** ўқув материалларини доимо такрорлаш, мустаҳкамлаш ҳамда ривожлантириб боришни тақозо этади. Чунки, жисмоний ҳаракатлар бажариш малака ва кўникмалари машқларни такрорлаб турилмаса машқнинг малака ва кўникмалари йўқолиб боради. Шунинг учун ўқув материалларни режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак. ўрганиладиган жисмоний машқларни мунтазам дарсда мустақил бажаришлари малака ва кўникмалари мустаҳкамланиб такомиллаштириб боришига замин бўлади.

**Бажара билиш тамойили** Жисмоний тарбияда талабаларда ўрганилаётган жисмоний машқлар техникаси ва малака ва кўникмалари шаклландан сўнг ундан мураккаброқ бўлган жисмоний машқлар туркумига ўргатилади. Осон машқлар талабалар фаоллигини сусайтиради. Шунинг учун уларни жисмоний даражалиги мувофиқ ҳолда жисмоний машқлар бериш ва уларни такомиллаштириб бориш керак. талабалар организм бир хил шаклдаги жисмоний машқларга мосланиб қолади. Машқлар миқдори, ҳажми, суратини орттириб бориш талабалар организмни жисмоний ривожланиб боришини таъминлади. Акс ҳолда бир хил шаклдаги жисмоний машқларга талабалар организми мослашиб қолади ва бу билан уларнинг организми жисмонан ривожланмайди.

Ўқув материалларини режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак. ўрганиладиган жисмоний машқларни мунтазам дарсда мустақил бажаришлари малака ва кўникмалари мустаҳкамланиб такомиллаштириб боришига замин бўлади.

а) йўқолиб боради; б) ўқув материалларини режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак.





ёзувларнинг қулайлиги ҳар қандай вазиятни тасмага тушириш ва керакли жараёнларни кўп маротаба такрор ва секинлаштирилган ҳолда кўриш муҳокама этиш имконини беради. *Óñëóáëàð àà òñëóáëé øàëëëàð ýçàðí ÷àíààð÷àñ àëíçààààëð. Ýçëòòá÷ë òëàðíë òòðëë ëýðëíëøðà* кўёáá, æëñíííëé òàðáëýíëíà òýëà кííëè æàðð, íëíë òàýíëíëáëé.

### **3.1. Талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий таҳлил этиш**

*Æëñíííëé òàðáëýüà òëááëé íàçíðàð.* Таълим муассасалариáà æëñíííëé òàðáëý òýғðë ëýëãà кўëëëëøë àññëé øàððëàðááí áëðë ýðøë òрòëðëëëááí òëááëé íàçíðàòàëð. Таълим муассасалариáà òëááëé íàçíðàòíëíà ààçëðàëàðë-áíëàëàð ñíғëëáëíë íòñàððëàíëàø ò÷-òí æëñíííëé òàðáëýíëíà àññëé áññëòà àà òñëóáëàðëááí òíëááëáíëø, òëàð òýғðë кўëëáíëøëíë íàçíðàò кëëëø, òóíëíàááë æëñíííëé òàðáëý ëøëàðë ò÷-òí òááëøëë øàðíëðëàðíë ýðàòëøãà ëýíàëëáøëøááí ëáíðàð.

Шифокор òëááëé ëýðëáíë ýòëàçëøáà ðàð áëð талабаíëíà ñàëñíàðëëë çíëàòë áëëáí áàòàòñëë òáíëøëá ÷ëçàáë: òáëøëðëëá, òááí талабаíëíà íëëàñëáà àà ýçëáà кáíááë ëàñàëëëëàð áýëááíëëáíë áíëçëáëáë; áíáíëíà àà ãðëñí ëàñàëëëëàðëáà ýòëáíð ááðááë; òáç òàðçàëòá÷ë ñçííëë ëàñàëëëëàð áëëáí кëçëçàáë; оғиз бўшлиғи касалликлари, таъм билиш, тишлар ҳолатини ўрганадилар; òàøкë кë, òáñíëé ëýðëëááí ýòëàçàáë àà òáðë, ëëíòà ááçëàð, ëýðàë қàðáñë, òíóðòçà ñíñíáñë ëááëëàðíëíà çíëàòëíë òáíáà í, ç àà òáííëàð øàëëëíë áíëçëáëáë; áíóðñíáòðëë ëýðëë ýòëàçàáë; íáðá ñëñòáíàëàðë, íàòáñ àà кíí áëëáíëø íðááíëàðë, ëýðëø, ýøëðëø, òàýí÷-ðàðáëàð àññàðàòë çíëàòëàðëíë áíëçëáøáà ëàòòà ýòëáíð ááðááë. Áàқòë-áàқòë áëëáí òáíòááííàðàòëý, ëë òáíòááíñíëíëý, кíí, ñëáëëëëàð òáëøëðòáë àà áíçà ëááíðàòíðëý òáëøëðëøëàðë ýòëàçëá áíðááë. Юрак кон томир системасининг жисмоний юкламалар таъсиридаги фаолияти электрокардиограммалар ёрдамида мунтазам текширилиб борилади. Талабаларга нисбатан спортчи талабалар тиббий назорати анча мукамал ташкил этилади. Тиббий назорат натижасида спорт мураббийлари шуғулланувчилар организмидаги ижобий ва салбий ўзгаришларни кўрадилар. Улар натижасига асосланиб келгуси тренировка машғулотларини режалаштириб борадилар. Тиббий назорат натижасида талабалар ва талабалар тиббий гуруҳларга сараланадилар.

Àññëé áýðòçãà æëñíííëé ðëáíæëáíëøë àà ñàëñíàðëëëë çã÷ áëð ëàí÷ëëëñëç, áòàðëë÷à æëñíííëé òáë, ðëáíááí талабаëàð ëëðááë. Улар билан жисмоний тарбия машғулотлари Жисмоний тарбия дастури умумий талаблари асосида ташкил этилади. Бу гуруҳ аъзолари умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт турлари машғулотларига қатнашишлари мумкин.

Òáë, ðëíà áýðòçëáà æëñíííëé ðëáíæëáíëøëàà àà ñàëñíàðëëëëáà ñàë íғëø áýëááí ëки вақтинча энгил касалликларга чалинган ҳáíáà æëñíííëé æëçàòááí ëàí òáë, ðëáíááí талабаëàð ëëðááë. Улар касалликдан соғайгунга қадар даъволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Уларнинг машғулотларида жисмоний юкламалар меъёри оз даражада

бўлиши таъминланади. Бу гуруҳ аъзолари касалликлардан тузалганидан сўнг умумий талабдаги жисмоний тарбия машғулотларига қўйиладилар, лекин уларнинг организми вақти вақти билан назорат қилиниб турилади.

Ўқувчиларнинг ҳар қандайдир касалликлардан тузалганидан сўнг умумий талабдаги жисмоний тарбия машғулотларига қўйиладилар, лекин уларнинг организми вақти вақти билан назорат қилиниб турилади. Организмида туғма нуқсонларга эга бўлган ёки оғир касалликларга чалинган ва жисмоний юктамалар тақиқланган талабалар билан жисмоний тарбия машғулотлари сайрлар, экскурсиялар, давра суҳбатлари, енгил ҳаракатли ўйинлар шаклларида ўтказилади. Уларнинг организмлари мустаҳкамланиши, касалликларни даъволаниши билан тайёрлов ва асосий гуруҳларга ўтказилади ҳамда умумий жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғуллана бошлайдилар.

Ўқувчиларнинг ҳар қандайдир касалликлардан тузалганидан сўнг умумий талабдаги жисмоний тарбия машғулотларига қўйиладилар, лекин уларнинг организми вақти вақти билан назорат қилиниб турилади. Организмида туғма нуқсонларга эга бўлган ёки оғир касалликларга чалинган ва жисмоний юктамалар тақиқланган талабалар билан жисмоний тарбия машғулотлари сайрлар, экскурсиялар, давра суҳбатлари, енгил ҳаракатли ўйинлар шаклларида ўтказилади. Уларнинг организмлари мустаҳкамланиши, касалликларни даъволаниши билан тайёрлов ва асосий гуруҳларга ўтказилади ҳамда умумий жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғуллана бошлайдилар.

Ўқувчиларнинг ҳар қандайдир касалликлардан тузалганидан сўнг умумий талабдаги жисмоний тарбия машғулотларига қўйиладилар, лекин уларнинг организми вақти вақти билан назорат қилиниб турилади. Организмида туғма нуқсонларга эга бўлган ёки оғир касалликларга чалинган ва жисмоний юктамалар тақиқланган талабалар билан жисмоний тарбия машғулотлари сайрлар, экскурсиялар, давра суҳбатлари, енгил ҳаракатли ўйинлар шаклларида ўтказилади. Уларнинг организмлари мустаҳкамланиши, касалликларни даъволаниши билан тайёрлов ва асосий гуруҳларга ўтказилади ҳамда умумий жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғуллана бошлайдилар.

### **3.2 Талабалар жисмоний тайёргарликларини ташкил этиш ва амалий назоратлар ёрдамида таҳлил этиш услублари**

Жисмоний тарбия жараёнида талабаларни машқларни ва жисмоний ҳаракатларни бажариб кўрсатиш таъминланиши керак. Талабалар ҳаракатларни амалда бажаргандагина уларни мускуллараро тасаввурлар, рефлекслар шаклланади. Ўрганиладиган ҳаракатларни мунатазам машқ қилиб бориш талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш масалаларини ҳал этади. Машқ услублари амалий услубнинг шакли ҳисобланиб, дастлабки жисмоний тарбия жараёнида турғун шароитда машқлар билан шуғулланиш таъминланади. Сўнгра эса машқларни мустақил шуғулланишга рухсат берилади. Машқлар билан шуғулланиш услуби умумий, яхлит ҳолда машқни ўрганиш ҳамда қисмларга бўлиб ўрганиш

Машқларга ўргатишда дастлаб уни умумий ҳолда бажарилади. Кейин жисмоний машқни қисмларга бўлган ҳолда ўрганилади. Арқонга тирмашиб чиқиш машқини

Ўрганишда дастлаб умумий ҳолда бажарилади. Сўнгра кўл ва оёқ ҳаракатлари алоҳида-алоҳида ҳолатда бажарилади. Машқ малака ва кўникмаси шаклланган сўнг яна яхлит ҳолда бажаришга эришилади. Югуриб келиб сакраш, узунликка улоқтириш ва шунга яхшаш ҳаракатларда ҳам машқ қисмларга бўлиб ўргатилади ва сўнгра яхлит ҳолда ўргатилади. Мураккаб жисмоний машқларни тез ва яхши ўзлаштириш учун қисмларга бўлиб ўрганиш муҳим ўрин тутди.

Амалий услубларда мусобақа ва ўйин услуби ҳам муҳим ўринга эга. Мусобақада ўқув материалларини яхши ўзлаштирилган талабалар ва гуруҳар, жамоалар аниқланади. Ўйинлар ҳам шундай вазифага эга бўлади. Мусобақа ва ўйин услуби жисмоний машқлар ўрганишга ва бажаришга болларда қизиқишни орттиради. Улар машқларни яхши бажаришга ва натижалар, кўрсаткичларни оширишга ҳаракат қиладилар. Шу билан бирга организмда физиологик, биологик ва руҳий ўзгаришлар мусобақа ва ўйин даврида кескин ўзгаради. Мусобақа ва ўйинлар талабаларни ахлоқий сифатларини шакллантириш ва тарбиялашга ёрдам беради. Уларда жамоатчилик, дўстлик, ҳамкорлик, ташаббускорлик, фаоллик, ватанпарварлик ҳис-туйғулари ривожланади. Шунга қарамай мусобақа ва ўйинлар даврида ҳаракатларни ва жисмоний машқларни аниқ бажариш даражаси пасаяди, талабаларда асабий ва жисмоний чарчаш юзага келади. Буни олдини олиш учун машғулотларни қизиқарли ташкил этиш ҳамда талабалар жисмоний ва ҳиссий чарчашларни олдини олиш керак.

Хатоларни тузатиш услуби талабалар жисмоний ҳаракатлар ва жисмоний машқлар техника тактикасини эгаллашда содир қилаётган хатоларни бартараф этиш тушунилади. Ҳар бир талаба жисмоний машқ бажариш жараёнида хатоларга йўл қўядилар. Бу хатоларни ўқитувчи кузатиб бориши, аниқлаши, таҳлил этиши ҳамда бартараф этиш бўйича услубий, амалий тавсиялар бериш керак. Шунинг учун ўқитувчи жисмоний машқларни ўргатаётганда уларни бажариш техникаси ва унга қўйиладиган талабларни батафсил тушунтириш керак. жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган хатони олдиндан айтиш ва унга эътибор қаратиш кераклиги қайд этилади. Жисмоний машқларни бажаришдаги хатолар индивидуал ҳолатда тузатилади ва хатони келиб чиқиш сабалари талабаларга тушунтирилади.

Талабалар жисмоний тайёргарликларини назорат қилиб бориш муҳим вазифа бўлиб ҳисобланади. Ёёñïííéé òàðáèýàà хёñíááà íèèø èèèè хёè øàèèàà íèèá áíðèèààè. Áàñðèàáèè хёñíááà íèèø. Áóíáà талабаíèíá ààñðèàáèè æèñïííéé òàè,ðààðèèèè òàèøèðèèèàè. Дастлабки ҳисобга олиш натижаларига кўра талабани шуғулланиши мумкин бўлган жисмоний юкламалар меъёри ишлаб чиқилади. Áìèèèè хёñíááà íèèøàà талабаèàðíèíá æèñïííéé òàè,ðààðèèèèè хàð áèð ààðñ ìàøóèíðèàðèèà àà хàð áèð ярим йилда ìàçíðàò ààðñèàðè ìðқàèè

òâêøèðèèàâè. Ҳар дарса доимий назорат қилишда талабани жисмоний машқлар ўзлаштириш даражаси, дарсадаги фаоллиги ва ташаббускорлиги баҳоланади ва рағбатлантирилиб борилади. Ярим йил ёки йил якунидаги якуний назоратларда талабаларни ярим йил ёки йил давомидаги жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний машқларни ўзлаштириш даражаси назорат қилинади.

### **«Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови**

«Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлари Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқиш, меҳнат фаолияти ва харбий хизматга тайёргарлигини умумий даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигини оширишга ёрдам беради.

«Алпомиш» махсус тестлари ўғил талаба (эркак)лар, «Барчиной» махсус тестлар эса қиз (аёл) лар учун мўлжалланади.

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим стандартлари ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ, юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарслар, дарсдан ташқари машғулотлар ва тест синовлари барча таълим муассасаларида ўқувчиларнинг физиологик имкониятларига мос равишда ўтказилади.

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Ўзбекистон  
Республикаси қонуни 10 – моддаси

### **1. Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари тўғрисида**

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари (бундан кейин тестлар) Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир. Назорат меъёрий асосидир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқиш, меҳнат фаолияти ва харбий хизматга тайёргарлигини умумий даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигини оширишга ёрдам беради.

“Алпомиш” махсус тестлари ўғил талаба (эркак)лар, “Барчиной” махсус тестлари эса қиз (аёл) лар учун мўлжалланган.

### **2. Мақсад ва вазифалар**

Тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус машғулотларга жалб этиш, ўз соғлигини мустаҳкамлашдаги эҳтиёжини қондириш ҳамда ҳаётнинг турли босқичларида жисмоний тайёргарликни ошириб бориш

воситаси саналади. Шунингдек тестлар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир асосий билимлар ва амалий кўникмалар эгаллаш, ўқиш, меҳнат қилиш ва дам олиш кун тартибида жисмоний машқларнинг хилма-хил шаклларида фойдаланиш, истеъдодли спортчиларни аниқлаш ва тарбиялаш мақсадида оммавий спортни ривожланишга ёрдам беради.

### **3. Тестларнинг тизимлари**

Аҳолининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида қаратилган тестлар эгилувчанлик, техкорлик, куч, чидамлилик ва чаққонликни акс эттирувчи синов турларини ўз ичига олади.

“Алпомиш” тестлар 3 босқичдан иборат бўлиб, 5 ёшдан 60 ёшгача бўлган эркеклар, “Барчиной” тестлари эса 5 ёшдан 55 ёшгача бўлган хотин – қизлар учун мўлжалланган.

“Алпомиш” тестлари:

- 1 босқич 5 ёшдан 17 ёшгача бўлган ўғил талабалар учун (умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9 синф ўқувчилари ҳамда коллеж лицей ўқувчилар);
- 2 босқич 18 ёшдан 34 ёшгача бўлган эркеклар учун (Олий ўқув юртлари талабалари, харбий хизматчилар, ишлаб чиқаришда банд бўлган ёшлар ва бошқалар);
- 3 босқич 35- ёшдан 60 ва ундан катта ёшдаги эркеклар учун (халқ хўжалигида банд бўлганлар, нафақахўрлар ва бошқалар)

“Барчиной”

- 1 босқич 5 ёшдан 17 ёшгача бўлган қизлар учун (умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9 синф ўқувчилари ҳамда коллеж лицей ўқувчилари);
- 2 босқич 18 ёшдан 34 ёшгача бўлган хотин - қизлар учун (Олий ўқув юртлари талабалари, харбий хизматчилар, ишлаб чиқаришда банд бўлган ёшлар ва бошқалар);
- 3 босқич 35- ёшдан 55 ва ундан катта ёшдаги хотин – қизлар учун (халқ хўжалигида банд бўлганлар, нафақахўрлар ва бошқалар)

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир билимлар, кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек, гигиена ва фуқаролар мудофаси юзасидан назарий ва амалий машғулотларни кўзда тутати.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари асосидаги кўп кураш спорт турига иштирокчининг ёши ва жинси ҳисобга олган ҳолда олти тури киритилади. Кўп кураш мусобақалари спорт турлари бўйича бўладиган мусобақалар қоидаларига мувофиқ ўтказилади.

### **4. Тестлар асосида синовларини тайёрлаш, ўтказиш шартлари ва тартиби**

Тестлар асосида мусобақалар умумий ўрта таълим мактабларининг барча синфлари, коллеж, лицей ва олий ўқув юртларининг барча курсларида илм оловчи талабалар ўртасида (тиббий гуруҳларга кирувчилардан ташқари) ҳамда мазкур муассасаларда фаолият юритаётган ўқитувчи, мураббий ва бошқа ходимлари ўртасида ўтказилади. Бошқа соҳаларда меҳнат қилаётган ёшлар учун соғломлаштириш йўналишидаги мусобақалар ташкил этилади. Харбий хизматчилар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ташкилот ходимлари учун махсус ўтказиладиган ташкилотлар уюштирилади.

Тестларни синов топширишдаги юқорида номлари зикр этилган барча контингент жалб этилади. Бундан ташқари шифокорнинг рухсатномасига эга бўлган, ташкилий суратда ёки мустақил равишда спорт билан шуғулланадиган барча хохловчилар иштирок этишлари мумкин.

Тестларнинг синов турлари бўйича синов мусобақаларидаги машқларни бажариш шартларига ҳамда спорт турлари бўйича мусобақалар қоидаларига мувофиқ шаҳар, (туман) спорт қўмиталари томонидан тасдиқланган ҳакамлар хайъати ўтказилади. Ҳакамлар хайъати таркибига тиббий ходим ҳам киритилади.

Тестларни топширишга тайёргарлик ишлари ўқувчилар, талабалар учун ўқув юртларида ўқув машғулоти ҳамда ўқишдан ташқари жисмоний тарбия – соғломлаштириш ва спорт машғулоти жараёнида, турли ерда меҳнат қилаётган ёшлар учун спорт сексиялари, умумий жисмоний тарбиявий гуруҳлар, сихат-саломатлик гуруҳларида ҳамда мустақил шуғулланувчилар учун ташкил этилади.

## **5. Тестлар бўйича ишларни ташкил этиш**

Республика, вилоят, шаҳар ва туманларда тест меъёрларининг бажарилишига раҳбарлик ва бу ишлар назорат тегишли ҳокимият спорт қўмиталари ва Олий – ўрта махсус таълим ҳамда Халқ таълим вазирликлари ва уларнинг жойларда бўлимлари корхона ва ташкилотларнинг Касаба уюшмаси қўмиталари, харбий қисмларнинг қўмондонлари ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ташкилотларнинг бўлим раҳбарлари томонидан амалга оширилади.

Тестларнинг ўзлаштириш ишларини ташкил этиш маъсулияти ўқув юртларида жисмоний тарбия ўқитувчиларига, корхона ва муассасаларида эса спорт бўйича инструктор – методистлар, мураббий ва тиббиёт ходимларига, харбий қисмлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш ташкилотларидаги жисмоний тайёргарлик раҳбарлар зиммасига юклатилади.

## **6. Тестлар бўйича синов турларининг бажариш шартлари**

1. 60, 100, 100, 2000 ва 3000 метрларга югуриш, ўйингохнинг югуриш йўлагига ўтказилади.
2. Жойдан туриб ва югуриб келиб келиб узунликка сакрашлар махсус жойларда ўтказилади.
3. Баланд турникда тортилиш – оёқлар ерга тегмай юқоридан қўл билан ушлаб осилган ҳолатда бажарилади. Агар енгак турникнинг графигини кесиб ўтган бўлса, машқ ҳисобга олинади. 5 сониядан ортиқ тўхташга рухсат берилмайди, машқ осилган ҳолатда тўлиқ тўхтаганда бошланиб, тебранишга рухсат этилмайди.
4. Гавдани кўтариш чалқанча ётган ҳолатда бажарилади, қўл кафтлари бош орқасига қўйилган бўлиб, оёқ кафтидан ушлаб турилади.
5. Нишонга тўпни (коптокни) улоқтириш истаган текис майдончада 150 см. Баландликдаги 100x100 см ли шитга, 8, 10, 12, 15, 20 м масофадан, гранатани– улоқтириш секторидан ёки ҳар қандай текис жойдан (700 гр. Эркаклар 500 гр хотин- қизлар учун) бажарилади.
6. Кичик калибрдаги милтиқдан 6–сонли нишонга, пневматик милтиқдан 8-сонли нишонга қараб ўқ отиш.
7. Сузиш хавзасида ёки махсус жихозланган жойдаги сув хавзасида хавфсизлик қоидаларига риоя қилинган ҳолда ўтказилади.

**7. “Алпомиш” ва “Барчиной” кўп кураш тестлари  
бўйича дастур  
16-39 ёшлар**

Хотин – қизлар

1. 60 м. га югуриш
2. 1000 м. га югуриш
3. 50 м. га сузиш ёки 6 дақиқа юриш – югуриш
4. Пневматик милтиқ отиш (3 синов - 5 ҳисобли)
5. Жойдан туриб узунликка сакраш
6. Югуриб келиб граната улоқтириш

**“Алпомиш” ва “Барчиной” кўп кураш тестлари бўйича  
разряд меъёрлари**

Гуруҳ ёши	Спорт устаси	Спорт усталигига	Разрядлар
-----------	-----------------	---------------------	-----------

		номзод	I	II	III	1 ўс	2 ўс	3 ўс
12-15		350	310	280	240	200	150	110
16 ёш ва ундан катталар	350	310	290	270	240			

“Алпомиш” ва “Барчиной” кўп кураш тестлари бўйича Ўзбекистон Республикаси “Спорт устаси” унвони “Спорт усталигига номзод” разрядини бериш шартлари:

- Ўзбекистон Республикасининг “Спорт устаси” унвони республика чемпионатлари ва биринчиликларида спорт усталиги меъёрларини ёки талабаларини спортчига берилади;
- “Спорт усталигига номзод” разряди Республика чемпионатлари ва биринчиликларида спорт усталигига номзоди разряд меъёрлари ёки талабаларини бажарган спортчига спортчиларга берилади;
- Разряд меъёрлари очколари жадвал ва ёш коэффициентларига мувофиқ белгиланади

### **7. Якуний чиқариш ва тақдирлаш**

Меъёрларни ва тест талабларини бажарган мусобақа қатнашчилари кўкрак нишонлари ва махсус гувоҳномалар билан тақдирландилар. Меъёрий тест талабларини бажарган мусобақа қатнашчиларини нишонлар ва гувоҳномалар билан тақдирлашнинг сарф-харажатларини тегишли ўқув ташкилот, харбий қисм ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш муассасалари ўз зиммасига олади. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест натижаларига кўра, кўкрак нишони, гувоҳнома ва қимматбаҳо совғалар билан тақдирлаш тантанали равишда ўтказилади.

### **Ёш гуруҳлари**

Ҳаммаси бўлиб уч босқичли тестлар бўйича

15 та ёш гуруҳлар назарга олинган.

#### **1 босқич (5-17 ёшлар)**

- 1 гуруҳ – 5-6 ёшлар (ўғил ва қиз талабалар)
- 2 гуруҳ – 7-8 ёшлар (ўғил ва қиз талабалар)
- 3 гуруҳ – 9-10 ёшлар (ўғил ва қиз талабалар)
- 4 гуруҳ – 11-12 ёшлар (ўғил ва қиз талабалар)
- 5 гуруҳ – 13-14 ёшлар (ўғил ва қиз талабалар)
- 6 гуруҳ – 15-16 ёшлар (ўспирин қизлар)
- 7 гуруҳ – 17 ёш (ўспирин қизлар)

#### **2 босқич (18-34 ёшлар)**

- 8 гуруҳ – 18 – 23 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 9 гуруҳ – 24 – 29 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 10 гуруҳ – 30 – 34 ёшлар (эркаклар, аёллар)

### **3 босқич (35 – 60 ёш ва ундан юкори)**

11 гурух – 35 – 39 ёшлар (эркаклар, аёллар)

12 гурух – 40 – 44 ёшлар (эркаклар, аёллар)

13 гурух – 45 – 49 ёшлар (эркаклар, аёллар)

14 гурух – 50 – 54 ёшлар (эркаклар, аёллар)

15 гурух – 55 – 60 ёшлар (эркаклар, аёллар)

#### **Хулоса**

Мамлакатимиз ёшларини жисмоний баркамоллигини ва такомиллаштириш мақсадида бутун республикаимиз миқёсида «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари жорий этилган. «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари 7 ёшдан 70 ёшгача бўлган халқимизнинг талабалар, ёшлар, ўсмирлар ва катта ёшдагилар ва халқимизнинг жисмоний баркамоллигини баҳолашга қаратилган.

«Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари хар бир ёш босқичларига мувофиқ равишда мураккаблашиб ҳамда такомиллашиб боради. Касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотлари жараёнларида хосил қилинган ҳаракат малака ва кўникмаларини амалий назорат меъёри билан «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари ёрдамида баҳоланади.

Магистрлик диссертациясида касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражалари ва уларни амалий назорат меъёрлари ҳамда «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари ёрдамида баҳолаш услуби шаклларида таҳлил этилган. «Алпомиш ва Барчиной» тест синовларини ёш, жинс ҳамда жисмоний тайёргарликка мувофиқ ўтказиш қоидалари ёритиб берилган.

Шунингдек магистрлик диссертациямизда касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларини жисмоний тайёргарлик жараёнларини ўрганиш ва таҳлил этиш баён этилди. Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклардаги машғулотлари, спорт мусобақалари шаклларида ўтказилди. Илмий тадқиқот ишларимиз натижаларига мувофиқ жисмоний тарбия жараёнларининг дастури, иш ҳужжатлари, «Алпомиш ва Барчиной» тест синовларининг шакл ва мазмунлари ўрганилди.

Адабиётлар таҳлили жараёнларида касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларини жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларига оид бўлган адабиётлар, илмий-услубий қўлланмалар, дарсликлар ва интернет материаллари таҳлил этилди.

Шунингдек мамлакатимиз раҳбарияти олий ва ўрта махсус вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги қарор ва фармонлари ўрганилди. Педагогик назорат

жараёнларида талабалар билан жисмоний ривожланиш, спорт машғулотлари соғломлаштирувчи ва даволовчи жисмоний машғулотларнинг организмга ижобий ва салбий таъсирлари соғлом турмуш тарзи, шахсий ва жамоат гигиенаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий ва амалий билимлар хақида сухбатлар, бахс ва мунозаралар, ўтказилган.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган тиббий-биологик услубда талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назоратлар орқали ўрганилди. Педагогик назорат жараёнларида талабаларни жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, жисмоний қобилиятлари ва жисмоний фазилатларини ривожланиш даражалари амалий назорат меъёрлари ва «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари орқали таҳлил этилди. Жисмоний тайёргарлик даражаларида тиббий назорати ва амалий назорат меъёрлари орқали олинган кўрсаткичлар ва натижалар математик ва статистик таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот ва педагогик натижаларига мувофиқ қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин:

1. Касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини мақсади ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашдир.

2. Талабалар жисмоний тайёргарлик даражаларини баҳолашда «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари муваффақиятли қўлланилади.

3. Талабалар жисмоний тайёргарликларини амалий назорат меъёрларида баҳолаш уларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини самарали режалаштиришга асос бўлади.

4. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини такомиллаштиришда спортнинг барча турларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

5. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини фақат олий ўқув юртга эмас, балки яшаш жойлари ва оилада ҳам ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

### Фойдаланилган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафкуриси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз.
4. 2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. 2005 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.
8. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.
9. Теория и методики физического воспитания. Ашмарин В.В Москва.1990
10. Вопросѣ теории и практики физической культурѣ и спорта Муаллифлар Беларусский. 1990
11. Массовая физическая культура в ВУЗе. Муаллифлар. Москва. 1991
12. Методика физического воспитания с основами теории. Матвеев, А. П. Москва. 1991
13. Теория и методика физической культурѣ. Матвеев, Л.П. Москва 1991
14. Наглядность в работе учителя физической культурѣ. Черник Е. С. Москва. 1991
15. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Фарход .Тошкент. 1997
16. Жисмоний тарбия. Нормуродов А. Тошкент. 1998
17. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Э.А.Сейтхалилов. Тошкент. 1999
18. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.

19. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001 г.
20. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув кўлланма. 2002 й.
21. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й.
22. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев.Тошкент.2005
23. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С.Тошкент.2005
24. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Талабалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й.
25. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Дарслик. 2001й.
26. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009

**Андижон Давлат Университети**  
**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қўшмонов**  
**Адахамнинг «Касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш**  
**даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари» мавзусидаги магистрлик**  
**диссертациясига**

**Т А Қ Р И З**

Магистрлик диссертациясида касб-хунар коллежлари талабалари ва олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний тайёргарлик даражаларини назорат қилиш шакл ва услублари ўрганилган. Талабалар жисмоний тарбия жараёнларида ҳаракатлар малака ва кўникмалари шаклланиш даражалари ҳамда спорт турлари бўйича техник ва тактик тайёргарлик қобилиятлари ва жисмоний фазилатлар бўлган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш услублари таҳлил этилган. Шунингдек талабаларни жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат қилиш услублари, тиббий назорат даражаларига мувофиқ жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш масалалари ҳам кўриб чиқилган.

Магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида талабаларни жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ривожлантириш машғулотлари бўлган эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақлар машғулотлари, спорт мусобақалари ва байрамларининг аҳамияти ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси хулосаларидан касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат қилиш меъёрлари ва «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари ёрдамида ўрганиш бўйича услубий тавсиялар ва кўрсатмалар сифатида фойдаланиш мумкин.

Куйидаги камчиликлар, адабиётлар таҳлили оз ва илмий тадқиқот натижалари тўлиқ асосланмаганлигини ҳисобга олмаган ҳолда магистрлик диссертацияси талаб даражаларида бажарилган. Уни якуний давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашингизни тилайман.

**Андижон давлат университети**  
**доценти А.Ўринбоев**

**Андижон Давлат Университети**  
**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қўшмонов**  
**Адахамнинг «Касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш**  
**даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари» мавзусидаги магистрлик**  
**диссертациясига илмий раҳбари доцент Р.Зухруддинов**

### **Т А Қ Р И З И**

Магистрлик диссертациясида касб-хунар коллежлари талабалари ва олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари ўрганиб чиқилди. Бунда талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари амалий назорат меъёрлари ҳамда «Алпомиш ва Барчиной» тест синовлари орқали баҳолаш усуллари ўтказилган.

Илмий тадқиқот ишлари Андижон индустриал педагогика коллежи талабалари ўртасида сўнгра Андижон давлат университети Филология, Педагогика факультети талабалари таълим тарбия жараёнларида олиб борилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясида талабаларнинг жисмоний ривожлантиришда, жисмоний тарбия машғулоти, соғломлаштириш тадбирларининг моҳияти ёритилган. Талаба ёшларнинг ҳаётида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишнинг назарий асослари, услублари ва аҳамияти ўрганилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намойён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

**Андижон давлат тиллар педагогика институти  
доценти Р.Зухрутдинов**

**Захириддин Муҳаммад Бобур номидаги  
Андижон Давлат университети  
кафедрасининг диссертациясини Давлат  
Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида**

## **ТАҚДИМНОМАСИ**

**Андижон шаҳри**

**2009 йил “\_\_” июн**

**Магистрлик диссертациясининг номи:** Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари

**Бажарувчи шахс:** Қўшмонов Адаҳам

**Илмий раҳбар:** Андижон давлат тиллар педагогика институти доценти Р.Зухрутдинов

**Расмий тақризчи:** Андижон давлат университети доценти Ў.Ўрунбоев

**Магистрлик диссертацияси** \_\_\_\_\_ саҳифадан иборат. Унда тахминан \_\_\_\_\_ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга тўғри

**Магистрлик диссертациясининг ютуқлари:** талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини амалий назорат меъёрлари орқали педагогик ва тиббий назорат натижалари таҳлил этилган.

**Камчиликлари:** илмий тадқиқот натижаларида жисмонан соғлом талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат меъёрлари ёрдамида назорат қилиши услублари тўлиқ ёритилмаган.

**Кафедра хулосаси:** магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Қўшмонов Адаҳамнинг “Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари” мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очиқ химоя қилиш учун тавсия этилсин.

**Кафедра мудир:** доцент Х.Солиев.

**Андижон Давлат Университети**

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қўшмонов Адаҳамнинг «Касб-ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини назорат қилишнинг шакл ва услублари» мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг**

**Т А Д Б И Қ И**

Андижон давлат университети спорт фанлари ва уни ўқитиш кафедрасида Филология ва Педагогика факультетлари талабаларининг жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ўрганиш жараёнида магистр Қўшмонов Адаҳам талабаларнинг жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклари машғулотлари, спорт мусобақалари ва байрамларида фаол иштирок этди.

Педагогик амалиёт жараёнларида талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланишнинг меъёрий ҳужжатлари, машғулотлар ташкил этиш ва ўтказиш услублари, машғулотлар жараёнида талабаларнинг жисмоний тайёргарлик спортчиларга ёндошиш шакллари кенг ўрганилди.

Илмий тадқиқот усулларини тиббий-биологик услубида талабаларнинг организмини жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ва амалий назорат меъёрлари ҳамда «Алпомиш ва Барчиной» тестлари орқали ўрганилди. Педагогик назоратда талабаларни кун тартиби қоидаларига риоя қилиши, мусобақалар ва машғулотларда олиб борадиган фаолияти, жисмоний фазилатлар, техник ва тактик маҳоратларни мустақил такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди. Спортчилар билан суҳбатлар, анкеталар, мунозаралар ташкил этилди.

Магистрлик диссертацияси педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижаларининг хулосаларидан талабалар спорт соғломлаштириш ва жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат меъёрлари орқали баҳолаш ҳамда жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий таҳлил этишда кенг фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижалари талабалар спорт соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирларига тадбиқ этилди.

**Андижон давлат университети спорт фанлари ва  
уни ўқитиш кафедраси мудир Н.Юлдашев**