

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА
РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ____ ” _____ 2015 йил

**МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (ЕНГИЛ АТЛЕТИКА)
МОДУЛИ**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тузувчи: профессор Шакиржанова К.Т.

ТОШКЕНТ-2015

МУНДАРИЖА

1. ИШЧИ ДАСТУР.....	3
2. КАЛЕНДАР РЕЖА	12
3. МАЪРУЗАЛАР МАТНИ	13
1-мавзу. Енгил атлетикани мамлакатимизда ривожланиш масалалари, долзарблиги, муаммолари ва уларнинг ечими (енгил атлетика спортини йил якунлари).....	13
2-мавзу. Енгил атлетика машғулотларида ўқитишнинг инновацион услубларидан фойдаланиш.....	30
4. ГЛОССАРИЙ	38

ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигига эришган кундан сўнгги давр ичида таълим соҳасида эришилган энг ноёб кашфиётлардан бири Президентимиз И.А.Каримов томонидан ишлаб чиқилган ва айни вақтда изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич тадбиқ этилаётган ”Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”дир. Айнан ушбу дастур туфайли мамлакатимизда фаолият кўрсатиб келган таълим тизими кўп босқичли ва узлуксиз таълим мактабига айланди.

Ҳозирги кунда амалда ўз ижросини намоён этаётган Ўзбекистон Конституцияси, қатор Қонунлар, жумладан, “Таълим тўғрисида”ги ва “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлар, Президент фармонлари ҳамда ҳукумат қарорлари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бозор муносабатларига мослаштириш ва уни ривожлантириш суръатини жадаллаштиришга қаратилган моддий-ҳуқуқий имкониятларини яратиб бермоқда.

Демак, соҳа олимлари ва мутахассислари ушбу имкониятлардан тўлақонли фойдаланиш, шу йўналиш бўйича рақобатбардош кадрлар тайёрлашга ихтисослаштирилган илғор илмий-педагогик технологиялар ишлаб чиқишлари, таълим стандартлари ва ўқув дастурларини замон талабларига мос равишда шакллантиришлари зарур бўлади.

Мазкур ишчи ўқув дастури доирасида тингловчилар энгил атлетикани ривожланиши, энгил атлетикага ўргатиш (ўқитиш) назарияси ва услубияти, спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш масалалари бўйича етарли ва зарур билим олиш йўллари очиқ берилган. Жисмоний тарбия ва спорт, хусусан энгил атлетика бўйича ўқитувчилик ва ташкилотчилик ишларини ташкил қилиш ҳамда ушбу жараёнларни мустақил бошқариш кўникма ва малакаларини ўзлаштириш, энгил атлетика бўйича илмий-тадқиқот ишларини юритиш малакаларини шакллантиради. Дастур материалларини ўзлаштириш жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагог кадрларнинг маънавий-ахлоқий хислатларини шаклланишига, уларни танлаган касбига бўлган қизиқишини кучайишига ижобий таъсир кўрсатишини таъминлайди, касбий-педагогик билим, кўникма ва малакалар билан қуроллантиради, етук мутахассис ва шахсга хос хислатларини шакллантиради, профессор-ўқитувчиларнинг ташкилотчилик, тадқиқотчилик, ижодкорлик хислатларини тарбиялайди.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика)” **модулининг мақсади:** энгил атлетика бўйича янгиликлар, мусобақа қоидаларидаги ўзгаришлар, долзарб муаммоларини аниқлаш, таҳлил этиш, машғулотларни инновацион педагогик технологиялар асосида ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда тингловчиларни педагогик маҳоратини янада такомиллаштиришдан

иборат.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика)”

модулининг вазифалари:

- енгил атлетикани бугунги кундаги долзарб муаммоларини аниқлаштириш ва таҳлил қилиш;
- енгил атлетика бўйича янгиликлар ва мусобақа қоидаларини ўзгариши тўғрисидаги муаммоларини;
- енгил атлетика спорт турининг бошқариш тизимики;
- спортчиларни комплекс назорат қилиш шакллари ва услубларини;
- юқори малакали спортчиларни тайёрлашда тренировка жараёнини инновацион технологиялар ёрдамида бошқариш усулларини;
- спортда илмий изланишларни ҳамда илмий тадқиқотларнинг ижобий натижаларини амалиётга татбиқ этишни ўргатишдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика)” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- енгил атлетиканинг умумий асослари;
- енгил атлетиканинг ривожланиш босқичлари;
- енгил атлетиканинг воситаларини, тамойилларини ва услубларини;
- енгил атлетика бўйича машғулотларнинг мазмунини, шаклини ва уларнинг тузилиш қонуниятларини;
- енгил атлетика бўйича машғулотларини олиб бориш асослари;
- енгил атлетика бўйича мусобақа қоидалари ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

Тингловчи:

- енгил атлетика бўйича машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- енгил атлетикада қўлланиладиган машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- енгил атлетика бўйича мусобакаларни ташкил қилиш ва ўтказиш;
- енгил атлетика машғулотларининг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятларини;
- енгил атлетика машқлар техникасига ўргатиш босқичларини;
- тайёргарликнинг жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал турларини;
- енгил атлетика бўйича мусобақа жараёнида ҳакамлик қилиш **кўникмаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- енгил атлетикага ўргатишда хато ва камчиликларни баҳолашни;

- енгил атлетикага хос техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш;
- машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- енгил атлетика техникасига ўргатишда педагогик принципларга риоя қилиши;
- енгил атлетика бўйича машқларни ўргатиш кетма – кетлигини қўллаши;
- енгил атлетика воситаларидан фойдаланишда шуғулланувчилар ёши жинси ва жисмоний тайёргарлигига асосланиши;
- енгил атлетикага хос махсус машқлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантиришда фойдаланиши;
- енгил атлетикага ўргатишнинг замонавий усуллари асосида ўргатиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика)” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;
- ўтказиладиган амалий машғулотларда спорт анжомлари ва техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тутилади.

Модулни ўқув режадаги бошқа модулар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика)” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”, “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ўқув модули билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг енгил атлетика бўйича касбий педагогик тайёргарлик даражасини такомиллаштиришига хизмат қилади.

Модулни олий таълимдаги ўрни

Модулни олий таълимдаги ўрни шундан иборатки у тингловчиларни енгил атлетика спорт тури бўйича керакли билим ва кўникмаларни бериши учун йўналтирилганлиги шунингдек, барча таълим муассасаларнинг жисмоний тарбия дастурига алоҳида бўлим сифатида киритилганлиги билан асосланади. Шунга асосан шуғулланувчиларнинг жинси, ёши, жисмоний тайёргарлик даражаси, ирсий имкониятлари ва

функционал ҳолатларини инobatга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш, ўтказиш, юкламаларни тўғри меъёрлаш орқали ўсиб келаётган давлатимиз ворислари ёш авлодни соғлигини мустаҳкамлаб юқори спорт натижаларига эришишига замин яратади. Бу эса учун Республикамиздаги спорт ташкилотларида мавжуд бўлган енгил атлетика бўлимларига учун билим, кўникма ва малакалари шакилланган юқори малакали мураббийларни тайёрлаш ҳамда улар билан таъминлашга алоҳида этибор қаратиш кераклигини кўрсатади.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкласи, соат				
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкласи			Мустақил таълим
			Жами	Назай	Амалий машғулот	
1.	Енгил атлетикани мамлакатимизда ривожланиш масалалари, долзарблиги, муаммолари ва уларнинг ечими (енгил атлетика спортини йил якунлари).	2	2	2		
2.	Енгил атлетика машғулотларида ўқитишнинг инновацион услубларидан фойдаланиш.	2	2	2		
3.	Енгил атлетика бўйича мусобақа қоидаларидаги янгиликлар, мусобақаларни ташкиллаштириш ва уни ўтказиш.	2	2		2	
4.	Уч босқичли (Универсиада) спорт мусобақаларида мураббий ва жамоа вакили вазифасини бажариш малакасини ошириш.	2	2		2	
5.	Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш тамойиллари ва усуляти.	4	2		2	2
6.	“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари-талабалар баркамоллигининг манбаи.	2	2		2	
	Жами:	14	12	4	8	2

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Енгил атлетикани мамлакатимизда ривожланиш масалалари, долзарблиги, муаммолари ва уларнинг ечими (енгил атлетика спортини йил яқунлари).

Режа

1. Енгил атлетиканинг бугунги ҳолати.
2. Енгил атлетиканинг ҳозирги кундаги долзарб муаммолари ва ечими.
3. Енгил атлетикачиларнинг халқаро мусобақалардаги ютуқлари.

Мамлакатимиз енгил атлетикачиларини дунёда эгаллаган ўрни, спорт уларнинг натижалари, рекордлар, турларининг ривожланиш ҳолати, етук таълимспортчилар ва заҳирадаги спортчилар ҳақида маълумотлар, енгил атлетика турларини ривожланиши мамлакат миқёсидаги муассасалари мониторинги. Тренер-мураббийлар билан таъминланган даражаси, илмий-услубий таъминоти. Моддий-техник базаси билан таъминланиши. 2016 й. Рио-де-Жанейро (Бразилия) шаҳрида ёзги XXXI Олимпиадага тайёргарлик, иштирок этишга даъвогарлар ҳақида.

Енгил атлетика турларидаги техника, ўқув-тренировка машғулотларидаги ўзгаришлар. Мусобақа қоидаларидаги охириги янгиликлар.

2-Мавзу: Енгил атлетика машғулотларида ўқитишнинг инновацион услубларидан фойдаланиш.

Режа

1. Янги педагогик технологиялар “Тақдимот” ва “Кластер” ёрдамида ўқитиш.
2. “Венн диаграмма”, “Ақлий ҳужум” технологиялари ёрдамида ўқитиш.
3. “Кейс”, “Лойиҳалаштириш”, “Иш ўйинлари” ва бошқа технологиялар ёрдамида ўқитиш.

“Енгил атлетика” спорт турида ўргатишнинг инновацион усулларидан фойдаланиш. Янги педагогик технологиялардан “Кластер”, “Венн диаграмма”, “Ақлий ҳужум”, “Кейс”, “Лойиҳалаштириш”, “Иш ўйинлари” услубларидан машғулотларда фойдаланиш. Тингловчиларни фаол иштирокини таъминлаш ва тренинглар ўтказиш. Янги педагогик технологияларни енгил атлетика машғулотларида қўллаш йўллари. Улар ёрдамида фан бўйича малакали мутахассисларни тайёрлашни такомиллаштириш. Дарс жараёнида мавжуд янги технология усуллари ўргатиш, кўникма ҳосил қилиш ва ўқитиш жараёнига жорий этиш, таълим олаётган тингловчиларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билим, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Енгил атлетика бўйича мусобақа қоидаларидаги янгиликлар, мусобақаларни ташкиллаштириш ва уни ўтказиш.

Режа

1. Енгил атлетика бўйича мусобақа қоидаларидаги янгиликлар
2. Енгил атлетика бўйича мусобақаларни ташкиллаштириш
3. Енгил атлетика бўйича мусобақаларни ўтказиш.

Машғулотда стадион ёки манеж, йўлакчалар чизмалари, марра, старт, фотофиниш, сакраш ва улоқтириш секторларини кўрсатиш ва уларни ўз жойларида шароитга мослаштириб шакллантириш, уларни чизишни ўргатиш ва кўникма ҳосил қилиш, мусобақаларни кўриш, таҳлил қилиш, баённомалардан намуна кўчириш ва уларни тўғри-қоида асосида тўлдиришни ўргатиш. Мусобақанинг очилиш, ёпилиш, тақдирлаш маросимларини сценарийсини ёзиш бўйича билимлар бериш. Айрим тингловчиларни ҳакамлар ўрнига волонтер вазифасини амалда бажаришини ўргатиш. Бунда енгил атлетика бўйича мусобақа ўтказиш кўникмаларини кўлга киритиш. Тантанали мусобақа очилиш, тақдирлаш маросимига сценарий ёзишни ва мусиқа танлашни ўргатиш. Финал мусобақаларига саралаш қоидаларини ўрганиш ва ғолибни аниқлаш тўғрисида мусобақа қоидасини билиш. Мусобақа уюштириш ва ўтказиш бўйича барча билимлар билан қуроллантириш. Оммавий ахборот муассасаларига маълумот ёзиш ва уни ўргатиш.

2-Мавзу: Уч босқичли (Универсиада) спорт мусобақаларида мураббий ва жамоа вакили вазифасини бажариш малакасини ошириш.

Режа

1. Универсиада мусобақаси Низоми асосида жамоани шакллантириш тизими.
2. Ўқув-машғулот йиғинларини молиялаштириш ва ташкиллаштириш.
3. Жамоа вакили сифатида ҳужжатларни тайёрлаш ва топшириш малакасини такомиллаштириш.

Универсиада мусобақаси Низоми. Универсиада мусобақаси дастурига киритилган енгил атлетика турлари, жамоани шакллантириш тизими, ўқув-машғулот йиғинларини молиялаштириш, жамоа вакили сифатида ҳужжатларни тайёрлаш, жамоа вакили сифатида ҳужжатларни топшириш.

3-Мавзу: Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш тамойиллари ва усулияти.

Режа

1. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний сифатлар.
2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти ва воситалари.
3. Талабаларни жисмоний ривожланганлик даражасини ва жисмоний сифатларини назорати.
4. Олий таълим муассасалари талабаларнинг енгил атлетика бўйича мустақил ишини ташкиллаштириш ва уни йўналишлари.
5. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар.

Жисмоний тайёргарлик турлари. Жисмоний сифатлар: куч чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик ва уларни ўзаро боғлиқлиги. Жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти. Жисмоний сифатларни ривожлантириш воситалари. Талабаларни жисмоний ривожланганлик даражаси, жисмоний сифатларини назорати, Олий таълим муассасалари талабаларнинг енгил атлетика бўйича мустақил ишини ташкиллаштириш, Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар.

4-Мавзу: “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари- талабалар баркамоллигининг манбаи.

Режа

1. Олий таълим муассасаларида соғломлаштириш бўйича мустақил жисмоний машқлар методик асослари ва уларни ўтказиш бўйича билимлар.
2. Мустақил равишда эрталабки бадан-тарбия машқларини фаолият турига қараб машқларни шакллантириш кўникмасини ҳосил қилиш.
3. Жисмоний сифатларни (тезкорлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва куч) ривожлантириш услубияти.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари-талаблари. Олий таълим муассасаларида соғломлаштириш бўйича мустақил жисмоний машқлар методик асослари ва уларни ўтказиш бўйича билимлар. Жисмоний сифатларни (тезкорлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва куч) ривожлантириш услубияти. Мустақил равишда эрталабки бадан-тарбия машқларини фаолият турига қараб машқларни шакллантириш кўникмасини ҳосил қилиш.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАЗМУНИ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланган ҳолда модул мавзуларини ўрганиш;

- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;

- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 2000 йил 26 май.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.

3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. 1997 йил 29 август

II. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармонлари ва Қарорлари.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон спортчиларининг 2016 йилда Рио-де-Жанейро шаҳрида (Бразилия) бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпиада ва XV Паралимпиада ўйинларида иштирок этишга тайёргарлиги тўғрисида»ги ПҚ–1923-сон Қарори.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари.

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 20 февралдаги «Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида»ги 25-сонли Қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Олий таълим муассасаларига педагог ходимларни танлов асосида ишга қабул қилиш тартиби тўғрисидаги Низомни тасдиқлаш ҳақида Қарори 2006 йил 10 феврал.

IV. Дарсликлар ва ўқув қўлланмалар

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса, - М.: 2007 г.
2. Войнова С.Е., Базовые виды спорта: Легкая атлетика., - С.П.: 2010 г.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. /Легкая атлетика. –М.: 2003 г.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. /Легкая атлетика. –М.: 2005 г.
5. Колобов В.А., Легкоатлетическое десятиборье, - Т.: 2013 г.
6. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М., Эстафетный бег: -М.: 2009 г.
7. Н.Т.Тўхтабоев, Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш, – Т.: 2010 й.
8. Озолин Н.Г. таҳрири остида, Енгил атлетика. – Т.: 1989 й.
9. Озолин Э.С., Спринтерский бег, – М.: 2010 г.
10. Олимов М.С., Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни ЎзДЖТИ ўқув юкламасига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлиги дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги, - Т.: 2011 й.
11. Сақун Э.И., Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в Вузе, –М.: 2009 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, - Т.: 2012 г.
13. Таранова А.В., Колобов В.А., /Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК, – Т.: 2012 г.
14. Шакиржанова К.Т., (Лекция) /Управление и педагогический контроль в легкой атлетике, – Т.: 2009 г.
15. Шакиржанова К.Т., Введение в специализацию “Легкой атлетика”, - Т.: 2010 г.
16. Шакиржанова К.Т., Енгил атлетика (мусобақа қоидалари) –Т.: 2007 й.
17. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б.А., /Метания Копья. –Т.: 2011 г.
18. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б.А., Иванов-Тюрин М.В. /Ядро итғитиш. – Т.: 2012 й.
19. Шакиржанова К.Т.,Тўхтабаев Н.Т.,Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции, - Т: 2012 г.
20. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида – Т.: 2011 й.
21. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика бўйича мусобақаларда котибият ишини ташкил этиш – Т.: 2010 й.
22. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усуляти – Т.: 2011
23. Қудратов Р. Енгил атлетика. – Т.: 2012 й.
24. Қудратов Р, Ганибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари, – Т.: 2011 й.
25. SHAKIRJANOVA K.T. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. T. O'zDJTI: 2014 y.

Календар режа

№	Мавзулар	Машғулоти тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Енгил атлетикани мамлакатимизда ривожланиш масалалари, долзарблиги, муаммолари ва уларнинг ечими (енгил атлетика спортини йил якунлари).	Маъруза	2	Тўртинчи ҳафта
2.	Енгил атлетика машғулотида ўқитишнинг инновацион услубларидан фойдаланиш.	Маъруза	2	Тўртинчи ҳафта
3.	Енгил атлетика бўйича мусобақа котидаларидаги янгиликлар, мусобақаларни ташкиллаштириш ва уни ўтказиш.	Амалий	2	Бешинчи ҳафта
4.	Уч босқичли (Универсиада) спорт мусобақаларида мураббий ва жамоа вакили вазифасини бажариш малакасини ошириш.	Амалий	2	Бешинчи ҳафта
5.	Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш тамойиллари ва усуляти.	Амалий	2	Бешинчи ҳафта
6.	“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари-талабалар баркамоллигининг манбаи.	Амалий	2	Бешинчи ҳафта

МАЪРУЗА МАТНИ

1-Мавзу: Енгил атлетикани мамлакатимизда ривожланиш масалалари, долзарблиги, муаммолари ва уларнинг ечими (енгил атлетика спортини йил яқунлари).

Режа

1. Енгил атлетиканинг бугунги ҳолати.
2. Енгил атлетиканинг ҳозирги кундаги долзарб муаммолари ва ечими.
3. Енгил атлетикачиларнинг халқаро мусобақалардаги ютуқлари.

Таянч иборалар: *Олимпия ўйинлари, Осиё ўйинлари, рекорд, классификация, квалификация, лицензия, интенсив, медал, Хитой услуги, мураббий, аттестация, БЎСМ.*

Енгил атлетиканинг бугунги ҳолати.

Халқаро спорт ҳаракатида ҳар 4 йилда (1896 йилдан бошлаб) бир маротаба ўтказиладиган Олимпия ўйинлари энг йирик мусобақа ҳисобланади. Олимпия медалларини эгаллаш фақат спортчиларнинггина эмас, ҳатто умуммиллатнинг ҳам фахри ҳисобланади. Чунки, у мамлакатнинг шуҳрати ва салоҳиятини баланд кўтаришда хизмат қилади.

Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида ғолиблик, рекорд ўрнатиш, таниқли ва истеъдодли спортчиларнинг шахсий тимсоли (образ) халқаро Олимпия тизимида ижтимоий моҳиятга эга бўлиб, у миллатнинг ўзини англаш (билиш) ва спорт турларини ривожлантиришнинг омили бўлиб ҳисобланади.

Жаҳонда ўтказиладиган барча спорт мусобақалари орасида Олимпия ўйинлари энг устувор ҳисобланиб, уларда қатнашиш учун белгиланган меъёр ҳамда талабларни бажаришнинг ўзи – спорт тайёргарликнинг олий даражада эканлиги деб ҳисоблаш мумкин.

Ўзбекистон мустақиллиги даврида (1991-2013) (жадвал) Олимпия ҳаракатига алоҳида эътибор берилиб, етук ва истеъдодли спортчиларни тайёрлаш, катта салоҳиятли мураббийларни етиштиришда муҳим тадбирлар ўтказилмоқда.

**мустақиллик даврида ўзбекистон спортчиларининг ёзги
олимпиадалардаги иштироки**

Ўйин рақами	Олимпиада ўтказилган шаҳар	Ўтказилган йил	Ўзбекистондан қатнашчилар сони	Ғолиб ва совриндорларни фамилияси ва исми	Эгаллаган ўрни	Спорт тури
XXV	Барселона	1992	17	Чусовитина Оксана	1	Гимнастика
				Галиева Розалия	1	Гимнастика
				Шмонина Мария	1	Енгил атлетика
				Сырцов Сергей	2	Оғир атлетика
				Асрабаев Анатолий	2	Ўқ отиш
				Захаревич Валерий	3	Қиличбозлик
XXVI	Атланта	1996	76	Багдасаров Армен	2	Дзюдо
				Туляганов Карим	3	Бокс
XXVII	Сидней	2000	77	Абдуллаев	1	Бокс
				Мухаммадқодир		
				Таймазов Артур	2	Эркин кураш
				Михайлов Сергей	3	Бокс
			Саидов Рустам	3	Бокс	
XXVIII	Афины	2004	69	Доктурашвили	1	Грек-рим кураши
				Александр		
				Таймазов Артур	1	Эркин кураш
				Ибрагимов Магамед	2	Эркин кураш
				Султанов Баходир	3	Бокс
				Хайдаров Ўткирбек	3	Бокс
XXIX	Пекин (Хитой)	2008	58	Таймазов Артур	1	Эркин кураш
				Тигиев Сослан	2	Эркин кураш
				Тангриев Абдулла	2	Дзюдо
				Собиров Ришод	3	Дзюдо
				Фокин Антон	3	Гимнастика
				Хилько Екатерина	3	Трамполин
XXX	Лондон (Буюк Британия)	2012	56	Таймазов Артур	1	Эркин кураш
				Тигиев Сослан	3	Эркин кураш
				Собиров Ришод	3	Дзюдо
				Аббос Атоев	3	Бокс
XXXI	Рио-де Жанейро (Бразилия)	2016				

Тарихдан маълумки, Ўзбекистон Олимпиада ўйинларида 1952 йилдан собиқ Иттифоқ таркибида иштирок эта бошлади. Бу XVI Олимпиада ўйинлари бўлиб, у Хельсинкида ўтказилди. 1992 йилда эса Ўзбекистон Барселонада ўтказилган XXV Олимпиада ўйинларида Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) таркибида қатнашди, иштирокчилар сони 17 нафарни ташкил этди. Улар орасида Олимпиада ўйинлари олтин медали соҳибаси енгил атлетикачи Мария Шмонинова ҳам бор эди. 1952 йилдан 1992 йилга қадар Ўзбекистондан барча спорт турлари бўйича 58 спортчи, 1996 йилда XXVI Олимпиада ўйинларида (Атланта) – 76, 2000 йилда Сиднейда – 77, XXVIII Олимпиада ўйинларида (Афина, 2004 й.) – 69, XXIX да (Пекин, 2008 й.) – 58 киши қатнашди. Лондонда бўлиб ўтган Олимпиадага йўлланмани 56 та спортчи қўлга киритди. 1996 йилдан буён 5 бор ўтказилган Олимпиадада жами 336 спортчи иштирок этди. Мустақиллик спортчиларга нима берди деб берилган саволга баралла қилиб айтишимиз мумкин, мустақиллик давригача Ўзбекистон вакилларида 9 та Олимпиада ўйинларида 52 та спортчи иштирок этиш имконини қўлга киритган бўлса, мустақилликдан сўнг 6 та Олимпиадада 336 спортчи иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритди. Бу эса биз ҳеч кимдан кам эмас ва кам бўлмаслигимизни исботи.

Улар орасида Республика Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони (24.10.2002) эътиборга моликдир. Мазкур жамғарманинг фаолияти билан узвий боғлиқ бўлган кенг қамровли тадбирлар Олимпия ҳаракатини янада кенгайтириш ва чуқурлаштиришга қаратилаётганлиги муҳим аҳамият касб этмоқда. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг (БЎСМ) турлари, тоифалари (олий спорт маҳорати мактаблари, Олимпия заҳиралари коллежлари ва ҳ.к.) мунтазам равишда кўпайтирилмоқда. Барча вилоятларда Олимпия заҳиралари коллежи фаолият юритмоқда. “Ёшлик”, “Талаба”, “Динамо”, қасаба уюшмалари спорт жамияти, “Локомотив” каби спорт уюшмалари, “Бунёдкор”, “Пахтакор”, “Машғал” ва бир қатор нуфузли спорт клубларида Олимпия ўйинларига тайёргарлик ишлари юқори савияда амалга оширилмоқда. Бу жараёнларни илмий-назарий жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Енгил атлетика барча тур ва тоифалардаги халқаро спорт мусобақалари, айниқса, жаҳон биринчиликлари ҳамда Олимпия ўйинлари дастурида энг кўп турлари билан қўлланиладиган ягона спорт туридир. Таъкидлаш жоизки, уларнинг энг муҳим ва эътиборни жалб этувчи турлари бўйича Ўзбекистон енгил атлетикачилари мунтазам иштирок этиб келмоқда. Бу фаолиятларни Олимпия ўйинларида қатнашган республика жамоаси мисолида кўришнинг ўзи кифоядир.

1996 й. Ўзбекистон мустақил жамоа сифатида XXVI Олимпия ўйинларида

(Атланта, АҚШ) илк бор иштирок этди. Бунда енгил атлетиканинг 44 (20+24) тури дастурга киритилди. 2000 й.да ўтказилган ўйинлар дастурига 46 (24+22) тур киритилиб, аёлларнинг 10 км югуриш тури 20 км га алмаштирилди ва лангарчўп билан сакраш ҳамда босқон улоқтириш турлари янгидан киритилди. 2008 й.ги ўйинда эса енгил атлетика турлари дастурда 47 (24+23) турни ташкил этди. Аёлларнинг 3000 м га югуриши 5000 м га алмаштирилди ва уч ҳатлаб сакраш киритилди. 2008 й. Пекинда (Хитой) ўтказилган Олимпия ўйинлари дастурига аёлларнинг 3000 м га тўсиқли югуриш тури киритилиб, у кенгайтирилди. Маълумки, ҳар бир Олимпия ўйинлари дастурига аёлларнинг енгил атлетика турлари қўшилиб, унинг салоҳияти кучайди.

Шу тариқа 1996-2012 йилларда ўтказилган Олимпия ўйинларида енгил атлетика дастури 47 турга бориб етди ва Олимпия ўйинлари медалларининг энг кўп сони шу спорт турига мансуб бўлди.

Ҳозирги замон Олимпия ҳаракатида барча спорт фаолиятлари спортчиларни тайёрлаш ва Олимпия ўйинларида иштирок этишга қаратилади. Спортчиларни тайёрлаш тизимининг афзалликлари асосан эгалланган олтин медаллар ва совринли ўринлар билан баҳоланади.

Бугунги кунда Олимпия ўйинларидаги ғалабаларни фақат баъзи спортчиларнинг ютуқларигина деб қабул қилинмайди, балки мамлакатни ҳам ҳисобга олади. Бу жараёнлар кескин баҳслар билан олиб борилади.

2012 й. Лондонда (Буюк Британия) ўтказилган XXX Олимпия ўйинларида Ўзбекистоннинг 56 нафар спортчиси иштирок этди. Ўйинларда вакилларимиз 4 та медал, шундан 1 таси – олтин (А.Таймазов – эркин кураш) ва 3 та бронза медал (Р.Собиров – дзюдо, А.Атоев – бокс, С.Тигиев – эркин кураш) олишга сазовор бўлди. 205 мамлакат орасидан Ўзбекистон норасмий 47-ўринни эгаллади.

Мазкур ўйинларда енгил атлетикачиларимиз медал олишга сазовор бўлмасда, яхши натижаларни кўрсатишга мувофиқ бўлди. Баландликка сакраш якунида (финал) С.Радзивил 197 см натижа билан фахрли 7-ўринни эгаллади. 100 м масофага югуришда Гўзал Хуббиева 11,22 сония натижа билан иштирок этди. У 36 ёши билан тезлик сифатини сақлаб, кексайишда тезлик йўқолади (камаяди) деган назарияни четлаб ўтди. Қолган қатнашчилар эса ўз имкониятларидан паст даражада иштирок этишди.

Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг мавсумларда (сезон 2011) ва малакавий талаблар ҳамда XXX Олимпия ўйинларида кўрсатган натижалари жадвалда ифода этилган.

XXX олимпия ўйинларида иштирок этиш учун ўзбекистон терма жамоаси номзодларига бўлган талаблар ва ўйин натижалари ҳақида маълумотлар (лондон 2012 й.)

№	Ф.И.Ш.	Туг. йили	Енгил атлетика турлари	2011 й. юкори натижалари	Малакавий талаблар		Олимпиада ўйинларида ги натижалар	2011 й. ёзги жаҳончемпионатинат ижалари	
					А	Б		1ўрин	8ўрин
1	Радзивил Светлана	1987	Баландлик	195	195	192	197 см	203	193
2	Дусанова Надия	1987	Баландлик	190	195	192	185 см	203	193
3	Журавлева Анастасия	1982	Уч ҳатлаб сакраш	14,32	14,30	14,10	13,54 см	14,94	14,12
4	Котлярова Александра	1988	Уч ҳатлаб сакраш	14,35	14,30	14,10	13,55 см	14,94	14,12
5	Канатова Валерия	1992	Уч ҳатлаб сакраш	14,28	14,30	14,10	Жароҳат	14,94	14,12
6	Андреев Леонид	1984	Узунлик	7,70	8,20	8,10	Жароҳат	8,45	8,17
7	Тарасова Юлия	1986	Узунлик	6,54	6,75	6,65	Чизиқ босилди	6,82	6,44
8	Хуббиева Гузал	1976	100 м	11,32	11,29	11,38	11,22 сек.	10,90	11,39
9	Асанова Наталья	1989	400 б/о	57,47	55,40	56,65	58,05 сек.	52,47	55,17
10	Сидорова Анна	1984	800 м	2.02,36	1.59,90	2.01,30	Бажармади	1.55,87	1.59,74
11	Тунгузкова Екатерина	1987	5000 м	14.19,52	15.15,00	15.30,00	Бажармади	14.55,36	15.09,35
12	Хамидова Ситора	1989	5000 м	15.50,2	15.15,00	15.30,00	Бажармади	14.55,36	15.09,35
13	Свечникова Анастасия	1992	Найза	60,06	61,00	59,00	51,27 м	71,99	59,27
14	Тарзуманов Ринат	1984	Найза	77,32	82,00	79,50	Бажармади	86,27	81,81
15	Шакиржанов Бобур	1990	Найза	78,39	82,00	79,50	Бажармади	86,27	81,81
16	Зайцев Иван	1988	Найза	79,38	82,00	79,50	73,94 см	86,27	81,81
17	Артыков Рифат	1983	Ўнкураш	7975	8200	7950	7203 очко	8607	8200
18	Ходжаев Сухраб	1993	Боскон	67,27	78,00	74,00	65 м88 см	81,24	77,04
19	Бурханова София	1989	Ядро	16,70	18,35	17,20	Бажармади	21,24	19,26
20	Дементьев Сергей	1990	Ядро	17,89	20,50	20,00	Бажармади	21,78	20,29
21	Камуля Григорий	1989	Ядро	18,64	20,50	20,00	Бажармади	21,78	20,29
22	Дятлов Артём	1989	400 м тўсиклар оша	49,78	49,50	49,80	51,55 сек.	48,26	49,32
23	Смольянова Елена	1986	Ядро	17,68	18,35	17,20	14,43 см	21,24	19,26

Жадвалда спортчиларнинг умумий иштироки ҳақида маълумотлар келтирилган бўлиб, уларни таҳлил қилганда 13 нафар спортчини 7 таси (50%дан ошиқроқ) “А” гуруҳи бўйича қатнашиш ҳуқуқига эга бўлган (С.Радзивил, Н.Дусанова, А.Журавлева, А.Котлярова, Ю.Тарасова, А.Свечникова, И.Зайцев). Ю.Тарасованинг тажрибаси юқори бўлсада, узунликка сакрашда 3 марта ҳам чизикни (белги) босиб ўтишини кечириб бўлмайди. Мавсумда энг яхши натижага (61 м17 см) эга бўлган найза улоқтирувчи А.Свечникова Олимпиадада 51 м27 см, И.Зайцев мавсумда 85 м20 см натижа кўрсатган бўлсада, ўйинда эса – 73 м94 см билан чегараланиб қолишди (фарқи 10 м). Е.Смольянованинг ядро ирғитиши 17 м68 см эди, аммо ўйинда 14 м43 см натижага эришди. Уч хатлаб сакрашдаги барқарорсизликнинг (не стабильность) ҳақида эсламаслик мумкин эмас, яъни А.Журавлева – 14,32-13,55 см ёки А.Котлярова – 14,35 см натижани кўрсатиб юрса-да, Олимпия ўйинида 13 м54 см натижага эга бўлди, холос.

Шундай қилиб, 13 нафар қатнашчилар энгил атлетиканинг 11 тури бўйича куч синашдилар. Уларни иштироки қуйидаги кўрсаткич натижалари билан маълум бўлди, яъни:

1. Радзивил Светлана – баландликка сакраш – 197 см – 36 иштирокчи орасида 7-ўрин.

2. Дусанова Надия – баландликка сакраш – 185 см – 20-ўрин (36 иштирокчи).

3. Хуббиева Гузел – 100 м га югуриш – 11,22 сония, 56 иштирокчи орасида 26-ўрин.

4. Котлярова Александра – уч хатлаб сакраш – 13,55 см 35 иштирокчи орасида 28-ўрин.

5. Журавлева Анастасия – уч хатлаб сакраш – 13,54 см 36 иштирокчи орасида 29-ўрин.

6. Артыков Рифат – ўнкураш – 7203 очко, 31 иштирокчи орасида 26-ўрин.

7. Свечникова Анастасия – найза улоқтириш – 51,27 см, 42 иштирокчи орасида 35-ўрин.

8. Асанова Наталья – 400 м тўсиқлар оша югуриш – 58,05 сония, 43 иштирокчи орасида 35-ўрин.

9. Зайцев Иван – найза улоқтириш – 73 м94 см 43 иштирокчи орасида 36-ўрин.

10. Хўжаев Сухроб – босқон улоқтириш – 65,88 см 41 иштирокчи орасида 38-ўрин.

11. Дятлов Артём – 400 м тўсиқлар оша югуриш – 51,55 сония, 20 иштирокчи орасида 12-ўрин.

12. Смольянова Елена – ядро ирғитиш – 14, 43 см, 32 иштирокчи орасида 30-ўрин.

13. Тарасова Юлия – узунликка сакраш – уч марта чизикни босиб ўтди.

Енгил атлетиканинг ҳозирги кундаги долзарб муаммолари ва ечими.

2012 й. Лондонда ўтказилган XXX Олимпия ўйинларида ижобий натижалар эътироф этилиши билан бир қаторда баъзи бир жиддий камчиликлар ҳам мавжуд эканлиги аниқланди, яъни:

- олимпия ўйинларида иштирок этувчи номзодларга алоҳида шароитлар яратиб бериш, яъни энг юқори халқаро қолипларга (стандарт) мос келиши лозим. Бунда тайёргарликда моддий-техник таъминотга эътибор бериш, улар юқори даражада талабларга жавоб бериши шарт;

- муҳим тамойиллардан (принцип) бири шундаки, мураббийларнинг малакаларини чет мамлакатлар, хусусан, енгил атлетика ривож топган, натижалари юқори бўлган давлатларда ошириш зарур, жаҳонда етакчи бўлган мураббийлар билан тажриба алмашишни уюштириш лозим бўлади. Жаҳондаги энг кучли 25 енгил атлетикачилар таркибига кириш учун шароитлар яратиш, жаҳондаги энг яхши енгил атлетика марказларида тайёргарликни давом эттириш, бунда Гран-при ИААФ тоифасидаги (серия) халқаро мусобақаларида қатнашиш;

- жамоаларни таркиб топтиришда (комплектация) олий спорт маҳоратни ошириш мактаби (РШВСМ) ва енгил атлетика федерациясининг (уюшма) бирдамлиги асосий жараён ҳисобланади. Бунда виждонан ёндашиш ва ўз ишининг моҳир устаси (профессионал), енгил атлетикани ривожлантиришга бефарқ муносабатда бўлмайдиган, айниқса, молиявий ва йўл харажатларини таъминлашда очиқ-ойдинлик бўлиши лозим.

- давлат мураббийи (гостренер) ва бош котиб (генеральный секретарь) лавозимларни бирга олиб боришга йўл қўймаслик, бу каби ягона хўжайинлик тажрибасига барҳам бериш зарур (нимани хоҳласам шуни қиламанга ўтмаслик);

- олимпиада ўйинларига тайёргарлик йиғма (сводный) режасида спортчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий таъминотига эътибор бериш, бунда асосий ва захирадаги таркибни тўғри аниқлаш, маълумотларни (илмий натижалар) услубий сифатида нашр этиш, уларни молиявий таъминлашни ҳисобга олиш;

- олимпиада ўйинларига тайёргарлик тарихий жараёнларни ўрганиш шуни кўрсатадики, баъзи йўналишларда такомиллаштириш юз берганлигини кўриш мумкин. Спортчиларни тайёрлашда энг илғор тажрибалар тизимидан самарали фойдаланиш келажак ғолиблари учун энг муҳим омиллардан бири

ҳисобланади. одатда мусобақалар олдидан терма жамоаларнинг тайёргарлик жараёнлари энг қулай жойларда, яъни иқлим шароитининг намлик, иссиқлик, географик жойлашиш даражалари (денгиз сатҳидан баландлиги) мусобақа ўтказиладиган ҳудудга тенг ёки мос келадиган шароитлар таналанади ва тайёргарлик ўтказилади.

Спортчилар танасидаги (организм) иқлим шароитларга мослашиб қолганлигини ҳисобга олган ҳолда тегишли тадбир-чораларини кўришга тўғри келади. Акс ҳолда шароит муҳитнинг тез ўзгариши мослашиш даражаларига кескин равишда салбий таъсир кўрсатади, яъни янги иқлим шароитига кўникиш ва мослашиш учун кўп қийинчиликларни туғдиради.

Ўзбекистон энгил атлетикачилари, асосан терма жамоалари аъзоларининг мусобақаларига тайёрлашдаги машғулотлар ва улар билан боғлиқ бўлган тизим жараёнларини мустаҳкамлаш зарурдир.

Бошида кўрсатилгандек (жадваллар) Лондонда ўтказилган Олимпия ўйинларида иштирок этган 13 нафар спортчиларимиз орасида шахсий рекорд қўйган вакилларимиз йўқ, фақат С.Радзивил, Г.Хуббиева лаёқатли қатнашди деса бўлади. Кўпчилик спортчиларимизнинг ўйинлардаги кўрсатган натижалари аввалги якуний тайёргарлик давридаги натижалардан ҳам паст бўлди (85 м20 см – найза улоқтириш). Иван Зайцев Москвада ака-ука Знаменцкийлар хотирасига бағишланган мусобақада 80 м узоққа улоқтирган найзани Олимпиадада 73 м94 см масофага улоқтирди. Смольянова Елена 17 м68 см натижага Олмата шахрида натижага эга бўлсада, Олимпиада ўйинида эса 14 м43 см натижа кўрсатди. Агарда 2008 Олимпиада ўйинларини ва 2012 йилдаги Олимпиада ўйинларини динамикасини кўриб чиқадиган бўлсак, қуйидаги хулосага келишимиз мумкин: Пекинда 12 та спортчи лицензия нормативини бажарган эди, Лондонда эса 13 та. Лондонда бўлган мусобақада биринчи маротаба энгил атлетикачиларимиздан 7 ўрин эгаллаган спортчимиз энгил атлетика федерациясига илк бор 2 очко бера олди. Турларни ҳисобга оладиган бўлсак, биринчи маротаба 400 м масофага барьерлараро югуриш ва ядро итқитишдан спортчиларимиз Олимпиадада иштирок этишди. Аммо энгил атлетикачиларимиз янада тайёргарлик жиҳатини такомиллаштириш лозим. Таъкидлаш лозимки, бу жараёнларнинг салбий жиҳатдан ўзгариши энг аввало тайёргарлик фаолиятлари билан боғлиқдир. Бу эса спорт машғулотларининг тизимларини мослаштиришга олиб боради.

Иқтидорли ёшларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт тайёргарлигини тарбиялаш, нуфузли спорт мусобақаларида иштирок этишни таъминлаш ва шу асосда кутилган, мақсаддаги натижаларга эришишда спорт машғулотлари асосий омил бўлиб хизмат қилади. Бу ижтимоий-тарбиявий жараёнларни ташкил этиш, бошқариш ва улар билан бевосита боғлиқ бўлган моддий техник

таъминот, юксак маҳоратга эга бўлган мураббийларнинг зарурияти табиий ҳодисадир. Бу соҳада хорижий мамлакатларнинг иш тажрибалари, истеъдодли мутахассис олимларнинг илмий тадқиқот натижалари муҳим аҳамият касб этади. Д.Д.Донскойнинг “Законы движений в спорте”, В.М.Зациорскийнинг «Физические качества спортсмена», В.В.Ивановнинг «Комплексный контроль подготовки спортсменов», А.Лапутин ва В.Бобровникнинг «Олимпийскому спорту высокие технологии» каби илмий тадқиқот натижалари спорт машғулотларининг тизими ва моҳияти ҳақида энг муҳим маълумотлар, таълим жараёнлари баён этилган.

Юқори даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнларини ҳозирги давр фанлари, эътиборга молик бўлган илмий тадқиқот натижалари қуйидаги асосларга таянишни даъват этмоқда:

- жисмоний машқларни тузиш назариясининг биомеханик асослари;
- спорт техникалари;
- спорт машғулотларида жисмоний машқларни модернизациялашнинг методик асослари ва дидактик қонуниятлари;
- спорт машғулотларида жисмоний машқларни ўргатиш;
- юқори малакали спортчиларнинг техник маҳоратларини такомиллаштириш;
- енгил атлетикада спорт машғулотларини бошқаришда ҳозирги замон ахборот ва компьютер технологиялари;
- енгил атлетика турлари рекорд натижаларини моделлаш ва башорат қилиш ва ҳоказолар.....

Мазкур йўналишлардаги фаолиятларни амалга оширишда спорт машғулотларининг тизимлари таянч тадбир сифатида муҳим аҳамиятга эга бўлади. Спорт машғулотлари тизими ҳақида баъзи бир асосли жиҳатли томонларга тавсия бериш мақсадга мувофиқ келади. Ҳозирги давр спортчиларини тайёрлаш тизими узоқ вақтлардан буён спорт назарияси ва методикасини ривожланиши асосида илмий жараён фан бўлиб шаклланди. Ўз навбатида эса у илмий билимлар йиғиндиси сифатида тақдим этилади, яъни спортчиларни тайёрлашнинг жаҳон тажрибалари ва тадқиқот синов-натижаларини таҳлил қилиш билан белгиланади.

Жаҳонда спортнинг мустаҳкам тизими таркиб топиб, унда ҳар йили ўзаро алоқалар, дўстлашиш ривож топмоқда. Шу асосда мутахассислар ва илмий-методик ахборотлар алмашиш даражалари ошмоқда. Спортдаги юқори натижаларга эришиш, яъни инсоннинг вақт ва макондан фойдаланиш, доимий равишда ўзини билдиришга интилиши ва такомиллаштириш жараёнлари жамият учун муҳим аҳамиятга эгадир.

Ҳозирги замон спортида юқори натижага эришиш спортчиларни

тайёрлашнинг барча соҳаларини доимий равишда такомиллаштиришни тақозо этади. Бунда энг аввало спорт машғулоти ҳисобланади. кейинги спорт ютуқларини ўстиришда спорт машғулотларини такомиллаштиришнинг аниқ йўллари белгилаш билан боғлиқ бўлади. Бунда уларни ишлаб чиқишда тўғри ёндашиш асосий тадбирлардан бири ҳисобланади. Шу сабабдан спорт машғулотларини таҳлил қилиш ва асосий ҳолатларини ёритишда (изложение) ривожланишнинг аниқ даврлари ва унинг муқобил (перспектив)лигини такомиллаштириш жараёнларини бир-биридан ажратиш мумкин эмас. Кейинги йилларда спорт машғулотларининг назария ва методикаларининг (услубий) доимий (динамик) тез ривожланиши муаммоларни мураккаблаштиради. Бунда жаҳон миқёсида спортнинг оммалашув тараққиёти, ташкилий-методик салоҳиятларнинг (альтернатив) нақдлиги (мавжуд-наличие) ва турли мамлакатларда спорт машғулотлари тизимига илмий-назарий жиҳатдан ёндашувлар сабаб бўлмоқда. Бу эса ўша спорт машғулотлари алоҳида эътиборни қаратишни талаб этмоқда. Шунингдек, бу жараёнлар тармоқлар бўйичагина эмас, ҳатто билим савияларнинг ҳолатига ҳам муносабатлар яқин бўлиши лозим. Булар ўз навбатида спортдаги юқори ғалабаларга (ютук) эришиш натижаларини ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Спорт натижаларининг бурқираб (бурный) ўсиши, халқаро майдонларда рақобатнинг кучайиши мутахассисларнинг спорт машғулотларини ёрқин равишда илмий бошқариш асосида ташкил қилишга табиий равишда интилишини талаб этмоқда. Ёрқин (оптимальный) равишда спорт машғулотлари жараёнларини бошқариш учун машғулотларнинг тузилиши ва энгил атлетикага хос хусусиятларни аниқ миқдорда ифодалашни талаб этади. Кейинчалик эса, спорт тайёргарлиги ва мусобақаланиш фаолиятларни белгилашда спорт даражасини такомиллаштиришнинг у ёки бу даврни чамалаш сифатида машғулотларнинг моделини (тузилиш, шакли) ўрнатиш лозим. Кейинги даври эса – спортчининг функционал (фаолият) имконияти, унинг шахсий (индивидуал) кўрсаткичларини модель билан солиштириш, шу асосда ишдаги йўналиши белгиланган топшириқ натижаларининг фойдалилигини аниқлаш лозим. Сўнгра эса машғулот воситалари ва методларни танлаш амалга оширилади. Бунда натижаларни режалаштиришдаги ютуқлар, машғулотларни режалаштириш вақтидаги ҳолатларга ёрдамлашиш жараёнлари эътиборга олинади. Кўрсатилган ҳолатларни (цикл) тугаллашда, яъни машғулотларни ўтказиш жараёнларининг афзалликларини ва зарур бўлганда ўзгартиришлар киритишни даврий назорати бўлиши лозим.

Кўрсатилган барча ҳолатларни (цикл) амалда тадбиқ қилишда спорт машғулотлари тизимининг турли бўлимларига муносабатлар ҳар томонлама, айниқса, керакли тадбирлар мослаштирилишини кўзда тутилади.

Спортчини такомиллаштириш аниқ бир даврда машғулот жараёнларининг мақсад ва вазифалари спортчининг қайси сифатлари, қобилияти ва ривожланиш даражаларини аниқ ҳолда билишни тақозо этади.

Ҳозирги давр спорт машғулотлари тизимининг асосий тамойилларини эътиборга олиш муҳимдир, яъни танланган вариатив (зарур) таъсирчанлик тамойили ҳисобланади. У қатъийлик (сопряжение), танлов ва вариатив (зарур) каби методлар ва воситаларнинг келишувини (мослиги-сочетание) билдиради. Шунингдек, интеграл тайёргарлик, мусобақалашини фаолияти шароитига машғулотларнинг шароитини энг юқори даражада яқинлаштириш, умумий, махсус, техник тайёргарлик, асосий машқларнинг функционал йўналишларига қатъий риоя қилишга катта эътибор берилади.

Спорт машғулотлари тизими ривожланишининг етакчи ҳолати (тенденция) қуйидагича ҳисобланади: машғулотлар юкламасини юқори ҳажмли бўлишига эришиш ва мусобақалашини хусусияти ҳамда режалаштириш натижаларига машғулотларнинг муттасил (интенсив) тартибини (режим) фойдали (рационал) равишда мослаштириш; тайёргарликнинг ихтисосли воситаларини кўпроқ кўпайтириш; умумий тайёргарлик ҳажмида мусобақалашини амалини кенгайтириш; машғулот, мусобақалашини юкламаларини дам олиш, махсус қайта тиклаш воситалари, махсус озиқалар ва иш қобилиятини ошириш воситаларини ўзаро тенглаштириш; якка (индивидуал) тартибда тайёргарлик ўрнини (роль) маълум даражада ўстириш (юқори кўтариш).

Бу йўлда Олимпия ўйинларига тайёргарлик тизими бўйича Хитойнинг ижобий томонларидан намуналар келтираемиз.

Хитойнинг миллий жамоаларини Олимпиада ўйинларига тайёрлаш тажрибаларини қўллашда спортчиларни тайёрлашда энг юқори илмий-услубий асосларга таяниш лозим. Бу масалада спортчиларни тайёрлашдаги тарихий тажрибалар йўналишида энг юқори натижаларга эришган ва енгил атлетика спорти оламида ҳукмрон (доимий ғолиб) бўлган АҚШ жамоалари эътиборга манзурдир. Бу фаолият XXX Олимпиадада (2012) ҳам яна ўз тасдиғини, яъни АҚШ - 46, Хитой - 38 олтин медал олиб кўрсатди. Бу тажрибалар республикамиз учун катта дарс бўлиши ва жамоаларни тайёрлашда ҳисобдан адашмаслик ва четланишга йўл қўймасликда хизмат қилиш шарт.

Хитойнинг Олимпиадага тайёргарлик жараёнларида турли хил тизимларни шакллантириш режалари қизиқишга сазовордир.

Хитойнинг 1996-2012 йиллар даврида Олимпиада ўйинларида эгаллаган медаллар якуний ҳисоби

Олимпиада ўйинлари ўтказилган йиллар	Медаллар				Умумжамоа ҳисобида эгаллаган ўринлари
	олтин	кумуш	бронза	жами	
1996	16	22	12	50	4
2000	28	16	15	59	3
2004	32	17	14	63	2
2008	51	21	28	100	1
2012	38	27	23	88	2

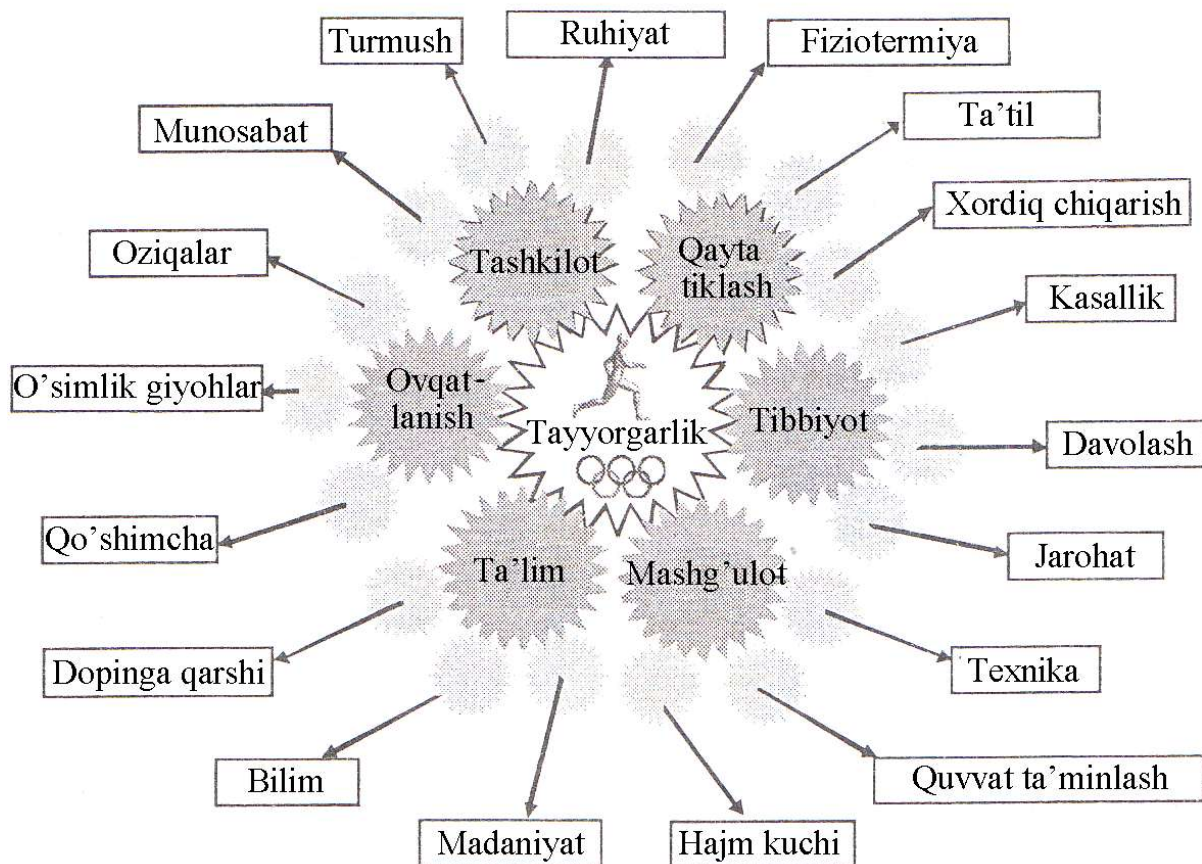
Жадвал кўрсаткичларидан маълумки, Хитой миллий жамоаларини тайёрлаш ва Олимпиада ўйинларида ғалабаларга эришиш натижалари режали равишда фақат ўсиб бормоқда. Яъни, норасмий ҳисобда мамлакатлар орасида 2008 йилда – 1, 2012 йилда – 2-ўринни эгалади. 2012 й. Лондонда ўтказилган XXX Олимпиада ўйинларида Хитой фақат АҚШ мамлакатига бой берди. Яъни, АҚШ 46 олтин медалга сазовор бўлиб ғолибликни қўлга киритди. Хитой эса 38 олтин медал соҳиби бўлиб, фахрли 2-ўринни эгаллади. Қизиқарли ва эътиборли яна бир далил шундаки, 3 млн. аҳолиси бўлган Қатар давлатининг вакиллари Олимпия ўйинларида енгил атлетика бўйича 12 та медал соҳиби бўлди. 1 миллиарддан ортиқ аҳолиси бўлган Ҳиндистон вакиллари эса 1 тагина медал олишга эришди. Бу далиллар ҳам энг аввало спортга бўлган эътибор саналса, муҳими эса спортчиларни етук даражада тайёрлаш тизимини устунлигидир, деса бўлади.

Хитойнинг ҳозирги давр тайёргарлик тизимида ўрганилган тажрибалар умумий методологик асосда спортчиларни танлаш ва мўлжаллаш (отбор и ориентирование), кўп йиллик тайёрлаш тизимини қуриш (тузиш), йиллик машғулотларни даврларга (цикл) бўлиш, назорат ва тайёргарлик жараёнини бошқариш, фойда келтирувчи ҳамда қайта тикловчи воситалардан фойдаланиш каби йўлларни қўллашдан иборатдир.

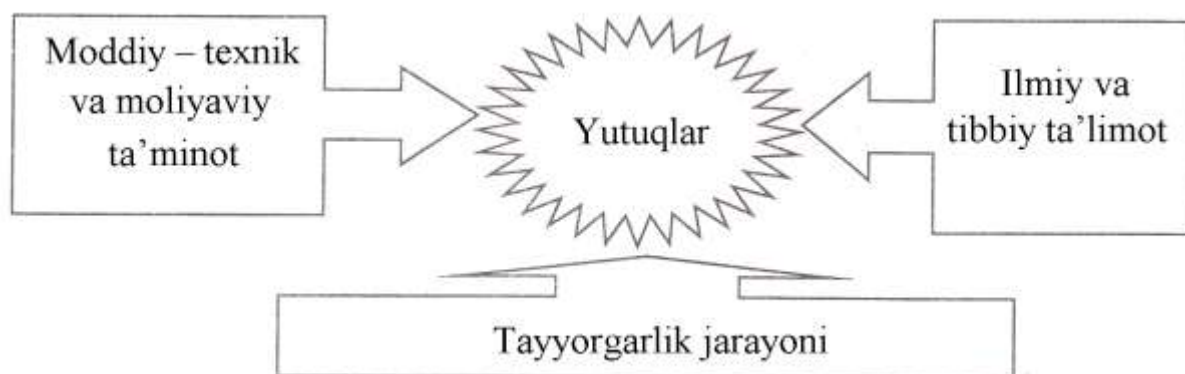
Ўзбекистонда XXX Олимпиада ўйинларига тайёргарлик жараёнларини Хитой тизими асосида олиб бориш кўрсатмаси берилган эди, лекин етарли қарашда Хитой методи ўзлаштирилмаганлиги ва бу метод кўп йиллик жараён ҳисобланганлиги учун кейинги раҳбарлик ва ташкилий ишларда Хитойнинг Олимпиадаларга тайёргарлик тизимини қўллашни тавсия этамиз.

<p>III - bosqich 2 – 3 va undan ortiq yil Shug'ullanuvchilar – 20.000 Oliy mahorat maktabi – 195</p>	<p>Shaxsiy imkoniyatlar asosiy yuqori darajada amalga oshirish davrida yuqori natijaga erishishni tayorlash davri</p>	<p>Shug'ullanuvchilar sonini taqqoslash 1</p>
<p>II – bosqich 2 – 3 yil Shug'ullanuvchilar – 56.000 Ixtisoslashtirilgan maktablar – 200</p>	<p>Tayyorgarlikning maxsus markaziy (bazaviy) davri</p>	<p>3</p>
<p>I - bosqich Shug'ullanuvchilar – 190.000 Bolalar va o'smirlar sport maktablari - 1780</p>	<p>Markaziy tayyorgarlikning old davri Tayyorgarlikning boshlanish davri</p>	<p>9</p>
<p>Ommaviy ravishda o'rganish</p>		

ЧизмаХитойда олимпия спорти бўйича тайёргарлик тизими



Чизма.....Хитойнинг илмий ва тиббий жиҳатдан жалб етилган миллий жамоаларини тузишдаги тайёрлаш тизими (Wу Хао, 2008)



Рио-де Жанейрода (Бразилия) 2016 йилда бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпиада ўйинларига қизгин тайёргарлик бўлиб ўтмоқда. Давлатимиз раҳбарияти ва шахсан юртбошимиз 25.02.2013 й. №ПП-1923 Фармони қбул қилиб, ҳар бир спорт турига ҳомий корхоналар бириктирилди. Чет элдан олиб келинадиган спорт жиҳозлари, спорт формалари ва спортга тааллуқли бўлган моддий-техника базаси такомиллаштирилиши режалаштирилган, анжом-ускуналар бож тўловларидан озод қилинди.

Енгил атлетика спорт турига “Пахтакор” стадиони ва Дукентда жойлашган спорт база бириктирилди. Республика Енгил атлетика федерацияси ходимлар таркибида катта ўзгаришлар бўлди: Бош котиб қилиб Нурдин Е.Е. тасдиқланди. Федерация Президенти Ибрагимов Г.И. Бош вазир ўринбосари НКК “Ўзбекнефтгаз” ҳомий сифатида тасдиқланди. Федерация раиси ўринбосари қилиб эса Рўзамухаммедов К.Ф. тайинланди.

Ўзбекистон миллий терма жамоалари учун ўқув-йиғин машғулотлари режалаштирилиб, халқаро мусобақаларда қатнашиш тақвими тасдиқланди ва тажриба ошириш йўллари мўлжалланиб, амалга оширилмоқда. Хозирча 2016 йилда бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпиада ўйинларига асосий даъвогар деб баландликка сакровчи С.Радзивил ва Н.Дусанова, узунликка сакровчи А.Журавлёва ва найза улоқтирувчилар И.Зайцев ва Б.Шакиржанов ҳисобланади.

Енгил атлетикачиларнинг халқаро мусобақалардаги ютуқлари.

Бунинг самарасида енгил атлетикачиларимизнинг нуфузли мусобақаларда қўлга киритаётган ютуқлари салмоқли бўлмоқда. Биргина 2013 йили халқаро миқёсдаги нуфузли турнирларда енгил атлетикачиларимиз 45 олтин, 70 кумуш ва 36 бронза – жами 151 медални қўлга киритди. Ўтган йили Ҳиндистоннинг Пуна шаҳрида ўтказилган Осиё чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари учта олтин, тўртта кумуш ва битта бронза

медални қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида учинчи ўринни эгаллади. Чехия, Хитой ва Қозоғистонда ташкил этилган халқаро турнирларда ҳам юқори натижалар қайд этилди. Таиланд ва Шри-Ланкада ўтказилган Осиё Гран-приси босқичларида Дарья Резниченко, Юлия Тарасова, Гўзал Ҳуббиева, Надия Дусанова, Бобур Шокиржонов ва Григорий Камуля ғолиб ва совриндорлар қаторидан жой олди.

Спортни ривожлантиришга қаратилаётган доимий эътибор ва Ўзбекистон спортчиларининг Лондон Олимпиадасига пухта тайёргарлик кўришини таъминлаш бўйича ташкилий ишлар тўғри йўлга қўйилгани 2010-йили Хитойнинг Гуанчжоу шаҳрида ўтган ХВИ ёзги Осиё ўйинларида ўз тасдиғини топди. Халқаро Олимпия қўмитаси ва Осиё Олимпия кенгаши шафёблигида ўтган ушбу минтақавий мусобақа нафақат Ўзбекистон, балки қитъамизнинг барча давлатлари спортчиларининг Лондон Олимпиадасига тайёргарлиги, уларнинг имконияти ва салоҳиятини намоён этди. “Осиё ўйинлари – 2010” спорт беллашувларида ҳамюртларимиз 11 олтин, 22 кумуш, 23 бронза, жами 56 медал жамғариб, умумжамоа ҳисобида кучли саккизликдан жой олди. 2011-йилги спорт мавсумида 253 халқаро мусобақада 235 олтин, 229 кумуш, 325 бронза, жами 789 медал жамғарилди. Бу Лондон Олимпиадасигача бўлган давр – сўнгги тўрт йилда Ватанимиз шарафини халқаро майдонларда муносиб ҳимоя қила оладиган иқтидорли спортчиларнинг янги авлоди вояга етганининг ёрқин далилидир.

Грецияда ўтган Олимпиадада ҳамюртларимиз иккита олтин, битта кумуш ва иккита бронза медал жамғариб, умумжамоа ҳисобида икки юздан зиёд мамлакат орасида 34-ўринни эгаллади. Олимпия терма жамоамиз бу кўрсаткич бўйича замонавий ёзги Олимпия ўйинлари ташкил этилган сана – 1896-йилдан буён ушбу мусобақаларда мунтазам қатнашиб келаётган давлатлар, – Дания (37-ўрин) ҳамда Швейцария (46) спортчиларидан ўзиб кетди. 2008-йил Пекинда эса ўзбекистонлик олимпиячилар Олимпия ўйинлари ватани – Греция вакиллари умумжамоа ҳисобида 18 поғона ортда қолдирди.

2014 йилги спорт мавсуми ҳам атлетикачиларимиз учун омадли бошланди. Хитойнинг Ханчжоу шаҳрида ўтказилган енгил атлетика бўйича ёпиқ иншоотлардаги VI Осиё чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари учта олтин, учта кумуш, иккита бронза – жами саккизта медални қўлга киритди. София Бурҳонова ядро улоқтиришда, Светлана Радзивил баландликка сакраш, Анастасия Журавлёва уч хатлаб сакраш баҳсларида олтин медал билан тақдирланди. Чемпионатда Александра Котлярова, Дарья Резниченко, Юлия Тарасова, Леонид Андреев, Руслан Қурбонов ҳам совринли ўринларни эгаллади.

Ўзбекистоннинг Олимпия ўйинларида қўлга киритган медаллари

Олимпия ўйинлари	Медаллар			Жами	Жойи
	Олтин	Кумуш	Бронза		
1996 йил Атланта	-	1	1	2	58
2000 йил Сидней	1	1	2	4	41
2004 йил Афина	2	1	2	5	34
2008 йил Пекин	1	2	3	6	40
2012 йил Лондон	1	-	3	4	37



Жанубий Корейнинг Инчеон шаҳрида бўлиб ўтган XVII ёзги Осиё ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари спортнинг 31 турида иштирок этиб, 9 олтин, 14 кумуш ва 21 бронза, жами 44 медални қўлга киритди. Жамоавий баҳслар ҳисобга олинганда, мамлакатимиз спортчилари жами 61 медалга (12 олтин, 14 кумуш ва 35 бронза медаль) сазовор бўлди.

Спорт турларининг қироличаси, дея эътироф этиладиган енгил атлетика бўйича ҳам ҳамюртларимиз эришган натижалар қувонарли бўлди. Дастлаб аёллар ўртасида ўтган кўпкураш баҳсларида **Екатерина Воронина** олтин, **Юлия Тарасова** кумуш медалга сазовор бўлганди. Ёшлар ўртасида жаҳон чемпиони, Гуанчжоуда ўтган XVI ёзги Осиё ўйинлари ғолиби **Светлана Радзивил** баландликка сакраш бўйича яна бир бор қитъада тенгсизлигини намоиш қилди. У 1 метру 94 сантиметр баландликни забт этиб, олтин медалга сазовор бўлди. Яна бир спортчимиз **Надя Дўсанова** (189 см) эса шоҳсупанинг фахрли учинчи поғонасидан жой олди.

Эркаклар ўртасида ўнкураш баҳсларида ўз маҳоратини намоиш этган **Леонид Андреев** ўзининг шахсий медаллари жамғармасига Осиё ўйинларининг учинчи кумуш медалини қўшиб қўйди. Бунга қадар тажрибали

спортчимиз 2006 йили Доҳа (Қатар)да, 2010 йили эса Гуанчжоу (Хитой)да бўлиб ўтган Осиё ўйинларида ҳам кумуш медаль соҳиби бўлган эди.

Яна бир кумуш медалга **Александра Котлярова** сазовор бўлди. Уч ҳатлаб сакраш мусобақаларида Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилган Александра 14 метр 05 сантиметр натижа қайд этиб, иккинчи ўринни эгаллади.

Найза улоқтириш бўйича юртимиз шарафини ҳимоя қилган **Иван Зайцев** 83,68 метр натижа кўрсатиб, бронза медали билан тақдирланди.

Инчеон (Жанубий Корея)да ўтказилган XVII ёзги Осиё ўйинларида мамлакатимиз спортчилари 9 та олтин, 14 та кумуш ва 20 та бронза медалини қўлга киритиб, 45 мамлакат вакиллари орасида умумжамоа ҳисобида ўн биринчи ўринни эгаллади.

Ўз-ўзини назорат саволлари:

1. Давлатимиз мустақиллиги эълон қилингандан сўнг нечта олимпиада ўйинлари ўтказилди?

2. Енгил атлетика бўйича Ўзбекистонлик илғор спортчиларни келтиринг ва олимпиада ўйинларида уларни кўрсатган натижалари қандай эди?

3. XXXI ёзги олимпиада ўйинлари қачон ва қаерда бўлиб ўтади?

4. Енгил атлетика спорт турини ривожлантириш қайси ташкилот вазифасига киради?

5. Республика ҳудудларидан енгил атлетика спорти қайси вилоятда ривожланганлиги яхши йўлга қўйилган?

Фойдаланилган адабиётлар

1. Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-1923 от 25.02.2013 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 г. в г. Рио-де Жанейро (Бразилия)”.

2. Игры XXIX Олимпиады и направление совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины. Журнал «Наука в олимпийском спорте». 2009, №1. стр. 6-16.

3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки. Настольная книга тренера наука побеждать, профессия-тренер. Астрель. М., 2006. 863 с.

4. Шакиржанова К.Т. Легкая атлетика в Узбекистане: проблемы и задачи дальнейшего развития. – Т., 2008. – 27 с.

2-Мавзу: Енгил атлетика машғулотларида ўқитишнинг инновацион услубларидан фойдаланиш.

Режа

1. Янги педагогик технологиялар “Тақдимот” ва “Кластер” ёрдамида ўқитиш.
2. “Венн диаграмма”, “Ақлий ҳужум” технологиялари ёрдамида ўқитиш.
3. “Кейс”, “Лойиҳалаштириш”, “Иш ўйинлари” ва бошқа технологиялар ёрдамида ўқитиш.

Таянч иборалар: *Технология, метод, интерфаол метод, тақдимот, инновация, кластер, венн диаграмма, ақлий ҳужум, кейс, лойиҳалаштириш, тақдимот, иш ўйинлари.*

Янги педагогик технологиялар “Тақдимот” ва “Кластер” ёрдамида ўқитиш.

Жисмоний тарбия таълими тизимида енгил атлетика фанини (предмет) ўқитиш жараёнида инновацион усулларидан фойдаланиш замонавий таълим беришнинг ажралмас қисмига айланмоқда. Мазкур ишда енгил атлетика турларида (югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к.) ўқитувчи-мураббийларнинг юқори амалий малака эгаси сифатида кўрсатиб бериши, назарий билим бериши асосий ўринда туради. Шу асосда компьютер тизимидаги техник воситаларни ишлатиш (чизма, сурат, жонли ҳаракат, техник-тактик амалларнинг матнлари мазмуни ва ҳ.к.) каби усуллардан фойдаланиш технологиялари мазмун топган. Бу эса кадрлар тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларида хизмат қилади.

Таълим соҳасидаги ислохотлар педагогик фикр назарияси ва амалиётига ўқитиш ҳамда тарбиялаш жараёнларини ташкил этиш ва рўёбга чиқариш усулларига оид янги ғоялар, ёндашувлар, тамойиллар, шаклларнинг кириб келишини тақозо этди. Бу, ўз навбатида, таълимнинг фаол усуллари асосида машғулот олиб боришга инновацион ёндашувлардан фойдаланишни кўзда тутди. Шунга боғлиқ равишда енгил атлетика назарияси ва услубияти бўйича машғулотларнинг мазмуни ҳамда уларнинг ташкил этилишини ўзгартириб юборадиган янги концептуал жиҳатлар юзага келмоқда:

- янги педагогик технологиялар асосида енгил атлетика бўйича машғулотларни ўтказишнинг мақсад йўналишлари ўзгарди;
- жисмоний тарбия тизимини жиддий ўзгартира оладиган янги илғор технологиялардан фойдаланиш – фаол ёндашув, ривожлантирувчи таълим усулларидан фойдаланиш, талаба таълим жараёнининг тўла ҳуқуқли иштирокчисига айланадиган субъектив муносабатларнинг ўрнатилиши демак (Бальсевич В.К., Лубишева Л.И., 2001; Тютюков В.Г. 2002).

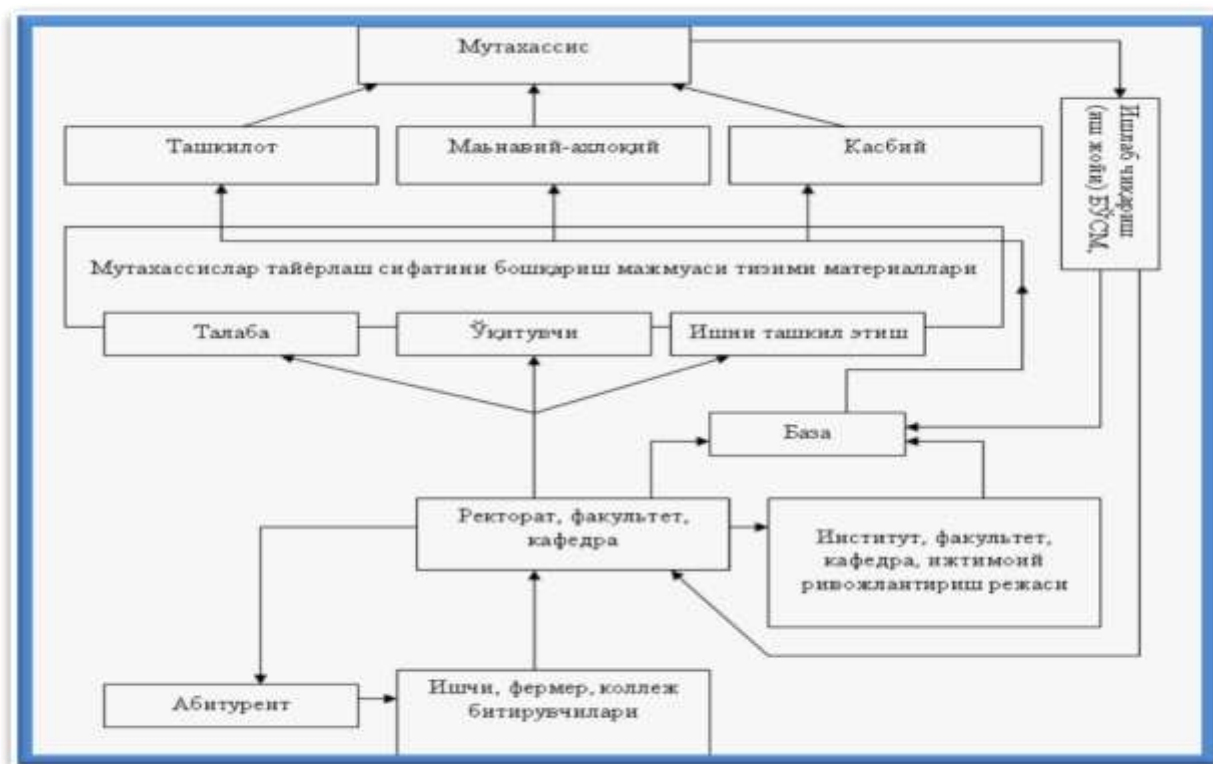
Маълумки, халқ хўжалигининг барча тармоқлари, жумладан, таълим соҳасидаги ислохотлар муносабати билан кадрлар тайёрлашнинг янги, замонавий амалиёти талаб этилмоқда. У таълимий вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлай оладиган олий таълим жабҳасидаги педагогик ходимларнинг мунтазам ижодий такомиллашиб боришни назарда тутди. Бу,

табийки, ўз навбатида ОТМларда ўқитиладиган фанлар бўйича билим беришнинг тузилиши ҳамда мазмунидаги янгиликларга (инновацияларга) қўйиладиган талабларни белгилайди. Фаол ўқитишга қараб мўлжал олиш коллежлар, ОТМлар, ходимлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш тизими ўқув муассасаларидаги касбий таълимни қайта куриш стратегиясини муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб қолди (Железняк Ю.Д., 2001).

Бизнинг фикримизча, ҳақиқатан ҳам тингловчидан фаоллашиш ва юзага келадиган муаммоларни ҳал этишнинг йўлларини мустақил излаш, мавжуд билимлар ҳамда амалий фаолият жараёнида пайдо бўладиган муаммоли вазиятлардан чиқа олиш қобилияти орасида мавжуд зиддиятларни бартараф этишни талаб қилувчи фикрлаш, изланиш каби таркибий қисмлари бўлган фаол усуллардан фойдаланиш асносида таълим жараёнида катта самарага эришиш мумкин. Буларнинг ҳаммаси ўқув жараёнига таълимнинг фаол усуллари татбиқ этилишини кўзда тутадик, айнан ана шу жиҳат тадқиқотимизнинг долзарблигини белгилади. Ишимизда “Енгил атлетика” фани бўйича назарий машғулотларни ўтказиш чоғида фаол таълим беришнинг айрим усул-вариантларини келтирамиз.

Таълимнинг фаол усулларини қўллаш ёрдамида “Енгил атлетика” фани бўйича малакали мутахассислар тайёрланишини такомиллаштириш.

Мутахассисларни тайёрлаш схемаси.



1-расм. Институтнинг умумий иш схемасида мутахассислар тайёрлаш сифатини бошқариш мажмуали тизимининг ўрни

Биз танлаган мисоллар спортнинг энгил атлетика турига таълуқли бўлиб, айрим янги педагогик технологиялар қуйидаги кўринишда ўқувчилар эътиборига ҳавола этилмоқда.

“Кластер” (“Тармоқлар”) усули.

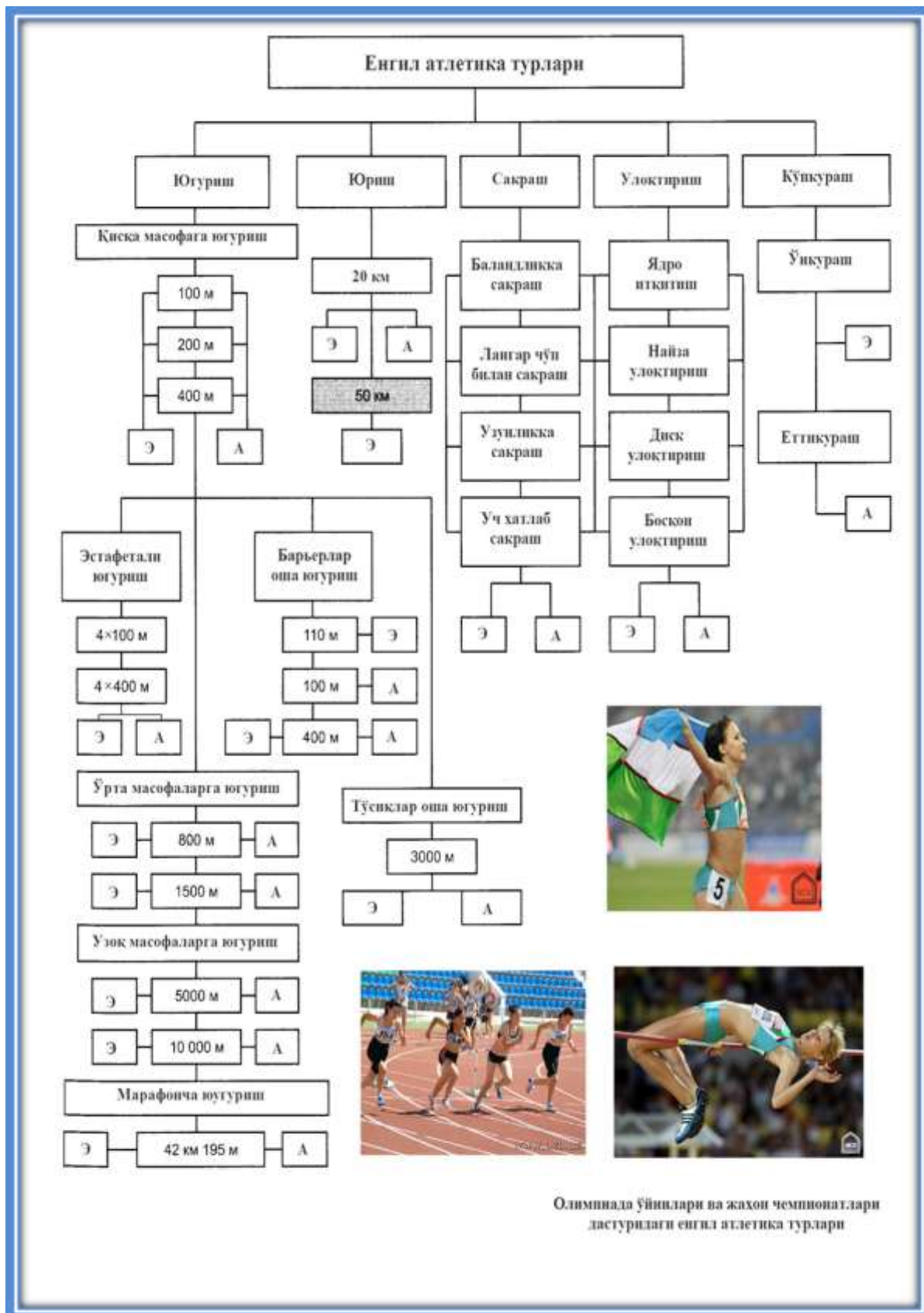


1-расм. Тайёргарлик турлари

Фикрларнинг тармоқланиши – бу педагогик стратегия бўлиб, у талабларнинг бирор-бир мавзуни чуқур ўзлаштиришларига ёрдам беради, талаба ёки тингловчи фикрларини эркин равишда кетма-кетлик билан узвий боғланган ҳолда муайян мавзуга оид тушунчаларни тармоқлашга ўрганади.

Мазкур усул мавзуни чуқур ўрганиш йўлида талабалар фаолиятини жадаллаштириш ва кенгайтиришга хизмат қилади. У ўтилган мавзуни умумлаштириш, мустаҳкамлаш ҳамда ҳосил бўлган тасаввурларни чизма шаклида ифодалашга ундайди. Қуйидаги намунада биз “Кластер” усули асосида энгил атлетикага кириш мавзусини ўзлаштиришга мисол келтирдик.

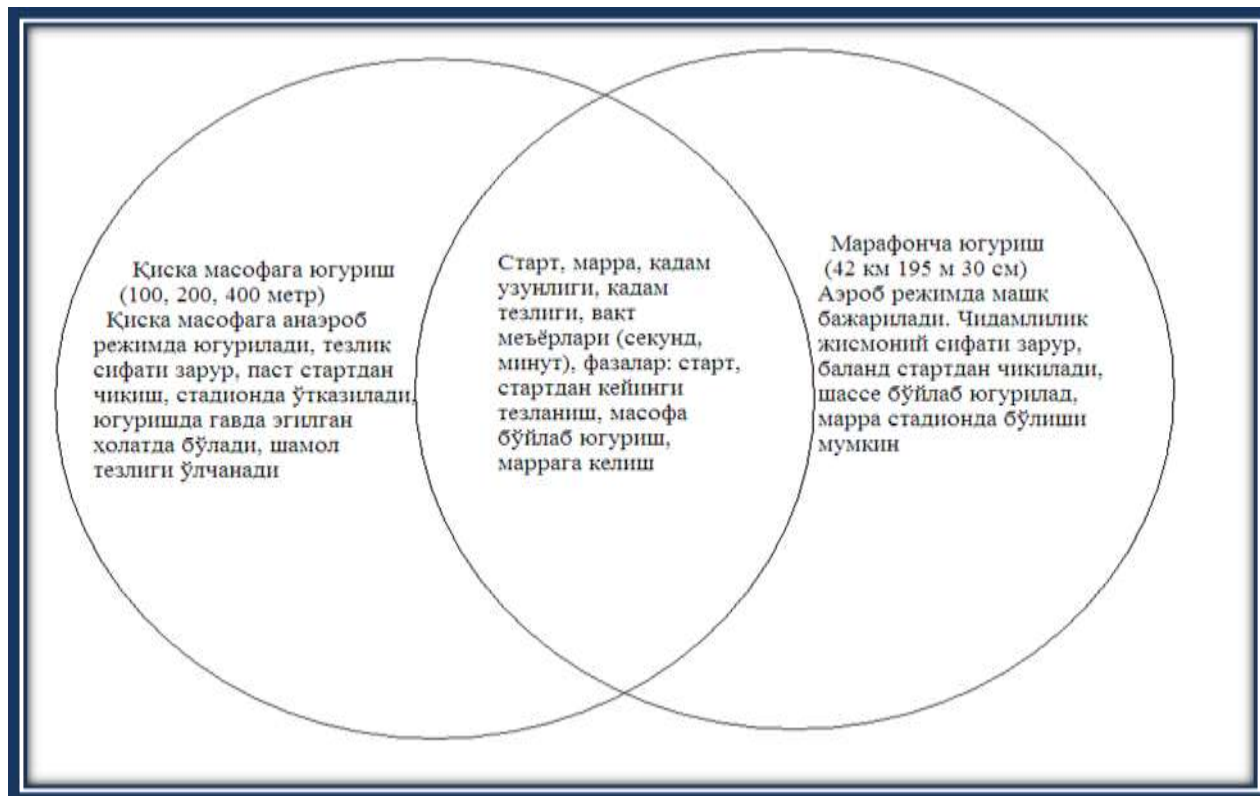
Кластер “Енгил атлетика турлари”



“Венн диаграмма”, “Ақлий ҳужум” технологиялари ёрдамида ўқитиш.

Маълумотларни таҳлил қилиш, солиштириш ва таққослаш усулига Венн диаграммасига мисол келтирамиз

Венн диаграммаси (солиштириш ва ўхшашликларни аниқлаш)



Бу усул талабаларнинг ёки тингловчиларни индивидуал ёки гуруҳларга берилган вақт давомида, масалан, битирув иш мавзуси бўйича ахборот йиғиш, тадқиқот ўтказиш ва уни таҳлил қилиш ишларини олиб боришнинг бир туридир.

Бу талабаларда мавзуга нисбатан таҳлилий ёндашув, айрим қисмлар негизида мавзунинг умумий моҳиятини ўзлаштириш кўникмаларини ҳосил қилишга йўналтирилади. Усул кичик гуруҳларни шакллантириш асосида схема бўйича амалга оширилади. Ўзлаштирилаётган мавзу юзасидан алоҳида топшириқлар берилади. Топшириқлар бажарилгач, гуруҳ аъзолари орасидан етакчилар танланади ва ва у фикрларини билдиради, умумлаштиради, ёзув тахтасида акс этган диаграммани тўлдирадилар.

Гуруҳлараро ишларда қўлланиладиган ва кўплаб ғояларни ишлаб чиқиш мумкин қадар катта миқдордаги ғояларни йиғиш бўлган усул “Ақлий ҳужум” усулидир. Бу ўқув жараёнида тингловчиларнинг фаол иштирок этишлари, айтиб бир хил фикрлаш энергиясидан холи қилиш, турли ғояларни баён қилиш чоғида бошқаларни ҳам қизгин фаолиятга чорлашлари, илҳом билан ишлашларини таъминловчи, ижодий вазифаларни ечиш жараёнида дастлаб пайдо бўлган фикрларни енгитишди, бу рағбатлантирувчи усул ҳисобланади.

Ақлий ҳужум шунинг учун ҳам фаоллаштиришнинг муҳим усулики, унда

танҳо ишлаш мумкин эмас, биргина ғоя гуруҳнинг барча иштирокчиларини бир хилда ўзига жалб қилиб олади.

Ақлий ҳужум қондаси

Ҳеч қандай биргаликдаги баҳолаш ва танқид!
 Берилаётган ғоялар, ҳаёлий ва жуда зўр бўлса ҳам уларни баҳолашга шошилма, ҳамма нарсага рухсат этилади.
 Танқид қилма - барча берилаётган ғоялар қимматли.
 Гапираётганни бўлма!
 Танбеҳ беришга шошилма!

Ўқитувчи ўртага ташланадиган муаммо ёки саволни ажратиб олиши ва унинг ечимини талабалар жамоасига ҳавола қилиб, уларнинг фикрларини жамлаши, шу асосда тўғри жавоб ёки муаммонинг ечимини топишга ёрдам бериши керак. Енгил атлетикадан мисол.

“Ақлий ҳужум” методига мисол:

Савол: Югуриш, сакраш, улоқтириш натижасига таъсир қилувчи асосий 3 та омил ва қўшимча омилларни айтиб беринг (гуруҳ 3 та кичик гуруҳчага бўлинади)

Биринчи гуруҳча	Иккинчи гуруҳча	Учинчи гуруҳча
Асосий омиллар		
Югуриш: 1. Қадам узунлиги 2. Қадам тезлиги 3. Депсиниш вақтидаги куч	Сакраш: 1. Депсиниш вақтида ҳосил бўлган тезлик 2. Оптимал учиб чиқиш бурчаги 3. Депсиниш кучи	Улоқтириш: 1. Снарядга учиб чиқиш вақтида берилган тезлик 2. Снаряднинг учиб чиқиш бурчаги 3. Снарядга берилган куч
Қўшимча омиллар		
1. Стартдан чиқиш техникасини мукамал билиш 2. Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси 3. Спортчининг антропометрик кўрсаткичлари	1. Тананинг умумий оғирлик маркази юқорироқ жойлашган техникасини (самарадорлик) эгаллаш 2. Тезкор – куч сифати ва координативон ҳаракатни эгаллаганлик даражаси 3. Сакраш усулини мукамал эгаллаш	1. Снаряд чиқишининг баландлик нуқтаси 2. Спортчининг қулоч кенглиги 3. Тезкор – кучга эга бўлиш даражаси 4. Снаряднинг аэродинамик хусусиятини инобатга олиш имконияти

Бу усулнинг асосий қоидалари қуйидагилар:

1. Билдирилаётган барча ғоялар бирдек муҳим, улар ҳатто нотўғри бўлса ҳам эътиборга олинади.
2. Талабаларнинг ғояларига нисбатан танқид мавжуд эмас.
3. Ғоя тақдим этилаётган вақтда сўзловчининг гапи бўлинмайди.
4. Айтилаётган фикрлар баҳоланмайди.

Бунда ўқитувчи асосий фикрларни доскага ёзиб олади ёки экранда намоиш этади, ғоялар тугагач, улар гуруҳларга ажратилиши ёки тоифаларга бўлиниши мумкин.

Бунда “Лойиҳа” усулининг тузилмаси:

1. Маълумот йиғиш.
2. Режа тузиш.
3. Қарор қабул қилиш (мавзуни тасдиқлаш).
4. Уни амалга ошириш.
5. Изланишларни амалга ошириб натижаларни текшириб таҳлил қилиш.
6. Хулоса чиқариш.

Мисол: битирув малакавий ишни бажаришда қўллаш мумкин.

Малакавий битирув ишини лойиҳалаштиришга киришишдан аввал талабалар шу мавзуда маъруза тинглайдилар, уларга иш режасини тузиш йўллари кўрсатилиб, бунинг учун 4 ҳафта ёки 1 ой муддат берилади. Ишнинг мақсади – талабаларнинг таълим жараёнида ўзлаштирган билимларини мустақамлаш, уларни амалиётга татбиқ этиш усулларини ўргатиш, бўлажак мутахассисларда мустақил тадқиқотчилик қобилиятларини ривожлантириш, касбий фаолиятига йўналтиришдан иборат.

Муайян мавзу бўйича назарий ва амалий мустақил машғулотларнинг лойиҳаларини тузиш бўйича вазифаларни амалга ошириш йўллари ташкил этиш режаси қуйидагича бўлиши мумкин.

Биринчи навбатда, енгил атлетикага оид махсус илмий-услубий адабиётлар билан ахборот-ресурс марказида танишиб, ўрганилади, мавзу танланади, унга доир адабиётларга тизимли ва алифбо каталогларидан аннотация тўпланлади. Танланган мавзу бўйича тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ҳамда башорат қилинаётган натижалари аниқланади.

Иккинчидан, мавзу бўйича тадқиқотни олиб боришда қўлланадиган усул ҳамда усулиятлар белгиланиб, мувофиқлари танлаб олинади, тадқиқот кимлар иштирокида амалга оширилиши, уни олиб бориш муддати, вақти ҳамда қайси ўқитувчи-мураббийлар гуруҳларида ўтказилиши аниқланади, ишни ташкиллаштириш йўллари улар билан келишилади. Тажриба ва назорат гуруҳларида нечтадан спортчи (иштирокчи) бўлиши маъқуллиги кўриб чиқилади ва тадқиқот ўтказилади.

Учинчидан, тадқиқотдан олинган натижалар таҳлил қилинади, улар ҳақидаги маълумотлар ёзилади ва кўрсаткичларга математик-статистик ишлов берилади. Зарур ўринларда маълумотлар асосида жадваллар, чизмалар тайёрланади, расмлар билан бойитилади, шундан сўнг битирув иши расмийлаштирилиб, фойдаланилган адабиётларнинг алифбо ва даврий тартибидаги рўйхати тузилади. Ва, ниҳоят, ишнинг асосий ҳолатларини баён

этиш учун 7-10 дақиқага мўлжаллаб маъруза матни тайёрланади, тақдимот материаллари билан бирга битирув иши муҳокамага тақдим этилади.

Хулоса. Шундай қилиб, малака ошириш курслари тингловчилари ва бакалавриятнинг 1-2 босқич талабалари билан машғулотлар жараёнида фаол инновацион усулларни қўллаш натижасида дидактик ҳамда ташкилий-ўргатувчи ўйинларни, янги усулларни қўллаш мақсадида мувофиқлиги ҳақида хулоса чиқариш мумкин. Тингловчилар ва талабаларнинг мустақил фикрлаш даражасини ошириш, ўз навбатида, уларнинг касбий билимларини ва маҳоратини янада чуқурроқ ўзлаштиришига, ижодий қобилиятларини ривожлантириш ҳамда ташкилий-услубий ишларни амалга оширишга ёрдам беради ва самарали натижаларга эришилади.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар.

1. Интерфаол услубда дарс ўтишга мисол келтиринг?
2. Инновация деганда нимани тушунасиз?
3. Енгил атлетика дарслари зичлигини оширишда қайси инновацион технологиялардан фойдаланиш мумкин.
4. Кейс стади услубида енгил атлетикачиларни тайёрлашга мисол келтиринг.
5. Спортчининг тайёргарлигига кирадиган йўналишларга тақдимот тайёрланг?
6. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларига класстер тузинг?

Фойдаланилган адабиётлар

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта. ТиПФК №12, стр. 18-19, 2001.
2. Воинова М.Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. «IQTISOD-MOLIYA», 2006. 160 стр.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуры и спорта, учебное пособие, Академия, 2001, стр. 264.
4. Козлова Е. Соревнования в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Ж. Наука в олимпийском спорте, №1-2, 2010, стр. 20-30.
5. Петров П.К. Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари. Услубий қўлланма. Т., 2008.
6. Попова Е.П. Обучающая деятельность студентов ИФК «Психология XXI века» тезисы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, 18-20 апреля, 2002, -СПб, - С. 162-164.
7. Тожиев М., Зиёмухамедов Б. Педагогик технология: назарий ва амалий ўқув машғулотларини лойиҳалаш тажрибасидан методик тавсиянома. Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонаси нашриёти, Тошкент, 2013. 64 бет.

ГЛОССАРИЙ

АСОРИ – Натижалар ва ахборотни қайта ишлашнинг автоматлаштирилган тизими (НАҚИАТ)

Билим- объектив борлиқдаги яхлитликни ташкил қилувчи унсурлар орасидаги шу унсурларнинг тадрижий ривожини натижасида пайдо бўладиган ўзаро зарурий алоқадорликдир. У қонун, қоида, тушунча, таъриф, хосса, хусусият сифатида намоён бўлади. Билим муайян соҳа фанига мулк вазифасини ўтайди.

БХХ – Бош ҳакамлар ҳайъати

ИААФ – Халқаро ҳаваскорлар енгил атлетика Федерацияси

Илм- инсоннинг муайян соҳада тадқиқотлар олиб бориб, янги билимларни аниқлаш мақсадида олиб борадиган фаолият тури. Илмий фаолиятнинг махсули "билим"дир.

Дастур – мусобақалар дастури – енгил атлетиканинг мазкур мусобақа ўтказилаётган турлари рўйхати.

Жадвал – мусобақалар жадвали – енгил атлетика турларининг улардан ҳар бири бўйича мусобақа ўтказиладиган кун ва соат кўрсатилган рўйхати.

Лойиҳа устида ишлаш жараёни босқичлари- ташкилий тайёрлов босқичи: муаммоларни шакллантириш, лойиҳа вазифасини ишлаб чиқиш, танлаш, лойиҳа ишлаб чиқилиши (режалаштириш ва фаолиятни ташкиллаш); технологик босқич: (амалга ошириш), якуний босқич: (натижаларни ифодалаш, тқдим этиш, муҳокама қилиш, рефлексия).

Муаммо- ҳар қандай тизимда мавжуд ва зарур бўлган ҳолатдан четга чиқишни тавсифловчи вазият.

Муаммоли таълим- педагог бошқаруви остида талаба онгида муаммоли вазиятларни шакллантириш ва уларни ушбу муаммоларни ечишга қаратилган мустақил фаолиятни ташкиллашни назарда тутувчи таълим жараёни. Бу жараён натижасида билим, кўникма, малакаларни ижодий ўзлаштирилиши, ривожланишига эришилади.

Муаммоли таълим мақсадлари-талаба томонидан билим, кўникма, малакаларни ўзлаштириш, билимлар мустаҳкамлигини ошириш, мустақил фаолият йўллариини ўзлаштириш, изланишга қаратилган кўникма ва малакаларни шакллантириш, билиш ва ижодий қобилиятларни ривожлантириш.

Муқобил жавобли тестлар-бундай тестлардаги саволларга жавоб ҳа ёки йўқ деб белгиланади. Баъзан топшириқларнинг саволи билан жавоблари ҳам бирга берилиши мумкин. Бундай топшириқларда фақатгина битта тўғри ва битта нотўғри жавоблар берилган бўлади. Топшириқ шартига кўра тўғри жавобни топиб, белгилаш керак бўлади.

Мустақил таълим-бу шахснинг ўзи танлаган воситалар ва адабиётлар ёрдамида авлодлар тажрибасини, фан ва техника ютуқларини ўрганишга йўналтирилган шахсий ҳаракатлар жараёни.

Мустақил иш турлари-намуналар бўйича мустақил ишлар, реконструктив-вариатив, эвристик (қисман, ижодий), ижодий тадқиқот. Намуналар бўйича мустақил ишлар типик вазифаларни, турли машқларни намуна асосида ечишдир. Реконструктив-вариатив мустақил ишлар нафақат билимларнинг амалий тавсифномасини, балки билимлар тузилмасини қайта ишлаб чиқишни, масала, муаммони ечишда мавжуд билимларни жалб қилишни кўзда тутди.

Маъруза методи-катта ҳажмдаги ўқув материални нисбатан узоқвақт давомида монологик баён этиш. Бу метод бутунлай сўзлашорқали амалга ошириладиган ўқитиш методи ҳисобланади.

Маъруза методи афзалликлари-аниқ илмий билимларга таянади, вақтдан унумли фойдаланилади, педагог томонидан ўқув жараёнини тўлиқ назорат қилиш пайдо бўлади.

Маҳорат- ўзлаштирилган билимлар ва ҳаётий тажрибалар асосида барча амалий ҳаракатларни кам куч ва кам вақт сарфлаб бажариш.

Мақсад- ҳарқандай ҳаракатни бошлашдан олдин ҳаракат якунида эришиладиган нарса ёки ҳодисани бутунлигича ҳамда унинг асосий кўрсаткичлари билан киши тасаввурида пайдо бўлиши. Мақсад реал ва ҳаётий бўлиши мумкин. Реал мақсад илмий асосланган бўлиб, объектив борликда содир этиладиган нарса ва ҳодисаларни ўзида намоён қилади. Ҳарбир назарий ва амалий ўқувмашғулоти олдиндан белгиланган мақсадларга амал қилиш.

Муаммоли вазиятни ташкил қилишда қуйидаги эҳтимол кўринган дидактик мақсадларни ҳисобга олиш зарур: ўқув материалга талаба диққатини жалб қилиш; уларнинг билишга бўлганқиизиқини уйғотиш; талабанинг билиш фаолиятини жонлантириш; уларни интеллектуал зўриқишмашаққатларига олиб келиш; талаба томонидан эгалланган ҳозирги билим, малака ва кўникмалар келажакда юзага келадиган билишга бўлганталабларини қондира олмаслигини кўрсата билиш; уларга ўқув муаммоларини таҳлилқилиш.

Метод-грекча сўз бўлиб, йўл, ахлоқ усул деганидир. Табиат ва ижтимоий ҳаёт ҳодисаларини билишнинг тадқиққилиш усули. Агар мақсадлар ва мазмунлар аниқбўлса, айнан шундай методлар танлаб олиниши керакки, улар шу мақсад ва мазмунларни ўлчанадиган натижаларга айлантира олишлари лозим. Бу муносабатда анъанавий ва интерфаол усуллар деб аталган методлар педагог томонидан танлаб олинади ва қўлланади.

МЎТ – Мусобақа ўтказаетган ташкилот

Назарий машғулот- назарий билимларни эгаллаш мақсадида олиб бориладиган ўқув машғулотининг тури.

Низом – Ўзбекистон ҳудудида энгил атлетика бўйича мусобақалар ўтказиш учун расмий қоидалар.

НП– Назорат пункти, иштирокчиларнинг йиғилиш жойи.

Регламент – мусобақаларни умумий ташкил этиш ва алоҳида турлар бўйича беллашувлар ўтказиш тартибини белгилайдиган регламент.

СБ – Спорт базаси

Турлар – югуриш, юриш, сакрашлар, улоқтиришлар, кўпкурашлар бўйича энгил атлетика мусобақалари дастурининг алоҳида турлари.

Фан- муайян соҳадаги кишилиқ жамияти кашф қилган, билимларнинг маълум бир тартибдаги йиғиндиси (билимлар сандиғи).

Ўқув предмети - муайян фан ичидан сараланиб, узлуксиз таълим жараёнининг муайян босқичида талабаларга берилиши мумкин деб ҳисобланган билимлар системаси.

ЎзЕАФ – Ўзбекистон энгил атлетика федерацияси

Қоидалар – мусобақаларни ўтказишнинг асосий шартларини белгилайдиган қоидалар.

ҲАА – ҳакамлар ва ахборот аппаратлари