



АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

5А 141901-“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ”
МАГИСТРИ

ТАҚДИМОТ



Мамадалиев Қудратбек

Андижон 2011

Мавзу: Таълим
муассасаларида жисмоний
тарбия спорт ва
соғломлаштириш
тадбирларининг тарбиявий
ахамияти.



Мавзу: Талим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг тарбиявий аҳамияти.

РЕЖА

Кириш

- 1. Боб. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари ҳамда тамойиллари.**
 - 1.1. Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсад ва вазифалари.**
 - 1.2. Жисмоний тарбиянинг ва спортнинг амалий ва назарий воситалари.**
- 2. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг мақсади ва вазифалари.**
 - 2.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг шакллари ва турлари**
 - 2.2. Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларини уюштириш.**
- 3. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирлари самарадорлигини ортириш талабларини ўрганиш.**
 - 3.1. Ўқувчи ва талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий тахлил этиш услублари.**
 - 3.2. Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбия жараёнларида соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш тадбирлари**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Хукуматимиз рахбариятининг саъйи ҳаракатлари билан қабул қилинган "Таълим тўғрисида"ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури (1997 й). Республикада таълим ислохотларини чуқурлаштиришда муҳим босқич бўлиб хизмат қилди. Қисқа фурсатда амалга оширилган ишлар, таълим-тарбия, кадрлар тайёрлаш соҳасидаги ижобий ўзгаришлар, кадрлар тайёрлашнинг янги-ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимининг йўлга қўйилганлиги истиқлолимизни мустаҳкамлашга хизмат қила бошлади. Ўқувчи-талабаларнинг бўш вақтдан унумли фойдаланишда, уларнинг соғлом бўлиб етишишларида ўқув юртларида олиб борилаётган оммавий спорт ишлари ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда.

Магистрлик диссертацияси мавзус ининг долзарблиги:

Жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мақсади ўқувчи ва талабаларни организмини жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам беради. Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарак машғулотлари, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари:

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш. Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт васоғломлаштириш тадбирлари ҳисобланган эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамларида ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш ва табиат омиллари ёрдамида чиниқиб бориш масалаларини ўрганиш магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифаси қилиб белгиланган.

Магистрлик диссертациясини тадқиқот объекти ва предмети:

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат университети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг жараёнлари ўРГАНИЛГАН.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:

Магистрлик диссертациясига оид илмий тадқиқот ишлари хорижда ва мамлакатимизда кўплаб ўтказилганига қарамай бу соҳада илмий тадқиқот ишлари олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Олиб борилган илмий тадқиқот ишларида жисмоний машқлар ва табиат омилларини чиниқтириш ва жисмоний ривожлантириш таъсири кенг ўрганилган. Хозирги кунда жисмоний машқларнинг янги шакл ва услублари такомиллашиб бормоқда.

Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар услуобиёти:

диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотларда адабиётлар ҳамда интернет материалларини тахлил этиш педогогик назорат экспериментлар ўтказиш тиббий—биологик ҳамда рухий назорат услубларидан, тестлар ва жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини математик статистик тахлил этиш услублари кенг фойдаланилган.



Талабаларни буй узунлигини ўлчаши



Талабаларни тана вазнини ўлчаш



Талабалар билан сухбатлашиш жараёни



Мустақил компьютер билан шуғулланиш
жараёни.



МУСТАҚИЛ КОМПЮТЕР БИЛАН
ШУҒУЛЛАНИШ ЖАРАЁНИ.

Иловалар**Асосий бўлим талабалари учун намунавий тест-рейтинг меъёрлари****Йигитлар учун**

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	500	480	460
2	Ядро ирғитиш икки қўл билан пастдан улоқтириш (м)	12	11	10
3	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	250	240	230
4	Сузиш (сония)	44	50	52
5	Уч хатлаб сакраш (см)	700	650	600
6	Кросс: 3000 м	11.50.0	12.00.0	12.20.0
7	югуриш (сония)	7.6	8.0	9.0
8	Якка чўпда осилган ҳолатдан тортилиш (марта)	16	14	12
9	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
10	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни букиш (марта)	50	45	40
11	100м югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
12	Граната улоқтириш (м)	40	38	35
13	Гимнастика ўриндиғидан эгилиш (см)	15	10	8
14	Икки оёқда ўтириб туриш 1 дақиқа (марта)	62	60	50
15	Кросс: 1000 м	3.20.0	3.30.0	3.40.0

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	180	170	160
2	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	370	360	350
3	Сузиш 50 м (сония)	58	1.08.0	1.16.0
4	100 м югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
5	1000 м югуриш	5.15.0	5.20.0	5.35.0
6	Гимнастика нарвонида осилиб оёқларни букмасдан елка баландлигича қўтариш	10	8	6
7	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда оёқни 90 бурчақда кутариб туриш (секунд)	30	20	10
8	Моккисимон 5x5м югуриш (сония)	10.0	12.0	14.0
9	Бир оёқда ўтириб туриш	16/16	10/10	6/6
10	Теннис коптогини отиш (м)	35	30	25
11	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқада (марта)	150	145	135
12	Тик туриб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5м)	14	13	12
13	ўтириб туриш 30 сонияда (марта)	32	30	25
14	Баскетбол коптогини тўсиқлар орасидан олиб юриш (сония)	9	10	12
15	500м югуриш (дақиқа)	2.00.0	2.05.0	2.20.0
16	60м югуриш	9.0	9.4	9.8