

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



**13.00.04 – “JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI,
SOG‘LOMLASHTIRISH VA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA METODIKASI”
ixtisosligi bo'yicha tayanch doktorantura (PhD) hamda
dكتورantura (DSc) kirish imtihoni**

DASTURI

Ushbu dastur Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasining 2025-yil "10" sentyabrda 2-sonli majlisida tasdiqlangan

Tuzuvchilar:

P.f.d (DSc), professor - M.J.Abdullayev

P.f.f.d (PhD), professor - A.E.Sattorov

Taqrizchilar: P.f.f.d (PhD), dotsent – R.R.Raxmonov

P.f.f.d (PhD), professor – R.S. Shukurov

P.f.n., professor – R.X. Kadirov

KIRISH

Ushbu dastur jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy-tadqiq qilish fanlari qonuniyatlari va tamoyillari, jismoniy tarbiya mazmuni, metodlari va vositalari, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalar, harakat amallariga o'rgatishning bilim, ko'nikma va malakalarini baholash, sportchining sport tayyorgarligi jarayoni mazmuni, mohiyati, tamoyillari, sport tayyorgarlikning maxsus metodlari, vositalari hamda pedagogik faoliyatni ilmiy tashkil etish asoslarini o'z ichiga qamrab olgan asosiy yo'naltiruvchi o'quv va ilmiy fanlar bo'lib hisoblanadi.

13.00.04 – jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisoslik dasturi oliy ta'limning tayanch doktorantlari, mustaqil izlanuvchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi hamda sport tayyorgarligi asoslarini, hamda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq etish, nazorat qilishning muhim mabalarini qamrab oladi va O'zbekiston Respublikasi ta'lim tarbiya sohasidagi maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishda jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun yuqori malakali ilmiy kadrlarni tayyorlashda xizmat qiladi.

13.00.04 – jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisoslik dasturi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimining maqsadi va vazifalarini ilmiy tashkil qilishda ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlashda xizmat qiladi.

Dastur Buxoro davlat universitetining ilmiy kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan (28.10 2025 yil 3-son majlis bayoni)

13.00.04 –Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" ixtisosligi bo'yicha tuzilgan malakaviy imtihon dasturining asosiy mazmuni

I BLOK – JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI ASOSIY QISM

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlari.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari

O'z - o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy axamiyati. Jamoat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyatini o'rgatish haqida nazariy ma'lumotlari.

JISMONIY MADANIYAT TARIXI

Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni, uning rivojlanish bosichlari, davrlari haqida nazariy ma'lumotlari.

Qadimgi ajdodlarimiz yashagan davrlarda jismoniy tarbiya

Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonuni" asarida sixat-silomatlik masalalari va badantarbiya haqida fikri. M.Qashqariy, A.Navoyi, asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.

Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi

Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlari.

O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki

O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma'lumotlari.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi

Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda jismoniy tarbiya bo'yicha dirrektiv xujjatlar. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning

rivojlanishi, uch tizimli sport musobaqasi.

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari

Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlar. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar texnikum, professional ta'lim o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlar.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, printsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi", "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyorgarlik", "Jismoniy kamolot", "Sport" atamalarini bilishi lozim. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi haqida, jismoniy madaniyat tizimining printsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

Jismoniy tarbiya vositalari

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi, jismoniy mashqlar. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" printsiplari, "Ko'rgazmalilik" printsiplari, "Muntazamlilik" printsiplari, "Tushunarli va individuallashtirish" printsiplari, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsiplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni

o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalarga ularning mosligi; o'qitish printslariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorigiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emosional vazifasidan foydalanish metodikasi. Ko'rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi); o'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlar.

Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Dastlabki o'rgatish bosqichi: xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o'qitish metodlaridan foydalanish.

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o'ziga xos belgilari); o'qitish metodlaridan foydalanish xususiyatlari; harakatlar xatolarini oldini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlariga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va ularning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonlari (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printslarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari), o'qitish metodlaridan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash) haqida nazariy ma'lumotlar.

Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (-II-III-fazalari). Malakaning stabilashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy

ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi

Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlar.

Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakkala harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlar.

Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish. Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlar.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlari tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkala yakkala bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubi

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubi. Xronometraj o'tkazish uslubi. Pulsometriya o'tkazish uslubi, pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubi. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlar.

Sportning nazariy asoslari

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlar.

Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi

Sport musobaqalariga sportchini tayyorlash tizimi, sport taraqqiyotini bugungi bosqichi, sportchini tayyorlash usullari, sportchini tayyorlash tizimida moddiy texnika ta'minoti. Sportchini ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlar.

Sport trenirovkasining vositalari va metodlari

Sport mashg'ulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashg'ulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anatomic belgilarga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ahamiyati. Mashqlarning tuzilish belgilari. Siklik turdagi mashqlar. Asiklik turdagi mashqlar. Jismoniy mashqlar texnikasi. Vaqt tasnifi. Fazoviy vaqt tasnifi. Dinamik va ritmik tasniflar. Sportda qo'llaniladigan usullar. Eshitish (tovush) ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik usullari. Tezkor axborot usullari. Harakat faoliyatiga o'rgatish usullari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida nazariy ma'lumotlar.

Sport trenirovkasining tamoyillari

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi. Mashg'ulot talablarining asta sekin va masimal o'rtib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining siklligi haqida nazariy ma'lumotlar.

Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi. Sport taktikasi. Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi haqida nazariy ma'lumotlar.

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning o'zaro nisbati. Yuklamalr dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikl tuzilishi. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik)

bosqichi. Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. Shaxsiy musobaqa davri. Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. O'tish davri haqida nazariy ma'lumotlar.

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari haqida nazariy ma'lumotlar.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumiy o'rta ta'lim maktablarda sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollej, kasb-hunar maktabi, texnikumlari, professional ta'lim muassasalarida sport - sog'lomlashtirish tadbirlari. Oliy o'quv yurtlaridagi talabalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Tashkil etish va o'qitish ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va metodikasi. Ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni. Sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy ma'lumotlar.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishga qo'yilgan vazifalarga ularning mosligi; o'qitish printsiplariga o'quv materiallarini o'ziga xosligi, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorgarligi, jismoniy tarbiya o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va amaliy trenirovka materiallaridan foydalanishning ahamiyati. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muommasi. So'zning emosional vazifasidan foydalanish metodikasi haqida nazariy ma'lumotlar.

Musobaqa faoliyatini tuzilishi. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari. Musobaqa faoliyati haqida nazariy ma'lumotlar.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari - o'quv ishlarining asosiy shakli sifatida. O'qitishning vazifasining asosi hisoblangan holda har bir mashg'ulotning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishga yo'nalganligini yaxlitligi. Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashg'ulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashg'ulotlar tuzilishining o'quv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bog'liqligi haqida nazariy ma'lumotlar.

O'quv ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirishning ahamiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shaklini belgilovchi xususiyatlari, rejalashtirishning asosiy amallari, ularning

ketma-ketligi. Rasmiy, umumiy dasturlarning mavjudligi, uni xususiyatlari va uni amalga oshirish haqida nazariy ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiqot etish

Fanning maqsadi va vazifalari haqida ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy bilishning umumilimiy usullari. Shu soha mutaxassislarini ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilish haqida nazariy bilimlari. Adabiyotlar va ta'lim muassasalaridagi amaliy faoliyatni kuzatish, tahlil qilish. Tajriba-sinov olib borish. Natijalarni matematik qayta hisoblash.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida pedagogik tadqiqot metodlari

Pedagogik hodisa va ob'ektlarini tanlash hamda ularda tadqiqot o'tkazish bo'yicha nazariy bilimlari. Pedagogik tekshiruvlarni (tadqiqot metodlari) qanday me'yorlar bilan o'tkazishning rejalarini tuzish bo'yicha ko'nikmalari.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdumalikov R., Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Тошкент UzGosIFK 2007 г.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent, O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod-moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt.
8. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажигимизни мард ва олийжаноб халкимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
9. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
10. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш - юрт таракқиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
11. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
12. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.
13. Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.

14. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'zDJTI, 2005 y - 171 b.

15. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y

16. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.

17. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlanitiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.

18. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

19. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Elektron manbalar

20. www.tdpu.uz
21. www.pedagog.uz
22. www.edu.uz
23. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
24. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

II BLOK - JISMONIY TARBIIYA VA SPORT FAOLIYATINI ILMIY TADQIQ ETISH

Asosiy qism

O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad: Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish fanini o'qitishdan maqsad – jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport trenerlariga kasbiy bilimlar berish, ko'nikma va malakalarga ega qilish. Uzlusiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo'lgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni o'rganish va ilmiy hal etish. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish fanini va boshqa o'zaro aloqador fanlarni o'qitish metodikasiga doir o'quv materiallar bilan uyg'unlikda o'rgatish. Oliy ta'limning talablariga javob beradigan yuqori malakali jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashdan iboratdir.

Fanning vazifasi: Fanning asosiy maqsadiga erishishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish kerak bo'ladi:

- pedagogik ob'ektlar va sport tayyorgarlik jarayonlarining namunaviy modellari va ularni tadqiqot qilishni o'rganish;
- eksperimental tadqiqotlarni bajarishda qo'llaniladigan standlar, zamonaviy apparaturalar va boshqa jihozlarni o'rganish va bayon qilish;
- eksperimental tadqiqotlarni o'tkazish;
- eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlav berish, ularni tahlil qilish, xulosalar chiqarish va tavsiyalarni ishlab chiqish;

- mutaxassislik ilmiy-metodik mavzusi bo'yicha ilmiy-tadqiqotlarini o'tkazish, holatini tahlil qilish;
- o'rganilayotgan mavzu bo'yicha o'quv maqsadlarini shakllantirish;
- mavzu bo'yicha o'qitishni texnologiyalashtirish variantlarini ko'rib chiqish va aniq variantini tanlash;
- talabalarining o'quv ilmiy-tadqiqotlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalardan foydalanish.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi va vazifalari haqida ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish tartibi haqida ma'lumotlarga ega qilish. Shu soha mutaxassislarini ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilish haqida nazariy bilimlarga ega qilish. Adabiyotlar tahlili. Tajriba-sinov olib borish. Natijalarni matematik qayta hisoblash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Magistratura mutaxassisligi bo'yicha ob'ektlar va jarayonlarning namunaviy modellari va ularni tadqiqot qilish metodikalarini o'rganish

Ilmiy-tadqiqot ob'ektlarini tanlash hamda ularni tadqiqot o'tkazish bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Tashkilot bilan shartnoma tuzish. Ilmiy tadqiqotni qanday me'yorlar bilan o'tkazishning rejalarini tuzish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Ekspirimental tadqiqotlarni bajarishda qo'llaniladigan standlar, zamonaviy apparaturalar va boshqa jihozlarni o'rganish va bayon qilish

Tajriba-sinovni o'tkazish uchun kerakli jihozlarni tanlab olish (mavzu bo'yicha). Testlarni o'lchash uchun sekundometr, dinomometr, stanovaya sila va boshqa zamonaviy jihozlarni o'rganish va amalda qo'llash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Ekspirimental tadqiqotlarni o'tkazish

Ekspirimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish, xulosalar chiqarish va tavsiyalarni ishlab chiqish haqida ma'lumotlarga ega qilish. Tajriba-sinov o'tkaziladigan ob'ektlarni aniqlash va ular bilan shartnoma tuzish. Olingan natijalarni matematik qayta ishlash, tahlil qilish, ishonchlilikni aniqlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy dasturlar paketi va ma'lumotlar bazalarini tuzish

Olingan tajriba-sinovlarning bazasini to'plash. Qabul qilingan me'yorlar bo'yicha hisobotlar tuzish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Mutaxassislik ilmiy-metodik mavzusi bo'yicha ilmiy-tadqiqotlarini o'tkazish holatini tahlil qilish

Ilmiy rahbar bilan birgalikda mavzu bo'yicha tadqiqot o'tkazish holatini tahlil qilish. O'tkaziladigan tajribalarning vaqt me'yorlarini belgilash va uning jadvalini ishlab chiqish. Olingan tajriba-sinov natijalarining o'tkazilish holatlarini tekshirish va tahlil qilish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha o'quv maqsadlarini shakllantirish

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha maqsad hamda vazifalarni aniq belgilash va ularni adabiyotlar tahlili asosida shakllantirish. Maqsad hamda vazifalarni reja asosida amalga oshirish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Mavzu bo'yicha o'qitishni texnologiyalashtirish variantlarini ko'rib chiqish va aniq variantini tanlash

Mavzu bo'yicha texnologiyalashtirish variantlarini ko'rib chiqish. Qanday texnologiyalardan foydalanishning mavzuga mos variantlarini tanlash va aniq variantlarni ishlab chiqish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Aniq variant bo'yicha o'qitish texnologiyasini ishlab chiqish

Mavzu bo'yicha aniq texnologiyalarni ishlab chiqish. Tanlangan o'qitish texnologiyasini ilmiy rahbar bilan hamkorlikda ishlab chiqish va uni amaliyotda qo'llash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Talabalarni o'qitadigan va ularning bilimini nazorat qiladigan avtomatlashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish

Ilmiy ishda nazarda tutilgan yangiliklar bilan tanishtirish va uni amalda ko'rsatish. Talabalarining bilimlarini nazorat qilish uchun test savollarini ishlab chiqish va sinab ko'rish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'quv jarayonida hamda talabalarining o'quv ilmiy-tadqiqotlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

O'quv jarayonida hamda talabalarining o'quv ilmiy-tadqiqotlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish uchun avval uning moddiy bazasini yaratish va shu asosda qanday axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning ro'yxatini tuzish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzulari

Magistrlik dissertatsiyasi mavzularini sohaning rivojlanish istiqboli va fan, ta'lim, texnika, texnologiya, iqtisodiyotdagi zamonaviy yutuqlar hamda kadrlar buyurtmachilarining talablarini hisobga olgan holda mavzularni tanlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Ishning bajarilish tartibi

Ilmiy mavzusini shakllantirish, adabiyotlar bilan ishlash, magistrlik dissertatsiyasining mazmunini tizimlashtirilgan ko'rinishda ilmiy-tadqiqot (ilmiy-texnikaviy yechim)ning dastlabki asoslarini, uning bajarilib borishini va olingan natijalarini qayd qilish haqida ma'lumotlarga ega qilish. Bunda ilmiy asoslar (yoki ilmiy-texnikaviy yechimlar) har taraflama tahlil qilinishini mavjud muqobil variantlarda ko'rib chiqish haqida ma'lumotlarga ega qilish. Kirish, adabiyotlar tahlili, nazorat va tajriba guruhlarining o'zlashtirish darajalarini matematik hisoblash, qanday texnologiyalardan foydalanilganligi, natijalari, xulosalari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Magistrlik dissertatsiyasi natijalari

Magistrlik dissertatsiyasi natijalari bo'yicha olingan ma'lumot matn yoki ko'rgazmali material ko'rinishida mustahkamlash, unda mavzuning nazariy yoki amaliy ahamiyatini isbotlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Nazorat va tajriba guruhlarining natijalari, matematik hisoblash, jadvallar, ishonchiligi va ishonchsizligi (korelatsiyasi) ko'rsatish kerak. Natijasi. Xulosasi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Magistrlik dissertatsiyasini himoyaga taqdim etish.

Magistrlik dissertatsiyasini himoyaga taqdim etish qonun-qoidalari. Kafedraning qarori, ilmiy rahbarning xulosasi, taqrizlar haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Tayanch doktorantura (PhD) hamda (DSc) ga kiruvchilar uchun sinov imtihonining javoblarini baholash umumiy mezonlari

13.00.04 - jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisosligi bo'yicha qabul sinovlar yozma usulda o'tkaziladi. Har bir variant 4 savoldan iborat. Variantdagi 4 ta savolning har biridan olish mumkin bo'lgan maksimal ball 25 ga teng bo'lib, jami 100 ball to'plash mumkin.

Har bir savolga javob to'g'ri va to'liq yoritilsa, pedagogika nazariyasi va tarixi, umumiy psixologiyaga doir zamonaviy nazariyalarni bilishi, mustaqil, aniq fikrlar asosida muammolarga ijodiy yondashgan holda yoritilsa, javobda mantiqiy yaxlitlikka erishilgan bo'lsa, o'zlashtirish kursatkichi 21,5-25 ball oralig'ida baholanadi.

Savolga to'g'ri javob bersa, ilmiy-amaliy jihatdan asosli mantiqli yoritilgan bo'lsa, biroq bugungi ta'lim va tarbiya jarayoni yangilanishlar amaliyoti bilan bog'lashda ayrim noaniqliklarga yo'l quyilgan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi 18-21 ball oralig'ida baholanadi.

Savolga asosan to'g'ri javob bersa, biroq quyilgan masalaning mohiyati, mazmuni, natijalari yuzaki yoritilsa, fikr-mushohada bayonida tarqoqlik kuzatilsa, uzlashtirish ko'rsatkichi 14-17,5 ball oralig'ida baholanadi.

Savolga javoblar noto'g'ri bersa, o'quv adabiyotidan so'zma-so'z ko'chirilgan bo'lsa yoki savollarga, umuman, javob yozilmagan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-13,5 ball oralig'ida baholanadi.

T.r.	Umumiy ball	Baho	Bilim darajasi	Xususiy ball
1	21,5-25	A'lo (86-100)	Quyilgan savollar mazmunan aniq yoritilib, siyosiy islohotlar va jarayonlarning mazmun-mohiyati to'liq ochib berilgan. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlar tahlili va ularning amaliy samaralari, natijalari va hayotga tatbiq etilishi bo'yicha mustaqil, ijodiy fikr mavjudligi. Javoblarda mantiqiy yaxlitlikka erishilgan va umumiy xulosalar qilingan. Imlo va stilistik xatolarga yo'l qo'yilmagan.	8-8,5 7-7,5 5-6,5 1,5-2,5
2	21-18	Yaxshi (71-85)	Javob to'g'ri yozilgan, unda siyosiy bilimlar asosli yoritilgan, ammo sana va sonlarda chalkashliklarga yo'l quyilgan. Javobda talabaning mustaqil mushohada yuritish qobiliyati seziladi. Ijodiy yondashuv mavjud.	6-7 5,5-6 3,5-4
3	14-17,5	Qoniqarli (55-70)	Savolga javobda masalaning mohiyatini tushunilgan, ammo mazmun va natijalar yuzaki yoritilgan. Fikrlar bayonida tarqoqlik kuzatiladi. Javoblarda mantiqiylik tamoyili buzilgan. Tasavvurga ega, lekin tahlil yetarli emas.	5-6 4-4,5 3-4 2-3
4	0-13,5 gacha	Qoniqarsiz (0-54)	Savol buyicha aniq tasavvurga ega emas. Umuman javob yozilmagan. Noto'g'ri javob va ma'lumot berilgan. O'quv adabiyotidan aynan so'zma-so'z ko'chirilgan	0-13,5

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Керимов Ф.А. Спорт сохасида илмий тадқиқотлар: Жисмоний тарбия факультетлари магистрантлари учун дарслик -Тошкент: 2004-334 б.
2. Kadirov R.X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. // O'quv qo'llanma. - "Toshkent" "Sadriddin Salim Buxoriy", 2018, - 260 bet.
3. Kadirov R.X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. // Darslik. - "Buxoro" "nashriyoti, 2020, - 270 bet.
4. Kadirov R.X. Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]:

darslik/ R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 184 b.

5. Каплевич Л.В., Научные исследования в физической культуре: учеб. пособие. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – 184 стр. 2013. – 184 с.

6. Саломов Р.С. "Спорт машгулотларининг назарий асослари" ўқув қўлланма Т.: ЎзДЖТИ нашриёти 2005 й.

7. Гончарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш" ўқув қўлланма Т.: ЎзДЖТИ нашриёти 2005 й.
Tavsiya qilinadigan qo'shimcha adabiyotlar

5. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент "Ўзбекистон" – 2017 й.

6. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.

7. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.

8. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

Elektron manbalar

12. www.tdpu.uz

13. www.pedagog.uz

14. www.edu.uz

15. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

16. <http://ziyonet.uz> – Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

17. @ilm_nur_2020

18. <https://t.me/jismoniytestgr>

19. <http://jtsu.uz/>

20. <https://www.facebook.com/UzDJTSU.uz>

Kafedra mudiri:

M.J.Abdullayev

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov