

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM  
VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

**Bozorov Ikrom**

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

**Mavzu: “«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi orqali  
kollej o`quvchilarida innovatsion texnologiyalarni  
kullash”**

**5141900 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi bakalavr  
ilmiy darajasini olish uchun yozilgan**

**BITIRUV MALAKABIIY ISHI**

Ilmiy rahbar:

p.f.n B.B Ma`murov

Rasmiy opponent:

o`qituvchi Ya.Z Fayziev

**BUXORO – 2013**

## MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI NAZARIY AMALIY ASOSLARI	
1.1. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi orqali kollej o`quvchilarining innovatsion texnologiyalarda nazariy bilimlarinin oshirish .....	12
1.2. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi orqali nazariy bilim olishda innovatsion texnologiyalarni o`ziga xos jixatlari.....	23
II.BOB. TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI USULI VA OB`EKTINI TASHKIL QILISH	
2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.....	27
2.2. Tadqiqot ishini usullari.....	28
2.3. Tadqiqot ishini ob`ektini tashkil qilish.....	28
2.4. Ilmiy tadqiqotning dastlabki natijalari.....	30
III. BOB. TADQIQOT ISHNING NATIJALARI	
3.1. Kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash usuliyati.....	34
3.2. Tadqiqotdan keyingi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirish natijalari.....	38
3.3. Turistik sayrni o`tkazgandan keyingi natija tahlili.....	45
3.4. Kollej o`quvchilarining «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash va qabul qilish tahlili .....	51
Xulosalar.....	54
Amaliy tavsiyalar.....	57
Foydalanilgan adabiyotlar.....	59

## KIRISH

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Ma`lumki, respublikamiz viloyatlarining markazlari va shahar, tumanlarida yuzlab kasb-xunar kollejlari tashkil qilish ishlari davom etmoqda. Ularning tarkibida pedagogika, tibbiyot, madaniyat, qurilish, qishloq xo`jalik, texnik va boshqa turli sohalardagi kasb-xunar kollejlari salmoqli o`rin egallaydi. Bu kollejlarda umumta`lim davlat ta`limi standartlari asosida «Jismoniy tarbiya» darslari o`tkazilmoqda, o`quvchi yoshlarning jismoniy kamolotini tarbiyalab etishtirishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosiy vosita sifatida xizmat qilmoqda.

Boy o`tmish tariximizga nazar tashlasak, ajdodlariimiz yaratib bizga qoldirgan yuksak ma`naviy – madaniy va ta`lim-tarbiya merosi sirasida avlodlarni yoshlikdan jismonan baquvvat qilib tarbiyalashning qat`iy tizimi yo`lga qo`yilganligi shoxidi bo`lamiz. Demak, bizda xalqimizning asrlar davomida shakllangan va rivojlangan o`ziga xos jismoniy tarbiya maktabi mavjud bo`lgan ana shu maktablarning milliylik va umuminsoniylikka asoslangan tarixiy tajribalarga murojaat qilish, undan bugungi yangiliklar va erishilgan yutuqlarni hayotga tadbiq etish davr talabidir. O`zbekiston kasab uyushmalari federatsiyasi, Kengashi, O`zbekiston Respublikasi «Kamolot» jamg`armasi boshqaruvi bilan hamkorlikda tadbirlar ishlab chiqilib, amalga oshirilmoqda.

O`quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog`lomashtirish ishlarini rivojlantirish, ta`lim olayotgan o`quvchi yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko`nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda. Ushbu masalalarni to`laqonli bajarilishini ko`zlab, jismoniy tarbiya bo`yicha davlat ta`lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiq etildi. Ushbu standart o`rta maxsus, kasb – hunar ta`limi tizimidagi o`quvchilar egallashi lozim bo`lgan bilim, malakalar hamda o`quv yuklamasiga qo`yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya ta`lim standarti «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning bandlariga asosan barcha ta`lim muassasalari o`quvchilarining salomatligini saqlash, jismoniy ta`lim malakalarni mustahkamlash, shu bilan bir vaqtda jismoniy rivojlantirishdan iborat.

Kasb-xunar kollejlarda ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sport ishlarini asosiy vositasi bo`lmish «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash va qabul qilish ishlari hamon sust ketmoqda. Buning birdan bir sababi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash bo`yicha maxsus to`garaklar, musobaqalar hamda «Alpomish» va «Barchinoy» guruhlari tashkil qilinmagan.

Umumta`lim maktablarda akademik litseylar va kasb-xunar kollejlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi me`yorlari va talablari bo`yicha musobaqalar o`tkazilmaydi, faqat hisobot uchun qog`ozda yozma shaklida natijalar yozilmoqda, bu albatta hozirgi kundagi jismoniy tarbiya mutaxassislarining ulkan kamchiligidir.

Respublikamizda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini qabul qilganligiga 2009 yilda 9 yil to`ladi, bu test 6-yoshdan 60 yoshgacha bo`lgan O`zbekiston fuqarolari uchun mo`ljallangan bo`lib, ular ommaviy jismoniy madaniyat va sport bilan shug`ullanib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam bermoqda.

Bizning olib borgan tadqiqotlarimiz va olgan natijalarimiz shuni ko`rsatmoqdaki, kasb-xunar kollejlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test me`yor va talablarini o`quvchilar tomonidan o`zlashtirishlari ancha past. O`quvchilar tomonidan bunday o`zlashtirishlariga ob`ektiv va sub`ektiv sabablar ta`sir etishi tabiiy.

Ob`ektiv va sub`ektiv sabablar bizning fikrimizcha, birinchidan, kasb-xunar kollejlarda jismoniy madaniyat darsiga xaftasiga 4 soat vaqt ajratilgan, darsdan keyin «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi bo`yicha to`garak tashkil qilinmagan, ya`ni

umum jismoniy tayyorgarlik guruhi hamda maxsus test bo'yicha musobaqalar rejalashtirilmagan.

Kasb-xunar kollejlarda mutaxassis kadrlar masalasi to'liq ta'minlanmagan.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test me'yor va talablarini ommaviy rivojlantirishda so'zsiz sport inshootlari – anjomlari, sport jihozlari etishmasligi sababdir.

Mana shu yuqorida aytilgan sabablarni bartaraf etish uchun avvalo o'quvchi-yoshlarga «Alpomish» dostoni, «Barchinoy» va «Tumaris» hayotlari to'g'risida har tomonlama ma'lumotlar berib borish kerak bo'ladi. Chunki har bir o'quvchi-talaba «Alpomish» dostonini va «Barchinoy»-«Tumaris»lar hayotlarini yaxshi bilgandan so'ng o'zi ham «Alpomish» va «Barchinoy», «Tumaris»larga o'zini o'xshatgisi kelib, ularni jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan qiziqishlari ortib borishi bejiz emas. Buning uchun har bir kollejlarda o'g'il bolalar o'rtasida «Alpomish», qizlar o'rtasida «Barchinoy» va «Tumaris» to'garaklarini tashkil qilib o'quvchi-talabalarni test talab va me'yorlarini topshirishga tarbiyalash, tayyorlash kerak bo'ladi.

Bunday ishni bajarish uchun mutasaddi bo'lish va fidoilik ko'rsatish so'zsiz jismoniy madaniyat o'qituvchilarining zimmasiga yuklatiladi.

**Tadqiqot maqsadi:** Malakaviy bitiruv ishimizning asosiy maqsadi kasb-xunar kollej o'quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash va shuning asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, harakat faoliyatining hajmini oshirish.

Kollej o'quvchilarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bilan innovatsion texnologiyalar orqali nazariy bilim berishning ilmiy-pedagogik asoslarini yaratish va innovatsion texnologiyalar vositasida nazariy bilimlarni oshirishga yo'naltirilgan ilmiy-metodik tavsiyalarni o'rganish.

**Tadqiqot vazifalari:** Yuqoridagi malakaviy bitiruv ishni maqsadini amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni hal qilish:

Kasb-xunar kollej o`quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o`rganish.

Kasb-xunar kollejlarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga amaliy tavsiya berish.

Mavzuga oid ilmiy-pedagogik manbalarni me`yoriy hujjatlarni o`rganish asosida muammoning nazariy-amaliy asoslarini aniqlash.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaga oid nazariy bilimlarini oshirishda ilmiy-pedagogik asoslari va innovatsion texnologiyalarni belgilash.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaga oid nazariy bilimlarni oshirishda innovatsion texnologiyadan foydalanishning mavjud holatini o`rganish.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini innovatsion texnologiyalar orqali oshirish mazmuni, shakli, vosita va yo`llarini belgilash.

**Tadqiqot ob`ekti:** Kollej o`quvchilarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari orqali innovatsion texnologiyalar orqali nazariy bilimlarni oshirish jarayoni.

**Tadqiqot predmeti:** «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari orqali nazariy bilimlarni oshirishning mazmuni, shakli, vosita va metodlari.

**Tadqiqotning ilmiy farazi.**

- Kollej o`quvchilarining individual-psixologik xususiyatlari, xususan, o`quv materiallarini idrok etishi, ularning motivatsion sohasi atroflicha o`rganilib chiqilganda;

- Kollej o`quvchilar uchun yaxlit uzluksiz tarbiya tizimini ta`minlaydigan uslubiy majmualar ishlab chiqilganda;

- Kollej o`quvchilarni intellektual rivojlanishlari va o`z qobiliyatlari, moyilliklariga muvofiq tanlangan kasb-hunarlar bo`yicha malakalarni egallashni ta`minlaydigan biror bir Nizomi ishlab chiqilganda jismoniy tarbiyada ta`lim berish samaradorligi oshadi.

**Tadqiqot metodlari:** Muammoga oid hukumat qarorlari, me`yoriy hujjatlarni o`rganish, pedagogika, psixologiya, oid adabiyotlarni o`rganish va tahlil etish;

- ilg'or pedagogik tajribalarni o`rganish;
- anketik, savol-javob, suhbat, qiyosiy va tizimli taxlil;
- pedagogik eksperiment;
- matematik statistika.

Tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda pedagogik-psixologik (anketik savol-javob, suhbat, kuzatish, analitik obraz, o`quvchilarining hujjatlarini qiyosiy tahlil qilish);

- sotsiologik (so`rovnoma, testlar);
- pedagogik eksperiment-tajriba metodlaridan foydalanildi. Xususan tadqiqot doirasida tegishli ma`lumotlar olishga xizmat qiluvchi «Jismoniy bilimlar darajasini pedagogik tashhis qilish» so`rovnomasi ishlab chiqildi. T.T.YUnusov, YU.M.YUnusovalar tomonidan tavsiya etilgan interfaol usullardan va shu bilan bir qatorda innovatsion texnologiyalar orqali o`quvchilarida nazariy bilimlarini oshirishga qaratilgan kompleks topshiriqlar tizimi sinovdan o`tkazildi.

#### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi:**

- Kollej o`quvchilarida innovatsion texnologiyalar orqali «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari jismoniy tarbiya to`g`risida nazariy bilimlarini oshirish dolzarb pedagogik muammo ekanligi aniqlandi.

- Kollej o`quvchilarda jismoniy tarbiga oid nazariy bilimlarini oshirishning ilmiy-pedagogik asoslari va innovatsion texnologiyalari belgilandi;

- Kollej o`quvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari orqali nazariy bilimlarni oshirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanishning mavjud holati o`rganildi;

**Tadqiqotning ahamiyati:** Bo`lajak mutaxassislar bo`lmish o`quvchilarning nazariy bilimlari, tafakkuri uzluksiz va uzviy ravishda oshirilganda:

Jismoniy tarbiyada bilim berishning innavatsion texnologiyasi to`liq ishlab chiqiladi;

Respublikada jismoniy tarbiyaga yanada qiziqish ortadi;

Aholini sog'lomlashtirish tizimi amalga oshiriladi, mutaxassislarni o`z yo`nalishi bo`yicha ish olib bormasligiga barham berilishiga va jismoniy tarbiyani ommaviy barqarorlikka erishilishiga zamin yaratiladi. Bularning barchasi uzluksiz jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini shakllanishi natijasida vujudga keladi.

**Tadqiqot bosqichlari.** Tadqiqot ikki bosqichda o`tkazildi.

**Birinchi bosqichi** (2011-2012 y.y.)da mavzuga oid pedagogik, psixologik, tarixiy, sotsiologik, uslubiy adabiyotlar o`rganildi va tahlil qilindi. Ilmiy-nazariy ma`lumotlar to`plandi, muayyan yo`nalishlar bo`yicha umumlashtirildi.

**Ikkinchi bosqich** (2012-2013 y.y.) da so`rovnomalar; ommaviy va ilg`or tajribalar o`rganildi, tajriba-sinov ishlarining va eksperimentlar tayyorlandi.

O`quvchilarida jismoniy tarbiyada nazariy bilimlarni oshirishga qaratilgan tajriba-sinov ishlari amalga oshirildi, olingan natijalar tahlil qilindi.

Turistik sayrni 4 oy davomida ob-havo sharoitiga qarab juma-shanba-yakshanba kunlari tajriba guruhidagi 10 ta o`quvchi-talabalar bilan sayrga olib borildi.

# **1-BOB. INNAVATSION TEXNOLOGIYALARNI NAZARIY-AMALIY ASOSLARI**

## **1.1. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi orqali kollej o`quvchilarining innovatsion texnologiyalarda nazariy bilimlarini oshirish**

Hozirgi vaqtda nazariy bilim muammolariga bo`lgan qiziqish oshdi. Prezident I.A. Karimov tomonidan ishlab chiqilgan tamoyillar asosida O`zbekiston Respublikasi mustaqil taraqqiyot yo`liga asoslangan uch bosqichli tizim to`la ishonch bilan bosqichma-bosqich o`tib borayotganligi bunga sabab bo`ladi.

O`zbekiston Respublikasining jismoniy, ijtimoiy rivojlanishida olib borilayotgan islohatlar ta`lim tizimidagi barcha qatnashchilarda va shuningdek nazariy bilimlarga ega bo`lishni talab etadi.

O`zbekiston davlatiga ta`lim muassasalariga chuqur bilimlarga ega, tashabbuskor, amaliy malaka, ko`nikmalarni egallagan, raqobatbardosh kadrlar talab qilinadi.

Bu kadrlar tayyorlash Milliy dasturi talablaridan kelib chiqqan holda, o`quvchilarda nazariy bilimlarni oshirishda innovatsion texnologiyalardan vositasida nazariy bilimlarni oshirish pedagogik shart - sharoitlarini chuqur o`rganishni taqozo etadi.

Jahon tsivilizatsiyasiga o`zining bebaho ilmiy merosi bilan ulkan hissa qo`shgan Abu Ali ibn Sino, Al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Ahmad Farg`oniy, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur, Imom Buxoriy, Imom Termiziy kabi buyuk allomalar vatani-O`zbekistonda mustaqillik sharofati bilan ulug` ajdodlarimiz asos solgan va olamga mashhur bo`lgan ilmiy maktablarida zamonaviy shaklda istiqbolli yo`nalishlar belgilanib, jahon andozalari darajasiga etkazilmoqda.

«Kishilarning umumta`lim va kasbiy bilim darajasini oshirish, yangi talablar asosida yoshlar savodxonligini o`stirish, uzluksiz ta`lim tizimini joriy etish – eng muhim masala» – deb ta`kidlagan edi Prezident I.A.Karimov.

Mavjud ta`lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, uni zamon talablari darajasiga ko`tarish, milliy kadrlar tayyorlashning yangi tizimini barpo etish, kelajak uchun barkamol, salohiyatli avlodni tarbiyalash hozirgi kunda davlat siyosatining ustuvor yo`nalishidir. Zero, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning 2-bosqichida ta`lim sifatini oshirish, ta`lim tizimlarida ilg'or zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini keng joriy etish, ta`lim-tarbiya sifati va samaradorligiga erishishda turli pedagogik uslublarni takomillashtirish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Ushbu talablar pedagog-olimlardan yuksak bilimdonlikni, shaxsni har tomonlama qobiliyatli, barkamol rivojlantirishni talab etadi. O`qitish maqsadlarini insonparvarlashtirilishi oliy o`quv yurtlarida innavatsion texnologiyalar asosida faniga va maqsadlariga, o`quvchilarning innavatsion texnologiyalar ta`lim uslublari va mazmuniga yangi yondoshish zarurligini talab etadi, bu ayniqsa innavatsion texnologiyalar tsikldagi o`quv fanlariga taalluqlidir.

Yuqorida ta`kiblab o`tilgan muammolar Davlat ta`lim standartida belgilangan talablar darajasida, hozirgi zamon ilm-fanida uchraydigan integrativ jarayon va bir tomonlama tizimli yondoshuv, ta`lim tizimidagi o`quv fanlarining o`zaro bog`lanishi qonuniyatlaridan paydo bo`layotgan turli pedagogik texnologiyalarning qo`llanilishi asosida amaga oshiriladi.

So`nggi yillar tadqiqotlarida pedagogik texnologiyalarning tarbiyaviy ahamiyatiga alohida e`tibor qaratilmoqda (O`.Q.Tolipov., N.E.SHurkova., R.S.Salomov). Faol faoliyat jarayonidagina axborotlarni samarali o`zlashtirishga erishish mumkin. SHuning uchun innavatsion texnologiya va ularning rolini o`qish jarayonida takomillashtirishni umuman amalga oshirish bo`yicha o`quvchilarning o`quv - o`rganish faoliyatlarini o`rganish alohida dolzarb ko`rinish oldi.

Innavatsion usullari faqat o`quvchilar bilimlari tizimi emas, balki ularning idrok etish qobiliyatlarini, faolliklarini, qiziqishlarini, aqliy faoliyatlarini rivojlanishini ham ta`minlovchi didaktik shart sifatida tushunish keng tarqalgan (E.M. Matkulova.,

M.A.Mirodilov., V.M.Monaxov). Texnologiyalarni turli fanlar bo'yicha o'quv dasturlari va darsliklari muvofiqligini ta'minlovchi vosita sifatida tor uslubiy tushunish ham mavjuddir.

SHu bilan birga, pedagogik texnologiyalarda mustaqil didaktik tamoyilga ajralib chiqishi mustahkam tendentsiyasi kuzatilmoqda (G.K.Selevko. M.S. Axmatov., N.Azizxodjaeva.).

Pedagogik texnologiya muammolari O'zbekiston Respublikasi olimlarining ham tadqiqotlarida etakchi muammo sifatida o'rganilib kelinmoqda. chunonchi O'.Q.Tolipov, N.Saidaxmedov, J.G'.Yo'ldoshev va boshqalar Innnavatsion texnologiyani turli uslublari va tamoyillari va ularning o'quv jarayonida, fanlarni bilishda qo'llanilishini, ta'lim tizimi komponentlariga qo'yiladigan talablarni tahlil qilganlar.

Demak, pedagogik texnologiya o'quv mavzulari mazmunini atroflicha ochib berish uchun zarur. Muhim qoidalarni aniqlash va amalga oshirishda quyidagi jarayonlarga imkon beradi:

a) fanning muhim g'oyalari ochib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan o'quv fanlari asosiy jihatlari o'quvchilar e'tiborini jalb etish;

b) doimiy ravishda idrok etish masalalarini murakkablashtirib borib, o'quvchilari ijodiy tashabbuskorligi va o'quv mustaqilligi ko'lamini kengaytirish, ko'p tomonlama innnavatsion texnologiyalarni samarali amalga oshirish uchun didaktik vositalarning turli xilliklarini qo'llash, bo'yicha bosqichma-bosqich tashkiliy ishlarni amalga oshirish;

v) o'quv predmetlarining turli vositalari bilan, ularning uzviy birligida o'quvchilarda o'rganishga qiziqishni shakllantirish;

s) o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida ijodiy hamkorlikni amalga oshirish;

Ushbu vazifalar ko'lamidan ma'lumki, fanlarning ilmiyligini, o'rganilish darajasini oshirish kadrlar tayyorlash Milliy dasturi talablarini hayotga tatbiq etishga

xizmat qiladi. Oliy o`quv yurtlari ta`lim tizimida har bir fanning o`rnini, standartlarini ishlab chiqishda pedagogik texnologiya holatiga e`tibor berilishi shart. Zero bugungi kunda barcha fanlar nazariy va amaliy qismlarga bo`linib o`rganilmoqda. endilikda fanlarning o`zaro aloqadorligi darajasini yangi pedagogik texnologik zamon talablari asosida o`rganish texnologiya va zamon talablari asosida o`rganish va rivojlantirish vaqti keldi. Bizga ma`lumki, har bir fanning o`qitish uslubiyot o`ziga xos mazmunga ega. O`qitish uslubiyoti, avvalo fanning pedagogikasi bilan bog`liqdir. Fanlarning o`zaro aloqadorligi ham pedagogik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Oliy o`quv yurtlari ta`limi tizimida innavatsion usullarni takomillashtirish, shuningdek, ta`lim standartlarini, darslik va o`quv qo`llanmalarini tayyorlashda pedagogik texnologiya qonuniyatlariga amal qilish hayot taqozosidir.

Yuqorida ta`kidlab o`tganimizdek, hozirgi kungacha oliy o`quv yurtlarida innavatsion texnologiyaning mukammal tizimi ishlab chiqilmagan. SHu bilan birga ushbu tizimning zaruriyati davr taqozosidir, zero innavatsion texnologiya o`quvchilarning bilimini, ko`nikma va malakalarini ma`lum bir tizim asosida o`zlashtirish samaradorligini oshiruvchi jarayondir.

Innavatsion texnologiyalar orqali o`qishning vazifalari, mazmuni, uslublari, vositalari, tashkil etilishi shakllari va natijalarida o`z aksini topishi kerak.

Pedagogik texnologiyalarni amalga oshirish usullarini shakllantirmasdan, ularning ta`lim, tarbiyaviy va rivojlantirish vazifalarining o`zaro bog`liqligini ochib bermay, bu muammoni to`la tasavvur etib bo`lmaydi. SHuning uchun, pedagogik texnologiyaning didaktik muammosi ilgari to`plangan g`oyalarni va amaliy echimlarni sintez qilish va umumlashtirishni ko`p tomonlama yondoshishni talab etadi.

O`quvchilarning amaliy faoliyatlari – bu yangi faktlar, empirik xulosalar yoki faoliyatni oshirish maqsadida ilmiy bilimlarni qo`llash yo`li bilan mavjud ob`ektlarni o`rganish va o`zgartirishdir. O`quvchilarning amaliy faoliyati aniq shakllarda amalga

oshiriladi: mehnat, jismoniy, konstruktiv-texnik, hisoblash - o`lchash, tajriba, tasviriy, nutqiy shakllarda. Amaliy faoliyatni oshirish bilan o`quvchilar o`z harakatlarini malaka va ko`nikmalarni o`zlashtiradilar.

O`quvchilarning bilish faoliyatlarini oshirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati bir qator tadqiqotlarda aks ettirilgan (YU.M.YUnusova., R.S.Salomov., F.A., Kerimov., G.A.Asilova., N.Azixodjaeva va boshqalar). Ularni o`rganib chiqish innavatsion texnologiya asoslari sifatida faoliyat turlarini ajratish asosini bir-biriga yaqin fanlar uchun umumiy uslublar (kuzatish, tajriba) va alohida fan sohalari uchun o`ziga xos amallar usullari tashkil etadi degan xulosaga kelishga imkon beradi, ularni aralash fanlarga ko`chirish ta`siri ostida o`quvchilarning umumlashtirilgan malakalariga aylanadi.

Xozirgi kunda pedagogik texnologiya quyidagi asosiy yo`nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

1) o`quvchining dunyo qarashi tashkil topishi uchun zarur bo`lgan bir-biriga yaqin aralash ilmiy sohalar uchun umumiy bo`lgan ilmiy faktlar, nazariyalar, qonunlar, g`oyalarga tayanib tushunchalar tizimini shakllantirish;

2) aralash, yaqin fanlar uchun umumiy bo`lgan va birinchi navbatda fanlar o`rtasidagi g`oyaviy aloqadorlikni o`zlashtirish yanada murakkab uslublariga asoslangan elementar malakalarini shakllantirish

3) umumlashtirilgan bilimlar va malakalar asosida fan bilimlariga to`g`ri baholash munosabatini shakllantirish, bunda tsikllararo aloqalar va dunyoqarash o`quv fanlari alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

4) fan asoslarini amaliyotda kompleks qo`llashni talab etuvchi boshqa bilimlar va mehnat malakalarini shakllantirish.

Har tomonlama pedagogik texnologiyalarni amalga oshirish jarayonida asosiy pedagogik yo`nalishning, umumiy tendentsiyasi, o`quvchilar harakat faoliyati strategiyasi ishlab chiqiladi, o`quvchilarning bilimni o`zlashtirishini tashkil etish

mazmunini, uslubini va shaklini qayta tashkil etadi. Konstruktiv funksiyalari darajasida zamonaviy o`qitishda innovatsion usullarning ahamiyati mustaqil tamoyil darajasigacha ko`tarildi, uning asosida turli doiralarda amal qiluvchi pedagogik texnologiyalar quriladi (o`quv mavzusi, o`quv fani, o`quv muammosi, va boshqalar). Umuman olganda ular o`qish jarayonining mazmuniga zamonaviy konstruktiv yondoshadi. Har bir o`quv fanining o`quvchilar tomonidan tez o`zlashtirilishi, bunda innovatsion usullarni qo`llash ma`lum bir uslublar asosida shakllantiriladi.

Oliy o`quv yurtlari ta`limi tizimida pedagogik texnologiyalar turlarga ajratish ishlab chiqilmagan. Pedagogik texnologiya ilk marotaba ishlab chiqilgan turi vaqt mezonlariga asoslangan: dastlabki, yordamchi va keyingi (istiqbolli) aloqalar (R.S. Salomov., N.Azizxodjaeva., M.Ochilov va boshqalar) ko`rinishida bo`lgan.

**Aqliy tarbiya** orqali o`quvchilarda tabiatdan berilgan aqliy sezgilar, ruhiy holatlar, biluvchanlik va faoliyat erkinligini rivojlantirish natijasida insonda mustaqil fikr yuritib, oldiga maqsad qo`ya olish hamda ko`zlagan maqsadiga etishish qobiliyati shakllantiriladi.

Ingliz mutafakkiri Jon Lokk o`zining «Tabiat qonuni borasidagi tajribalar asarida» «Agar hissiyotdan aqlga narsalar qiyofasi etkazib berilmasa, u holda tafakkur uchun hech qanday material berilmagan bo`ladi va aql bilishni taraqqiy ettirishi borasida tosh, yog`och, qum va hokazo qurilish materiallarisiz me`mor bino qurishda qanchalik ish qila olsa, shunchagina ish bajaradi»-, deb ta`kidlaydi.

**Ekologik tarbiya.** Orqali o`quvchilarga tashqi muhit va vujud orasida uzviy bog`liqlik mavjudligini his ettirish, tabiiy va ijtimoiy hayotga nisbatan oqilona munosabatda bo`lish kabi ko`nikmalar hosil qilinadi. (E. Turdiqulov, K. YArashev, A. To`xtaev, SH. Avazov).

Islom Karimovning: «Ma`naviyat haqida gap ketar ekan, men, avvalo, insonni ruhiy poklanish va yuksalishga da`vat etadigan, inson ichki olamini boyitadigan, uning iymon - irodasini, e`tiqodini mustahkamlaydigan, vijdonini uyg`otadigan

qudratli kuchni tasavvur qilaman» deyishida chuqur nazariy va ilmiy ma`no bor (Karimov,2000). SHu fikrlardan kelib chiqib, jismoniy ta`lim-tarbiya quyidagicha belgilanadi.

«O`zbekiston Respublikasida «Pedagogika ta`lim kontseptsiyasi»da maktablarda ishlashi lozim bo`lgan o`qituvchi ideali qo`yidagicha tasvirlangan: «O`zbekiston Respublikasi maktablarida ishlash uchun tayyorlanayotgan o`qituvchilar pedagogik faoliyatga qobiliyatli, ijodkor, umuminsoniy va milliy-madaniy qadriyatlarni, dunyoviy bilimlarni, ixtisosga doir bilim, ko`nikmalarni, psixologik-pedagogik bilimlar va ko`nikmalarni egallagan, diniy ilmlardan xabardor, ma`naviy barkamol, O`zbekistonning mustaqil davlat sifatida ravnaq topishiga ishongan, vatanparvarlik, fuqorolik burchini anglagan, o`qituvchilik kasbini va bolalarni sevadigan, insonparvar, talabchan, adolatli, pedagogik odobli, o`quvchilarning barkamol shaxs bo`lib etishishlariga ko`maklashadigan bo`lmog`i kerak».

Aniq bir maqsadga qaratilgan nazariy bilimning samaradorligi o`qituvchining qanday metodlardan foydalanishiga bog`liq. SHu sababli, klassik usullar bilan bir qatorda zamonaviy usullardan ham oqilona foydalanish tarbiya jarayonida samarali natijalarga olib keladi.

Metod-lotin tilidan olingan bo`lib, «yo`l», «usul», degan ma`noni anglatadi. Quyida pedagogikada mumtoz deb atalib, **innovatsion** hisoblanmish metodlar to`g`risida fikr yuritiladi.

**Ta`lim metodi** - ta`lim jarayonida o`qituvchi yakka o`quvchi yoki sinf jamoasi manfaati yo`lida biron-bir masalani hal qilish uchun o`quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini, bilimdonlik darajalarini, pedagogik vaziyat xarakterini hisobga olgan holda ta`sir etish shakllarining majmuasidir. Axborotni uzatish va qabul qilish xarakteriga qarab ta`lim usullari quyidagi turlarga bo`linadi.

Jismoniy tarbiya ta`limi murakkab jarayon bo`lib, uning metodlari, vosita va omillari asrlar davomida shakllanib takomillashadi, o`zini oqlagan urf-odatlar an`anaga aylanadi.

Xalq pedagogikasida turli ta`lim usullari va vositalaridan foydalaniladi, bu usul va vositalar nihoyatda rang-barangdir. Bular ilmiy pedagogikaning shakllanishiga ham o`z ta`sirini o`tkazdi

Pedagogikada nazariy bilim olish metodlari quyidagi guruhlarga bo`linadi:

- ijtimoiy ongni shakllantiruvchi usullar;
- faoliyat jarayonida ijtimoiy tajribalarni shakllantirish usullari;
- mustaqil bilim olish usullari;
- ragbatlantirish va jazolash usullari.

**Ijtimoiy ongni shakllantiruvchi usullarga:** o`quvchilarda ilmiy dunyoqarash, e`tiqodni, ma`naviy va siyosiy g`oyalarni shakllantirish maqsadida ularni ongi, hislari va irodasiga ta`sir ko`rsatish usullari kiradi. Bu usullar orqali jamiyat o`quvchilar oldiga qanday talablar qo`yayotgani etkaziladi. Bular asosan so`z orqali ifodalanadi.

**Tushuntirish** - ijtimoiy ongni shakllantirishda eng ko`p ishlatiladigan usuldir.

Tushuntirishda o`quvchilarga mamlakatimiz fuqarosining o`z davlatiga nisbatan huquqlar va burchlar bilan bog`langanligi borasida ma`lumotlar beriladi.

**Birinchi guruh** - so`z orqali uzatish, maslahat berish, ma`lumotlarni eshitish orqali qabul qilish, hikoya, ma`ruza, suhbat va boshqa usullarga.

**Ikkinchi guruh** - kinofil`mlar, tasviriy san`at, badiiy san`at va boshqa ko`rish orqali ta`lim berish usullariga.

**Uchinchi guruh** - ta`lim jihatlarini amaliy mehnat harakatlari orqali berish, o`rnak ko`rsatish, boshqalar mehnatini misol tariqasida ko`rsatish.

**To`rtinchi guruh** - yaxshi bajarilgan ishlarni o`rtoqlari oldida ma`qullash, minnatdorchilik bildirish, iqtisodiy va ma`naviy rag`batlantirish.

Bizning fikrimizcha, o`quvchilarda quyida keltirilgan chizma tarzida berilgan bosqichlarda nazariy bilimlar, asta-sekin chuqurlashtiriladi va mustahkamlanadi (3-chizma).

O`quvchilarga ta`lim berilgan ularda intiluvchanlik, mexnatsevarlik, kabilar haqida fikrlay olish qobiliyatlari kamol toptiriladi.

## **1.2. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi orqali nazariy bilim olishda innovatsion texnologiyalarni o`ziga xos jihatlari**

Insoniyat hayoti va uning taraqqiyoti juda murakkab, ko`p qirrali va g`oyat chigal muammolarga boydir. Bu muammolar kishilarning moddiy ne`matlar ishlab chiqarish, xizmatlar ko`rsatish, fan, madaniyat, siyosat, mafkura, axloq, davlatni boshqarish sohalaridagi, shuningdek, oiladagi va boshqa faoliyat turlarining borgan sari ko`payib, rivojlanib hamda ularning o`zgarib borishi natijasida vujudga keladi. Uzoq davrlar mobaynida insoniyat fikrini band qilib kelgan ayrim masalalar bugungi kunda oddiy haqiqat va oson bilish mumkin bo`lgan narsaga o`xshab ko`rinadi. SHu muammolarni echish va o`z extiyojlarini kondirish maksadida kishilar turli yo`nalishlarda, sohalarda faoliyat ko`rsatadilar. Demak, insonning turli faoliyatlari ichida eng asosiysi, ularning yashashi, kamol topishini ta`minlaydigani sog`lik va ma`naviy ne`matlar ishlab chiqarish hamda xizmatlar ko`rsatishdan iborat bo`lgan faoliyatdir.

Nazariy ta`limga oid bilimlar antik dunyoning ko`zga ko`ringan olimlari Platon, Aristotel, Ktesiy, Ksenofont asarlarida, shuningdek qadimgi Misr, Messopotamiya, Hindiston, Xitoy va Markaziy Osiyo olimlarining asarlarida o`z aksini topgan edi.

Kur`oni Karimni, Hadislarni, Qobusnomani, ulug` mutaffakkir-larimiz Al-Buxoriy, at-Termiziy, Muso al Xorazmiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Nosir Farobiy, Abu Rayxon Beruniy, Mir Alisher Navoiy, Mirzo Ulug`bek, Markaziy asarlarida

insonning yashashi uchun, tabiat ehsonlarini o`zlashtirish, ijodiy mehnat qilish kerakligi qayta uqtirilganligi bilan o`quvchilarni tanishtirish muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testi ta`lim masalalari va ularni ta`lim-tarbiya jarayoniga tadbiq qilish muammolariga bag`ishlab ilmiy izlanish olib borgan olimlar: R.Salomov, F.Kerimov, R.Matkarimov, J.Akramovlar o`zlarining ilmiy qarashlari bilan o`qitish usuliyati va pedagogika faniga yangilik kiritishga muvaffaq bo`ldilar.

Nazariy bilim berishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini o`qitishning turli-tuman metodlaridan foydalaniladi. Bu o`rinda I.Ya.Lerner, M.N Skatkin, M.A.Danilov, B.P.Esipning tavsiya qiladigan metodlaridan foydalanilinish ijobiy natijalarni beradi. Ular quyidagilar:

- tushuntirish metodi
- reproduktiv metod
- muammoli bayon qilish metodi - qisman izlanish metodi
- tadqiqot metodi.

V.P.Simonov tasnifi bo`yicha nazariy tarbiyalashda o`quvchilarni guruhlarga ajratib ta`lim berish maqsadga muvofiqdir.

**Birinchi guruhga** o`qitishning o`qituvchi dominantlik qiladigan hikoya, suhbat, tasniflash, tushuntirish va hokazolarni kiritadi. Bunda o`quvchining eng asosiy vazifasi o`qituvchi taqdim qilayotgan kategoriyalarni idrok etish va o`qituvchi mulohazalarining mantiqiga ergashish, bayon qilinayotgan mazmuni tushunish, eslab qolish va keyinchalik o`rganilayotgan materialni reproduksiya qilishdan iborat. Uning fikri o`qituvchi mulohazalarining tizimiga qanchalik yaqin bo`lsa, o`quv materialini o`rganishning tavsiya etilgan yo`li shunchalik ishonchli bo`ladi.

**Ikkinchi guruhga** o`qitishning turli shakllari: mashqlar misollar va masalalar, amaliy va mustaqil ishlar kiradi. Bu o`rinda, bizning fikrimizcha o`quvchi

faoliyatining harakteri tavsiya etilgan metodning samaradorligini belgilaydi. O`qituvchining o`rni esa pedagogik jarayonni mohirona boshqarishdan iborat bo`ladi.

Kollej o`quvchilarga nazariy ta`lim berishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini muammoli o`qitish metodlari ham samarali natijalarni beradi, chunki ta`limda muammoli yondoshish o`quv dasturlarida ham, o`qituvchi bilimlarini bayon qilishda ham, o`quvchilarning mustaqil ishlarida ham o`z ifodasini topadi.

O`quvchilarda nazariy bilimlarni turli-tuman muammoli ta`lim usullaridan foydalanish ijobiy natijalarni beradi va jismoniy tarbiya masalalarining echimini topishda qo`l keladi.

Innovatsion usullar orqali nazariy bilimlarni oshirish o`quvchilarda bilimdonlikni va madaniyatni qaror toptirishga qaratilgan.

O`quvchilarda innovatsion («yangilik elementlari orqali») nazariy bilimlarni pedagogik faoliyat, shaxsning shakllanishini o`ziga birlashtirib real pedagogik jarayonni vujudga keltiradi va bu jarayon turli ta`lim-tarbiya kontseptsiyalari, nazariyalari yordamida loyihalashtirilishi, ta`lim tizimi muassasalarida tadbiiq etilmokda.

## **II-BOB. TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLULI VA OB`EKTINI TASHKIL QILISH**

### **2.1. Tadqiqod maqsadi va vazifasi**

#### **Tadqiqot maqsadi:**

Malakaviy bitiruv ishimizning asosiy maqsadi kasb-xunar kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash va shuning asosida o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, harakat faoliyatining hajmini oshirish.

Kollej o`quvchilarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testilari bilan innovatsion texnologiyalar orqali nazariy bilim berishning ilmiy-pedagogik asoslarini yaratish va innovatsion texnologiyalar vositasida nazariy bilimlarni oshirishga yo`naltirilgan ilmiy-metodik tavsiyalarni o`rganish.

#### **Tadqiqot vazifalari:**

YUqoridagi malakaviy bitiruv ishni maqsadini amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni hal qilish:

Kasb-xunar kollej o`quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o`rganish.

Kasb-xunar kollejlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga amaliy tavsiya berish.

Mavzuga oid ilmiy-pedagogik manbalarni me`yoriy hujjatlarni o`rganish asosida muammoning nazariy-amaliy asoslarini aniqlash.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaga oid nazariy bilimlarini oshirishda ilmiy-pedagogik asoslari va innovatsion texnologiyalarni belgilash.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaga oid nazariy bilimlarni oshirishda innovatsion texnologiyadan foydalanishning mavjud holatini o`rganish.

O`quvchilarda jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini innovatsion texnologiyalar orqali oshirish mazmuni, shakli, vosita va yo`llarini belgilash.

## **2.2. Tadqiqot ishni usullari**

1. O`rganilgan adabiyotlar tahlili.
2. Kollej o`quvchilardan nazorat va tajriba guruhini aniqlash.
3. Pedagogik kuzatish olib borish
4. «Alpomish» va «Barchinoy» testi bo`yicha kollej o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish.
5. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash uchun mashq majmuini tuzish, ko`p kunlik sayrga olib chiqish.
6. Olingan natijalarni matematik statistik usulidan foydalanish.

## **2.3. Tadqiqot ishni ob`ektini tashkil qilish**

Ilmiy tadqiqot ishni Buxoro shaharidagi Olimpiya zaxiralari kollejida ta`lim olayotgan o`quvchilarda olib borildi.

Kontingent ikkita guruh tanlab olindi. Har guruhda 20 tadan o`quvchi tadqiqotimizda qatnashdi.

Tajriba guruhini «A» guruhi deb belgiladik, nazorat guruhini «B» guruhi deb belgiladik.

Ilmiy ishni olib borishda ikkala guruhning 2012-2013 yilda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test me`yorini topshirgan bayonnomasini ko`chirib oldik.

Kollejdagi jismoniy tarbiya bo`limini to`garaklarini o`rganganimizda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi bo`yicha shug`ullanadigan to`garak bo`lmagan ekan. Bo`lim boshlig`ini ruxsati bilan umum jismoniy tayyorgarlik guruhini tashkil qildik va bu guruhga «A» guruhidagi o`quvchilarni jalb qildik.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga yordam beradigan mashq majmuasini tuzdik.

## 2.4. Ilmiy tadqiqotning dastlabki natijalari

Jadval №1

**«A» tajriba guruhining «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini to`rtta turi (2000 m kross yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, 700 gr granata uloqtirish, turnikda tortilish bo`yicha dastlabki ko`rsatkichi.**

T.r	Ismi, sharifi	2000 m	YUgurib kelib uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtirish	Turnikda tortilish
1.	Olimov SH.	13.450	415	28,5	8
2.	Idiev SH.	13.42,0	413	28,0	9
3.	G'ofurov A.	13.42,5	418	29,5	9
4.	Qaxxorov J.	13.40,0	419	30	8
5.	Turaboev D.	13.43,5	415,5	29,8	8
6.	Raximov U.	13.42,0	419,8	30	8
7.	Quvvatov M.	13.40,0	418,5	30,5	9
8.	Zafarov B.	13.43,0	416	27	10
9.	Xamidov S.	13.43,5	417	28	7
10.	Lug'monov Z.	13.40,0	420	30	10
	O`rtacha ko`rsatkich	13.45,0	417,0	29,2	8,6

**«B» guruhining «Alpomish» va «Barchinoy» testini topshirish dastlabki natijalari (nazorat guruhi)**

T.r	Ismi, sharifi	2000 m	YUgurib kelib uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtirish	Turnikda tortilish
1.	Axmedov S.	13.44,0	417	28,8	9
1.	Alimov N.	13.42,0	418	30,5	8
3.	Bozorov S.	13.45,0	416	28	9
4.	Boboev M.	13.42,0	417	27	8
5.	Karimov A.	13.41,5	418,5	30	10
6.	Qarshiev P.	13.43,0	416	28	7
7.	Sanaev O.	13.42,5	416,5	27	8
8.	CHoriev P.	13.43,5	418	27,5	8
9.	Sanjarov e.	13.42,0	425,6	27,5	8
10.	Egamberdiev A.	13.46,8	416	26,5	8
	O`rtacha ko`rsatkich	13.46,0	416,8	27,8	7,6

«A» guruhning natijalarini tahlil qiladigan bo`lsak, bu guruhda bitta talaba Luqmonov to`rtta guruhning hammasini «hisob» me`yorini topshira oldi.

«B» guruhning bitta o`quvchi talabasi Karimov A. ikkita turni (granata uloqtirish va turnikda tortilish me`yorini topshira oldi.

O`rtacha hisobni tahlili «A» guruhining 2000 m yugurishda 13.45,0; yugurib kelib uzunlikka sakrashda 417 sm., granata uloqtirish 29,2 m., turnikda tortilishda 8,6 marta natijaga ega bo`ldi.

«B» guruhniki – 13.46,0; 418,5; 29,3 m.; 7,6 martaga teng bo`ldi.

Kollej o`quvchi-yoshlarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini me`yor va talablarini topshirishga tayyorlashda quyidagi usullarni qo`lladik.

2000 yilgi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini talab va me`yorlarini topshirishda kollej o`quvchi-yoshlarining umum jismoniy tayyorgarligi etarli darajada

bo`lmaganligi uchun biz o`quvchi-yoshlarga tabaqali yondoshish maqsadida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini amaliy jihatdan tayyorlashga alohida e`tibor berishni o`z oldimizga maqsad qilib qo`ydik.

Shuning uchun ilmiy tadqiqotimizni quyidagi vazifalarni bajarishga (echishga) qaratdik.

1. Kollej o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali uslub va shaklini aniqlash.

2. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash usullarini tajribada asoslash.

3. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini talab va me`yorini topshirishga, tayyorlash usuliyatini ishlab chiqish va amaliy tavsiyanoma berish.

Albatta bu vazifalarni echishda (bajarishda) pedagogik ilmiy tadqiqot usullaridan foydalandik, ya`ni adabiyotlar materiallarini tahlil qilish, taqqoslash, pedagogik kuzatish va jismoniy tayyorgarligini aniqlash va jismoniy sifatlarni (kuch, tezkor-kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirish.

Tajriba o`tkazish uchun kolleжда xaftasiga ikki soat jismoniy tarbiya darsidan tashqari «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi bo`yicha to`garak tashkil qilib, shu to`garakga 2 ta guruhdagi o`quvchilarni jalb qildik. Bundan tashqari maxsus «Turizm» kolleji bo`lganligi sababli har oyning oxirida 2-3 kunlik sayrga olib chiqdik.

To`garak mashg`ulotlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalaydigan mashqlarni tanlab oldik, bular: kuchni rivojlantiradigan mashqlar -turnikda tortilish, qo`lni bukib yozish, gantellar bilan o`tirib turish, bir va ikki oyoqda ko`p marta sakrash, to`ldirma to`pni irg`itish, gantellar bilan bajaradigan atletik gimnastika mashqlari, espander bilan mashq bajarish.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlar – joyida yugurish (8□-10□ soniyadan yugurish) mayda qadam tashlab tez yugurish (semyanyash beg), past va yuqori startdan chiqib yugurish, bir joyda bir va ikki oyoqda sakrash, estafetali yugurish, 20, 30, 40, 60 metrgacha tez yugurish (beg s uskoreniem) hamma mashqlar tez tempda bajaririldi.

CHidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar – bir xil tempda kross yugurish, yurish va yugurishni almashtirib (peremen.beg) bajarish, takroriy yugurish, arg'amchi bilan mashq bajarish, 500 m, 1000 m, 1500 m ga vaqtga yugurish, uzoq davomli sport va harakatli o`yinlardan berish.

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar:

1. Siltash mashqlari (keng amplitudada bajarish) mashqi.
2. Prujinasimon engashish va gavdani (tiklash) to`g`rilash.
3. SHerigi bilan passiv qarshilikdagi mashqlar (amplitudani kengaytirish to`og`riqni sezguncha bajarish).

Tajriba guruhida mashqlarni bajarishga ketgan vaqtning 50% ni kuchni tarbiyalaydigan mashqqa ajratdik. 20% ni tezkorlikka beriladigan mashqqa ajratdik, 20% ni chidamlilikni tarbiyalashga, 10% ni egiluvchanlikni tarbiyalashga ajratdik.

Ikkinchi guruhda esa boshqacha variantda mashqlarni berdik, ya`ni kuchni tarbiyalashga 20% ni, chidamlilikka 20% ni, 10% ni egiluvchanlikga va tezkorlikni tarbiyalovchi mashqqa 50% ajratdik.

Tajriba guruhida 4 oy davomida mashg`ulotlar sport zaldan tashqarida, ya`ni ochiq maydonda (havoda) engil atletika ko`p kurashi dasturi bo`yicha olib borildi, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, granata uloqtirish, 2000 m kross yugurish. Pedagogik kuzatish shuni ko`rsatdiki, o`quvchilarga har xil sport turlaridan mashqlar berib shug`ullantirsa, (majmuaviy mashg`ulot) o`tkazilsa har tomonlama

jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkon yaratadi, yordam beradi va shug'ullanuvchilarni emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sentyabr, oktyabr, noyabr va dekabr oyning 20 chisigacha mashg'ulot o'tkazib oxirida yakuniy natijasini tekshirib ko'rdik.

Ochiq havoda o'tkazilgan (kompleks) majmuaviy mashg'ulotda o'quvchilarni tashkil qilishda frontal guruhlariga bo'lish usulidan foydalandik, bu esa mashg'ulotni zichligini oshirdi.

### **III-BOB. TADQIQOT ISHNI NATIJALARI**

#### **3.1. Kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash usuliyati**

Majmuaviy mashg`ulotda biz «Alpomish» va «Barchinoy» me`yoridagi mashq turlariga mos bo`lgan va ularni topshirishga tayyorlaydigan turlarni berdik. SHu maqsadda o`quvchilarning umum jismoniy tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam berdik.

Ikkala guruhda ham badanni qizdirishdan (razminka) so`ng dastlab tezkorlik mashqlarni, so`ng tezkor-kuch mashqlarini va oxirida chidamlilikka beriladigan mashqlardan foydalandik.

Bundan tashqari kuchsiz yoki jismoniy tayyorgarligi past o`quvchilarga individual uy vazifalar ham berib ko`rdik. Bunday o`quvchilarga jismoniy tarbiya dars dasturidagi me`yorni topshira olmaydiganlarga alohida uy vazifa berildi, ya`ni har qaysi o`quvchiga mashq tabaqalashtirilgan ravishda berildi.

SHuni ta`kidlab o`tish kerakki, yaxshi ishlab chiqilgan sport mashg`ulotlar usullari (N.G.Ozolin, V.M.D'yachkov, V.P.Filin) ko`proq sportchilarni jismoniy tayyorgarlik jarayonini ta`minlashga qaratilgan bo`lsada, mazkur kasb-xunar kollejdagi o`quvchilar ommasini jismoniy tomondan tayyorlashga etarli darajada ahamiyat berilmaganligini guvohi bo`ldik.

Tajriba guruhiga uyga beriladigan vazifalarni mashq turlarini o`quvchilarga uslubiy qo`llanma sifatida (tabaqalashtirgan holda) har biriga alohida yozib berildi va keyingi mashg`ulotlarda berilgan vazifani bajartirib baholab borildi.

O`quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi past bo`lgan asosan milliy o`yin. «Alpomish» va «Barchinoy» me`yor va talabini topshirishga tayyorlash uchun har bir o`quvchiga tabaqalashgan mashg`ulot tashkil qilishni talab qiladi.

Respublikamizdagi kollejlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash usuliyati etarli darajada yo`lga qo`yilmagan desak mubolag`a

bo`lmaydi. Buni ilmiy anjumanlar materiallaridan, uslubiy adabiyotlar ma`lumotlarida ko`rishimiz mumkin.

Biz kollej o`quvchi yoshlarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash uslubiy majmuasini ishlab chiqdik, bular quyidagilar:

Kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirishga tayyorlash usuliyati.

Ilmiy tadqiqot ishning asosiy maqsadi va vazifasini amalga oshirish borasida kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash uchun quyidagi 2 ta usuliyatni ishlab chiqdik:

1. O`quvchilarning kuchini rivojlantirish uchun tezkor-kuchni tayyorlash mashq vositalari va usullaridan foydalandik. Turnikda tortilish, yuk bilan o`tirib turish, sherigi bilan qarshilik ko`rsatish mashqlari, to`ldirma to`pni irg`itish, gantellar bilan spander bilan mashq bajarish.

2. Tezkorligini rivojlantirish uchun quyidagi mashq usullaridan foydalandik.

A. 8-10 soniya davomida turgan joyida yugurish (bir necha marta takrorlash usuli).

B. Mayda qadam tashlab tez qisqa masofaga yugurish.

V. Past va yuqori startdan chiqish.

G. Bir oyoqda va ikki oyoqda tez-tez sakrab yurish.

D. 20 metrdan 60 metrgacha tez yugurish (uskorenie).

E. YUgurib kelib uzunlikka sakrash.

YO. Sport va harakatli o`yinlar (tez yugurib o`ynaladigan o`yinlar).

3. CHidamlilikni rivojlantirish uchun:

A. bir xil tempda kross yugurish

B. yurish va yugurishni almashtirib turish (Peremennoy beg)

V. takroriy yugurish

G. Arg'amchida sakrash (so skakalkoy)

D. 500, 1000, 1500 metrga nazoratcha yugurish (kontrol'no`y beg)

1. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun:

A. siltash mashqlari (maxi) asta-sekin amplitudasini oshirib borish, og'irroq yuk bilan bajarish

B. prujinasimon engashish va gavnani tiklash (asta-sekin amplitudasini oshirib borish sharti bilan)

V. sherigi bilan passiv mashq bajarish (sherigi yordamida qattiq og'riq sezganicha bajartirish).

Mashg'ulotlarni ochiq havoda o`tkazish tavsiya qilindi.

2. Uyga vazifa berish usuliyati.

### **3.2. Tadqiqotdan keyingi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirish natijalari**

Kollej o`quvchilar «Alpomish» va «Barchinoy» me`yorlarini qiynalmasdan topshirishlari uchun bizlar shaxsiy va guruh uy vazifa berish tizimini kiritdik.

Bundan maqsad sentyabr oyida dastlabki olgan natijalarni yaxshilash, o`zlashtiraolmagan o`quvchilarni o`zlashtiruvchilar qatoriga qo`shish, jismoniy tayyorgarligi etarli rivojlanmagan va ba`zi bir jismoniy sifat ko`rsatkichlari past bo`lganlar tayyorgarligini yaxshilash hamda harakat malakalarini takomillashtirish edi.

Guruh bilan bajaradigan uy vazifaga «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiritilgan mashq turlarini bajarish texnikasini, usuliyatini kitoblardan o`qib konspektlash. Mustaqil jismoniy mashq majmualarini tuzishni bilish va bajarish tavsiya qilindi.

Shaxsiy uy vazifasiga jismoniy tayyorgarligi past bo`lgan o`quvchilarga quyidagi mashqlarni bajarish berildi:

A. alohida-alohida mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar.

B. Mashq texnikasini takomillashtirish.

V. O`rganilgan mashq malakalarini mustahkamlash.

Uyga berilgan vazifa o`quvchilarga tabaqalashtirgan (differentsirovan.) holda berildi (individual yondoshish).

Amaliy mashqlardan turnikda tortilish, bir oyoqda o`tirib turish (pistolet), turgan joyidan uzunlikka sakrash. ertalabki va ishlab chiqarish gimnastika mashqlar majmuasi berildi.

Mana shu yuqoridagi tavsiya qilingan usuliy qo`llanmalar natijasini dekabr oyining 20-25 kunlari takroriy qabul qildik va uning natijalari quyidagi jadvallarda ko`rsatilgan.

**«A» guruhining 4 oydan keyin o`quvchi talabalarning «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirish natijalari**

T.r	Ismi, sharifi	Dastlabki ko`rsatkich				4 oydan keyingi ko`rsatkich			
		2000 m yugurish	Uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtir.	Turnikda tortilish	2000 m yugurish	Uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtir.	Turnikda tortilish
1.	Olimov SH.	13.45,0	415	28,5	8	13.40,0	420	32,5	12
2.	Idiev SH.	13.42,0	413	28,0	9	13.40,0	422	32,6	12
3.	G`ofurov A.	13.42,5	418	29,5	9	13.38,2	422	34,0	12
4.	Qaxxorov J.	13.40,0	419	30	8	13.38,0	425	35	12
5.	Turaboev D.	13.43,5	415,5	29,8	8	13.40,2	422	32	12
6.	Raximov U.	13.42,0	419,8	30	8	13.38,0	423,5	35	12
7.	Quvvatov M.	13.40,0	418,5	30,5	9	13.38,0	420,5	35	12
8.	Zafarov B.	13.43,0	416	27	10	13.40,0	420	32	14
9.	Xamidov S.	13.43,5	417	28	7	13.40,0	426	34	12
10.	Lug`monov Z.	13.40,0	420	30	10	13.38,0	430	36	14
	O`rtacha ko`rsatkich	13.45,0	417,0	29,2	8,6	13.39,0	424,0	32,5	12,4

Tavsiya qilingan uslubiy ko`rsatmalardagi mashqlar bilan (sentyabr, oktyabr, noyabr va dekabr oyining) 20 sanasigacha bo`lgan davrda tajriba guruhidagi o`quvchilarni 5 ta test bo`yicha natijalari quyidagicha bo`ldi:

Dastlabki tadqiqotga qaraganda o`rtacha hisobda natija ancha yaxshi tomonga o`zgarganini guvohi bo`ldik.

1. 2000 m ga kross yugurishda dastlabki tadqiqotimizda o`rtacha ko`rsatkich natijasi 13.45,0 bo`lgan edi. YAKuniy tadqiqotimiz natijasining o`rtacha ko`rsatkichi 13.39,0 ga teng ya`ni 0.6 soniyaga yaxshilandi. Foyz xisobida olganimizda 90% o`quvchilar topshira olmagan bo`lsa, yakuniy tadqiqotda 55%" xisob" me`yorini bajardi va 45% o`quvchi «nishon» me`yori talabini bajardi ya`ni dastlabkiga nisbatan 35% o`quvchi «nishon» talabini bajardi, 35% o`quvchini jismoniy tayyorgarligi yaxshilandi deb aytishimiz mumkin.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash testi bo`yicha tajriba guruxidagi o`quvchilarning dastlabki ko`rsatkichi quyidagicha bo`ldi.

10-ta o`quvchidan o`rtacha hisobda 10sm.dan 30sm.gacha o`z natijasini oshirdi. Dastlabki tadqiqot natijasi o`rtacha hisobda 417 sm 05 bo`lsa, yakuniy tadqiqotda 424,0 sm. natija ko`rsatdi, ya`ni foiz hisobida olganimizda dastlabki tadqiqotda 85% o`quvchi «hisob» talabini bajargan bo`lsa, yakuniy tadqiqotda «nishon» me`yorini bajardi, demak dastlabkiga nisbatan 10% o`quvchi «nishon» talabini bajardi.

1. Granata uloqtirish bo`yicha dastlabki tadqiqotda o`rtacha ko`rsatkich 29 m 2 sm ga teng bo`lsa, yakuniy tadqiqotdan so`ng 32 m 5 sm natija ko`rsatdi. Foiz hisobida olganimizda 80% o`quvchi «hisob» me`yor talabini bajargan bo`lsa, yakuniy tadqiqotdan so`ng 70% talaba «hisob» me`yor talabani bajardi va 30% o`quvchi «nishon» me`yor talabini bajardi, ya`ni dastlabki tadqiqot bilan yakuniy tadqiqotning farqi 10% ga oshganini ko`rishimiz mumkin.

2. Turnikda tortilish testi bo`yicha dastlabki tadqiqot natijalari o`rtacha 8,6 marta bo`lsa, yakuniy tadqiqot natijalari 11,8 martaga teng bo`ldi, ya`ni 3 ta

tortilishga oshdi. Foiz hisobida olsak, 85% o`quvchi «hisob» me`yor talabini bajargan bo`lsa, 15% «nishon» me`yorini topshirgan.

Yakuniy tadqiqotdan so`ng 60% o`quvchi «hisob» me`yorini topshirdi, 40% o`quvchi «nishon» me`yor talabini bajardi. Umuman olganimizda avvalgiga nisbatan 25% ga ortdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda 7 ta o`quvchi «hisob» me`yorini bajara olmagan, 11 tasi «hisob» me`yorini bajargan, 2 tasi «nishon» me`yorini bajargan.

Granata uloqtirish bo`yicha natijalar quyidagicha bo`ldi: 4 ta o`quvchi 32r metr ga granatani uloqtirib «hisob» me`yorini ham bajara olmadi, 6 tasi 34 m dan 36 m gacha uloqtirib «hisob» me`yorini topshirdi. YUqoridagi beshta (4) test natijalarini tahlil qiladigan bo`lsak, sentyabr oyining 15-20 kunlarida hali o`quvchilarning jismoniy tarbiya darsiga endigina 3-4 marta qatnashgani va 2 oy ta`ildan kelganligi sababli jismoniy tayyorgarligi yaxshi emas edi.

Bu yozgi ta`ildan kelib dars jadvaliga (raspisanie) hali moslasha olmaganligidan dalolat beradi.

Ikkinchi B guruh o`quvchilarimizni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirish jadvaliga ko`z tashlasak, quyidagi kamchiliklarni ko`rishimiz mumkin:

2000 m ga kross yugurish testini topshirishda quyidagi natijalarga iqror bo`ldik: 10 ta o`quvchidan 5 ta o`quvchi 13.41,0□ dan 13.42,5□ soniya oraligida topshirdi, ya`ni o`quv rejasini 3-4 bahoga topshira oladi. =olgan 5 ta o`quvchi 13.43,0□-13.46,0□ soniya oraligida me`yorni bajardi, bu degan so`z – kollej o`quv dasturini 2 bahoga topshirdi degan ma`noni bildiradi.

Granata uloqtirish bo`yicha 8 ta o`quvchi 27-29 m ga uloqtirib «hisob» me`yor talabini bajara olmadi, ya`ni o`zlashtirish bo`yicha 2 baho oldi. 2 ta o`quvchi 34 m ga uloqtirib me`yor talabini bajardi, ya`ni davlat o`quv rejasidagi talabni bajardi, ya`ni 3-4 bahoga topshirdi.

Turnikda tortilish bo`ytcha «Alpomish» va «Barchinoy» testini topshirganda 10 ta o`quvchining 3 tasi 12 marta tortildi, 2 ta o`quvchi 10 martadan tortildi, 5 ta o`quvchi 9 martadan tortildi, ya`ni 3 ta o`quvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testidagi me`yor talabining «hisob»ga topshira oldi. Buni turnikda tortilish bo`yicha test me`yori shu yoshdagi o`quvchilar uchun biroz yuqori qo`yilgan degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Shunday qilib, sentyabr oyida olingan test natijalari to`liq talabga javob beradi deb ayta olmaymiz. Chunki ko`pchilik o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi etarli darajada rivojlangan deb aytishimizga asosimiz yo`q.

**«A» guruhining 4 oydan keyin o`quvchi talabalarning «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirish natijalari**

T.r	Ismi, sharifi	Dastlabki ko`rsatkich				4 oydan keyingi ko`rsatkich			
		2000 m yugurish	Uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtir	Turnikda tortilish	2000 m yugurish	Uzunlikka sakrash	700 gr granata uloqtir.	Turnikda tortilish
1.	Axmedov S.								
1.	Alimov N.	13.44,0	417	28,8	9	13.42,0	418,5	30	10
3.	Bozorov S.	13.42,0	418	30,5	8	13.40,8	419	34	12
4.	Boboev M.	13.45,0	416	28	9	13.43,0	418	29	9
5.	Karimov A.	13.41,5	418,5	30	10	13.42,0	419	34	12
6.	Qarshiev P.	13.43,0	416	28	7	13.41,0	420	30	12
7.	Sanaev O.	13.42,5	417	27	8	13.40,0	419	29	9
8.	CHoriev P.	13.43,5	418	27,5	8	13.41,0	417	28	10
9.	Sanjarov e.	13.42,0	413	27,5	8	13.42,0	418	29	9
10.	Egamberdiev A.	13.46,0	416	26,5	8	13.43,0	417,5	28	9
	O`rtacha ko`rsatkich	13.46,0	416,8	27,8	7,6	13.43,0	418,5	29,0	10,1

**ESLATMA: Nazorat guruhidagilarga bizning uslubiy ko`rsatmamiz bo`yicha mashg`ulot o`tkazilmadi.**

### 3.3. «Turistik» sayrni o`tkazgandan keyingi natija tahlili:

Nazorat guruhidagi o`quvchilarning «Alpomish» va «Barchinoy» test me`yorlarini topshirish natijalari quyidagicha bo`ldi:

1. 2000 metrga kross yugurishda dastlabki natija 8 min. 0,75 soniyaga teng bo`lsa, 4 oydan so`ng 8 min 40 soniyaga o`zgardi, ya`ni 30 soniyaga oshdi. 20 ta o`quvchidan 4 tasi «5» (a`lo) bahoga, 10 tasi «4» (yaxshi) bahoga, 5 tasi «3» (qoniqarli) bahoga topshirdi.

Dastlabki ko`rsatkichga nisbatan 10 foizga yaxshilandi.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda dastlabki ko`rsatkich 416□413 sm bo`lgan bo`lsa, 4 oydan so`ng 420□422 sm. natija ko`rsatdi, ya`ni o`rtacha 15-25 sm ga oshdi.

Turistik sayr jarayonida o`quvchi talabalar turli tabiiy to`siqlardan, chakalakzorlardan oshib o`tishi bilan birga joylarni vaqt ichida mo`ljallash, turistik texnika bo`yicha (chodir qurish va yig`ish, o`choq tayyorlash va olov yoqish, sherigiga birinchi tibbiy yordam ko`rsatish) musobaqasida qatnashadi. Bu jarayonlar o`quvchi yoshlarni jiplashishiga, do`stlik, birodarlik, jamoa uchun kurashish ruhida tarbiyalaydi.

Turistik sayrni o`quvchilar tomonidan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga ta`sirini tahlili. (5-jadvalni tahlili).

Turistik sayrni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishiga ta`sirini tahlil qiladigan bo`lsak, A-tajriba guruhini har oyda 1 marta 2-3 kunlik sayrga olib borish natijasi quyidagicha bo`ldi:

Har bir talabani alohida dastlabki va 4 oydan keyingi natijasi jadvalda berilgan.

Olimov 2000 m. kross yugurishdagi dastlabki natijasi 13.45,0 bo`lsa, sayrdan so`ng 13.36,0 soniyaga teng, ya`ni 10 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashi esa 435 sm dan 455 sm, ya`ni 20 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirishi 29 metrdan 36 metrga oshdi, ya`ni 7 m ga yaxshilandi.

Turnikda tortilishi 9 martadan 13 martaga oshdi, ya`ni 4 martaga oshdi.

Jadval №5

**Kollej o`quvchilarining sayrgacha va sayrdan keyingi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test natijalari (A tajriba guruhi)**

T.r	Ismi, sharifi	Sinov turlari	O`lcham birligi	sayrgacha	Sayrdan keyin	
1.	Olimov SH.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.45,0	13.35,0	□4
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	435	455	□20s m
		700 gr granata uloqtirish	m	29	36	□7m
		Turnikda tortilish	marta	9	13	□4
2.	Idiev SH.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.42,0	13,340,0	□8□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	415	430	□15 sm
		700 gr granata uloqtirish	m	32	355	□7 m
		Turnikda tortilish	marta	9	12	3
3.	G`ofurov A.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.42,0	13.330,0	□4□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	425	440	□15 sm
		700 gr granata uloqtirish	m	31	36	□5m
		Turnikda tortilish	marta	10	14	□4
4.	Qaxxorov J.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	13.30,0	□10□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	420	435	□25s m
		700 gr granata uloqtirish	m	35	40	□5 m

		Turnikda tortilish	marta	10	12	□2
5.	Turaboev D.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.43,0	13.35,0	□8□
		YUgurib kelib uzun. sakrash	m	430	460	□30
		700 gr granata uloqtirish	m	36	40m	□4m
		Turnikda tortilish	marta	10	14	□4
6.	Raximov U.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13,42,0	13.32,0	□40□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	420	462	□42 sm
		700 gr granata uloqtirish	m	34	40	□6 m
		Turnikda tortilish	marta	10	15	□5
7.	Quvvatov M.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	12.55,0	□15□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	428	450	□22
		700 gr granata uloqtirish	m	33	40	□7m
		Turnikda tortilish	marta	10	14	□4
8.	Zafarov B.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.43,0	13.35,0	□8□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	440	460	□20s m
		700 gr granata uloqtirish	m	37	40	□3m
		Turnikda tortilish	marta	10	13	□3
9.	Xamidov S.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.35,0	13.20,0	□15□
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	440	475	35sm
		700 gr granata uloqtirish	m	36	38	2
		Turnikda tortilish	marta	9	11	2

10.	Luqmonov Z.	2000 m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	13.20,0	20
		YUgurib kelib uzun.sakrash	m	432	465	33 sm
		700 gr granata uloqtirish	m	35	40	5m
		Turnikda tortilish	marta	10	14	4

Idiev SH. – 2000 m kross yugurishda 13.42,0 dan 13.34,0 soniyaga oshdi, ya`ni 8 soniyaga yaxshilandi. Uzunlikka sakrashda 415 sm dan 430 sm ga, ya`ni 15 sm oshdi.

Granata uloqtirish 32 m dan 37 metrga, ya`ni 5 metrga yaxshilandi.

Turnikda tortilish 9 martadan 12 martaga, ya`ni 3 marta tortilishga oshdi.

G'ofurov A. - 2000 m kross yugurish- 13.42,0 dan 13.38,0 soniyaga, ya`ni 4 soniyaga yaxshilandi.

Yugurib kelib sakrashda 425 sm dan 440 sm ga, ya`ni 15 sm ga yaxshilandi.

Granata uloqtirishda 31 metrdan 36 metrga oshdi, ya`ni dastlabki natija 5 metrga yaxshilandi.

Turnikda tortilish 10 martadan 14 martaga, ya`ni 4 martaga ko`paydi, «nishon» me`yorini ham oshig'i bilan bajardi.

Qahhorov J. 2000 m kross yugurish 13.40,0 soniyadan 13.30,0 soniyaga, ya`ni 10 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 420 sm dan 455 sm ga oshdi, ya`ni 25 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 35 m dan 40 metrga, ya`ni 5 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 12 martaga, ya`ni 2 martaga oshdi.

Turaboev D. 2000 m kross yugurish 13.43,0 soniyadan 13.35,0 soniyaga, ya`ni 8 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 420 sm dan 445 sm ga oshdi, ya`ni 25 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 35 m dan 40 metrga, ya`ni 5 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 14 martaga, ya`ni 4 martaga oshdi.

Raximov U. 2000 m kross yugurish 13.42,0 soniyadan 13.32,0 soniyaga, ya`ni 10 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 420 sm dan 462 sm ga oshdi, ya`ni 40 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 34 m dan 40 metrga, ya`ni 6 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 15 martaga, ya`ni 5 martaga oshdi.

Quvvatov M. 2000 m kross yugurish 13.40,0 soniyadan 12.55,0 soniyaga, ya`ni 15 soniyaga oshdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda 428 sm dan 450 sm ga oshdi, ya`ni 22 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 33 sm dan 40 metrga, ya`ni 7 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 14 martaga, ya`ni 4 martaga oshdi.

Zafarov B. 2000 m kross yugurish 13.43,0 soniyadan 13.35,0 soniyaga, ya`ni 8 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 440 sm dan 460 sm ga oshdi, ya`ni 20 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 37 m dan 40 metrga, ya`ni 3 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 13 martaga, ya`ni 3 martaga oshdi.

Xamivdov S. 2000 m kross yugurish 13.35,0 soniyadan 13.20,0 soniyaga, ya`ni 15 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 440 sm dan 475 sm ga oshdi, ya`ni 35 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 36 m dan 38 metrga, ya`ni 2 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 9 martadan 11 martaga, ya`ni 2 martaga oshdi.

Luqmonov Z. 2000 m kross yugurish 13.40,0 soniyadan 13.20,0 soniyaga, ya`ni 20 soniyaga oshdi.

Uzunlikka sakrashda 432 sm dan 465 sm ga oshdi, ya`ni 33 sm yaxshilandi.

Granata uloqtirish 35 m dan 40 metrga, ya`ni 5 m ga oshdi.

Turnikda tortilishda 10 martadan 14 martaga, ya`ni 4 martaga oshdi.

### **3.4. Kollej o`quvchilarining «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlash va qabul qilish tahlili**

«A» tajriba guruhining natijasi 3-jadvalda ko`rsatilgan bo`lib, sentyabr va dekabr oylarida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarning o`rtacha ko`rsatkichlari quyidagicha bo`ldi.

2000 m kross yugurishda 13.45,0 – 13.39,0 □ 6 soniyaga yaxshilandi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda 417 sm – 424 sm □ 7 sm ga yaxshilandi.

700 gr granatani uloqtirishda 29,2 m dan 32,5 m, ya`ni 3,3 metrga yaxshilandi.

Turnikda tortilish bo`yicha 8,6 martadan 12,4 martaga yaxshilandi, ya`ni 3,8 martaga oshdi.

«B» nazorat guruhini natijasi o`rtacha hisobda qo`yidagicha bo`ldi:

2000 metrga kross yurugishda 13.46,0 soniyadan 13.43,0 soniyaga yaxshilandi, ya`ni dastlabki ko`rsatkichga nisbatan 3 soniyaga ortdi.

YUgurib kelib uzunlikka sakrashda 416,8 sm dan 418,5 sm ga oshdi, ya`ni 1,7 sm ga ortdi.

700 gr granatani uloqtirish 27,8 metrdan 29,0 imetrga teng bo`ldi, ya`ni 1 m 2 sm ga ortdi.

Turnikda tortilish 7,6 martadan 10,1 martaga, ya`ni 2,5 martaga oshdi.

«B» guruhidagi o`quvchilar bilan mashg`ulot bizning ishlab chiqqan uslubiy ko`rsatmamiz bo`yicha olib borilmadi hamda ularni turistik sayrga jalb qilmadik.

Turistik sayr natijasi quyidagicha bo`ldi:

Biz turistik sayrni 4 oy davomida ob-havo sharoitiga qarab juma-shanba-yakshanba kunlari tajriba guruhidagi 10 ta o`quvchi-talabalar bilan sayrga olib bordik, Sayr jarayonida ertalab badan tarbiya bilan shug`ullandik, 1-1,5 km ga engil yugurish, badanni qizdirish jismoniy mashqlar bilan shug`ullantirdik.

Har kuni, ya`ni 2 kun davomida «Kelajak» «Ming o`rik» soy – Oq-sho`ron davoni – «Geolog» oromgohi- «Kelajak» oromgohi marshruti bo`yicha sayrga olib chiqdik. Masofa uzunligi 20-22 km ni tashkil etdi.

Bu guruhdagi o`quvchi-talabalar kollejdagi uch hafta to`liq jadval asosida darslarga qatnashdi va jismoniy tarbiya darsidan tashqari darsdan so`ng bizning tavsiya qilgan uslubiy ko`rsatmamiz asosida umum jismoniy tayyorgarlik guruhida mashg`ulotlarida qatnashdi.

4 oy davomida jami 12 kun davomida turistik sayrda qatnashdi. Jami bo`lib 100 km atrofida masofani bosib o`tdilar.

Turistik sayrning o`quvchi-talabalar organizmiga va «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini me`yor va talablarini topshirishga ijobiy ta`sir etganini 5-jadvaldagi natijalardan ko`rishimiz mumkin, ya`ni turizm nafaqat sog`liqni mustahkamlaydi, shu bilan birga shug`ullanuvchilarni do`stlik-birodarlik, bir-biriga yordam berish, tabiatni muhofaza qilish, o`lkani o`rganish, ayniqsa jismoniy sifatlarni tarbiyalashda (kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilikni, muhim rol` o`ynaydi.

Ilmiy tadqiqot ishimizning asosiy maqsadi kollej o`quvchilarini «Alpomish» va «Barchinoy» test talab va me`yorlarini tayyorlash uchun uslubiy tavsiya, vosita va

usullardan foydalanib, o`quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va shularning asosida sog`lig`ini mustahkamlash, hayotiy muhim bo`lgan harakat ko`nikma va malakalarini takomillashtirish, barkamol avlodni tarbiyalashdir.

Bitiruv malakaviy ishining kollejlardagi jismoniy tarbiya kafedralariga, boshlang`ich jismoniy madaniyat jamoalariga «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga o`quvchi-talabalarni tayyorlashda uslubiy qo`llanma sifatida yo`l-yo`riq ko`rsata oladi degan fikrdamiz.

## X U L O S A

Har bir ijtimoiy tuzimning o`z mohiyati va o`ziga yarasha xususiyati bo`lganidek «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini ham o`ziga xos tomonlari mavjud.

Shuni e`tirof etish kerakki, Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportni respublikamizda rivojlantirish, ayniqsa yoshlarni sog`lig`ini mustaxkamlash borasida uch bosqichli nufizli sport musobaqalarini amalga oshirishi va shu yo`l bilan ko`proq yoshlarni sportga chiqib kelish borasida olib borilayotgan ishlari diqqatiga sazovordir.

Respublikamizda 6 yoshdan 60 yoshgacha bo`lgan fuqarolarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testini topshirishga jalb etish. Turistik sayrni boshqa sport turlari uchun umum jismoniy tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy vosita sifatida foydalanish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Har bir kollej va litseylar jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari hamda sport klublarini tuzish, ularning tarkibida «Alpomish» va «Barchinoy» testlari bo`yicha komissiyalarni tashkil qilib, test sinovlariga tayyorlash, musobaqalar o`tkazish, sog`lomashtirish kunlarini o`tkazish hamda boshqa sport tadbirlarini yo`lga solish zarur.

Testlarni topshirishga tayyorlash va sinov me`yorlarini qabul qilishni musobaqa shaklida o`tkazish.

Musobaqani o`tkazishda kollej ma`muriyati, sport klub, maxalla, «Sog`lom avlod uchun», «Kamolot» ijtimoiy harakati, «Ekosan» kabi xayriya jamg`armalar uyushmalarining amaliy yordami hamda moddiy ko`maklarini safarbar etish zarur.

O`quvchi yoshlarni «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini topshirish jarayonida Vatanga sadoqat, milliy qadriyatlar haqida suhbatlar, savol-javoblar o`tkazish.

Harbiy ta`lim va chaqiriqgacha yoshdagilar bilan o`tkaziladigan turli yig'inlar, mashg'ulotlar jarayonida testlarning barcha turlari bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar o`tkazishni talab qilish zarur.

Kollejlarda «Alpomish» va «Barchinoy» testi bo'yicha turistik sayrni yiliga 2 marta tashkil qilish zarur.

«Alpomish» va «Barchinoy» teslari talab va normalarini targ'ibot va tashviqot qilish.

Kollejlardagi jismoniy tarbiya dars dasturidagi amaliy mashg'ulotlarda o`quvchilarning tanlagan kasbiga qarab mashqlar, vositalarni tanlash, mashg'ulotlarni iloji boricha ochiq havoda o`tkazish kerak bo`ladi.

Dars o`tish jarayonida majmuaviy (kompleks) darslardan ko`proq foydalanish, ya`ni «Alpomish» va «Barchinoy» testiga yaqin bo`lgan harakatlardan, darsni yo`nalishi bo'yicha musobaqa shaklida va xarakteri bo'yicha organizm mushaklariga (kuchlantiradigan) ta`sir etadigan tarzda tashkil qilish.

Mashg'ulotning badanni qizdirish (tayyorgarlik qismi) dan keyin tezkorlikka beriladigan mashqlardan, so`ngra tezkor-kuch va kuch sifatlarini rivojlantiradigan va chidamlilikka beriladigan mashqlardan ko`proq foydalansa o`quvchilarga «Alpomish» va «Barchinoy» testi sinovlarini topshirishga yordam beradi.

## AMALIY TAVSIYALAR

1. Kollejlarda jismoniy tarbiya darsini rejalashtirganda asosiy e`tiborni o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratish zarur.

2. Kasb-xunar kollejlarida jismoniy tarbiya darslarini o`quvchilarni tanlagan kasbiga qarab yo`naltirish zarur.

3. Kasb-xunar kollejlarida «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi bo`yicha to`garaklar tashkil qilish maqsadga muvofiq bo`ladi, chunki Respublikamizda har ikki yilda «Barkamol avlod» musobaqasi o`tkaziladi. Bu esa kollej o`quvchilaridan tuman, shahar, viloyat va Respublika musobaqalariga terma jamoani tanlashga yordam beradi.

4. Kasb-xunar kollejlarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini qabul qilishni tantanali ravishda tashkil qilish, musobaqa shaklida o`tkazish shart.

5. O`quvchilarga «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlari bo`yicha uyga vazifa berishni amalga oshirishda «tabaqalashtirish» usulini (diferentsirovannoy) qo`llash maqsadga muvofiq bo`ladi.

6. Kollejlardagi «Ma`naviyat va ma`rifat» bo`limi bilan birgalikda o`quvchilar bilan «Alpomish» va «Barchinoy» testlarining ijtimoiy tarbiyaviy mohiyatlari to`g`risida suhbatlar, ma`ruzalar, sportchilar bilan uchrashuvlar o`tkazish zarur.

8. Har bir jamoada «Ma`naviyat va ma`rifat», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati kengashlari, sport klublar, jismoniy tarbiya jamoalari kengashi hamda jismoniy tarbiya kafedralarining maxsus testlarini ommalashtirish, targ`ibot qilishda rahbar hodimlar o`z ma`suliyatlarini yanada oshirishlari lozim.

9. Turizm kollejida «Turistik sayrni tashviqot va targ`ibot qilish hamda «Turizm» to`garagini tashkil qilish zarur.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O`zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi.-T., 1992 y.
2. O`zbekiston Respublikasining «Ta`lim to`g`risida»gi qonuni.T.,1997 y.
3. O`zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi.-T., 1997 y.
4. Karimov. I.A. Hozirgi bosqichda demokratik islohatlarni muhim vazifalari.-T., «O`zbekiston», 1996 yil, 110 bet.
5. Karimov I.A. Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori -T., 1997 y .
6. Karimov I.A. O`zbekiston XXI asr bo`lag`asida -T., «O`zbekiston» 1997 y.
7. Abu Ali ibn Sino Tadbiri manzil. Dushanba: «Irfon», 1980.420 b.
8. Azizxadjajeva N. «Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat» T., 2003.
9. Asilova G. A. Umumiy o`rta ta`limda tanlash usulidagi testlardan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari. 13.00.01.Pedagogika nazariyasi va tarixi ixtisosligi bo`yicha kandidatlik dissertatsiyasi «Qori Niyoziy « nomli O`zPFTI 1997, 137b.
10. Biriboev A. «Pedagogik texnologiya» T., 2004 y.
11. Kerimov F.A. Sport soshasidagi ilmiy tadqiqotlar T.,2004
12. Barkamol avlod orzusi.-T.,«SHarq», 1999,y.
13. Boliev A. Mustaqillik va taraqqiyot yo`lidan: Markaziy Osiyo Hamdo`stligi// O`zbekiston ovozi.-1997.-29 iyun.-B.3.
14. Golish L.V. «Zamonaviy ta`lim texnologiyalari» Xalq talimi 2003 y.
15. Zunnunov A.,M.Xayrullaev, N. Xotamov,D. SHodiev Urta Osieda pedagogik fikr tarakkietidan lavxalar. -T:Fan,1996,351bet.
16. Klarin M.V. Pedagogicheskaya texnologiya v uchebnom protsesse.- Moskva: Znanie. 1989. g

17. Monaxov V.M. Aksimaticheskiy podxod k proektirovaniyu pedagogicheskoy texnologii // J. Pedagogika. 1997. № 6.
18. Monaxov V.M. Metodologiya pedagogicheskoy texnologii akademika V.A. Monaxova.- Moskva: Mixaylovka. MTSOP. 1997.
19. Oliy pedagogika o`quv yurtlarining o`quv jarayoniga pedagogik texnologiyalarni tatbiq etishning ilmiy asoslari // Respublika ilmiy-metodik konf. materiallari.- Toshkent: TDPU. 2000.
20. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar.- Qarshi. Nasaf. 2000.
21. Mahmudov M. Komil inson shaksi va ijtimoiy tajriba. // «Pedagogik mahorat», 2002 y, 4-son, 6-10 b.b.
22. Roziqov O.R va boshqalar. Didaktika-T., «Fan» 1997 yil.
23. Sayidahmedov N. Pedagogika fani metodologiyasi yohud uning zamonaviy mazmuni haqida: Amaliyot va nazariya// Ma`rifat.-2004.- 21 fevral.
24. Sayidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar.- T., «Moliya», 2003 yil,
25. Saidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar (nazariya va amaliyot).- Toshkent: Moliya nashriyoti. 2003.
26. Saidahmedov N. Pedagogik amaliyotda yangi texnologilarni qo`llash namunalari.- Toshkent: RTN. 2000.
27. Selevko G.K. Sovremenniy obrazovatel'nie texnologii.- Moskva: Narodnoe obrazovanie. 1998.
28. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatel'nie texnologii.- Moskva: Narodnoe obrazovaniya. 1998.
29. Tolipov O`Q., Usmonboeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. Monografiya. Toshkent: «Fan». 2005.

- 30.Tolipov O`.Q. Pedagogicheskaya texnologiya v professional'nom obrazovanii uchiteley // Mat. I mejdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konf.Tom II.-Taraz:1988.
- 31.Tolipov O`. Tajriba-sinov ishlarida yangi pedagogik texnologiyalar // Xalq ta`limi j. 2000.Nº 2
- 32.Tolipov O`. O`qituvchilar tayyorlashda yangi pedagogik texnologiyalar // Xalq ta`limi j. 1999.Nº 2-3.
- 33.Tolipov O`. Pedagogik texnologiya va uni loyihalash bosqichlari // DTSlarni ishlab chiqish va tatbiq etish hamda kasbiy ta`limda uzviylikni ta`milash muammolari.Respublika ilmiy-amaliy konf. Mat.-Toshkent:O`zPFITI.2000.
- 34.Tolipov O`. Ta`lim:O`qituvchi va o`quvchi faoliyati // Sog'lom avlod uchun j.2000. Nº 7-8.
- 35.SHurkova N.E. Pedagogicheskaya texnologiya. - Moskva: Pedagogicheskoe obshestvo Rossii. 2002.
- 36.A.K.Akramov «Izbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi». T., 1997 y.
- 37.R.A.Abdumalikov, E.YU.Daurenov «Turistik poxodlarni tashkil qilish». Jizzax. 1997 y.
- 38.R.A.Abdumalikov «Turizm» O`quv qo`llanma. T., 1992 y.
- 39.M.S.Axmatov «Uzluksiz ta`lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish».
- 40.E.YU.Daurenov, R.Q.Qudratov «Turistik sayrlarni tashkil qilish». T., 1995 y.
- 41.K.D.Yarashev, R.A.Abdumalikov «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmuasini ommalashtirish yo`llari. O`quv-uslubiy qo`llanma. 2002 y.
- 42.R.S.Salomov, M.M.Ruzioxunova «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati». T., 1995 y.

- 43.R.S.Salomov, G.A.Jo`raeva «Pedagogik amaliyot davomida talabalarda didaktik ko`nikmalarini tashkil topishi». T., 20202 y.
- 44.R.S.Salomov O`quv tarbiya jarayonini optimallashtirish. T., 2002 y.
- 45.M.A.Mirodilov Jismoniy tarbiya darslari jarayonida pedagogik nazorat.
- 46.YU.M.YUnusova «Teoreticheskie osnovi FiS. I., UzDJTI. 2005 y.
- 47.K.D.YArashev «Ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va xalq milliy o`yinlari bo`yicha mutaxassis kadrlar tayyorlash masalalari. Monografiya. T., 1997 y.
- 48.A.K.Atoev «Farzandlarimiz barkamol bo`lsin». T. Ibn Sino. 1990.
- 49.I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi». Ibn Sino. 1991 y.
- 50.T.T.YUnusov, YU.M.YUnusova «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari. T., 2000 y.
- 51.E.M.Matkulova Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. T., Ibn Sino. 1991.
- 52.«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari Nizomi. 1999 y.