

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ олий ва ўрта махсус

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Гулистон давлат университети

**Мавзу: Касб-хунар коллежи талабаларининг касбий махоратини
такомиллаштиришда жисмоний тарбия ва спортни роли.**

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШИ

Гулистон-2016

**Мавзу: Касб-хунар коллежи талабаларининг касбий махоратини
такомиллаштиришда жисмоний тарбия ва спортни роли.**

К И Р И Ш

Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг киска тарихий йилларида асрларга тенг салмокли ва зафарли йулни босим ўтди. Ижтимоий ҳаётнинг барча соҳалари: ижтимоий, иқтисодиёт, сиёсий, фан ва техника, маданият ва маърифат, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда эришган улкан ғалабалари билан жаҳон ҳамжамятида ўзининг муносиб ўрнини топди.

Ингилиз педагоги ва файласуфи / 1632—1704 йиллар / Жон Локк ташки дунёни янада туларок ва аниқроқ сезиш учун одамга анча мукаммаллашган сезиш органлари керак; Локкнинг сезиш органларини устириш туғрисидаги, яъни кишини жисмоний жихатдан тарбиялаш туғрисидаги фикри ҳам шундан келиб чиққандир. / с 77 бет / Локк педагогик карашларининг ва у илгари сурган жисмоний тарбия тузимининг майдонга келишига шароит яратди. Локк сезиш органларини такомиллаштириш, ҳаракат органлари / кул, оёқ /ни устириш, танани чиниктириш, фойдали амалий куникмалар / сузиш, отда юриш, эшкак эшиш, киличбозлик, жисмоний кучларни максимал даражада ишга солиш учун ирода кучи ва қобилиятини қамол топтириш зарурлигини ишончли далиллар билан исботлади. Унинг фикрича, барча жисмоний тарбия мусобақа — уйин методлари билан амалга оширилиши керак. Локкнинг педагогик гоялари уша даврдаги педагоглар уртасида оммалашган эди. Бу гоялар ингилиз укув юртларидаги жисмоний тарбия тажрибасига катта таъсир курсатди.

XVIII асрдаги француз маърифатчиси Жан —Жак Руссо / 1712-1778 / йиллар /. У узининг асосий педагогик карашларини «Эмиль еки Тарбия туғрисида» /1762/ асарларида илгари сурди. Жисмоний тарбияни «Табиий озод» инсонни таркиб топтиришнинг асоси деб ҳисоблади. Жисмоний тарбия

галдаги — аклий тарбия, меҳнат тарбияси ва ахлокий тарбиянинг муваффақиятини таъминлаши керак. Одамнинг танаса канчалик яхши чиниктирилган; ҳаёт кечиришнинг ҳар қандай шароитларига канчалик одатланган бўлса, унинг сезиш органларига канчалик одатлантирилган бўлса, унинг сезиш органлари ва ҳаракат қилиш қобилияти канчалик яхши таракий этирилган бўлса, у теварак — атрофдаги оламни шунчалик осон билиб олади ва унда енгил ҳаёт кечиради. Руссо жисмоний тарбияда мусобака методини куллашни тавсия қилди. Руссо мусобака методини тарбияланувчиларнинг уз жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириб боришда ва уларнинг индивидуал ютуқларга эришишда кизикишини табиий иўли деб ҳисоблади. Шундай қилиб Руссо танани жисмоний тарбия воситасида тарбиялаб чиниктириб, инсонни ҳаётга ва меҳнатга таёёрлаш ғоясини олға сурди.

Инсонни меҳнатга тайёрлаш жараёнида жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш ғояси аслини олганда янгилик эмас. XIX асрнинг охирида П. Ф. Лесгафт касб — ҳунар мактабларига жисмоний маълумотнинг киритилиши, касбда санъатга эришишимизни қўзда тутишимиз керак » 1 деб ёзади.

Жисмоний тарбиянинг касбий ихтисосланиш йўналишини профессор В.В Гориневский томонидан ҳам ишлаб чиқилди, «Ишчилар ўртасида бир қанча фикрлар тарқалган. Жисмоний касб — ҳунар ишлари тўлиқ ишчилар жисмоний тарбиясининг ўрнини босар эмиш... Бу чуқур адашишдан иборат... Ишчилар жисмоний тарбияси унинг касби бўйича қўлланилиши керак: Этиқдўзга бир хил машқ керак, темирчига бошқа, почтасига — учинчи, слесарга — тўртинчи ва бошқалар. Агар бундан бошқача бўлса, шаблонга айланиб қолади, организмнинг талабларини ўрганмасдан ва ишда касбларнинг фарқи билан ҳисоблашмай қолинади» 2 деб ўқтиради.

Замонавий техника ва технология доимо шиддат билан усиб бормоқда. Бу эса инсон фаляиятининг тайёргарлигини, инсон узини — узи

тайёрлаб боришини такоза этмокда.

Замонавий меҳнат шароитида жисмоний тайёргликнинг боғликлиги зарур аҳамиятини жисмоний тарбия соҳасидаги донгдор мутахассислари тухталиб утган: А.В. Коробков, А.Н.Воробьев, Л.П.Матвеев, С.А.Полиевский ва бошқалар.

Касб — амалий жисмоний тайёргарлик воситаларнинг ҳар хил касбдаги мутахассисларга ижобий таъсири ҳақида бир канча ишлар мавжуд. (В.АҒКабачков; 1969; М.Н.Ниязов, 1979; В.АКабачков, С.А.Полиевский, 1982; В.С.Богатёрев, 1984; Р.Т.Раевский, 1985; К.А.Алимов, 1988; В.И.Ильинч, 1990; О.Алламов, 1990 ва бошқалар).

М.В. Анропова, А.А.Маркосян, Г.П.Сальников, В.И.Полянский тадқиқотларида укувчиларнинг ишчанлик қобилиятига жисмоний ривожланиш даражасининг тугридан — тугри боғликлигини курсатиб берган. Шу билан бирга А. В. Коробков, Р.Г.Раевский, М.Н.Ниязов К.А.Алимовларнинг илмий — тадқиқот ишларида касб Амалий жисмоний тайёргарликнинг касб маҳоратини оширишдаги ролини баъзи касблар буйича курсатиб утган.

Касб —хунар коллежларининг жисмоний тарбия дастурини таҳлили килиб қурганда шу нарса маълум бўлдики, касб тайёргарлик хусусиятлари ҳисобга олинмаган. Собик иттифок даврида мавжуд бўлган (ПТУ) хунар — техника билим юртлири урнига янги замонавий типдаги касб хунар коллежлари пайдо бўлди. Замонавий касб хунар коллежларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот ишлари олиб бориш долзарб муамолардан биридир. Бу соҳада дарсликлар, методик қўлланмалар, методик тавсияномалар яратиш уз ечимини кутиб қолмокда.

Тадқиқотнинг максоди: Касб —хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан максадга мувофиқ равишда фойдаланиб, ёшларнинг касбий маҳоратини такомиллаштириш иўли билан меҳнатга ва ҳаётга тайёрлаш.

Тадкикот вазифалари: Мазкур мақсад қуйидаги вазифаларни бажарилишини тақоза этади:

1. Касб —хунар коллежи талабалари ва уқитувчиларининг жисмоний тарбия ва спортга муносабатларини урганиш;

2. Касб —хунар коллежлари талабаларининг меҳнат ва касбий маҳоратларини тақомиллаштиришда жисмоний тарбия воситаларининг роли ва аҳамиятини аниқлаш;

3. Касб хунар коллежи талабаларининг ҳар хил мутахассислигининг узига ҳос ҳусусиятларини ҳисобга олиб, меҳнат ва жисмоний тарбиянинг узаро таъсирини педагогик шарт — шароитларининг ва асосий йуналишларининг урганиш;

4. Талабаларнинг махсус ва ўмумий жисмоний тайёргарликларининг мазмуни ва методларини, касб маҳорати тайёргарлигини ҳисобга олиб ишлаб чиқиш ва тадқиқот утқизиш;

5. Мутахассислиги ҳар хил бўлган касб —хунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбияси мазмуни ва методларининг самарасини эксперимент орқали асослаш;

Тадқиқот предмети: Ёшларнинг ўмумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жароёнида касбий маҳорат фаолиятини ҳисобга олиш.

Тадқиқот объекти: касбий — амалий жисмоний тайёргарлик жароёнида, талаба — ёшлар шахсини ривожлантириш.

Ишчи гипотеза. Бизнинг фаразimizча, ёшларни меҳнатга ва ҳаётга тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш, касбий тайёргарликни тақомиллаштириб, ишлаб чиқаришда юксак натижаларга эришишни таъминлайди. Талаба ёшларни ҳар томонлама қомил инсон бўлишида қатта роль уйнайди ва касбий — амалий жисмоний тайёргарлик аҳамиятига эга.

Тадқиқот методлари

— жисмоний тарбия ва спорт бўйича Президент қонун, фармон ва

карорларини урганиш;

— тадқиқот муаммолари буйича махсус адабиётларни урганиш;

— педагогик кузатиш;

— касб —хунар коллежи укувчилари ва уқитувчилари билан суҳбат;

— суровнома

— умумий ва касбий амалий жисмоний тайёргарлик буйича назарий синовлар;

— талабаларнинг саломатлик даражаси ва жисмоний ривожланиш даражаси буйича тиббий назорат;

— педагогик эксперимент;

— математика статистика методлари.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти: Утказилган илмий тадқиқот натижалари умумлаштириб хулоса килиниб, жисмоний тарбия ва спорт буйича укув методик хужжатларни тузишда, касб —хунар коллежларида, касб махоратини такомиллаштириш учун жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш мумкин:

- Хар хил мутахассисликка эга булган касб —хунар коллежлари шароитида даре мазмуни ва дарсдаў ташкари жисмоний машк машгулотлари шакллари оидинлаштириш мақсадида;
- Касб махоратини эгаллаш даврида жисмоний тарбия ва спорт жароёни ревожлантиришда;
- Ишлаб чиқаришда оммавий — спорт ва соғламлаштириш ишларини ташкил қилишда;

Илмий янгилиги. Ишда оммавий текшириш ва экспериментал натижалар биринчи марта урганилмокда, касб-хунар коллеж талабалари жисмоний тарбия ва спорт аспекта урганилмокда:

- Хар хил касб гурухлари буйича, касб —хунар таълими талабалари тизимидан дастлабки дастлабки жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси таккослаш учун олинади;

- Жисмоний тарбия ва спорт воситаларининг, касб маҳоратини такомиллаштиришга таъсири урганилади;

Касб —хунар коллежи боскич жисмоний тарбия ва спортнинг восита ва шакллари кўллашни таъминлаш заруриятлари назарий асосланиб, амалий ишботланади.

I-БОБ.

1.1. Касб — хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спортнинг мазмуни.

Республикамизда юз бераётган сиёсий, иқтисодий ва ижтимоий ўзгаришлар мутлақо янги вазиятни вужудга келтирмоқда, бу эса ўз навбатида кадрлар тайёрлаш тизимида ва структурасида жиддий ўзгаришларни амалга оширишни талаб қилади. Ўрта махсус таълим ушбу жараённинг таркибий қисми ҳисобланиб, ўни узлуксиз таълим тизимининг бир бўғини сифатида ривожлантириши керак.

Ўзбекистон Республикасининг 1997 йили қабул қилинган «Таълим тўғрисида»ги қонуни халқ таълимида ислохотлар ўзгаришнинг назарий ва амалий дастури бўлиб қолди. Бу қонун аввалгисидан шуниси билан фарқ қиладики, унда Ўзбекистоннинг ўсиб келаётган ёш авлодига, унинг маънавиятига ва маърифатига, таълимий ва таркибий тавсифидаги вазифаларнинг илмий иш билан асосланишига катта эътибор берилган Академик лицей ва касб — хунар коллежларини ташкил этишга алоҳида эътибор берилган.

Ўрта махсус, касб —хунар таълимини олишдан икки мақсад бор: шахснинг тегишли даражада таълим олишга, малакани эгаллашга бўлган талаб ва эҳтиёжларини қондириш ҳамда таълим ва хунар йўлини мустақил танлаш ҳуқуқини амалга ошириш давлат ва жамиятнинг тегишли малакали мутахассисларга бўлган эҳтиёжини таъминлаш.

Давлат таълим стандартлари Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида»ги қонунининг 7 — моддасига кўра белгиланади.

қонунга мувофиқ ДТС лари жахон амалиёти меъёрларига жавоб бериши, мулкчиликнинг барча шаклларидаги ўқув юртлари учун мажбурий бўлган ҳолда ўмумий ва ўрта махсус касб — хунар таълими соҳасига, ўқув юкламасига қўйиладиган асосий талабларни белгилаб бериш керак.

Ўзбекистон ўрта —махсус, касб —хунар таълими тизимида таълим бериш ўмумий таълим ва касб —хунар таълими дастурлари асосида амалга оширилади.

«Таълим тўғрисида»ги қонуннинг 13 —моддасига кўра ўрта махсус, касб —хунар таълим олиш йўлларининг хилма — хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларининг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашни, жисмоний имкониятларини ўстиришни жисмоний тарбия асосларини шакллантиришни кафолатлайдиган шароитларни яратиб бериш шарт.

Жисмоний тарбия таълим стандарти «Жисмоний тарбия ва таълим» курсини мазмунига, ўқув юкламасининг ҳажмига (ўқув режасидаги ўқув сеткаси), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаракат, кўникма ва малакаларини шакллантириш даражаси) сутка, ҳафта, йил давомида ҳаракат режимининг мажбурий ҳажмига назарий билимлар асослари жисмоний таълим, гигиена, тиббий назорати, спорт тиббиёти, ўз —ўзини назорат қилиш ва бошқа масалаларга дойр касб — хунар амалий жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талаблар йиғиндисини белгилаб беради.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия давлат стандарти ўқувчиларнинг билим, кўникма ва малакалари доирасини, шунингдек, шахснинг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатларини регламентлаб берган. Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг барча даражалари ва шаклларида ўз ўрнини топади, ўқув тарбия жараёнининг самарадорлигига миқдор ва сифат жиҳатидан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Жисмоний тарбия давлат таълим стандартининг моҳияти, унинг функциялари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия таълими барчанинг имкониятига мослиги ва ўмумийлигини таъминлаши.
2. Таълим мазмунининг мувофиқлигини таъминлайди ҳамда

ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини, жисмоний тарбия соҳасидаги билимларини жаҳон даражасига олиб чиқиши.

3. Ўрта махсус, касб —хунар ўқув юртларида жисмоний тарбия ва таълим жараёнининг ижтимоий давлат бошқаруви.

4. Таълимни инсонпарварлаштириш.

5. Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг барча даражалари ва турли аспектларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.

6. Жисмоний таълим сифатини ошириш.

«Жисмоний тарбия» курси ўрта махсус, касб —хунар таълимида ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаётий муҳим ва касб —хунар ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, ўз —ўзини жисмонан такомиллаштириш мотивлари ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний тарбия соҳасида ижобий қизиқишларини ўстириш борасидаги фаолиятида асосий бўғин бўлса —да, лекин у ягона эмас.

Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг жисмоний тарбия ва таълим структураси қуйидагилардан таркиб топади:

1. Жисмоний тарбия дарслари — жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг миқдорий таянч ўқув режасида ҳафтасига 4 соат ҳисобидан белгиланади.

2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари эрталабки бадантарбия машғулотлари, дарслардаги жисмоний дақиқалар; танаффус ҳордиғи ҳаракатли паузалар; ўйин ва кўнгилочар бошқа тадбирлар.

3. Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг синфдан ташқари шакллари: спорт тўғараклари, факультативлар, қизиқишга кўра тадбирлар ва тўғараклар.

4. Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.

5. Мустақил машғулотлар: уй вазифаларини бажариш кўринишида,

Б.Ў.С.М (болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари) шўъбалардаги машғулотлар: сафарлар, ўйинлар ва кўнгилочарлар ва бошқалар.

Кўрсатилган хажм асосий гуруҳ ўқувчилари учун етарли даражада зарур ва минимал мажбурий хажми ҳисобланади. Саломатлигида ўзгаришлар бўлган, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги паст даражадаги бўлган ўқувчилар учун махсус (якка фарқли) режим ўрнатилади.

Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни ҳамда методик асослари ўрта махсус, касб —хунар таълими тизимидаги ўқув муассасалари учун жисмоний тарбия бўйича ишлаб чиқилган дастур асосида белгилаб берилган.

Дастур бўлимларини ўтиш учун зарур вақтнинг тахминий тақсимооти таълимда кўрсатилган.

Ўрта махсус, касб —хунар ўқув юртлари ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларининг мазмуни касб —хунар амалий тавсифга эга бўлмоғи ва Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунига мувофиқ ўзи ишлаб турган жойдаги жамоада спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказишга лаёқатли бўлган мутахассисларни тайёрлашга қаратилади.

Ўрта махсус, касб —хунар ўқув юртларида ўқувчилар жисмоний тарбиясидан кўзланадиган мақсад мустақил ҳаракат фаолияти асосларини эгаллаган ҳамда ўз соғлигини ва меҳнат қилиш қобилиятини узок йиллар давомида сақлаб тура оладиган, жамоада, хизмат жойида, оилада соғлом турмуш тарзини ташкил этишга дойр билим ва кўникмаларга эга бўлган, жисмоний бақувват, ҳар томонлама касб —хунар жихатидан пухта тайёрланган ёшларни шакллантиришдан иборат. Ушбу педагогик вазифаларни ҳал этилиши қуйидаги мақсадларга эришиш учун ёрдам беради:

- ҳаракат фаолиятининг хилма —хил шакллари ҳақида билимлар ҳажмини кенгайтириш, бу шакллардан шахсий жисмоний ва рухий қобилиятларини, ўз —ўзини англашни, ўз —ўзини ривожлантиришни ва ўзлигини қарор топтиришни такомиллаштиришдан фойдаланиш;

- ҳаракат фаоллигининг хилма —хил шаклларида ўзлаштирилган жисмоний машқлардан фойдаланиш, жисмоний шаклларнинг (реактив коррекцияловчи ва амалий йўналишга эга бўлган машқларни қўшган ҳолда) янги тизимини эгаллаш орқали ҳаракат тажрибасини кенгайтириш;

- ўз фаолиятида касб —ҳунар вазифаларини ҳал этишни юқори, унумли меҳнат учун зарур бўлган махсус шароитларни (меҳнат режими, меҳнат гигиенаси ва шахсий гигиена, тўғри овқатланиш, ишлаб чиқариш гимнастикаси, спорт шўъбалари ишларини ташкил этиш ва бошқалар) яратиш билан қўшиб олиб бора оладиган мутахассисни тарбиялаш;

- жисмоний ва рухий жihatларни уйғунлаштирган ҳолда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тузилишига, оптимал жисмоний тараққиётга ва мустаҳкам соғлиққа бўлган эҳтиёжини шакллантириш;

- шахснинг асл ҳолатига мўъассаси равишда ўзига баҳо бериш, жамоа орасидаги мулоқот ва ўзаро муносабат жараёнида юксак ижтимоий мосланувчанлигини шакллантириш;

- жисмоний тарбия ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш, бўлажак оилани мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини ташвиқот қилиш, халқ анъаналарини, миллий спорт турларини ва ўйинларини тиклаш, Ўзбекистоннинг маданий тараққиётини таъминлаш, воситаси сифатида фойдаланиш бўйича кўникма ва малакаларни шакллантириш;

- ўқувчилардаги меҳнат ва спорт фаолиятларини мунтазам такомиллаштириш;

- улардаги зарур бўладиган функциялар ва ҳаракат имкониятларини оптимал ривожлантириш ва такомиллаштиришни таъминлаш, яъни касбий амалий ва жисмоний тайёргарликни амалга ошириш;

- битирувчиларда жисмоний тарбия билан мунтазам онгли шуғулланиш заруриятини ҳосил қилиш.

Ўрта махсус ўқув юртлари ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг ўзаро боғланган шакллари тизимини қуйидагилар ташкил

этади:

1. Жисмоний тарбия дарслари, мажбурий факультатив ва қўшимча машғулотлар — ўқув машғулотларини ташкил этишнинг асосий ва энг мақсадга мувофиқ шакли ҳисобланади. Ўқув режасига мувофиқ улар ҳафтасига ҳар бири 90 дақиқадан иборат бўлган икки дарё таълим жараёнида ўтказилади.

2. Кун тартибидаги жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика чиниқтириш тадбирлари, назарий ва ишлаб чиқариш таълими дарсларидаги жисмоний дақиқалар, танаффуслар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш).

3. Ўқув юртларида синфдан ташқари жисмоний тарбия соғломлаштириш, оммавий — спорт ва туристик ишлар билан спорт ва туристик шўъбалар, меҳнат ва ҳордиқ чиқариш жойлари, спорт — соғломлаштириш машғулотлари, спартакиадалар, мусобақаларда иштирок этиш, саломатлик кунлари, туристик саёҳатлар, ётоқхонадаги спорт тадбирлари, мустақил машғулотлар ва бошқаларни ўз ичига олади.

4. Мустақил машғулотлар коллеж ва лицейдаги мажбурий машғулотларга қўшимча бўлиб, катта тарбиявий аҳамиятга эга, зеро улар мустақилликни, ўз — ўзини интизомга солишни шакллантиришга ёрдам беради, жисмоний машқларни ўқувчилар турмушига тадбиқ этишга хизмат қилади.

5. Ҳар ойда ўтказиладиган саломатлик ва спорт кунлари ўқув юртининг режасига кўра ташкил этилади. Оммавий спорт мусобақалар, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини текшириш учун бир кунлик кўпкураш дастурига кўра уюштириладиган асосий тадбирлар сифатида кўрсатилиши мумкин.

6. Ўқув юртидан ташқарида ўтказиладиган жисмоний тарбия спорт шўъбаларидаги, жисмоний тарбия жамоаларида, спорт клубларидаги, таянч корхоналаридаги машғулотларни оммавий — спорт тадбирларида иштирок этишни амалиёт ўтаётган жойдаги ишлаб чиқариш гимнастикаси ўз ичига

олади.

Жисмоний имкониятларни ривожлантиришни бир томондан, тўпланган педагогик ва биологик билимлар даражасига кўра маълум қонунлар билан, иккинчи томондан, жисмоний тарбиянинг ҳозирги замондаги амалиёти ўртасидаги зиддиятларни енгиб ўтиш жисмоний тарбия соҳасидаги янги ташкилий стратегиянинг асосига айланди.

1.2. Касб —хунар коллежларида жисмоний тарбия Давлат стандартлари ва жисмоний тарбия дастури тахлили.

Ўзбекистон Республикасида туб иқтисодий ва ижтимоий ўзгаришлар жараёнида мазкур ўтиш даврида пайдо бўлаётган муаммоларни ечиш учун янги концепция ва ёндашувлар қидирилмоқда. Бинобарин бозор иқтисодиёти тизимини яратиш ўрта махсус, касб — хунар таълими ўрта малакага эга бўлган мутахассисларнинг базавий билими, кўникма ва малакаларига нисбатан ҳам юксак талаблар қўймоқда. Бунда касб —хунар таълимининг янгилашни жараёнида таълим стандартлари асосий элемент бўлиб хизмат қилади. (28.44)

Ўзбекистон Республикаси Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг Давлат таълим стандартлари «Таълим тўғрисида» ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» талаблари, Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 5 январдаги «Ўзбекистон Республикасида узлуксиз таълим тизимида Давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисидаги» 400 — сонли қарори асосида тасдиқланган. (28,44)

Стандартнинг шакли ва мазмунига, қоида тариқасида, сиёсий мақсадлар, иқтисодий ривожланиш динамикаси, инфратузилма, ижтимоий — маданий хусусиятлар, мавжуд тарихий вазият ва ҳар бир мамлакатнинг замонавий шарт — шароитлари мазмун — моҳияти ва шунингдек жаҳон стандартларини ишлаб чиқариш ва жорий этишдаги ранг —баранг моделлар

ва механизмлар бевосита таъсир қилади.

Ўзбекистон Республикаси ўрта махсус, касб —хунар таълимининг Давлат таълим стандартлари Республиканинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, халқаро тажрибаларга ва чет эл экспертларининг маслаҳатларига ҳамда стандартнинг структураси ва мазмунига қўйилган талаблар ва ўзимизда мавжуд бўлган методология ва технологиялардан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқилган.

Европа таълим фондининг «Стандарт» доирасида ўтказилган халқаро симпозиумида Ўзбекистон Республикаси таълим стандартига қониқарли баҳо берилиб, халқаро стандарт талабларига мос эканлиги, яъни меҳнат бозори ва ишлаб чиқариш талабларига, шахсий ва касбий ривожланишига, ўқув ва баҳолаш хусусиятига йўналтирилганлиги таъкидланади. Бугунги кунда Республика Вазирлар Маҳкамасининг 2000 йил 16 октябрдаги 400 —сонли қарори билан Давлат таълим стандартлари «Асосий қоидалар» билан бигаликда ҳамда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган тармоқ таълим стандартлари амалиётига босқичма —босқич жорий этилмоқда.

Давлат таълим стандартларини касб —хунар ўқув муассасаларига жорий этиш самарадорлигини ошириш учун жисмоний тарбия ўқитувчилари биринчи навбатда қуйдагиларни пухта билиши зарур:

- Стандарт атамаси қандай маъно ва мазмун касб этади:
- Таълим стандарти деганда нимани тушунамиз?
- Стандарт ўз таркибига нималарни киритади?
- Таълим стандартларининг мақсад ва вазифалари нимадан иборат?
- стандартнинг нимага йўналтирилганлигини, стандартнинг мазмуни нимани белгилашга қаратилганлиги ва қайси ҳужжатлар ўрта махсус, касб —хунар таълими стандартларини характерлашни ва бошқаларни билиш зарур.

СТАНДАРТ — инглиз тилидан олинган бўлиб, шаблон, қолип, андаза деган маънони англатади. Махсулотларнинг сифатини таркиби жihatдан бир

хил бўлишини таъминловчи намунадир. Ўлчовларнинг ягона бирликда, андазада бўлишини талаб қилади. Фан ва техника тараққиёти даражасига, махсулот сифатини ҳамда рақобат қила олиш имконини оширишдан иборатдир. (51)

Давлат таълим стандартлари эса, таълимнинг маълум босқичида ёшларнинг сифатли билимига эга бўлиши учун давлат кафолатини белгилайди ва тасдиқлайди. (28,51)

«Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг Давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорида «2000 — 2001 ўқув йилидан бошлаб педагог кадрлар янги давлат таълим стандартлари ва ўқув дастурлари асосида фаолият кўрсатишларини таъминлансин» дейилган. (44)

2000 — 2001 ўқув йилидан бошлаб касб —хунар коллежларида педагог кадрлар янги давлат таълим стандартлари ва ўқув дастурлари бўйича фаолияти бошланиб кетди.

ЎМКХТ ДТСларида кўрсатилишича ўрта махсус, касб —хунар таълими муассасалари битирувчиларига қўйилган ўмумий талаблар ичида «жисмоний бақувват, соғлом бўлиш, харбий хизматга ва тезкор тиббий ёрдам кўрсатилишига лаёқатли бўлиш, маънавий, рухий, жисмоний жихатдан ўзини —ўзи доимо такомиллаштириб хислатларига эга бўлиш» каби вазифалар талаб қилинган. (44)

ЎМКХТ ДТСда кўрсатилган касб —хунар коллежлари ўқувчилари ўзлаштириши зарур бўлган умутаълим фанлари мазмунига қўйилган талаблар орасида жисмоний тарбия фани ҳам бўлиб, жисмоний тарбияга қўйилган талаблар ичида танлаб олинган мутахассисликка бошлиқ ҳолда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишни ўзлаштириб олиш талабларини ҳам қўйган. (44) Бу эса бизнинг илмий — тадқиқот мавзуимизнинг мақсадларига мос келади.

2. Давлат таълим стандартларининг ўмумий характеристикаси

Давлат таълим стандартлари таълимнинг маълум босқичида ёшларнинг сифатли билимига эга бўлиши учун давлат кафолатини белгилайди ва тасдиқлайди.

Давлат таълим стандартлари — таълимнинг маълум йўналиши бўйича умумтаълим ва касбий фанлардан босқичма —босқич билимига эга бўлиш талаблари, қоидалари ва тамойиллари каби асосий тушунчаларни белгиловчи меъёрий хужжат ҳисобланади.

Давлат таълим стандарти— Ўзбекистон Республикасининг барча ҳудудларида юридик кучга эга бўлиб, идоравий бўйсиниши ва мулкчилик шаклидан катъий назар барча давлат ва нодавлат таълим муассасаларига жорий қилинади.

Ўрта махсус, касб —хунар таълимнинг Давлат таълим стандарти (бундан кейин УМКХТ ДТС) — аниқ мақсадга йўналтирилган таълим фаолиятини акс эттирувчи механизмдир. **Стандарт** маълум бир фаолитяда сифатини оширишнинг кучли воситаси бўлиб, реал натижага эришиш мақсадини ифодалайди. (28,44)

ЎМКТХ давлат таълим стандарти— таълимнинг ягоналигини, узлуксизлигини, узвийлигини таъминлашга, молиявий ва моддий техник воситалардан оқилона фойдаланишга қаратилган.

ЎМКТХ таълимнинг Давлат таълим стандарти — узлуксиз таълим тизимида **хаотик** билим беришнинг олдини олиб, ўқув материалларининг қайтарилишига йўл қўймайди.

ЎМКТХ таълимнинг Давлат таълим стандарти— ўқувчиларнинг етарли ўқув юкламаси меъёрини кўрсатиб, ўқув режалари ва дастур — лари сони кўпайишининг олдини олиб, ўқувчиларни ортиқча юкламалардан ҳимоя қилади.

Стандартлар янги ўқув режа ва дастурлари ҳамда ўқув қўлланма, дарсликлар ва бошқа меъёрий хужжатлар яратиш учун асос ҳисобланади.

Таълим стандартлари янги технологияларнинг кириб келиши ёки меҳнат бозорининг ўсиш динамикаси билан боғлиқ равишда, яъни республикада иқтисодий ривожланишнинг босқичларини ҳисобга олган ҳолда доимо янгиланиб туриш ва қайта кўриб чиқирилишни тақозо қилади.

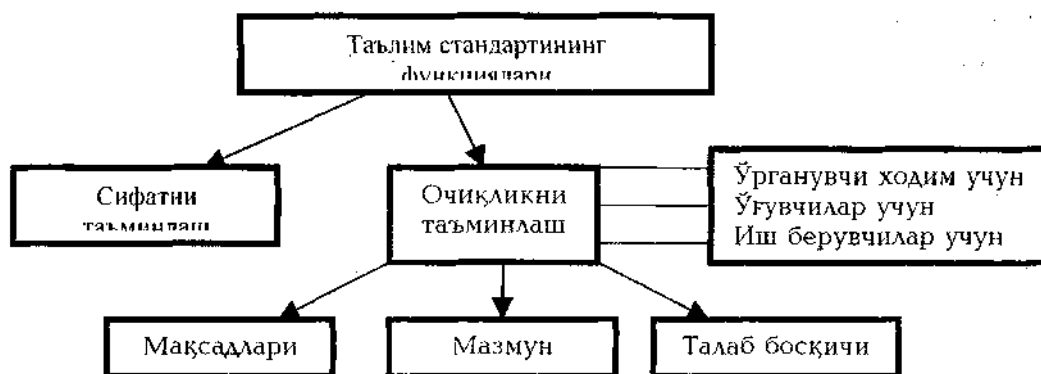
Таълим стандартлари очик ва қулай бўлиб, таълим муассасаларининг илмий — педагогик кенгашларига ишчи ўқув режаларини тузишда ўқув режа ва дастурлари мазмунига 15 — 20 фоизгача ўзгартириш киритиш ҳуқуқини беради. (28,44)

3. ЎМКТХ Давлат таълим стандартларининг функциялари

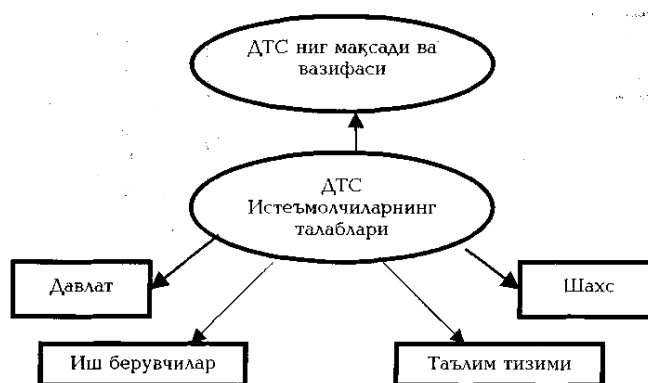
1. Касб —хунар таълимининг сифатини таъминлайди ва унинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

2. Очикликни кафолатлайди.

Стандартнинг мақсади — ўқитишнинг мазмуни ва қўйилаётган талабларнинг даражаси таълим олаётганлар учун очик ва кўргазмали бўлишини, ўқувчилар учун ҳам, иш берувчилар учун ҳам иш жойига номзоднинг тайёргарлик мазмунини билиши кераклигини таъминлайди.



4. ЎМКТХ Давлат таълим стандартларининг мақсад ва вазифалари



Мақсади:

- Касбий маҳоратининг тўлиқлигини, яъни касбий фаолиятининг муайян тармоғида битирувчининг билими, малака ва кўникмал — арининг шаклланишини тўлиқ таъминлаб, меҳнат бозорида қатор ихтисосликлар бўйича ишлай олиш имкониятини яратиш;
- Йўналишлар бўйича сифатли касбга ўргатишнинг давлат томонидан кафолатланишини ва унинг эквивалентини бозор талабоарига мос ҳолда давлат ва нодавлат муассасалари даражасида таълим хизмати мазмуни ва якуний мақсади талаблари регламентига тўғри келишини таъминлаш;
- Ўрта махсус, касб —хунар таълими тизими элементларини меҳнат бозори ва жамият билан мувофиқлаштиришдан иборат.

Вазифаси:

- Мутахассисларни тайёрлаш сифати бўйича қулай талабларни ўрнатиш;
- Кўникма ва малакаларни баҳолаш ва назорат қилиш мезонларини белгиловчи ҳамда касбий фаолиятини ўзлаштириш босқичига қўйиладиган мос талабларни ўрнатувчи ўқув — меъёрий ҳужжатларни яратиш;
- Халқаро стандарт талабларига мос ДТС талабларини уйғун таъминлашдан иборат.

Диссертациянинг мавзуси ҳам ЎМКТХ Давлат таълим

стандартларининг мақсад ва вазифаларига мое келиб, касбий махоратнинг тўлиқлигини, таъминлаб, яъни касбий фаолиятининг муайян тармоғида битирувчиларнинг касбий малака ва кўникмаларини такомиллаштиришга жисмоний тарбия ва спортнинг ролини илмий асосда кўрсатиб беришдан иборатдир.

Касбий кўникма ва малакаларни эгаллашда жисмоўий тарбия воситаларидан кенг фойдаланиб, мутахассисларни тайёрлаш сифатини оширишнинг қулай талабларини ўрганиш вазифаларини жисмоний тарбия давлат дастурида ҳам белгиланиб борилиши касбий кўникма ва малакаларни баҳолаш ва назорат фаолиятини ўзлаштириш босқичига қўйиладиган мое талабларни ўрнатувчи ўқув — меъёрий хужжатларни яратишдан иборатдир.

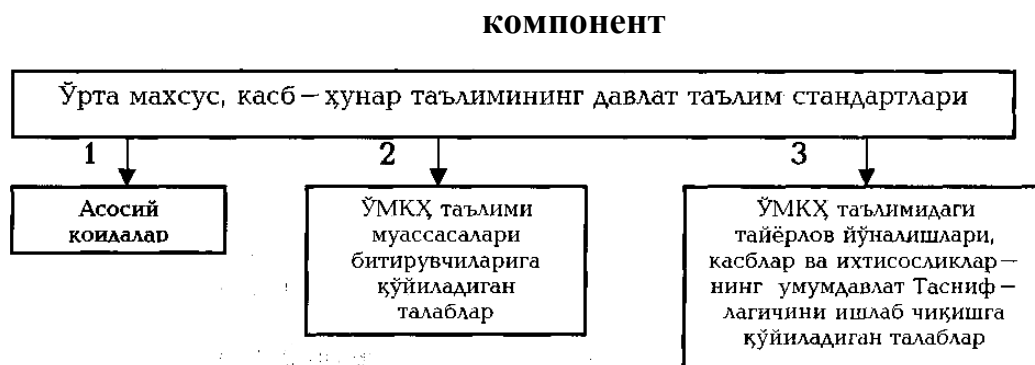
5. ЎМКХТ Давлат таълим асосий тамойиллари

- Узлуксизлик ва узвийлик;
- Мамлакатнинг ижтимоий ва иқтисодий ривожланишини, фан, техника ва янги технолоиялар ривожланиши истиқболларини, халқаро стандартлар даражасининг ҳозирги замон ҳолатини ҳисобга олиш;
- Ишлаб чиқариш, фан ва таълим интеграцияси;
- Ўрта махсус, касб — ҳунар таълимининг мақсад ва вазифаларини амалга ошириш.

6. «Ўрта махсус, касб —ҳунар таълимининг давлат таълим стандартлари» нинг асосий компонентлари

Ўзбекистон Республикаси Ўрта махсус, касб —ҳунар таълимининг Давлат таълим стандартлари учта компонентдан ва уларнинг таркибига кирадиган структуралардан иборат. (45.)

қуйида хар бир компонентининг мазмуни ёритилган:



Компонентларга изох

1. Ўрта махсус, касб —ҳунар таълимининг Давлат таълим стандартлари «Асосий қоидалари» — ЎМКХТ мазмуни ва тизимига, мутахассисларни тайёрлаш учун ишлаб чиқилган ўқув режалари ва тармоқ таълим стандартларига, уларни реализация қилиш шароитларига, ўқув юкламаси ва бошқа меъёрий хужжатларга қўйилган ўмумий

2. ЎМКХТ муассасалари битирувчиларига қўйилган талаблар — стандартни модернизация қилишнинг асоси ҳисобланади. **Битирувчи** — ларга қўйилган талабларга касбий маҳоратнинг тўлиқ мужассамланганлигини, яъни билим, кўникма ва малакаларнинг, универсал би — лимларнинг тўлиқ системаси ҳамда у ёки бу фаолият турида битирувчининг мустақил қобилиятини намоён этишда шахсий масъулият ва тажибага эга бўлишни таъминлаш киради. Ўқувчиларнинг мустақил билим олиш хусусиятини, фикрлаш, таҳлил қилиш, ўзи ўрганиш, шахсий ва касбий масалаларни ечиш учун ахборот манбалари топиш, замонавий ахборот технологиялари, махсус адабиётлар ва справочниклардан фойдалана олиш, фаолият даврида пайдо бўладиган қийинчиликларни бартараф қилиш, касбий фаолият даврида мумкин бўладиган ўзгаришларга ва меҳнат бозорининг тез ўзгариши чоғида зарур бўлганда янги ихтисосликка тез мослашишига, ўзига, ўз кучига ва имкониятларига ишониш ва бошқалар киради.

3. ЎМКХ Таълимидаги тайёрлов йўналишлари, касблар ва ихтисосликларнинг умумдават таснифлагичини ишлаб чиқишга

қўйилган талаблар — ўрта махсус, касб —хунар таълими ўқув муассасаларида кичик мутахассисларни тайёрлаш бўйича тайёрлов йўналишлари, касблар ва мутахассисликларнинг тизимлаштирилган рўйхати.

Ўрта махсус, касб —хунар таълимидаги тайёрлов йўналишлари, касблар ва ихтисосликларнинг умудавлат таснифлигича Ўзбекистон Республикасида техникавий — иқтисодий ва ижтимоий ахборотларни таснифлаш ва кодлаштириш бўйича ягона тузилма таркибига киради ва Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида» ги 1998 йил 5 январдаги 5 — сонли қарори асосида тайёрланган. **Ўрта махсус, касб — хунар таълимидаги тайёрлов йўналишлари, касблар ва ихтисосликларнинг умудавлат таснифлигичи:**

- Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланади ва таълим стандартига мое равишда ҳаётга татбиқ этилади;
- Таснифлагич ўрта махсус, касб —хунар таълими мутахассисларини иш билан таъминловчилар, ўрта махсус, касб —хунар таълимида давлат таълим стандартлари, ўқув режалари, дастурлари ва бошқа меъёрий ҳужжатларни ишлаб чиқишда фойдаланиш, ўқув муассасалари мутахассислари ва илмий ходимлар учун мўлжалланган;
- Олий таълимнинг бакалавр йўналишлари асосида мувофиқла — штириб қайта ишлаб чиқилган;
- Мехнат бозорининг тез ўзгарувчан инфратузилмаси билан мос тарзда тегишли ўзгартиришлар киритиш учун очик ва қулай;
- Тайёрлов йўналишлари номи, коди ва шу тайёрлов йўналишлари туркумига кирувчи касблар ва ихтисосликлар рўйхати келтирилган;
- Ўзбекистон Республикасининг барча ҳудудларида юридик кучга эга бўлиб, идоравий бўйсунити ва мулкчилик шаклидан катъий назар барча таълим муассасаларига жорий қилинади.

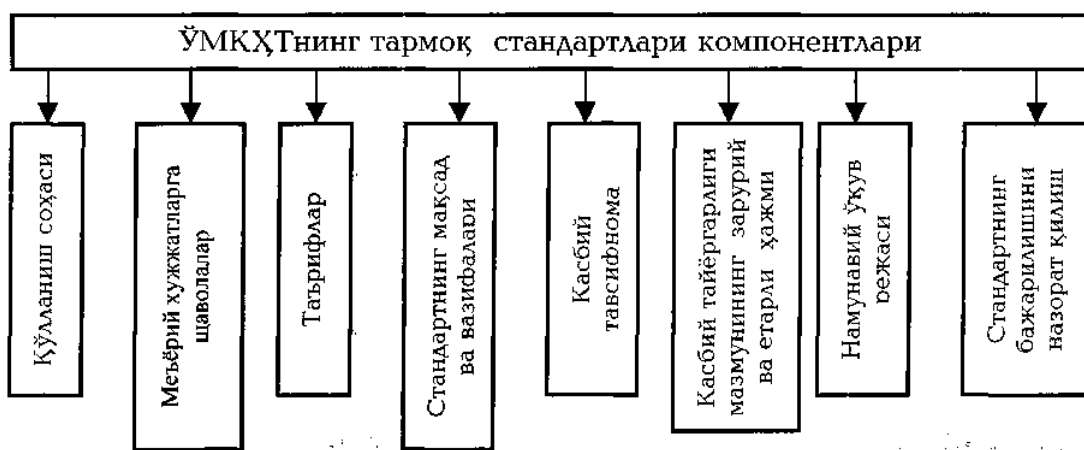
7. ЎМКХТ тармоқ таълим стандартлари

Тармоқ стандарти — ихтисосликнинг у ёки бу йўналиши бўйича иш берувчилар, меҳнат бозори талаблари, қизиқиши, жорий ва келгуси талабларини ҳисобга олган битирувчининг шаҳе сифатидаги намунаси.

Тармоқ стандартлари структураси қўйилган талаблар Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2000 йил 16 октябрда тасдиқ — ланган «Ўрта махсус, касб —хунар таълимининг Давлат таълим стандар — тлари»ни тсдиқлаш тўғрисидаги 400 —сонли қарорида белгиланган. (45)

Тармоқ стандарти — биринчи навбатда меҳнат бозорининг прогнозини ҳисобга олган ҳолда иш берувчиларнинг талабларини аниқ — лашга йўналтирилган. Бу касбий талабномаларга битирувчининг билими, кўникма ва малакаларига қўйилган талаблар, фан ва техниканинг ҳамда ишлаб чиқариш янгиланиши, илмий ахборот, технологиялар ютуқлари киритилган бўлиб, мамлакатнинг ва бутун жаҳоннинг тажрибаларига таянилган. Мутахассислик бўйича битирувчиларни тайёрлаш даражасига қўйилган ўмумий талаблар асосида предметлар ва уларўинг дидактик бирлигини ифодалайдиган таълим мазмуни ишлаб чиқилади. (Битирувчининг тайёргарлик даражаси бутунлигига қўйилган асосий талабларда мутахассислик бўйича таълим мазмуни ишлаб чиқилади, бу предметлар ва уларнинг дидактик материаллари кўринишида бўлади.)

**ЎМКХТнинг тармоқ стандартлари қуидаги компонентлардан
ташқил топган:**



Касбий тайёргарликнинг зарур ва етарли ҳажми тизими қуйидаги ҳолатлардан ташкил топган:

1. Ўқув цикллари
2. Предметлар тармоғи
3. Ўқув элементлари ва уларни ўзлаштириш даражалари

Стандарт талабларини назорат қилиш турлари:

1. **Ички назорат** (жорий, оралик, якуний) — ЎМКХТ ўқув мўае — сасалари томонидан амалга оширилади;
2. **Ташки назорат** — кадрлар тайёрлаш сифати, таълим муассасаси ва педагог кадрлар аттестацияси Вазирлар Маҳкамаси қошидаги Давлат тест маркази томонидан амалга оширилади;
3. **Давлат жамият назорати** — Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг Ўрта махсус, касб —хунар таълими маркази томонидан иш берувчилар ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда ўтказилади;
4. **Якуний Давлат аттестацияси** — битирув иши химояси, давлат имтихонлари.

Тармоқ стандартлари — Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълими вазирлигининг буйруғи билан тасдиқланади.

Стандартлар — Ўзбекистон Республикаси стандартлаштириш, метерология ва сертификатлаштириш марказининг меъёрий хужжатлари асосида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси ҳузуридаги

«Ўздавстандарт» томонидан рўйхатдан ўтказилди.

8. ЎМКХТ Давлат таълим стандартларининг амал қилиш муддати

Хозирги пайтдаги меҳнатни ташкил этиш ва ишлаб чиқариш технологияларининг кескин ўзгариши билим ва фаннинг интенсив ўзгаришларини ҳисобга олиб, доимо мавжуд стандартларни қайта кўриб чиқиб, янгилаб туришни тақозо қилмоқда. Шунинг учун стандартларни таълим жараёнига татбиқ этиш жараёнида стандартларга баҳо беришни ва назорат қилишни кузатиб бориш зарур. Стандартларни баҳолаш мезонлари қуйидагилар бўлиши мумкин:

- Ўқувчилар томонидан мазкур стандартга талаб қанча?
- Ўқувчиларнинг билими ва қўнималарини баҳолашда, ўқув жараёнини ташкил этишда қандай муаммолар мавжуд?
- Битирувчиларнинг иш билан таъминланиш истиқболи қандай?
- Эгаллаган касб бўйича меҳнат фаолиятига ўтишда қандай қийинчиликлар мавжуд?
- Иш жойини ўзгартириш даражаси қандай?
- Мазкур стандартнинг эскириш даражаси қандай? Бунинг учун қатор йиллар битирувчилар фаолиятини ва иш берувчилар билан алоқасини кузатиш зарур.

Стандартнинг жорий этилишини назорат қилиш шаклини, сифатини таъминлаш тамойиллари, яъни битирувчиларга бўлган талаблар қанча юқори бўлса, уларнинг иш билан таъминланиш имкониёти ошади.

Тармоқ стандартларининг таълим жараёнида амал қилиш муддати 5 — 8 йил қилиб белгиланган.

Мавжуд жисмоний тарбия фани ўқув дастури ак адемик лецеялар ва барча йўналишдаги касб хунар коллежлари учун мажбурий бўлган умумий

таълим дастури сифатида эътироф этилади.

Дастурни тузишда Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги қонуни, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 5 январдаги «Узликсиз таъдим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида»ги 5-сон, 1998 йил 12-майдаги «Ўзбекистон Республикасида ўрта махсус, касб-хунар таълимини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 204-сон ва 2000 йил 16-октябрдаги «Ўрта махсус касб-хунар таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида»ги 400-сон қарорлари асос қилиб олинди.

Жисмоний тарбия дастури 4 қисмдан иборат бўлиб: тушунтириш хати, дастурнинг мазмуни, ўқув кун тартидида соғломлаштириш жисмоний тарбия тадбирлари, ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, сайёхлик ва хар хил спорт турлари билан шуғулланиш каби бўлимлардан иборатдир.

Дастурнинг тушунтириш хатида «Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалда оширилаётган ислохатлар таълими, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантириш ни талаб этади. Шу боис таълим тизимини замон талаблари даражасига ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлоднинг жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган хар томонлама етук ва юксак маънавиятли комил инсонлар қилиб тарбиялаш давлатимизнинг энг устувор йўналишларидан хисобланади» дейилган.

Дарҳақиқат, жисмоний тарбия таълим стандартлари «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг 4-12-бандига асосан барча таълим воситалари ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш, жисмоний кўникма ва малак аларни мутахкамлаш, шу билан бир вақтда жисмоний ривожланишдан иборатдир.

Жисмоний тарбия давлат стандарти –стандартли таълим мажмуаси меъёрлари ва талаблари хужжатли бўлиб хисобланади. Бу хужжат вақтинча

лойиха хусусиятида бўлиб, таълим тизимини ислохотига кўра такомиллашиб боради.

Жисмоний тарбия таълим стандарти, унинг функциялари ва тизимлари орқали ифодаланади.

Жисмоний тарбия таълим стандартининг асосий функциялари қуйидагилардан иборат:

- 1) Жисмоний тарбия таълим барчаннинг имкониятини мослиги ва оммавийлигини таъминлаш;
- 2) Жисмоний тарбия таълими мазмунини мувофиқлигини таъминлаш, жисмоний тарбия соҳасида билимларини жаҳон даражасига олиб чиқиш;
- 3) Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва таълим ижтимоий давлат жараёнида бошқарув асосида амалга оширилади;
- 4) ЎМТ нинг барча босқичларида ва йўналишларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш;
- 5) Жисмоний тарбия таълим сифатини ошириш.

ЎМКХ таълими тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия таълим таркиби қуйидагилардан иборат:

- 1) Жисмоний тарбия дарслари - жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг микдори ўқув режасида ҳафтасига 4 соат ҳисобидан белгиланиб, гуруҳ ўқувчилари 10-15 тадан тенг итккига бўлиниб ўтказилади дейилган. Касб-хунар коллежларининг ўқув режасида эса соатлар кам кўрстаилган, яъни ҳафтасига 1 соат. Шунинг учун Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27-майдаги «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сон қарорига асосан ўқув режаси ёки жисмоний тарбия фани коллеждан ташқари соатлар ҳисобадан ҳар бир семестрда ҳафтасига 4 соатдан ўтказилади, яъни ўқув режасида ҳафтасига бир соатдан берилган

бўлса, яна уч соатдан, 2 соатдан берилган бўлса яна 2 соатдан қўшилади. Хозирги даврда амалиётда ўқув режасидан ташқари қўшимча соатларни факультатив тарзда 2 жадвал бўйича дарсдан кейин қўйилиб ўтилмоқда. Чунки ўқув юкламалари жадвалга сиғмаганлиги учун амалиётда шундай қилинмоқда.

Гуруҳ ўқувчиларини 10-15 тадан тенг иккига бўлиб ўтиш эса барча коллежларда амалиётда қўлланилмай келинмоқда. унега сабаб вазирликнинг «Жисмоний тарбия дарсларини гуруҳларда бўлинмай ўтилсин деган қўшимча гуруҳлари асос бўлмоқда.

Гуруҳларда жисмоний тарбия дарсларини тенг иккига бўлмаслик ёки қизлар билан ўғил болаларни жисмоний тарбия дарсларида ажратмасилик, жисмоний тарбия дарсларининг самарасиз бўлишига сабаб бўлмоқда.

Биринчидан дарсларнинг умумий ва матор зичлиги кескин пасайиб кетади;

Иккинчидан спорт асбоб-анжом ускуналари ва жихозларининг етишмаслиги дарсларнинг мазмунига таъсир қилмоқда.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартида «1-4 синфларда жисмоний тарбия ишлари ўғил болалар ва қизлар билан биргаликда ўтказилади. 5-9 синфларда эса ўғил болалар ва қизларни алоҳида гуруҳларга бўлиш мақсадга мувофиқдир» дейилган.

Касб-хунар коллежларида қизлар билан ўғил болалар жисмоний тарбия дарсларида алоҳида гуруҳларга бўлиб ўтилиши шарт. Чунки қизларнинг жисмоний машқлари ва спорт турлари ўғил болаларникидан кескин фарқ қилади. Шунинг учун қизлар организмнинг ўзига хос хусусиятларининг қаъбий равишда назоратда тутиш керак.

қизлар организмга жисмоний юкламаларга нисбатан функционал имкониятлари чекланган бўлиб, улар оғир нарсаларни кўтариш, бокс, кураш, футбол билан шуғалланиши мумкин эмаслиги аниқлаб чиқилган. Ундан ташқари миллий урф-одатларимиз ва миллий қадриятларимиз шаъни хам

бунга йўл қўймайди. қизларимиз тортинчоқ, уялчанг бўлади. Гурухларда тўлиқ қизлар ёки ўғил болалар бўлса дарсларнинг сифати учун уларни ҳам тенг иккига бўлиб ўтиш мақсадга мувофиқдир.

2) Ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия шакллари: машғулотгача ўтказиладиган гимнастика умумтаълим дарсларида ўтказиладиган қувнок дақиқалар катта танафусдаги ҳаракатли паузалар, ўйин, кўнгилочар ўйинлар ва бошқалар.

3) Дарсдан ташқари пайтларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш: спорт тўғараклари, факултативлар.

4) Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобоқалар, спортакиадалар, викториналар ва бошқалар.

5) Мустақил машғулотлар: уй-вазифаларини бажариш кўринишида, шуъбалардаги машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва кўнгилочар ўйинлар ва бошқалар.

Дастурда ўрта махсус касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассасалари ўқувчилар орасида жисмоний тарбияни жорий, тадбиқ этиш мақсад ва вазифалари кўзда тутилган. Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимидаги ўқувчиларга Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуннинг асосий мақсад ва вазифалари: Жисмоний тарбия дарсларида жавобгарликни ҳис қиладиган, жамоатчи, иродали, тартибли, жамоат ишларида фаол қатнашадиган ғоявий чиниққан ва ижтимоий қдунё арашга эга бўлган ёшларни тарбиялаш:

- Ўз фаолиятида касб-хунарга оид жисмоний тайёргарлик кўникма ва малакаларни шакллантириш;
- Юқори ишчанликни таъминлаш, соғлиқни сақлаш ҳақида доимий қайғуриш;
- Ҳаракат фаолиятининг ҳажмини кенгайтириш, жисмоний ва рухий қобилиятини шакллантириш;
- Ҳаётда керакли меҳнат фаолиятини ва муҳофаа хизматини

ўташни ўргатиш;

- Жисмоний ва рухий уйғонлашган холда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тузилишига оптимал жисмоний тараққиётга ва мустаҳкам соғлиққа бўлган эҳтиёжни шакллантириш;
- Соғлом турмуш тарзини ташвиқот қилиш, халқ анъаналарини, маънавий-маърифий кадриятларни шакллантириш;
- Ҳаракат тартибини мумкин қадар мустақил тўғри ташкил қила олиш;
- Танланган спорт тури бўйича ўз маҳоратини мунтазам такомиллаштириш;
- Кун тартибида фаол ҳаракатда бўлиш, жисмоний тарбия, спорт ва сайёҳлик қонунларини билиш, кўникма ва малакаларни шакллантиришдан иборат.

Дастурда касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассасалари ўқувчилари билан ўтказиладиган дастлаб иложи борида очик ҳавода ўйин ва мусбоқа тарзида ўтказиш ҳамда ҳар бир дарсда ўқувчиларга уйга вазифалар бериши мақсадга мувофиқ. Уйга бериладиган вазифаларнинг мазмуни: қоматни ростлаш, гигиеник қоидаларга риоя қилиш, эрталабки гигиеник гимнастика мажмуаларини туза билиш ва бажариш, мустақил югуриш ҳаракат кўникмаларини бажариш, назарий билимларни кенгайтириш ва мустаҳкамлаш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш, спорт тулари тарихини, ҳозирги аҳолини, мусобоқа қоидаларини ўрганишдан иборат деб кўрсатилган.

Дастурда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг қуйидаги ҳужжатлари бўлиши керак: жисмоний тарбия фани бўйича ўқув дастури, умумий соатлар ҳажмини ўқув семестрларига тақсимот жадвали, йилик мавзуи тақвим режа, кунлик дарс режаси, таянч конспектлари.

Ўқувчиларга тиббий назоратдан тўлиқ ўтгандан кейин дарс ва машғулотларга шуғулланишга рухсат берилади. Улар қ15 даражада ва ундан

юқори бўлганда енгил кийимда, агарда харорат бундан паст бўлса иссиқрок кийимларда қатнашишлари мумкин. Дастурда 20% кўпроқ жисмоний тарбия дарсларида қатнашмаган ўқувчилар якуний синовларга қўйилмайди дейилган.

Дастурнинг мазмуни

Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарс - бу жисмоний тарбиянинг асосий шакли бўлиб, қуйидаги муҳим талаблар амалга оширилади:

- ✓ Ўқувчиларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда уларни тиббий гуруҳларга бўлиб жисмоний юкламалар бериш;
- ✓ Дарсларда юқори умумий ва матор зичликка (100% гача) ва макисмал жўшқинликка эришишга ҳаракат қилиш;
- ✓ Жисмоний сифатлардан тезлик, куч, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқни тарбиялаш;
- ✓ Хар бир дарсда ўқув материалларни комплекс танлашига эришиш, ўқувчиларнинг жисмоний тарбия машғулотларига мустақил шуғулланишга ўргатиш, бунинг учун керакли билимлар бериш;
- ✓ Хар бир дарсда аввал ўрганилган ҳаракат малакаларини такомиллаштириб янгиларини ўргатиш ва жисмоний сифатларни камолатга етказиш;
- ✓ Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича билим савиясини бойитиш.

Факультатив машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний қиоибилиятларни ҳар томонлама янада ривожлантириш, жисмоний тарбия дарсларида оладиган билимларни чуқурлаштириш, ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича ташкилотчилиқ кўникмаларини шакллантириш.

Кўшимча машғулотларда жисмоний чиниқмаган, соғлиги заиф ўқувчиларда жисмоний сифатларни шакллантириб, кўникма ва малакаларини ошириш.

Дарснинг мазмунин ва услубиятини жисмоний тарбия рахбари ва ўқувчилари танлайди.

Жисмоний тарбия дарс материаллари назарий ва амалий билимлардан иборат.

Касб-хунар коллежлари учун ўқув режалари ва дастурлари ҳақида тавсиялар

Касб хунар коллежлари учун янги ўқув режалари ва дастурлари шундай мўлжал билан ишлаб чиқилганки, вазирлар маҳкамасининг 1998 йил 5-январдаги «Ўзлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида»ги 5-сон, 1998 йил 13-майдаги «Ўзбекистон Республикасида ўрта махсус касб-хунар таълимини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 204-сон ва 2000 йил 16-октябрдаги «Ўрта махсус касб хунар таълимининг давлат стандартини тасдиқлаш тўғрисида»ги 400-сон қарорлари асос қилиниб, ўқувчи-талабалар бу ерда умумий ўрта мактабнинг 9-синф дастури бўйича умум таълим тайёргарликни давом эттира оладилар.

Касб-хунар коллежларида таълимнинг янги мазмунларига ўтишни қатор масалаларини ҳал қилиш билан боғлиқдир.

Касб-хунар коллежларида ўқув дастурлари олдинги ўқув босқичи умумтаълим мактаблари ва кейинги поғонада турган олий ўқув юр்தларининг ўқув дастурлари билан ўзаро муносабатда бўлиб, таълимнинг ўзлуксиз ва изчиллик принципига амал қилади. Шу билан бирга коллеж педагогларининг савияси юқорилиги ва педагог технологияларининг янгилиги билан фарқ қилади. Замонавий билим бериш учун ўқитувчиларнинг ўзи ана шундай билимга эга бўлиши керак. Кенг ихтисосликдаги кичик мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш зарурлиги, таълим мазмунини

замонавий ишлаб чиқариш талаблари билан меҳнат бозорининг тез ўзгарувчан инфратузилмаси билан мос тарзда мувофиқлаштириш, касб-хунар коллежини битирувчиларга тўлиқ ўрта маълумот бериш учун умумтаълим тайёргарлигининг хажми ва мазмунини белгилаш, касбий билим кўникма ва малакаларининг жуда шиддатли шаклланишини таъминлаш зарурдир.

Касб-хунар коллежларининг дастурларида ўқувчиларнинг умумтаълим ва касбий тайёргарлигидан ворислигини ҳамда бирлигини таъминлаш шарт.

1.3. ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА «БАРКАМОЛ АВЛОД» СПОРТ ЎЙИНЛАРИ

Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуннинг 10 —моддасида «Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим тизимининг энг муҳим мажбурий қисми бўлиб, Давлат таълим стандартлари ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади» дейилган. Яқин вақтларгача узлуксиз таълим тизимида турли ёшдаги ўқувчи — ёшларни ўзига қамраб олган оммавий спорт мусобақаларни мунтазам ташкил қилиш ва ўтказишда қатъий изчиллик йўқ эди. Бунинг асосий сабаблари қуйидагилардан иборат:

- ❖ узлуксиз таълимда жисмоний тарбия мазмуни ва спорт турларини ташкил этиш асосларида ноизчиллик;
- ❖ жисмоний тарбия ва спорт ишларини номувофиқлиги;
- ❖ спорт соҳасида иқтидорли ёшларни танлаш ва саралашда турғун тизимнинг йўқлиги;
- ❖ спорт соҳасида муносиб ўринбосарлар тайёрлаш мезонларининг такомиллашмаганлиги;
- ❖ жисмоний тарбиянинг яхши йўлга қўйилмаганлиги, спорт мажмуаларининг қурилмаган, уларнинг моддий техник базаси яхши

эмаслиги.

Бугунги кунда таълим доирасида спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг узлуксиз ва изчиллик тизими ишлаб чиқилди ва у амалда жорий этилмоқда.

Ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига узлуксиз жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан қабул қилинган Кадрлар тайёрлаш миллий модели асосида ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида»ги 1999 йил 27 май 271 — сонли қарорига биноан, мамлакатда уч бўғинли спорт тизими яратилиб, у узлуксиз таълимда амалга оширила бошланди.

Давлатимиз раҳбарининг ёшларни ана шундай олижаноб мақсадлар руҳида тарбиялашга қаратилган улкан саъй — ҳаракатларнинг дастлабки натижаси ўлароқ мамлакатимизда ёш авлодни жисмоний камол топишга йўналтира оладиган самарали жисмоний тарбия ва спорт тизими шаклланди.

Мазкур тизим Кадрлар тайёрлаш миллий дастури талабларига ҳамоҳанг бўлиб, у ёшларнинг жисмоний ва спорт машғулотларига мунтазам жалб қилинишини таъминлайди.

Ушбу спорт тизими ғоят кенг қамровли бўлиб, спортнинг оммавийлигини ташкил қилиш таркиби жихатидан қуйидаги бўғинлардан иборат.

Биринчи бўғин. «Умид нихоллари» спорт мусобақалари бўлиб, бу мусобақалар уч йилда бир маротаба тўрт босқичда ўтказилади.

Биринчи йили мактаб босқичи, сентябрь — ноябрь ойларида барча синфлар ўртасида белгиланган спорт турлари бўйича ўтказилади. Туман босқичи 1—4 синфлар терма жамоалари учун қишки таътилда, 5 — 7, 8—11 синфлар учун баҳорги таътилда финал ўйинлари билан якунланади.

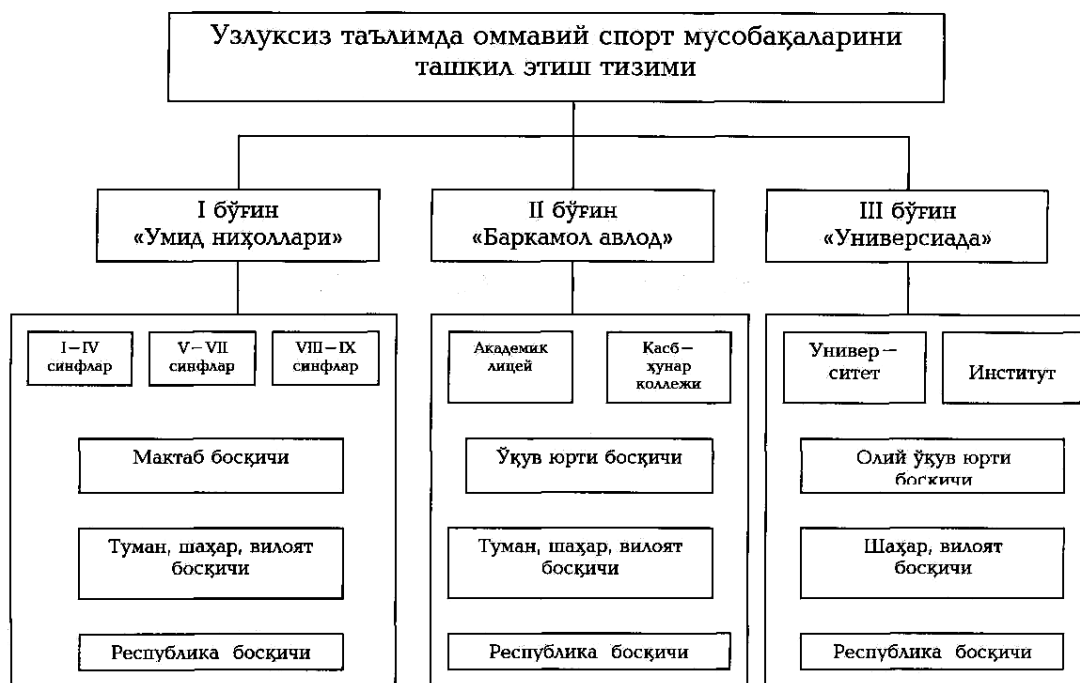
Иккинчи йили мактаб босқичи сентябрь — ноябрь ойларида барча синфлар ўртасида белгиланган спорт турлари бўйича ўтказилади. Туман

босқичи 1—4 синфлар терма жамоалари учун қишки таътилда, 5 — 7 синф терма жамоалари учун баҳорги таътилда финал ўйинлари билан якунланади, 8 — 11 синфлар учун баҳорги таътилда финал ўйинлари билан якунланади.

Учинчи йили мактаб босқичи сентябр — октябр ойларида барча синфлар ўртасида белгиланган спорт турлари бўйича ўтказилади. Туман босқичи 5 — 7, 8—11 синфлар учун босқич ўйинлари (мактаб терма жамоалари), 1—4 синфлар учун кузги таътилда финал ўйинлари билан якунланади. Вилоят босқичи 8—11 синфлар учун босқич ўйинлари, 5 — 7 синф туман терма жамоалари учун қишки таътилда финал ўйинлари бўлиб ўтади. Мамлакат финал ўйинлари 8—11 синфлар учун вилоят терма жамоалари ўртасида (баҳорги таътилда) апрел ойида бўлиб ўтади.

Иккинчи бўғин. «Баркамол авлод» спорт жамияти доирасида касб — хунар коллежлари ва академик лицейлар ўқувчилари қамраб олинади. Коллеж ва лицейлар ўқувчилари ўртасида йилига бир марта «Баркамол авлод» спорт мусобақалари ўтказилади. Мазкур мусобақаларнинг дастлабки босқичи ўқув муассасалари доирасида октябр — январ, вилоят босқичлари январ — апрел, мамлакат якуний босқичи уч йилда бир марта апрел — май ойларида ўтказилади. Бу мусобақалар ўқувчиларни жисмоний ва ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ҳарбий хизматга тайёрлаш борасида кенг қамровли ишларни янги босқичга кўтаришга, спорт резервнўй янги иқтидорли ёшлар билан мунтазам тўлдириб боришга ёрдам беради.

Учинчи бўғин. «Талаба» спорт жамияти доирасида олий ўқув юртлари талабалари орасида «Универсиада» спорт мусобақалари ўтказилади. Мусобақалар мамлакат миқёсида олий ўқув юртлари талабалари ўртасида ҳар уч йилда бир марта ўтказилиб, мамлакат терма командаларини доимий равишда юрт шарафини нуфузли халқаро мусобақаларда химоя қила оладиган спортчилар билан тўлдириб бориш имконини беради.



Янги тизим мамлакатимизнинг барча ўқувчи ёшларини тўла қамраб олади. Илк бор ўмумий ўрта таълим мактабларида спорт ўқувчининг кундалик эҳтиёжига айланса, академик лицей ва касб — ҳунар коллежида унинг доимий хамроҳи бўлиб қолади. Университет ва институтда эса бу хамроҳ ўни нуфузли халқаро мусобақаларга олиб чиқади. Мусобақаларда кашф этилган ғолиблар Ўзбекистон Республикаси терма жамоаларига жалб этилади. Яна бир муҳим томони —бу тизимларда спортнинг маълум тури бўйича фаолият кўрсатган йигит —қизлар бу борадаги ишларини бўлажак оиласида, меҳнат жамоаларида ҳам давом эттиради.

Янги тизимнинг яхлит бир механизм тарзида доимий ишлаб туриши қуйидаги вазифаларни ечишга имкон беради:

Биринчидан, «Таълим тўғрисида»ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури доирасида ўқувчи ёшларни спортга жалб қилишнинг ягона тизими яратилади, мактаб, академик лицей, касб —ҳунар коллежи ўқувчилари ва олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжлари тўла таъминланади.

Иккинчидан, жисмоний тарбия ҳаракатининг оммавийлигини таъминлашга, барча ёшдаги ўқувчилар соғлигини тиклашда жисмоний

тарбия ва спортнинг ролини оширишга имкон беради, спорт турлари бўйича иқтидорли ёшлардан мамлакат терма жамоаларини шакллантириш тизими яратилади.

Учинчидан, мактаблар, академик лицейлар, касб —хунар коллежлари, болалар — ўсмирлар спорт мактабларидаги спорт ишлари, мураббийлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятлари устидан самарали назорат тизимини яратиш таъминланади.

Тўртинчидан, жойларда спорт базаларини янада ривожлантириш, мавжуд тизимларни такомиллаштириш, кадрлар даражаси ва савиясини ошириш, соғлом мухит яратиш вазифалари хал этилади.

Бешинчидан, мамлакатимизда кенг миқёсда спорт либослари, анжомлари ишлаб чиқариш тизимларини яратишга, мавжудларини кенгайтиришга ёрдам беради.

«Баркамол авлод» спорт ўйинлари 2001 йил Жиззахда, 2003 йил Андижонда бўлиб ўтди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 3 июндаги «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги 244 —сон қарори билан Республика мусобақаларининг финал босқичи уч йилда бир марта ўтказиш режалаштирилди. «Баркамол авлод» спорт мусобақаларининг навбатдагиси 2005 йил Тошкент вилоятида ўтказилади.

Барча бўғинлардаги мусобақалар халқаро талаблар асосида ўтказилади, уларнинг ҳар бири ўз Низомига эга. Уларда ўйин ҳакамлари, ташкилотчилари ва ўйингоҳлар олдига қўйиладиган талаб мезонлари белгилаб қўйилган. Бу ўйинларнинг маънавий — тарбиявий аҳамияти шундаки, мамлакатимиз ёшларининг барча қатламларини қамраб олади ва Ватанимиз фарзандларини янада бирлаштиришга хизмат қилади.

Мутахассисларнинг эътироф этишича, дўне мамлакатларида ўқувчи ва талаба ёшларнинг турли даражадаги спорт мусобақалари мавжуд, аммо

Ўсмирлар ва ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этишнинг бизда амал қилинаётган тизимга ўхшаш мукаммал узлуксиз тизими жаҳон тажрибасида кузатилмаган. Бундай тизимга илк маротаба Ўзбекистонда асос солинди ва изчиллик билан амалга оширилмоқда.

Бу тизим жамиятимиз, айниқса ёш авлод ҳаётига ижобий таъсир кўрсатиб, уларни соғлом турмуш тарзи талаблари асосида тарбиялашда муҳим ўрин тутмоқда. Бундай самарали тизимни ўз келажагини, фарзандларини бахти ва қамолини ўйлаган жамиятгина ташкил қилади. Бизнинг таълим соҳасидаги ислохотларимизни ҳалқимиз қандай англаб амалга ошираётган бўлса, бу тизимларга мусобақалар ҳам шундай ташкил этилмоқда. Кадрлар тайёрлаш миллий дастурига биноан яратилган узлуксиз спорт тизими фарзандларимизни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш борасидаги ҳаракат ва интилишларнинг ёрқин қирраларидан биридир.

Ушбу тизим ўзини —ўзи бошқаради, турли босқичдаги таълим муассасаларининг моддий ва спорт базасини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Унинг энг ибратли томони шундаки, ёшлар ўз интилишлари самарасини мусобақалар босқичига ўтишда кўриб ҳис этади, бу эса улардаги ғурур ва аниқ мақсад сари интилиш туйғуларини кучайтиради, минглаб ёшларни дўстлаштиради, уларни эзгуликка, мардликка, олийжанобликка чорлайди, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Бу тизим таркибидаги мусобақаларнинг барчаси Ватан тараққиёти, ҳалқ фаровонлиги, унинг келажаги ва тинчлигини таъминлаш учун ўта муҳимдир. қолаверса, у халқаро олимпия ҳаракатида муносиб ўрин олишга интилаётган Ўзбекистон учун битмас —туганмас, қудратли спорт захирасини барпо этиш имконини яратади.

қилинаётган ишларнинг барчаси айнан олимпиада ўйинларига тайёргарлик руҳида амалга оширилмоқда.

Ушбу тизим таркибидаги мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ва спортни ёшлар ҳаётининг кундалик эҳтиёжига айлантириш учун

ўқув даргохларида хозирданоқ қатор ташкилий ишларни амалга ошириш зарур. Биринчи навбатда, ҳар бир ўқув муассасасида спорт клубларини ташкил қилиш керак ва клуб кенгашига истеъдодли ва тажрибали ташкилотчиларини ҳамда спорт мутахассисларини сайлаш тўғри бўлади.

Клуб кенгашининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат бўлиши керак:

- спорт секцияларини ташкил қилиш, уларга ўқувчиларни жалб этиб секциянинг узлуксиз ишлашини таъминлаш;
- ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш;
- спорт қоидаларини чоп этиш ва тарқатиш;
- йил давомида узлуксиз ўтказиладиган спорт мусобақалари тақвимини ишлаб чиқиш ва ўқув муассасаларида жорий қилиш;
- тегишли спорт турлари бўйича терма жамоаларини шакллантириш;
- терма жамоалар бўйича Низом ишлаб чиқиш;
- терма жамоага молявий амалий ёрдам бериш масалаларини ҳал этиш.

Худди шундай спорт клубларини мактаблар, академик лицей ва касб — хунар коллежларида ҳам очиш талаб этилади.

Жисмоний ва маънавий мукамалликка эришишнинг муҳим омили бўлган спорт бугунги кунда мамлакатимиз ижтимоий ҳаётидаги устувор йўналишга айланди. Оммавийликдан юксак спорт ютуқларига йўналтирилган янги тизим фарзандларимиз ўртасида ёшлиқданоқ соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бир қаторда халқаро майдонларда Ўзбекистон нуфузини оширишга хизмат қилади.

Республикамизда 2000 йилдан бошлаб мактаб ўқувчилари, лицей ва коллежлар ўқувчилари, олий ўқув юртлари талабалари ўртасида оммавий спорт мусобақалари ўтказилмоқда. Бир сўз билан айтганда: таълимнинг узлуксиз модели ичра узлуксиз спорт механизми яратилди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримов таъкидлаб ўтганларидек, «...бу мусобақаларни биз Кадрлар тайёрлаш миллий

дастуримизнинг яна бир саҳифаси. Янги давлат, янги жамият қуриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмаган ҳаёт барпо этиш йўлидаги орзу — интилишларимизнинг ёрқин намунаси, деб биламиз».

Аввало ёшларга юксак мақсадларга олиб борадиган тўғри йўлни кўрсатинг. Ана шундан кейин уларнинг мардлик ва шижоат билан қадам ташлашини кўрасиз. Бу қадам нафақат уларга, балки эл — юртга ҳам бахт ва омад келтиради.

Ёшлик инсоннинг айна куч — қувватга, шижоат, эзгулик, фидойиликка тўлган гўзал давридир.

Шижоатли ёшларнинг куч — қудрати эзгуликка йўналтирилмоғи лозим. Бунинг учун таълим муассасаларида ўсмир ёшларни ўзига оҳанрабодек жалб этадиган спорт турларини тобора оммавийлаштириш лозим. Зеро, Ватанимиз обрў — эътиборини оширадиган, халқимиз қалбида ифтихор туйғусини шакллантирадиган, жаҳоннинг етук спортчилари билан беллаша оладиган баркамол авлодни тарбиялаш бурчимиздир. Демак, шахсни жисмоний ва маънавий жихатдан тарбиялашнинг муҳим воситаси бўлган спортни мамлакатимиз ижтимоий — иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишларидан бирига айлантириш лозим.

II.606 ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ. ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.

Тадрқоқотнинг мақсади. Касб –хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб. Ёшларни касбий махоратини такомиллаштириш йўли билан меҳнатга ва ҳаётга тайёрлашдан иборатдир.

Тақиқотнинг вазифалари. Мазкур мақсад қуйидаги вазифаларни бажаришни тақазо этади.

1. Касб-хунар коллежлар талабаларининг ва ўқитувчиларининг жисмоний тарбия ва спортга муносабатларини ўрганиш;

2. Касб-хунар коллежи талабаларини меҳнат ва касбий махоратларини такомиллаштиришда, жисмоний тарбия воситаларини роли ва аҳамиятини аниқлаш;

3. Касб-хунар коллежи талабаларининг ҳар хил мутахассислигининг ўзига ҳос хусусиятларини ҳисобга олиб, касбий махоратни такомиллаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик шарт-шароитларини ва асосий йўналишларини ўрганиш:

4. Талабаларни маҳсус ва умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмун ва услубларини, касбий махорати тайёргарлигини ҳисобга олиб ишлаб чиқиш ва тадқиқот ўтказиш;

5 Мутахассислиги ҳар хил бўлган касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия мазмуни ва методларининг самарасини эксперимент орқали асослаш.

11.2. Тадқиқотнинг объекти ва дастури.

Тадрқикот предмети. Талаба ёшларни умумий ва маҳсус жисмоний таёргарлиги жараёнида касбий махорат фаолиятини ҳисобга олиш.

Тадқиқот объекти, Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик жараёнида, талаба-ёшлар шахсини ривожлантириш.

Ишчи гипотеза. Бизнинг фарзимишча, талаба-ёшларни меҳнатга ва ҳаётга тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш касбий тайёргарликни такомиллаштириб, ишлаб чиқаришда юксак натижаларга эришишни таъминлайди. Талаба ёшларни ҳар томонлама комил инсон бўлишида катта рол ўйнайди ва касбий, амалий, жисмоний тайёргарлик аҳамиятига эга.

11.3. Тадқиқотнинг услублари.

Тадқиқот вазифаларини қал қилишда қуйидаги илмий тадқиқот методларидан фойдаланилади:

- 1) Мавзуга тегишли махсус илмий-услубий алабиётларни ўрганиш ва назарий таҳлил қилиш;
- 2) Педагогик кузатиш услуби;
- 3) Касб-хунар коллежлари ўқувчи–талабалари ва ўқитувчилари билан суҳбат қилиш;
- 4) Анкета (сўровнома) услуби
- 5) Умумий жисмоний ва касбий-амалий тайёргарлик бўйича назорат тестлари ўтказиш;
- 6) Ўқувчи-талабаларнинг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиши даражасини ўрганиш учун тиббий назорат услублари;
- 7) Антропометрик тадқиқот услуби;
- 8) Педагогик эксперимент;
- 9) Математик-статистика методлари;

11.3.1. Диссертациянинг назарий ва методологик муаммоларига барча даврларда алоҳида эътибор берилиб келинган. Бугун ҳам мамлакатимиз таълим тизимида туб ислохотлар олиб борилаётган бир паллада унга қизиқиш жуда ҳам ортиб бормокда.

Методологиянинг дунёқараш жихатлари - чуқур назарий умумлашма, башоратлаш, фан стратегиясини ишлаб чиқиш ва уни мавқеини ошириш жамият ислохотларига мос равишда амалга оширилмоқда.

Бу жараёнларнинг тезлашуви, самарадорлиги, ўтмишнинг қолган мафкуравий қарашлар ва сарқитлардан тўла халос бўлиш, миллий истиқлол ғоясини омма онгига сингдириш, бунда оммавий коммуникациянинг барча воситаларидан оқилона фойдаланишга боғлиқ.

Жисмоний тарбиянинг бошқа ривожланган фанлар қатори ўзининг алоҳида предметиға, назарий тамойилларига эга ва алоҳида услуб тадқиқотларини билувга тортилган объектив воқеликнинг ўзига хос хусусиятларини ва қонунларини ҳисобга олган ҳолда қўлладик.

Ўзбекистон республикаси қонунлари, ҳукумат қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг шу муаммога таалукли асарари, шу жумладан Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисидаги» қонуни (199 йил 29-август) «Ўзбекистон Республикасининг кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ва «Таълим-тарбия ва кадрларни тайёрлаш тизимини тубдан ислох қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш» тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари» тўғрисидаги қарори, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» Ўзбекистон Республикасининг қонуни (2000 йил 26-май). Ушбу диссертацияни бажариш жараёнида мазкур мавзу бўйича олиб борилган илмий ишлар, монографик тадқиқотлар, халқаро илмий-амалий конференция материаллари, мамлакатимиз ва хорижий давлатлар олимларининг ушбу соҳа бўйича қарашлари, тадқиқот учун назария методологик асос бўлиб хизмат қилади.

Илмий билиш усулари - кузатиш, тажриба, мантиқий умумлаштириш, уларни бир-бирига таққослаш эмприк материаллар асосида тадқиқ этилган.

11.3.2. Мавзуга тегишли махсус илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва назарий таҳлил қилиш.

Махсус илмий ва услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш Ватанимиз ва хорижлик олимларни 60 дан ортиқ адабиётлар ўрганилди ва таҳлил қилинди Ўрганилаётгане масалага доир турли хил тарихий, замонавий ва адабий манбааларни (босма ва қўлёзма) тадқиқий таққосий ва ўрганилиб хулосалар чиқарилди. 100 дан ошиқ адабий манбаалар картатека қилинди ва 50 дан ошиғи диссертацияга киритилди.

11.3.3. Педагогик кузатиш услуби.

Педагогик кузатиш усулида биз бир қанча касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия дарсларини спорт секцияларини илмий асосда кузатдик. Кузатишда биз кузатаётган объект ёки ходисага таъсир кўрсатмай, мавжуд шароитда амалга оширилди. Кузатишни олдиндан ишлаб чиқилган махсус режа асосида амалга оширдик.

Кузатиш ишлари олиб борилган коллежлар ва гуруҳлар миқдори чекланиб, кузатиш тўлиқ ва изчилликда олиб борилди, айниқса материалларнинг ишончли бўлишига аҳамият берилди.

Коллеждаги ҳар бир дарс ва спорт машғулотлари реал шароитда кузатилди. Кузатиш ишлари олиб бориладиган кунлар ва дарслар олдиндан аниқланади.

Педагогик кузатиш ишлари Сирдарё вилояти, Гулистон шаҳри 1-Педагогика касб-хунар коллежида, Гулистон Олимпия захиралари коллежида, Гулистон ахборот технологиялари касб-хунар коллежларида воситал кузатиш олиб борилди, яъни коллежларнинг жисмоний тарбия ўқитувчиларига режалар кўпайтириб берилиб, улардан фойдаланилди.

11.3.4. Касб хунар коллежлари ўқитувчи талабалари ва ўқувчилари билан суҳбат (интервью) қилиш.

Илмий тадқиқотимизда суҳбат услубини бошқа услублар билан боғлиқ ҳолда ўтказдик. Маълумки, кўпчилик ўқитувчилар биз талаб этган фактларни

дастурлар, режалар хақида ўз фикрини тўлиқ тизимли ёзиб боришга қийналадилар. Шу сабабли биз фақат тўплашда суҳбат методидан кенг фойдаландик. Суҳбатнинг самарали бўлиши учун суҳбат иштирокчиларининг бир-бирини тўғри тушунишга кўп жихатдан ҳаракат қилдик. Шунинг учун суҳбатга пухта муаммоли савол тузиб бердик. Саволлар оғизаки берилди. Жавоблар ёзиб олинди. Гоҳида қўшимча саволлар ҳам бериб, маълумотлар тўлдириб борилди.

11.3.5. Анкета (сўровнома) услуби.

Анкета усули қисқа вақт ичида кўп материал олишга имкон беради. Кейинги пайтларда анкета услуби педагог фанларда анчадан бери мувофақиятли қўлланилмоқда. Шунинг учун илмий тадқиқот ишларимизда анкета услубидан ҳам фойдаланишга жазм қилдик.

Саволларнинг асосий йўналиши, касб-хунар коллежлари жисмоний тарбия дастурида ўрин олган касб амалий жисмоний тайёргарлик бўлимининг мақсади, роли, аҳамияти хақида жисмоний тарбия спортнинг касбий маҳоратни такомиллаштиришдаги ўрни ва роли хақида, Коллежларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини яхшилаш йўллари хақида бир қатор муаммоли саволларни киритдик.

11.3.6. Умумий жисмоний ва касбий амалий тайёргарлик бўйича назорат тестлари ўтказиш.

Коллеж ўқувчи талабаларининг жисмоний ва касбий амалий тайёргарлигини аниқлаш мақсадида махсус жисмоний тарбия машқларидан иборат назорат тестлари ўтказилди. Маиший хизмат йўналишидаги талаба ёшларга спорт ўйинлари, педагогика ва қурилиш йўналишидаги касб-хунар коллежи талабаларига енгил атлетика машқларидан фойдаланилди.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашда гуруҳлар учун ҳар хил, айниқса ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришга таъсир этаётган восита ва услублар тавсия қилинди.

11.3.7. Ўқувчи талабаларнинг саломатлик ҳолатини ва жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш учун антропометрик услублардан фойдаланилди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолатини аниқлашда антропометрик тадқиқот услублари кенг қўлланилади. Шунинг учун биз ҳам назорат ва тажриба гуруҳларида бу методдан кенг фойдаланилди.

11.3.9. Педагогик эксперимент (тажриба).

Педагогик эксперимент - бу ҳам кузатиш, лекин тадқиқотчи ўзи хоҳлаган ва ташкил этилган муҳитда кузатиш ишларини олиб боради.

Тадқиқот дарвида тажриба гуруҳларида кўпроқ касбий маҳоратни такомиллаштирувчи касбий-амалий жисмоний тайёргарлик машқлари тавсия этилди.

Педагогик тажрибани олиб боришда илғор ижобий ишлайдиган ўқитувчини танладик ва педагогик тажрибада бизга яқин амалий ёрдам берди. Ўқитувчи тажриба машғулотлари жараёнида таълим тарбиянинг асосий тамойиллари ва қоидаларига қатъий амал қилди, машғулотларни юқори савияда ўтказди.

Педагогик тажриба назарий жихатдан асосланган гипотезага мувофиқ илмий асосда янги педагогик технологияларни вужудга келтирган ҳолатда амалга оширилди, сўнг ўрганилган масала бўйича тегишли хулосалар чиқарилди ва хулосаларни назарий жихатдан умумлаштирилди. Биз тажрибада яхши натижаларга эришиш учун ўқитувчи фаолиятига раҳбарлик қилдик. Тажриба дарси учун муфассал конспект тузилди.

11.3.10. Математика-статистика услублари.

Кейинги йилларда биология ва педагогик фанлари бўйича ўтказилаётган илмий тадқиқотларда математик ҳисоблаш услубларидан тобора кенг фойдаланилмоқда.

Хамма воқеларнинг атрофимизни ўраб турган ҳар қандай жараёнларнинг икки томони сифат ва миқдор томони бўлади. Маълумки математика воқеларнинг обетрант шаклидаги миқдор томони ўрганади. Шунинг учун ҳамма математик услублардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчининг масаланинг фақатгина бир томонини – сифат томонинигина ўрганишга, тўла билмасликка маҳкум этади.

«Фан математикадан фойдаланишга муяссар бўлгандагина такомилга етади», деган эди Пол Лафорт. Шунга кўра жисмоний тарбия ва спорт соҳаси тадқиқотларида математика статистика фанларидан фойдаланилмоқда. Айниқса математика статистика илмий-тадқиқот жараёнига тўла кириб келди ва муҳим аҳамият касб этмоқда.

Илмий тадқиқотимизда математика, статистика услубини қўллаб, аниқ маълумотларга эга бўлдик.

III БОБ. КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИДА КАСБИЙ МАХОРАТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

3.1. КАСБИЙ — АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ

Меҳнат фаолияти ёки ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ келувчи жисмоний машқлар касбий — амалий жисмоний тайёргарликнинг асосий мазмунини ташкил этади.

Мазкур машқлардан қуйидаги вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилади;

Касбий — амалий маҳорат ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш;

Касбий сифатларни ривожлантириш;

Ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига организм чидамлилигини

ошириш;

Биринчи гуруҳдаги вазифаларни ҳал этиш учун табиий деб аталмиш асосий ҳаракатлар (сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, эшкак эшиш) ҳамда махсус воситалар анчагина кенг қўлланилади.

Мехнат фаолиятининг баъзи бир соҳаларида (геолог, монтажчи, денгизчи иши) ҳамда ҳарбий ишда элементар амалий кўникма эмас балки яхши ўзлаштирилган (сузиш, тирмашиб чиқиш, чанғида юришдан) ва пишиқ малака талаб қилиниши амалий тайёргарликда табиий машқлардан фойдаланиш заруранини тақоза этади.

Бундай ҳолларда малака ёрдамчи аҳамиятга эга бўлади. Бирок малакаларни пухта эгаллаб олиш самарали ва унумли фаолиятнинг асосий шарти, мехнат ҳавсизлигини таъмин этувчи муҳим тадбир ҳисобланади.

Статистиканинг кўрсатишича геодезия соҳасидаги экспедициялар вақтидаги бахтсиз ҳодисаларнинг 44 фоизи дарёлардан ўтилаётганда содир бўлган. Сўзишни билмаслик ва кечувни тўғри уюштира олмаслик бахтсиз ҳодисанинг асосий сабабларидан бири бўлган.

Мехнат ёки жангавор фаолиятнинг реал шароитларига яқинлаштирилган ҳолатда ўтказилган турли касблар учун ҳарактерли усул ва ҳаракатларни бажариш машқлари одатда махсус воситалар ҳисобланади.

Масалан, ўт ўчирувчилар учун анчагина баландликда машқлар бажариш, геолог ва геодезистлар учун Амалий туризм машқлари, ҳарбий хизматчилар жисмоний тайёргарлигида турли траншея, девор, тўсиқлардан ошиб ўтиш.

Касбий сифатларни ривожлантириш учун тезкорлик, кучни ўстирувчи, ўмумий чидамлилиқ, тезкор чидамлилиқ ва куч — қувват чидамлигини ўстирувчи машқлар, ҳаракатларни координация қилиш машқлари ва анализаторлар функциясини (идрок этиш тезкорлиги, ҳажми, аниқлиги ва дифференцияланганлиги, мураккаб комплекс идрок этишлар), шунингдек, ирода ва бошқа писик сифатларни ривожлантирадиган машқлар

қўлланилади.

Булар спортнинг ҳар хил турларидан (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, оғир атлетика ва бошқалардан) олинган машқлар ҳамда вестибуляр аппаратни машқ қилдирувчи махсус машқлардир. Юқорида санаб ўтилган воситалар ёрдамида муайян сифатларни у ёки бу касб талаб қилган даражагача қўшимча тарзда ўстириш мумкин.

Масалан, сув остида ишловчи ғоввослар учун барча жисмоний сифатлар ичида ўмумий чидамлилиқ биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришдан яхши натижаларга эришган ҳамда ҳар томонлама дуруст жисмоний тайёр бўлган ғаввослар сув остига тушиш қийинчиликларини бошқалардан яхшироқ енгиб ўтадилар.

Касбий йўналишга қаратилган жисмоний тарбияда спортнинг Амалий турлари алоҳида роль ўйнайди. Бу денгизчилар махсус тайёргарлигида сув спортининг барча турларидир.

Харбийда эса спортнинг харбий — амалий турлари, масалан, харбий бешкурашдир.

Спортнинг амалий турларида мунтазам суратда машқ қилиш одамни максимал даражадаги жисмоний ва эмоционал —ирода қийинчиликларни енгишга қисқа вақт ичида тайёрлаш, махсус ҳаракатларни бажариш техникасини энг юксак даражага етказиш имконини беради.

Касбий — амалий жисмоний тайерликда шуниндек ташки муҳитнинг турли нокулай таъсирларига (кизиб кетиш, совиб кетиш, чайкалиш, кислород етишмаслигига) нисбатан организмнинг чидамлилиги оширишга қаратилган воситалардан фойдаланилади

Ташки муҳитнинг турли нокулай факторлари таъсири остида ишловчиларда чарчаш тезроқ бошланади ва меҳнат унумдорлиги пасайиб кетади. Буни иш ҳаракатларини бажариш билан бир вақтда ташки муҳитнинг у еки бу факторига мослашиш учун зарур физиологик ишни ҳам бажариш тарикасида куринадиган, организм учун қўшимча юклама деб билмок

мумкин. (С.А.Косимов).

Мамлакатимизда касбий зарарга карши кураш —илгор техника жорий этиш, иш жойини меҳнат гигиенасининг хозирги замон талабларига мувофик жихозлаш, хавфсизлик техникасини устириш ва бошқа тадбирлар жорий этиш иўли билан амалга оширади. Ташки муҳит нокулай факторларининг таъсирига нисбатан одам организмнинг чидамлилигини юксалтиришга каратилган махсус машгулот алоҳида аҳамият касб этади.

Организм ташки муҳитнинг баъзи бир нокулай таъсирларига чидамлилигини ошириш учун, куйидаги асосий воситалар кулланилади:

Бадан ўта кизиб кетишига чидам ортиш учун анча иссиқлик пайдо қиладиган машқлар: узок вақт юриш, спорт уйинлари, кросс машқлар;

Кислород етишмаслигига чидам ортсин учун шиддатли равишда югуриш, сузиш, сувда шўнғиш, нафас тўхтатиб бажариладиган махсус машқлар, спорт уйинлари. Альпинизм, тоғ туризми ва умуман баланд тоғ шароитларида ўмумий машгулотлар, шунингдек, баракамерадаги машқлар ҳам самарали воситалардан ҳисобланади;

Чайқалишга чидам ортсин учун бош ва бутун гавда ҳолатининг тез — тез ўзгариб туриши билан характерланадиган машқлар турган жойда бошни юксак суръатда (1—дақиқада 2 — 4 мартадан) буриб, энгаштириб ва айлантириб бажариладиган машқлар билан югуриш, югуришни алмашлаш, олдинга, орқага энгашиши, кўзни юмиб бутун гавдани дойра бўйлаб айлантириш, гимнастик колса, турник, брусъе ҳамда махсус снарядларда машқлар, акрабатик ҳаракатлар, сувга сакраш, слалом;

Ўта катта юкламаларга чидам ортсин учун қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамлайдиган машқлар, бошда ва қўлда тик туриш (20 дақиқагача ва ундан ортиқ), гимнастик ғилдирак лопинг центрифугада тез айланиши.

муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

3.2. КОЛЛЕЖ ТАЛАБАЛАРИДА КАСБИЙ – АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ХАР ХИЛ КАСБЛАРГА ЙУНАЛТИРИЛГАНЛИГИ.

Жисмоний тарбия тизими пайдо бўлган пайтдан бошлаб, тизимнинг етакчи йўналишларидан бири меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан болиқлигидир. Ҳозирги даврда ҳам ана шу йўналиш тўла сақланиб келмоқда,

Тизимнинг мазмуни, шакллари ва методлари доимий равишда ўзгариб, ривожланиб келмоқда. Тақомиллашиш жараёни баб —баравар бир неча йўналишда содир бўлмоқда. Шулардан бири касбий — амалий йўналиш бўлиб, у жисмоний тарбиянинг касбий меҳнат, шунингдек ҳарбий ишнинг ҳар хил турларининг ўзига хос томонлари ва талабларига мувофиқ ихтисослаштирилган восита ва методлардан кенг фойдаланиш билан тавсифланади.

Ишлаб чиқариш талабларига қараб жисмоний тарбияга амалий йўналиш бериш амалиёти собиқ СССР даврида ЦИК Президиумининг 1930 йил 1 апрелдаги қарори ҳал қилувчи роль ўйнади. қарорда жисмоний тарбияни корхоналарда ишловчи кишиларнинг саломатлигини яхшилаш ҳамда ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш чора —тадбирлари қаторига киритиш, шунингдек, ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоўий тарбия методларини қўллаш бўйича илмий тадқиқотларни ташкил қилиш назарда тутилган эди. Ўз даврида бу йўналиш алоҳида аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларини давлат моддий — техника базасини яратишда бевосита иштирок этишлари учун кенг имкониятлар яратилди.

Кўп йиллик амалий изланишлар ва махсус илмий тадқиқотлар мазкур йўналишнинг ташкилий жихатдан жисмоний тарбиянинг нисбатан мустақил амалий тури (ишлаб чиқариш гимнастикаси, касбий — амалий жисмоний тайёргарлик) сифатида шаклланишига анча ёрдам берди. Бу иккала тур ҳам касбий фаолият билан маҳкам боғлангандир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси жисмоний тарбиянинг восита ва методларидан иш куни жараёнида қўлланилса, касбий — амалий жисмоний тайёргарликда асосан олдинроқ касбий маҳоратни такомиллаштириш даврида қўлланилади.

Жисмоний тарбия тизимида бевосита касбий — амалий жисмоний тайёргарликнинг амалий томонларининг кучайиши

Республикамизнинг мустақилликка эришган даврида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб боришини кўрсатувчи қонуний бир ҳолдир. Бу аввало ҳозирги замон ишлаб чиқаришнинг талабларидан келиб чиқади.

Техниканинг, ишлаб чиқаришни механизациялаш ҳамда автоматлаштиришнинг ривожланиши меҳнат фаолияти характернўй анча ўзгартириб юборади.

Бу биринчи навбатда жамиятнинг асосий ишчи кучи бўлган инсоннинг интеллектуал ва жисмоний тараққиётига бўлган талабларни ўзгартириб юборди.

Профессор М.И.Виноградовнинг маълумотларига қараганда, саноати ривожланган мамлакатларда ишчи меҳнатининг 80 фоизигача бўлган турларида кам ёки ўртача мускул кучи сарфланади. Шу билан бирга кўпгина меҳнат жараёнлари хилма — хил аппаратлар ишини узок вақт кузатиш ва назорат қилиб туриш, жуда катта ахборот оқимини идрок этиш ва қайта ишлаш кўпинча координация жихатидан мураккаб, шунингдек, анчагина эмоционал — ирода кучи сарфланадиган ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш билан боғлиқ.

Асаб —рухий фаолиятларига кўпроқ нагрузка тушадиган бундай меҳнат шароитида соғлом машқ курган кишиларгина юксак ва турғун иш қобилятини намойиш этишлари мумкин. Буларнинг бари аввал одамлар ҳар томонлама яхшигина жисмоний тайёргарлик кўриши лозим эканини тақазо этади. Бундан ташқарии, касб меҳнатининг қатор соҳаларида, шунингдек ҳарбий ишда ҳам махсус (бевосита амалий) жисмоний тайёргарликка катта

эхтиёж пайдо бўлади.

Шундай қилиб, саноат ва қишлоқ хўжалигида оғир жисмоний меҳнатнинг салмоғи камайиши инсоннинг жисмоний сифатлари ва қобилиятига бўлган талабни асло пасайтирмайди.

Бундай талаб ўз кўринишини ўзгартиради ва фаолиятининг баъзи турларида нихоят даражада юксак бўлади.

Инсон билан техника ўртасида муайян ўзаро алоқа борлигини ҳам назарда тутиш керак. Янги техника инсон организмнинг функционал хусусиятларига оптимал даражада мослашган бўлиши керак, инсон эса ана шу техникани бошқаришга махсус тайёрланган бўлиши лозим. Техника қанчалик мукамал бўлса, ўни бошқарадиган инсон ҳам шунчалик даражада камол топган бўлиши керак.

Хозирги замон шароитида ҳаётнинг ўзи муҳим муаммони — жисмоний тарбия воситалари билан касбий сифат ва малакаларини шакллантириш муаммосини олға сурмоқда.

Хар бир касб учун зарур бўлган жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакалари танланган мутахассисликка ўрганиш жараёнининг ўзида орттирилади. Ҳамда такомиллашиб боради. Бироқ, агар касбий таълим жараёнини махсус жисмоний машғулотларга қўшиб олиб борилса, иш операцияларини ўрганиб олиш анча тезроқ бўлади. Кўпинча жисмоний сифатлар етарли даражада тараққни этмагани касбий маҳоратга эришиш йўлида ягона тўсиқ бўлади. Кўп ҳолларда жисмоний машқлар билан шуғулланмаган кишини мутлақо ишга қўйиб бўлмайди. Масалан, реактив авиация учувчилари, фазогирлар ва бошқалар.

Махсус машқларнинг қўлланилиши касбий таълим савиясини яхшилайти ва айни вақтда анчагина иқтисодий фойда келтиради, чунки бунда ўқув вақти қисқаради ва кадрлар тайёрлашга сарфланадиган маблағлар камайтилади.

Жисмоний машқлар одамларни бевосита амалий меҳнатга ва мудофаа

фаолиятига тайёрлаш билан боғлиқ бўлган кўпгина масалаларни хал этишга ёрдам беради. Худди шунинг учун ҳам спорт янги ва мураккаб касбларни эгалаётган барча кишиларнинг энг яқин ёрдамчиси бўлиб қолмоқда.

Тегишли жисмоний машқлар, шунингдек, ташқи муҳитнинг меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг кўпгина турларида бўладиган салбий таъсирларга (баданнинг қизиқ кетиши, совиқ кетиши, атмосфера босимининг пастлиги ва бошқаларга) организмнинг чидамлилигини ҳам оширади.

Шундай қилиб, мамлакатимизда илмий — техника прогрессининг гуркираб ўсиши жисмоний тарбиянинг амалий турларини ривожлантириш учун туртки бўлди. Космонавтика — бунинг ёрқин мисоли ва далилидир. Бу соҳада инсонни фазога учишга жисмоний тайёрлашнинг илмий жихатдан асосланган тизими қисқа вақт ичида яратилди.

Жисмоний тарбия соҳасидан амалий йўналиш муҳим ижтимоий эҳтиёждир. Бу йўналишни янада ривожлантириш — таълим ва тарбиянинг бутун тизимини соғлом турмушга, меҳнатга яқинлаштириш ҳақидаги ҳукумат қарорларидан келиб чиқадиган долзарб масаладир. (таълим тўғрисидаги қонун, миллий дастур ва .. ?)

Бироқ, шуни таъкидлаб ўтиш керакки, касбий — амалий жисмоний тайёргарлик қанчалик ката аҳамиятга эга бўлмасин, у ҳеч қачон кишиларнинг жисмоний тарбиялашнинг мустаҳкам асоси бўлган ўмумий жисмоний тарбия ўрнини боса олмайди. Бундан ташқари ўмумий жисмоний тайёргарлик касбий амалий жисмоний тайёргарлик учун ҳам асос бўлиб хизмат қилади.

Касбий — амалий жисмоний тайёрганлик жисмоний тарбиянинг ихтисослаштирилган жараёнлари турларидан бири бўлиб, шахснинг жисмоний ҳамда у билан боғлиқ рухий сифатларини ривожлантиришга, шунингдек, ҳаракат, маҳорат ва малакаларини меҳнат ёки ҳарбий фаолиятнинг конкрет хусусиятларига мослаб шакллантиришга қаратилгандир.

Тайёргарликнинг мазкур тури касб — ҳунар коллежларида, ўрта махсус

ва олий ўқув юртлари талабаларини жисмоний тарбиялаш курснинг (ўрганилаётган мутахассислик касби талаб қилган жойларда), шунингдек Ўзбекистон қуrolли Кучлари шахсий таркиби жисмоний тайёргарлиги тизимининг ажралмас қисмини ташкил этади.

Ўмумий таълим мактабларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси касбий — амалий йўналишда бўлмаслиги керак, чунки бу ўқувчиларни ҳар томонлама тараққий эттириш ишига зарар келтириши мумкин. Бу мактаблардаги педагогик жараён саломатликни мустахкамлашга ва ўсиб келаётган организмни ўмумий жисмоний ривожлантиришга асосий ҳаракат малакаларини шакллантиришга қаратилган бўлиши керак.

Мехнат билан боғлиқ касбий тайёргарлик билан ҳарбий амалий жисмоний тайёргарлик бир —биридан фарқ қилади. Уларнинг ҳар бир қатор турлардан иборат. Ҳар бир касбий — амалий жисмоний тайёргарлик турининг вазифаси ва мазмуни конкрет мехнат фаолиятининг ёки ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларидан, шунингдек, фаолият қандай шароитда ўтаётганидан келиб чиқади.

Саноатнинг айрим тармоқларида металл ишлаш, тоғ — кон, кумир саноатида ишчилар мехнати техникадан фойдалиниш билан болиқ ва ғоят динамик ҳаракатларда бўлади. Бироқ, унга жисмоний жихатдан тайёрланган бўлиш учун кишининг организми умуман яхши ривожланган, саломатлиги мустахкам бўлса бас. Махсус сифатлари ривожланган бўлишига қўйиладиган талаблар эса унчалик кўп эмас. Шунинг учун кенг касбий — амалий тайёргарлик олиб бориш учун зарурият туғилмайди. Жисмоний тарбия қисмангина ихтисослашган бўлади, айрим сифат ва малакаларнигина шакллантиришга этибор берилади.

Мускул кучлари сарфлаш жихатидан енгил ҳисобланган айрим касбларни ўрганишда ҳам ҳажми унча катта бўлмаган касбий — амалий жисмоний тайёргарлик талаб этилади.

Масалан, музика асбобларини чалиш учун бармоқлар тез ҳаракат

қиладиган, панжа ҳаракатчан, қўл мускуллари нозик ривож топган бўлиши ҳолат муҳимдир. Махсус машқлар, айниқса ўйинлар (баскетбол, қўл тўпи) билан шуғулланиш бу жиҳатдан музикачига қимматли фойда келтириш мумкин.

Касбий — амалий жисмоний тайёргарликка кенг ўрин беришига икки хил сабаб бор:

Биринчидан, айрим меҳнат турларининг айрим ҳарбий иш турларининг ирода, жисмоний ва бошқа сифатлар, шунингдек, малакалар катта комплексини чуқур ривожлантиришни талаб қилиш хусусияти;

Иккинчидан, одат бўлмаган ва кўпинча ғавқулотда мураккаб фаолият шароити (денгиз флотида хизмат қилиш, геодезист, геологларнинг тайгада, тоғли жойларда иш олиб бориши ва бошқалар).

Космонавтикада, реактив авиацияда, ҳарбий ишда ҳар иккала фактор мавжуд бўлади.

Ҳаётда касбий — амалий жисмоний тайёргарликнинг бир қатор нисбатан мустақил турлари шаклланиб қолган. Ҳазогирнинг, ўт ўчирувчининг, активнинг, экспедиция шароитларида иш олиб борадиган мутахассисларнинг, қуролли Қучлари қуруқлик қўшинлари ҳар хил турлари, авиация ва флоти шахсий таркибининг махсус жисмоний тайёргарлиги ана шулар жумласига киради.

Жисмоний тарбияда ҳарбий йўналиш жуда қадим замонларда пайдо бўлган. Масалан, қадимги Рим аскарларини ўқитиш ва тарбиялаш тизимида ҳарбий — жисмоний тайёргарликка катта ўрин ажратилган. қурол ишлатишни мунтазам ўргатиш билан бирга спортнинг югуриш, сакраш, пойга, тирмашиб чиқиш, кураш, сузиш, узок вақт давом этадиган маршлар кенг қўлланилган.

3.3. ТАЛАБАЛАР ШАХСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИ

Социологик илмий тадқиқот жараёнида касб-хунар коллежи талабалари орасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатлари ўрганиб чиқилди. Шу билан бирга бир вақтнинг ўзида жисмоний тарбия ва

спортниг меҳнатга бўлган қизиқишлари, жисмоний машқларниг тасвир маҳоратни оширишдаги роли ва имконияти ҳам ўрганиб борилди.

Касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг восита ва методлари, ҳар бир касбнинг хусусиятларини ҳисобга олиб танланди ва педагогик эксперимент жараёнида фойдаланилди.

ХУЛОСА

Ўтказилган илмий тадқиқот натижалар қуйидаги хулосаларни қилишга имконият беради.

- 1) Жисмоний тарбия ва спорт ёшларни ҳар томонлама жисмоний камолатга унумли фойдали меҳнатга ва ватан ҳимоясига тайёрлаш энг асосий воситаларидан бири эканлиги мавзуга оид адабиётлар таҳлили кўрсатиб берди. Жисмоний тарбия ва спорт талабаларга ахлоқий, маънавий, ҳуқуқий, иродали сифатларни шаклланишига ёрдам қилади. Махсус илмий тадқиқот ишлари таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний тайёргарлик даражалари меҳнатга ва ишлаб чиқариш ўқув фаолиятларига тўғридан-тўғри ижобий таъсир қилар экан. Айниқса жисмоний тарбия дастуридаги «Касбий амалий жисмоний тайёргарлик» бўлими, тўғри режалаштирилса, ўқувчи талабаларниг касбий маҳоратини такомиллаштириш тез суръатларда амалга ошириш меҳнат унумдорлигига оптимал таъсир қилар экан. Шу билан бирга амалиёт шуни кўрсатдики, касбий-амалий, жисмоний тайёргарлик келаждаги ишлаб чиқариш шароитига мақсадга мувофиқ равишда мослаштириш таъминлайди, ундан ташқари танланган касбни мувофақиятли эгаллаш учун керакли ҳаракат кўникмалари ва малакаларини вужудга келтиради.

- 2) Биз ўтказган социологик илмий-тадқиқот натижалари гувоҳлик беришича коллеж талабалари жисмоний тарбия ва спортга катта қизиқиш билан муносабат билдирмоқда. айниқса улар спорт турларидан: енгил атлетика билан шуғулланишларини мақул деб ҳисобламоқдалар. Ҳозирги даврда кўпроқ оммалашган спорт тадбирларига қуйидагиларни ажратганлар: «Баркамол авлод» спорт мусобоқалари спорт турлари бўйича спорт мусобоқалари «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мусобоқалари, туризм, касбий фаолият элементлари қўшилган мусобоқалардир.
- 3) Касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спортнинг касбий маҳоратни такомиллаштиришдаги махсус аҳамиятини ишлаб чиқариш таълими усталари 75,8%, коллеж маъмурияти ва жамотчи раҳбарлар 67,6% да тасдиқламоқдалар.
- 4) Жисмоний тарбия ва спортнинг касбий маҳоратни такомиллаштиришдаги роли ижобий равишда ўрнатилди: касб-хунар коллежларининг битирувчи талабаларидан аҳамиятли сонда текшириш ўтказилди (166 киши). Буларнинг гувоҳлик беришича жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш дастлабки ишлаб чиқариш таълими курсида ўзлаштириш аҳамиятли даражада таъсир қилган. Бундан ташқари ишлаб чиқариш вазифаларини сифатли бажарилиши давлат дастурини аниқлашидан иборатдир.
Шундай қилиб эксперимент дастури жисмоний тарбия ва спортнинг касбий малакаларини оширишга ёрдам берди.
- 5) Илмий асосланган амалий тавсияларни жисмоний тарбия ва спортнинг касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг амалга оширишда қуйидаги имкониятлар бўлади:
 - Шахснинг гармоник ривожланишининг самарадорлигини таъминлаш;

➤ Танланган касбни мустахкам ва онгли равишда эгаллаш учун махсус жисмоний кўникма ва малакаларни ишлаб чиқиш.

- 6) Жисмоний тарбия ва спорт – тарбиянинг энг кучли оммавий ва турмуш синовларидан ўтган муҳим бир шаклидир. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғалланиш йигит ва қизларнинг ўрта ва катта ёшдаги кўпчилик кишиларнинг кундалик одатига сеvimли ишига айланиб, уларнинг ҳаётига сингиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тан сихатлик, куч қувват, узоқ яшаш, қувноқ ҳаёт кечиришнинг асосий йўлидир.

Инсоннинг ҳар томонлама ва уйғун суръатда камол топиши учун, унда маънавий бойлик ахлоқий поклик ва жисмоний камолат бирга кўшилмоғи лозим. Спорт киши ҳаётида керак бўладиган кўпгина сифатларни: жасурлик, мардлик, чидамлилик, қатъият, саводлик ва топқирлик каби сифатларни ҳосил қилишгагина ёрдам бериб қолмай, балки шулар билан бир қаторда спорт машғулотларида эстетик дид ҳам таркиб топади.

Киши чиройли, қоматли, латофатли, эпчил, чаққон ва аниқ ҳаракатлар қиладиган бўлади.

Маънавий жихатдан баркамол бўлган киши жисмоний тарбия ва спортни ғоят даражада кучли севади. Унинг кундалик соғлом турмуш тарзига айланади.

ФҲЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Алабин Г.В. Муллагилдин А.Я. Балет и спорт // Теория и практика физической культуры. 1991 г. № 10, с 33-37
2. Алимов қ.А. Узликсиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт// касб хунар таълими. №3, 2003, 19-бет.
3. Алимов қ.А. взаимодействие трудового и физического воспитания учащихся средних профессионально-технических училищ. Дисканд.пед.наук.-Т: 1988, 200 с.
4. Алимов қ.А. Касб-хунар коллежларида касбга кўмакчи жисмоний тайёргарлик. Касб таълимининг долзарб муаммолари. I- Республика илмий-назарий конференцияси материаллари. Термез «Интеллект», 2002-46-47 бетлар
5. Алимов қ.А., Ботиров Б. Касб-хунар коллежларида ўқувчиларни касбга жисмоний жихатдан тайёрлаш. // касб таълимининг долзарб муаммолари. Термуз 2002.-46-47 бетлар.
6. Алимов қ.А., Абдулмаликов Р., Куйсинов А. «Баркамол авлод» спорт клуб ташкилий ишлар манбаасидир. // «Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари». Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 1-қисм Термез. Тер.ДУ. 2003.-15-17 бетлар.
7. «Баркамаол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори». –Т.; Шарқ. 2001.-384 б.
8. Бишаева А.А., Горянова Г.А. Модель занятия по профессионально- прикладной физической подготовки студентов вузов. // Теория и практика физической культуры. 1991 г. –6 с.25-27
9. Валиева Г.В. Профессионально- прикладная физическая подготовка инженеров-технологов и механика нефтяного производства// Теория практика физической культуры. 1990 №1. с. 68
10. Веленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического испўтания студентов педагогических специальностей. М. вўсш. Шк.,1989, -
11. Горнивокий В.В. Исбр. Соч. М., 1951. Т. с.274-275
12. Ермаков В.А., Туревский И.М. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников // физичес кая культура в школа. –М; 1990. №3, с. 27.
13. Жисмоний тарбия тарихи ўқув қўлланма. Жисмоний тарбия институтлари учун. Ўқитувчи, 1968, -440 б.

14. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги тахрири) Ўзбекистон Республикаси қонуни. 2000 йил, 26-май // Халқ сўзи. 20 июнь 2000 йил 118.
15. Жолдак В.И. Основа менеджмента. Учебное пособия. –МОТИФК. 1994 й. 224-с.
16. Жолдак В.И. Основа менеджмента спорта. Тюмень. Виктор Бук. 1996. –419 с.
17. Жолдак В.И. Спорта помохник в труде. –М. Физкультура спорт. 1971-72 г.
18. Ильинич В.И. О некотороўх проблемнўх вопросах профессионально- прикладной физической подготовка. /вопроса теории/. /Теория и практика физ. Култ. 1990, №11,- с30-33.
19. Кабачков В.А. Поиевский С.А, профессиональная направленность физического воспитания В НТУ. Метод пособие. -М. Вўшш. шк. 1991. –222 с. ид.
20. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққёт йўли. – Т; Ўзбекистон. 1992. – 78 б.
21. Касб-хунар коллежи фаолиятини белгилловчи меъёрий хужжатлар. – Т.; «Кухи-нур». 2001. 28 б.
22. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т. Медицина. 1990. – 174 б.
23. Керимов Ф.А. Спорт кураш назарияси ва усулияти. Дарслик. –Т.; ЎзДЖТИ. 2001. -Б. 285.
24. Кун Л. Всеобхая история физической культурў и спорта. Перевод о венгерского. Под. обш. ред. В.В. Столбоева.-М; Радуга. 1982.-с. 400.
25. Лесгафт П.Ф. Трудў комиссия по техническому образованию. 1889-1890 г.г. М.-СПб.; с. 22.
26. Магистрлик диссертацияси хакида методик кўрсатма.-Т. Ўзбекистон Миллий Университети босмахонаси. 2000.–32 б.
27. Методик кўлланма. Ўрта махсус касб хунар тизимида фаоият кўрсатаётган рахбарлар, ўқитувчилар ва мухандис педагогларга мўлжалланган. Т. «Арпапринт» МЧЖ. 2002.- 24 с.
28. Милий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойилар. Т. Янги аср авлоди. 2001. 183 б.
29. Насколов В.М. Научнўе основў составления программ профессионально- прикладной физической подготовки студентов вузов // теория и практика физической культурў. 1991. №»6. –с.25-37
30. Ниязов М.Н., Кабачков В.А. Профессионально направленность физического воспитания в сельских ПТУ хлопка сеюхих районов. Ашхабад «Турканистан». 1983 – 63 с.
31. Поливский С,А., Старцева И.Д. физкультура и профессия. М. физкультура спорт.

32. Рабочая книга социология. –М. Наука. 1976.-511 с.
33. Райвский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. У учебное пособие для вузов. М.; вўсш. шк., 1985.-136. С., ил.
35. Сайидахмедов М. Педагогика фани методологияси - ёхуд унинг замонавий мазмуни хақида. // Маърифат. 2004 йил. 21-февраль. –11
36. Сайидахмедов М. Таълим сифати устуворлиги-ўзгармас талаб// Фан-спортга. – 2004. №1. –Б.20-24.
37. Столбов В.В. История физической культурѳ: Учеб. Для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитания», -М.: просвещение. 1989. – 288 с.: ил.
38. Ткачев Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. –Киев. Здоровья. 1977. – 93 с.
39. Шокиров У.М., Содиқова Т., Хайдаров С.Э. Касб-хунар коллежлари ва академик лицейларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш йўллари. // Болалар ва ёшлар ўртасида спортни ривожлантириш дўрзарб муаммолари. II қисм. Термез. Тер.ДУ. 2003.-22-84 бетлар.
40. Юсупов К.Т. Жисмоний тарбия ва спорт болалар ва ўқувчи ёшлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустахкамлаш тизимида. // фан-спортга. –2004.-№1.-б.3-7
41. Юсупов Ф. Касблар ва ихтисосликларга мослаштирилган жисмоний тарбия хақида. // Болалар ва ёшлар ўртасида спортни ривожлантириш долзарб муаммолари. Республика илмий амалий анжуманининг материаллари. II қисм. - Термез. Тер ДУ., 2003. –94-96.
42. Ядов В.А, Социологическое исследование. Методология. Программа. Методи. – М., Наука, 1972. –239 с.
43. Ўзбекистон XXI асрга интиломқа. Т. Ўзбекистон. 2000. –352 с.
44. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. Ўрта махсус касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида. // Маърифат, -2000, 4-ноябрь.
45. Ўзбекистон давлат стандарти. Ўзбекистон узлуксиз таълим стандарти давлат тизими ўрта махсус касб-хунар таълими. // Маърифат, -2000, 4-ноябрь. 5-12 бетлар.
46. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тадбирлари тўғрисида. «Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори». 1999 йил 4-июнь. 22 сон.

47. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассалари ўқувчи ёшлар «Баркамол авлод» спорт мусобоқаларига тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби. –Т.: 2003. 32 б.
48. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид нихоллари» спорт мусобоқаларига тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби. -Т.: 2003. 32 с.
49. Ўзбекистон Республикаси Таълим муассасалари талабалар ва ўқувчиларнинг «Талаба»! спорт ўюшмаси устаси. Т-.: 2001.–11с.
50. «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. //Спорт. 2002 йил 6-ноябрь // 24 октябрь 2002 Президент фармони/.
51. Ўзбекистон Республикасининг 1993 йил 28-декабрдаги «стандартлаштириш тўғрисида»ги октябрь 2002 Президент фармони.
52. Ўрта махсус касб-хунар таълимининг умумтаълим фанлар давлат таълим стандартлари ва ўқув дастурлари. –Т. «Шарқ». 2000 йил. –384 б.
53. Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. /жисмоний тарбия/ –Т. «Шарқ». 1999 йил.–168-287 б.
54. кудратов Р.қ., Алимов Ш.қ. «Касб-хунар коллежларида талабаларни касбий маҳоратини такомиллаштиришда спортнинг роли.// «Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари». Республика илмий амалий анжуманлари материаллари. 1-қисм.-Термез. Тер.Ду., 2003.-124-126 б.