

Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендируй



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПИИИ
Қарақалпақстан филиалы

Өзбекстан Республикасы
Министрлер Кабинети
жанындағы Жоқарғы
Аттестация Комиссиясы
Президиумының 25.10.2007
жыл (№138) қарары менен
дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сөз хэм
хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалық
берилген.

Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uznlpnkkf@gmail.com,
mugallim-pednauk@gmail.com
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға әсуўап қайтарылмайды, журналда әсерияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор әсуўапкер.

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржаов М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Қўзиев Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Qo'ziyev O.Ch. Analogiya va umumlashtirish metodini qo'llashga yo'naltirilgan masalalar sistemasiga qo'yiladigan talablar	95

БАСЛАҶИШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГ'И ТЎРБИА

Jumasheva G.X., Karlibaeva J. Tutlig'iwdi joq etiwge qaratilgan oymlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdin' arnawli tu'ri	103
Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпенсова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТЎРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M. O'quvchilarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотида 6-7 ёшли қизларнинг егилувчанлик жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси	115
Nurmatov F.A. Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari	120
Адизов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний маданият турлари	130
Sultonov A. I. Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari	133
Абдулахатов А.Р., Худойбергенов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар	135
Журабоев А. Б., Худойбергенов Ж. С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотида спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni	143
Нурмушов Д.Е. Ўспирларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни	147
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

2. Усмонов Б.Х. Гимнастика дарсларида инновацион технологиялар. Ўқув қўлланма. Тошкент 2013.
3. А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик. Фарғона 2017.
4. Саломов. Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент 2005.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада гимнастиканинг акробатика йўналишида 6-7 ёшли қизларни эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш ва тарбиялаш мақсадида ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги даражасини мустақил равишда аниқлашга ва зарур жисмоний машқлар комплексларини режалаштиришга ўргатиш, жисмоний қобилиятларини ривожлантиришнинг бошланғич даражасини, балки маълум бир вақт ичида унинг қанчалик ўзгариши ҳақидаги маълумотлар ўрганилиб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются основы акробатики в гимнастике с целью развития и воспитания физических качеств таких как гибкости у девочек 6-7 лет, для обучения школьников самостоятельно определять уровень физической подготовленности и планировать необходимые комплексы упражнений для развития физических качеств.

SUMMARY

This article examines the basics of acrobatics in gymnastics in order to develop and nurture the flexibility qualities of 6-7 year old girls, to teach students to independently determine the level of physical fitness and plan the necessary exercise complexes, the initial level of physical ability development, but how much it changes over time.

MAKTAB O'QUVCHILARI JISMONIY MADANIYATNING MAQSAD VA VAZIFALARI

Nurmatov F.A.

Chirchiq davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri v.b.

Tayanch soʻzlar: jismoniy madaniyat, dars, fan, oʻquvchi, baho, maxsus, Alpomish va Barchinoy maxsus testlari, jismoniy tarbiya, adob-axloq, iroda.

Ключевые слова: физическая культура, урок, наука, ученик, оценка, специальные, Альпомышские и Барчинские специальные тесты, физкультура, этикет, воля.

Key words: physical culture, lesson, science, student, assessment, special, Alpomish and Barchinoy special tests, physical education, morality, will.

Maktabda jismoniy madaniyat darsi maxsus fan va dars asosida tashkil qilinadi hamda oʻqitiladi. Bu dars hamma fanlar qatori oʻrta maʼlumoti haqidagi etukli shaxodatda oʻzlashtirish haqidagi baho bilan belgilanadi. Faning asosiy vazifasi – oʻquvchilarni har tomonlama jismoniy taʼlimga erishtirish. Jumaladan: har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, sogʻligʻini mustahkamlash, goʻvda tuzilishini takomillashtirish. Jismoniy madaniyat dars jarayonida jismoniy madaniyat haqida maʼlum nazariy bilimlarni berish bilan birgalikda oʻquvchilarga davlat dasturida koʻrsatilgan jismoniy harakat kila olish va malakalarni hamda gegenik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir. Jismoniy madaniyat darsi umumiy tarbiya bilan bevosita bogʻlangan boʻlib, oʻquvchilarni har tomonlama rivojlantirish bilan birgalikda ijtimoiy ongni rivojlantirish, axloqiy tomonidan tarbiyalash, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi, hamda mehnatga boʻlgan ehtiyojlarini mustahkamlaydi. Jismoniy boʻyicha oʻtkazilgan oʻquv-tarbiyaviy ishlar oʻquvchilarni boshqa fanlarga boʻlgan qiziqishlarini orttirib boradi. Dars jarayonida shakllangan harakat, koʻnikma va tarbiyalangan jismoniy sifatlarni oʻquvchilarga oʻqish, mehnat qilish, surʼatini oshirib boradi. Oʻz navbatida maktabda oʻqitiladigan boshqa fanlar ham jismoniy madaniyat darslarini yaxshiroq oʻzlashtirishga yordam beradi. Oʻrta maktabda jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat dars, asosiy shakli. Maktabda kunlik rejimida faol dam olish. Sinfdan va darsdan tashqari

ishlar. Maktabdan tashqaridagi muassasalarda yMaktabdan tashqaridagi muassasalarda ya'ni to'garaklar BO'SMda o'quvchilar dam olish sport oromgohlarida, aholi zich yashash joylarida va bohsqalar. Oilada o'tkaziladigan jismoniy tarbiya: kun tartibidagi ishlar quyidagicha jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish o'yinlari. Harakatli sport, sayohatlar, dam olish kunlarida ommaviy musobaqalar o'tkazish. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya vazifalari «Umumta'lim o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi» haqidagi Nizomda ko'rsatilgan.Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktabning barcha pedagogik jamoasi katta rol o'ynaydi. Bu masalada birinchi navbatda jismoniy tarbiya o'qituvchisi, maktab direktori, maktabni jismoniy madaniyat va sport bo'yicha o'rinbosari, sinf jumhuriyati, maktabda ota-ona jamoalari bu masalada asosiy shaxslar hisoblanadi. Boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarga quyidagilar kiradi: umumijismoniy tayyorgarlik guruhi, shuningdek, sport turlari bo'yicha shu'balardagi mashg'ulotlar. Sinfdan tashqari ishlarda turli shakllardagi mashg'ulotlar mazmuni va o'quvchilarning yoshiga qarab, sinf guruhlarga ajratiladi. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida badantarbiya darslaridagi kabi, o'quvchilarga hayotiy zarur bo'lgan mehnatsevarlik, tirishqoqlik, sobit qadamlik, qat'iyatlik fazilatlarini tarbiyalana borada. Uning asosiy vazifalari quyidagilardir: ta'lim-tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashish: o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlashga, organizmini chiniqtirishga, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga yordam berish. bolalarning badantarbiya darslarida oladigan bilimlari ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirish hamda takomillashtirish; boshlang'ich maktab o'quvchilarida tashkilotchilik kurtaklarini paydo qilish va uni rivojlantirish; o'quvchilarni yaxshi xordiq chiqarishlarini uyushtirish. bolalarda badantarbiya va sport bilan doimo shug'ullanishgaishtiy oq uyg'otish. Bolalar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishlarning asosiy mazmuni badantarbiyaga oid o'quv dasturi materiallari hisoblanadi.Bu materiallardan o'quvchilarning turli mashqlarni odatdagi va murakkab sharoitda, xususan, dalada bajarish ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish maqsadida foydalaniladi. Badantarbiya jamoasi va to'garaklariga umumiy jumhuriyatilik jismoniy tarbiya o'qituvchisi zimmasiga yuklatiladi. O'quvchilar to'garak va badantarbiya jamoasiga o'zlari xoxlab kiradilar, buning uchun og'zaki ariza berish kifoya. To'garak azolarining umumiy majlisida kengash a'zolari saylanadi. Bu kengash barcha ishlarni yoshlar tashkiloti bilan chambarchas aloqada, maktab direktori nomidan tasdiqlangan reja asosida tashkil etadi va olib boradi.

Maktabdagi barcha sinfdarda badantarbiya tashkilotchilari saylanadi. Ular sinf jumhuriyatlarini boshchiligidagi ish olib boradilar, o'z sinfdoshlarining maktabda o'tkaziladigan turli ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida qatnashishlarini uyushtiradilar. Jismoniy tarbiya to'garagi.Jismoniy tarbiyadagi sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakllaridan jismoniy tarbiya to'garagidir.To'garakning hamma ishlari o'quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi.Har bir sinfdan badantarbiya tashkilotchisi saylanib u o'quvchilarni jismoniy tarbiya to'garagining tadbirlarida qatnashishga jalb etadi. Boshlang'ich maktabdagi sharoit va shug'ullanuvchilarning miqdoriga qarab to'garakni tashkil qilish shakllaridan biri tanlanadi. To'garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolayotgan barcha boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun alohida bo'ladi. To'garak ichida 20-30 kishidan iborat bo'lgan o'quv guruhlari ajratiladi Mashg'ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqazal o'tkaziladi. Vazifalar: a) kichik yoshdagi maktab o'quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish. b) o'quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko'nikmasi ko'lamini kengaytirish. v) jismoniy mashq mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish. Mashg'ulot mazmuni, yo'nalishi o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi,

ularning «harakatlar maktabi»ni egallashlari, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, o'quv dasturi materialini sifatli o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashg'ulotga maktab dasturidagi asos qilib kiritiladi, lekin ular murakkablashtirilgan sharoitda va ko'proq o'yin shaklida bajariladi. Masalan, saflanish mashqlari, vaqtni chegaralash bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing har xil qismlari harakatlarini qo'shib olib borish va boshqalar. Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun darsga nisbat o'yinlar va sport musobaqalari unsurlari estafetasi keng qo'llaniladi. Buning uchun joylarda o'yinlarni sayr bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Vositalarni qo'llash majmualari tavsiyaga ega. Mashq turlarini yillik rejalashtirishda taqsimlash dastur materialidagi majburiy darslar ketma-ketligiga qarab belgilanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik shu bosi «badantariya Fani bo'yicha qo'shimcha ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlariga o'tish bosqichi hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi. Shu barga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o'quv guruhlar tuziladi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o'tkaziladi. Vazifalari: a) imkon boricha ko'proq o'quvchilarni tashqillashtirilgan jismoniy mashq mashg'ulotlariga jalb qilish va sport ixtisosligini tanlashga ta'sir ko'rsatish; b) o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o'quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilindi. «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir. Nazorat me'yorlari aholining o'qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo'lgan jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligining oshishiga yordam beradi. «Alpomish» maxsus testlari erkaklar, «Barchinoy maxsus testlari esa xotin-kizlar uchun mo'ljallangan. Testlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish, sog'ligini mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojini qondirishi hamda hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. Shuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallashga, o'qish, mehnat va dam olish mobaynida jismoniy mashqlarning xilma xil shakllaridan foydalanishga iste'dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi. «Alpomish» testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan erkaklar, «Barchinoy testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan xotin - qizlar uchun mo'ljallangan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilar. Yosh guruhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak.

5-6 yoshlilar

1. Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O'quv kun tartibida jismoniy mashqlar. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlardan oldingi ovqat tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqish va uning shartlari «asosiy manbalari».

2. Bajarish. Ertalabki badantariya mashqlarini bajarish Sport sektsiya mashg'ulotlarida o'zini o'zi himoya qilish. 6-10 yoshli maktab o'quvchilari uchun tubandagi sinov va me'yor turlari tavsiya qilingan. Yugurish - 30 m, poyga - 100 m, mokisimon yugurish - 3x10 m Sakragichda sakrash Ko'p sakrashlar Kichik koptokni

nishonga va uzoqqa uloqtirish Joyidan va yugurib kelib, uzunlikka sakrash, Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish. Suzish Osilish va sakrashlar Yaylovlariga sayr qilish, 3 km sayr Arqonga osilib chiqish Turnikda osilib qo'l-oyoqni chalishtirib o'tish. Barcha sinov me'yor turlari talablari «hisobga olish» va Nishon uchun» bajariladi, ya'ni «Hishon uchun» me'yorlari talablarini bajarganlarga ko'krak nishonlari beriladi. Sport shu balari bip sport turida shug'ullanishni xoxlovchilar uchun tuziladi. Vazifalari: a) tayyorgartigi yaxshi bo'lgan o'quvchilarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish, b) o'quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berish va shu asosda sport ixtisosi «kvalifikatsiyasi» talablarini bajarish; v) o'quvchilarni tuman «shahar» musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash, g) musobaqada xakamlik va instruktor «yo'riqchi»lik ishlari bo'yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish. Shu balarni tuzishda mashg'ulotlarni uyushtirish soddaligi bilan farq qiladigan, qimmatbaho va murakkab jihozlarni talab etmaydigan, o'quvchilar ommaviyligini taminlaydigan, shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligiga imkoniyat yaratadigan, amaliy ahamiyatga ega hamda o'quv dasturi mazmuni bilan bog'liq bo'lgan sport turlariga asosiy o'rin berilmogi kerak. Shu baga asosiy tibbiy guruh o'quvchilari «vrachdan mashg'ulotga ruxsatnoma olganlar» qabul qilinadi. Saralash tanlovini o'tkazish maqsadga muvofiq emas, bu o'quvchilarning sport ixtisosligini tashlashini chegaralaydi va sinfdan tashqari ishlarning vazifalariga zid hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazari va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi.Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik.Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil
6. I.Karimov. Yuksak Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev. TeoriyaimetodikafizicheskoykulturiM. «FIS» 1997 yil.
10. B.A.Ashmarin. TeoriyaimetodikafizicheskogovospitaniyaM.Prosvechenie 1990 yil.
11. I.Usonxo'jaevT. S. Jismoniytarbiyadarsimateriallari «O'qituvchi» 1975 yil.
12. L.P. Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazoriy asoslari.Toshkent 1994 yil.
14. N.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «O'qituvchi» 1988 yil.

РЕЗЮМЕ

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilinadi. «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir.

РЕЗЮМЕ

В соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан и Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан с 2000 года введены специальные тесты» Алпомыш «и» Барчиноийский». Специальные тесты» алпомыш «и» Барчиноий» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения Узбекистана.

SUMMARY

In accordance with the decision of the President and the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan on measures for further development of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan, special tests «Alpomish» and Barchinoy were introduced in 2000. Alpomish and Barchinoy special tests are the program and normative basis of the system of physical education of the population of Uzbekistan.

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеў институтының Ж. Орынбаев атындағы
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ХӘМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ» № 3**
Нөкис — 2021

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Н. Абдукаримов

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 12.05.2021. Форматы 60x84¹/₁₆

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шэртли б.т. Нашр. т. Нусқасы 2000. Буйыртпа №

«NISO POLIGRAF» ШК босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Ҳ. Бойқаро, 51