

Navoiy davlat universiteti – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi

Dastur davomiyligi: 2 yil

Talim shakli: Kunduzgi

Dastur kodi:70111201

Umumiy ish hajmi:120 ECTS krediti

Semestr uchun ECTS kreditlari:30

Umumiy ma'lumot

Magistratura dasturi **Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi** (Dastur kodi: 70111201) Navoiy davlat universitetida ikki yillik, kunduzgi akademik dastur bo'lib, umumiy ish hajmi 120 ECTS kreditdan (semestrda 30 ECTS) iborat. Dastur yuqori malakali sport olimlari, jismoniy tarbiya nazariyotchilari, yuqori samarali sport murabbiylari, sport biomexanikasi mutaxassislari, jismoniy madaniyat menejerlari va sport fiziologiyasi, sport mashg'ulotlari metodologiyasi, kineziologiya, sport psixologiyasi va zamonaviy o'qitish texnologiyalari bo'yicha ilg'or bilimlarga ega bo'lgan oliy ma'lumotli o'qituvchilarni tayyorlash uchun mo'ljallangan.

O'quv dasturi sport mashg'ulotlarini davriylashtirish, motorikani o'rganish, moslashuvchan jismoniy madaniyat, sport tibbiyoti, funktsional diagnostika va sport natijalarini tahlil qilish bo'yicha nazariy tadqiqotlarni amaliy murabbiylik tadqiqotlari va sog'liqni tiklash metodologiyalari bilan birlashtiradi. Talabalar individual va jamoaviy mashg'ulotlar dasturlarini ishlab chiqish, jismoniy rivojlanish va fiziologik moslashuvni baholash, sport tashkilotlarini boshqarish va empirik kineziologik tadqiqotlar o'tkazish bo'yicha tajriba orttirishadi. Dasturda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, elita sport natijalarini rivojlantirish va O'zbekistonda milliy sport mukammalligi uchun ilmiy strategiyalarni ishlab chiqishga katta e'tibor qaratilgan.

Ushbu dastur bitiruvchilari universitet o'qituvchilari, sport tadqiqotlari bo'yicha olimlar, sport natijalari bo'yicha direktorlar, jismoniy madaniyat bo'limi menejerlari, sport federatsiyalari maslahatchilari va professional jamoa murabbiylari sifatida karyera qilish, shuningdek, doktorantura (PhD) darajasida o'qishni davom ettirish uchun to'liq jihozlangan.

Baholash

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha magistratura dasturida uzluksiz o'rganish, ilmiy aniqlik, amaliy murabbiylik malakasi va kineziologik tadqiqotlar malakasini ta'minlash uchun keng qamrovli va ko'p komponentli baholash tizimi qo'llaniladi.

1. Kursga asoslangan baholash

- **Taqdimotlar va seminarlar**– talabalarning akademik sharoitlarda sport mashg'ulotlari modellari, sportni davrlashtirish doiralari, funktsional fiziologiya tadqiqotlari va sport fanlari adabiyotlari bo'yicha tadqiqotlarni tahlil qilish, taqdim etish va himoya qilish qobiliyatini baholash.
 - **Mini-testlar, viktorinalar va og'zaki imtihonlar**– asosiy nazariy tushunchalar, biomekanika, jismoniy mashqlar fiziologiyasi, sport psixologiyasi, motor ko'nikmalarini egallash va mashg'ulot yuklamasi tamoyillarini tushunishni kuzatib borish.
 - **Oraliq va yakuniy imtihonlar**– yozma imtihonlar va amaliy tadqiqotlar orqali nazariy chuqurlikni, sport diagnostikasi imkoniyatlarini va sport muammolarini hal qilishni baholash.
 - **Portfolio topshiriqlari**– mikrosikl/makrosikl mashg'ulotlari rejalarini, fiziologik baholash protokollarini, sport tiklanish rejalarini, namunaviy ma'ruza modullarini va progressiv ko'nikmalarni rivojlantirishni namoyish etuvchi ilmiy ishlar loyihalarini tuzish.
 - **Mustaqil topshiriqlar**– mustaqil sport fanlari bo'yicha adabiyotlar sharhlarini, qiyosiy sport mashg'ulotlari bo'yicha tadqiqotlarni, jismoniy tayyorgarlik testlarini tahlil qilishni va murabbiylik o'quv dasturini baholash vazifalarini rag'batlantirish.
2. **Tadqiqotga asoslangan baholash**
- **Ilmiy tadqiqot ishlari (ITI)**– tadqiqot takliflari, laboratoriya/dala eksperimental hisobotlari, funktsional sinov jurnallari va sport tadqiqotlari natijalarini kafedra oldida himoya qilish orqali baholanadi.
 - **Ilmiy va pedagogik ish (IPI)**– o'qitish amaliyoti, universitet darajasidagi ma'ruza materiallarini tayyorlash, amaliy murabbiylik mashg'ulotlari, o'quv qo'llanmalari va akademik hisobotlar orqali baholanadi.
 - **Magistrlik dissertatsiyasi (MD/M)**– ilmiy o'ziga xoslik, empirik asoslilik, sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiyaga amaliy aloqadorlik, dissertatsiya yozish sifati va Davlat attestatsiya komissiyasi oldida ommaviy himoya asosida baholanadi.
3. **Amaliyotga asoslangan baholash**
- **Ta'lim va murabbiylik amaliyoti**– oliy ta'lim muassasalari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari (BO'SM/SBO'SM), Olimpiya zaxiralari markazlari va professional sport klublaridagi natijalar orqali baholanadi va ularga batafsil amaliyot hisobotlari ilova qilinadi.
 - **Bitiruvdan oldingi amaliyot**– nazariy/empirik sport tadqiqot natijalari va yakuniy tezisga tayyorgarlikning integratsiyasi asosida baholandi.
4. **Ishga integratsiyalashgan o'rganish**
- **Sport mashg'ulotlari va jismoniy madaniyat innovatsiya loyihalari**– ilmiy asoslilik, murabbiylik samaradorligi, xavfsizlik standartlari va milliy jismoniy tarbiya va sport standartlariga muvofiqligi bo'yicha baholandi.

Akademik talablar

Qabul talablari–Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi (Kod: 70111201) bo'yicha magistratura dasturiga hujjat topshirayotgan abituriyentlar quyidagi mezonlarga javob berishlari shart:

- **Ta'lim tarixi**– Tan olingan oliy ta'lim muassasasining jismoniy madaniyat, sport mashg'ulotlari, sport murabbiyligi, adaptiv jismoniy tarbiya yoki tegishli sport fanlari/ta'lim sohalari bo'yicha bakalavr darajasi (yoki unga tenglashtirilgan malaka).

- **Akademik mukammallik**– Faxriy diplomga ega bo'lgan abituriyentlar (*imtiyozli diplom*) O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiya vazirligining amaldagi qoidalariga muvofiq imtiyozli qabul qilish huquqiga ega.
- **Jismoniy tayyorgarlik va sport tarixi**– Sport natijalari va jismoniy madaniyat bo'yicha tan olingan sport unvoni/malaka yoki tajriba.
- **Til bilishi**– Ingliz, rus yoki boshqa tan olingan xorijiy tillarni kamida B2 darajasida (CEFR, IELTS, TOEFL va boshqalar) bilishingizni tasdiqlovchi amaldagi milliy yoki xalqaro sertifikat.

Bitiruv talablari

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha magistrlik darajasini olish uchun talabalar quyidagilarga ega bo'lishlari shart:

- O'quv dasturida ko'rsatilgan barcha majburiy va tanlov modullarini bajaring, jami **120 ECTS krediti** (Semestrda 30 ECTS).
- Navoiy davlat universiteti qoidalariga muvofiq standart akademik natijalarni saqlab qolish (barcha fanlardan o'tish ballari va amaliy imtihonlar).
- Barcha amaliy mashg'ulotlarni (o'qitish amaliyoti, murabbiylik amaliyoti va bitiruvdan oldingi amaliyot) ijobiy natijalar bilan muvaffaqiyatli yakunlang.
- Barcha tadqiqot talablarini bajarish (ilmiy tadqiqot ishlari va ilmiy-pedagogik ishlari).
- Tayyorlang, topshiring va muvaffaqiyatli himoya qiling **Magistrlik dissertatsiyasi** Davlat attestatsiya komissiyasi oldida mustaqil sport fanlari bo'yicha tadqiqotlarni namoyish etish.
- Barcha kerakli davlat attestatsiya jarayonlaridan o'ting.

Taklif etilayotgan kurslar

1-yil

Majburiy:

- Sport fanlari va jismoniy tarbiya sohasida tadqiqot metodologiyasi va ilmiy yozuv
- Yangi O'zbekistonda rivojlantirish strategiyasi doirasida ta'lim va sport tizimidagi islohotlar
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va zamonaviy paradigmalari
- Murakkab mashqlar fiziologiyasi, kineziologiya va sport tibbiyoti
- Oliy ta'limda jismoniy tarbiya fanlarini o'qitish metodikasi

Tanlov:

- Zamonaviy davriylashtirish, yuklamalarni boshqarish va yuqori samarali murabbiylik
- Sportda inson harakatining biomekanikasi va video harakat tahlili
- Sport diagnostikasida raqamli texnologiyalar, kiyiladigan sensorlar va IT vositalari
- Jismoniy madaniyatda normativ hujjatlar, Olimpiya standartlari va sifatni boshqarish
- Sport psixologiyasi, ruhiy chidamlilik va sport samaradorligini oshirish

2-yil

Majburiy:

- Sport tashkilotlari va jismoniy madaniyatda menejment va marketing

- Adaptiv jismoniy tarbiya, rehabilitatsiya va sog'liqni tiklash texnologiyalari
- Kineziologik tajribalarda diagnostika usullari va statistik tahlil

Tanlov:

- Elita sportida tanlov tizimlari va iste'dodlarni aniqlash
- Sportchilar uchun ovqatlanish, ergogen vositalar va tiklanish protokollari
- Etnosport, milliy o'yinlar (kurash, xalq o'yinlari) va madaniy meros
- Sport va akademik faoliyatda professional axloq va etika
- Fitnesni boshqarish, sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik va dam olish uchun jismoniy madaniyat
- Sport jarohatlarining oldini olish, birinchi yordam va biomexanik xavfsizlik
- Zamonaviy sport inshootlari va jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini loyihalash

Karyera imkoniyatlari

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha magistratura dasturini bitirganlar yuqori darajadagi ilmiy, murabbiylik, diagnostika va boshqaruv qobiliyatlariga ega bo'ladilar, bu ularga ta'lim, sport, tadqiqot, davlat va sog'liqni saqlash sohalarida karyera qilish imkonini beradi:

- **Universitet o'qituvchisi / Jismoniy tarbiya bo'yicha dotsent** oliy ta'lim muassasalarida, sport akademiyalarida, pedagogika institutlarida va ixtisoslashtirilgan sport kollejlarda.
- **Sport fanlari tadqiqotchisi / tahlilchisi** Sport vazirligi qoshidagi ilmiy-tadqiqot institutlarida, Olimpiya xaxiralari markazlarida va ilmiy sport laboratoriyalarida.
- **Yuqori samarali murabbiy / sport direktori** professional sport klublarida, milliy sport jamoalarida, ixtisoslashtirilgan sport maktablarida va Olimpiya tayyorgarlik markazlarida.
- **Jismoniy madaniyat va sport bo'limi menejeri** Sport vazirligi, Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining mintaqaviy bo'limlarida va mahalliy hokimliklarda.
- **Iste'dodli skaut va sport samaradorligi bo'yicha tahlilchi** yosh va elita sportchilarining jismoniy imkoniyatlarini, biomexanikasini va fiziologik tayyorgarligini baholash.
- **Rehabilitatsiya va moslashuvchan jismoniy madaniyat mutaxassisi** sport tibbiyoti markazlarida, sog'liqni tiklash klinikalarida va sog'lomlashtirish majmualarida ishlash.
- **Fitnes klubi direktori / Sport tadbirlari tashkilotchisi** tijorat fitness tarmoqlari, sport markazlari va xalqaro sport turnirlarini boshqaradi.
- **Sog'lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanish bo'yicha maslahatchi** jismoniy madaniyat integratsiyasi bo'yicha ta'lim muassasalari, davlat organlari va korporativ tashkilotlarga maslahat berish.

O'qish to'lovlari

- **Mahalliy talabalar uchun:** Taxminan yillik o'qish narxi – 9 700 000 so'm.
- **Xalqaro talabalar uchun:** Taxminiy yillik o'qish narxi – 774.28 AQSh dollari.

(Izoh: O'qish to'lovlari universitet siyosati va xorijiy valyuta kurslariga muvofiq o'zgartirilishi mumkin.)

O'quv natijalari

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha magistr darajasi

Dasturni muvaffaqiyatli tugatgandan so'ng, bitiruvchilar quyidagilarga ega bo'ladilar:

1. Bilim

- **1.1.**Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining biologik, fiziologik, biomexanik va psixologik asoslari bo'yicha ilg'or bilimlarni namoyish eting.
- **1.2.**Mashg'ulotlarni davriylashtirish, ish yukini monitoring qilish, motorikani o'rganish, sport ovqatlanishi va sport tiklanishi tamoyillarini tushunish.
- **1.3.**Moslashuvchan jismoniy tarbiya, sport jarohatlarining oldini olish, iste'dodlarni aniqlash tizimlari va sport reabilitatsiyasi tushunchalarini tushuntiring.
- **1.4.**Sport fanlari bo'yicha tadqiqot dizayni, jismoniy tayyorgarlik test protokollari, harakat tahlili va statistik ma'lumotlarni qayta ishlash bo'yicha bilimlarni namoyish eting.
- **1.5.**O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiya bo'yicha milliy qonunchilikni, Olimpiya standartlarini, davlat ta'lim tizimini va dopingga qarshi kurash siyosatini tan olish.

2. Ko'nikmalar

- **2.1.**Turli yosh guruhlari va sport mahorati darajalariga moslashtirilgan uzoq muddatli mashg'ulot rejalari (mikro, mezo va makrosikllar) ishlab chiqish, amalga oshirish va baholash.
- **2.2.**Sportchilarning ish faoliyatini optimallashtirish va ortiqcha mashg'ulotlarning oldini olish uchun ularning funktsional, fiziologik va biomexanik diagnostikasini o'tkazish.
- **2.3.**Jismoniy tarbiya fanlari bo'yicha oliy ta'lim kurslari dasturlari, ma'ruza modullari, amaliy mashg'ulotlar rejalari va baholash vositalarini ishlab chiqish.
- **2.4.**Murabbiylik va jismoniy tarbiya tadqiqotlarida zamonaviy kiyiladigan sport texnologiyalari, harakat tahlili dasturlari va raqamli diagnostika vositalarini qo'llang.
- **2.5.**Ilmiy tadqiqot ishlari, sport mashg'ulotlari qo'llanmalari, uslubiy ko'rsatmalar va nashr etiladigan sport fanlari bo'yicha tezislarni tayyorlang.
- **2.6.**Sport tadqiqotlari natijalarini, sport mashg'ulotlari metodologiyalarini va jismoniy madaniyat strategiyalarini akademik kengashlar, murabbiylar shtabi va jamoat forumlariga milliy va xorijiy tillarda samarali taqdim etish.

3. Kompetensiyalar

- **3.1. Sport fanlari va tadqiqotlari bo'yicha kompetensiya**– Jismoniy mashqlar fiziologiyasi, sport mashg'ulotlari metodologiyasi va jismoniy madaniyat sohasida mustaqil, ilmiy asoslangan va dala sinovidan o'tgan tadqiqotlar o'tkazish.
- **3.2. Sport yetakchiligi va murabbiylik kompetensiyasi**– Yuqori natijalarga erishgan sport jamoalariga rahbarlik qilish, jismoniy tarbiya bo'limlarini boshqarish, Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik dasturlarini boshqarish va sport tadbirlarini tashkil qilish.
- **3.3. Uslubiy va oliy ta'lim kompetensiyasi**– Oliy ta'lim darajalarida jismoniy tarbiya va sport fanlarini interaktiv, texnologiya bilan takomillashtirilgan va amaliy pedagogik usullardan foydalangan holda o'qitish.
- **3.4. Sog'liqni saqlashni rivojlantirish va moslashuvchanlik kompetensiyasi**– Faol turmush tarzini targ'ib qilish, sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni joriy etish va turli jismoniy imkoniyatlarga ega shaxslar uchun jismoniy faollikni moslashtirish.
- **3.5. Professional etika va sport halolligi**– Akademik halollik, dopingga qarshi etikasi, adolatli o'yin, sportchilarning farovonligi va professional mas'uliyatning yuqori standartlariga rioya qilish.
- **3.6. Hayot davomida o'rganish kompetensiyasi**– Malaka darajasini doimiy ravishda yangilab borish, global sport fanlari yangiliklarini qo'llash va milliy va xalqaro sport

fanlari konferensiyalari, murabbiylik simpoziumlari va sport tarmoqlarida faol ishtirok etish.