



SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH TARMOQ
(MINTAQAVIY) MARKAZI

J I S M O N I Y M A D A N I Y A T N A Z A R I Y A S I N I N G A S O S L A R I

MODULI BO'YICHA
O'QUV – USLUBIY
MAJMUUA

2024

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

**SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TARMOQ
(MINTAQAVIY) MARKAZI**

“Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari”

MODULI BO‘YICHA

O‘QUV – USLUBIY MAJMUUA

SAMARQAND – 2024

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлигининг 2023 йил 25 августдаги 391-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Tuzuvchi D.B.Mamaziyatov dotsent, p.f.b.f.d.(PhD)

B Taqrizchi: Sh.S.Ermatov p.f.b.f.d. (PhD)

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR.....	5
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL	12
TA’LIM METODLARI.....	12
III. NAZARIY MASHG‘ULOT	19
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR.....	68
V. GLOSSARIY	99
VI. TEST.....	102
VII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	118

I. ISHCHI DASTUR

KIRISH

Mazkur ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–4947 son, 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF–5789 son, 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847 sonli, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5924 sonli Farmonlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658 sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida”gi 797 sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ishchi o‘quv dasturida tinglovchilar o‘zlarini ko‘plab qiziqtirgan savollarga javob topadilar. Jumladan, sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig‘ish va tahlil qilish uslublari, o‘quv mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg‘ulot va musobaqa faoliyati

jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari, jismoniy tarbiya va sportdagi matematik statistik uslublar bilan tanishadi.

Dasturda hozirgi vaqtda pedagog va yosh olimlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan muammolar ya'ni tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablar, jismoniy tarbiya va sportda matematik statistik uslublar va professional statistika bazalari ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Modulning maqsadi va vazifalari

O'quv modulning maqsadi: pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini innovatsion yondoshuvlar asosida o'quv tarbiyaviy jarayonlarni tashkil etishda ilmiy tadqiqot usullari va natijalaridan samarali foydalanish, loyihalashtirish, sohadagi ilg'or tajribalar asosida ilmiy izlanishlarni olib borish hamda ularning ijodiy faolligini rivojlantirish bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

O'quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” va “Sport faoliyati” (faoliyat turlari bo'yicha) malakasini oshirish yo'nalishlarida pedagog kadrlarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish; intensiv skaut platformalaridagi professional statistika bazalari ma'lumotlaridan foydalanishni o'rgatish; jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitishda ta'lim jarayoniga foydali texnologiyalarini samarali qo'llash; jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish; sport sohasini rivojlantirishning istiqbolli dasturlarini ishlab chiqish; ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va sportda matematik statistik uslublardan foydalanish hamda tadqiqot natijalarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'ni kmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari” modulini o'zlashtirishda amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- sportda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning maqsadi va vazifalarini;
- jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot usullarini;
- uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullarini;
- jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
- jismoniy tarbiya va sportning ilmiy tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablarni *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- professional statistika bazalari ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish;
- ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiiq etish;
- eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- kompleks nazorat asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik statistik uslublardan foydalana olish;
 - ilmiy tadqiqot vosita va usullarini qo'llay olish;
- jismoniy tarbiya va sportdagi innovatsiyalar va ularni dars mashg'ulotlarida qo'llashning ilmiy nazariy va amaliy ahamiyatini bilish *malakasiga* ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- yuklamaning koordinatsion murakkablik darajasini tahlil eta olish;

- jismoniy tarbiya darslarida forsayt texnologiyalaridan foydalana olish;
- egallangan tajribani tanqidiy ko‘rib chiqish qobiliyati, zarur bo‘lganda o‘z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o‘zgartira olish;
- sport o‘yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qila olish;
- statistik axborotlarni tizimlashtira olish;
- ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish *kompetensiyalariga* egabo‘lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari” moduli nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o‘qitish jarayonida: nazariy mashg‘ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron didaktik texnologiyalari;

amaliy mashg‘ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so‘rovnoma, matematik statistik va instrumental uslublari; innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq.) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

“Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari” moduli mazmuni o‘quv rejadagi “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Bolalar va o‘smirlar sportining dolzarb muammolari”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning oliy ta'limdagi o'rnini

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar ilmiy pedagogik va ilmiy tadqiqot ishlari olib borilayotgan ta'lim muassasalarning ob'ekti, uslubiy ko'rsatmalar, yo'riqnomalar va boshqa hujjatlarni o'rganish, ilmiy tadqiqot

ishlarini olib borish, ularni tahlil qilish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiiq etish bo'yicha zaruriy bilimlar hamda kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

MODUL BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi			
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot
1.	Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi	6	2	2	2
2.	Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati	4	2	2	
3.	Jismoniy madaniyatning shakllari va funksiyalari, harakat faolligini o'zgartirish asoslari	8	2	2	4
4.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari	4			4
5	OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari	6	2	2	2

	Jami:	28	8	8	12
--	--------------	-----------	----------	----------	-----------

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1 MAVZU: Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ob'ekti va predmeti.
2. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ijtimoiy hodisa sifatida.
3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi.

2 MAVZU: Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati (2 soat)

1. Jismoniy madaniyatda milliy qadriyatlar
 2. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi o`rni.
 3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida umuminsoniy qadriyatlar.
- Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Ilmiy tadqiqotda farazlar.

Farazlarni tadqiqot va ilmiy tajribalar jarayonida isbotlash, ularni aniqlashtirish va tahrir qilish. Sport faoliyati sohasidagi tahliliy tadqiqotlar va umumlashtirishlar. **3 3 MAVZU: Jismoniy madaniyatning shakl va funksiyalari, harakat**

faolligini o‘zgartirish asoslari (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy madaniyatning shakl asosiy usullari.
2. Jismoniy madaniyatning funksiyalari. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida eng ko‘p qo‘llanadigan statistik usullar.
3. Jismoniy madaniyatning harakat faolligini o‘zgartirish asoslari.

4 MAVZU: OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish

ishlarining shakllari (2 soat)

Reja:

1. OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya yo'llari.
2. OTMlarda ommaviy dam olish ishlarining shakllari.
3. OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1 MAVZU: Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ob'ekti va predmeti.
2. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari ijtimoiy hodisa sifatida.
3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi.

2 MAVZU: Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati (2 soat)

1. Jismoniy madaniyatda milliy qadriyatlar
 2. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi o'rni.
 3. Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida umuminsoniy qadriyatlar.
- Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Ilmiy tadqiqotda farazlar. Farazlarni tadqiqot va ilmiy tajribalar jarayonida isbotlash, ularni aniqlashtirish va tahrir qilish. Sport faoliyati sohasidagi tahliliy tadqiqotlar va umumlashtirishlar.

3 MAVZU: Jismoniy madaniyatning shakl va funksiyalari, harakat faolligini o'zgartirish asoslari (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy madaniyatning shakl asosiy usullari.

2. Jismoniy madaniyatning funksiyalari. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida eng ko‘p qo‘llanadigan statistik usullar.
3. Jismoniy madaniyatning harakat faolligini o‘zgartirish asoslari.

4 MAVZU: OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish

ishlarining shakllari (2 soat)

Reja:

1. OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya yo‘llari.
2. OTMlarda ommaviy dam olish ishlarining shakllari.
3. OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari.

O‘QITISH SHAKLLARI

Mazkur modul bo‘yicha quyidagi o‘qitish shakllaridan foydalaniladi:

- ma'ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- davra suhbatlari (ko‘rilayotgan loyiha yechimlari bo‘yicha taklif berish qobiliyatini rivojlantirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);
- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo‘yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish)

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI

“KWHL” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo‘yicha qo‘yidagi jadvalda berilgan savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

Izoh. KWHL:

Know – nimalarni bilaman?

Want – nimani bilishni xohlayman?

How qanday bilib olsam bo‘ladi?

Learn nimani o‘rganib oldim?

“KWHL” metodi	
1. Nimalarni bilaman:	2. Nimalarni bilishni xohlayman, nimalarni bilishim kerak:
3. Qanday qilib bilib va topib olaman:	4. Nimalarni bilib oldim:

“W1H” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo‘yicha qo‘yidagi jadvalda berilgan oltita savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

What?	Nima? (ta‘rifi, mazmuni, nima uchun ishlatiladi)	
Where?	Qaerda (joylashgan, qaerdan olish mumkin)?	
What kind?	Qanday? (parametrlari, turlari mavjud)	
When?	Qachon? (ishlatiladi)	
Why?	Nima uchun? (ishlatiladi)	
How?	Qanday qilib? (yaratiladi, saqlanadi, to‘ldiriladi, tahrirlash mumkin)	

“SWOT tahlil” metodi

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• хавфлар

2.1 rasm.

“VEER” metodi

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. “Veer” metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Методни амалга ошириш тартиби:

тренер ўқитувчи иштирокчиларни 5 6 кишидан иборат кичик гуруҳларга ажратади;
тренинг мақсади, шартлари ва тартиби билан иштирок



таништиргач, ҳар бир гуруҳга умумий муаммони таҳлил қилиниши зарур бўлган қисмлари туширилган тарқатма



ҳар бир гуруҳ ўзига берилган муаммони атрофлича таҳлил қилиб, ўз мулоҳазаларини тавсия этилаётган схема бўйича тарқатмага



навбатдаги босқичда барча гуруҳлар ўз тақдимотларини ўтказадилар. Шундан сўнг, тренер томонидан таҳлиллар

умумлаштирилади, зарурий ахборотлар билан тўлдирлади ва мавзу якунланади.



2.2 rasm.

“Keys stadi” metodi

Muammoli savol					
1 usul		2 usul		3 usul	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi

«Keys stadi» inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur

metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o'rganishda foydalanish tartibida qo'llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin.

"Keys metodi" ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1 bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka tartibdagi audio vizual ish; ✓ keys bilan tanishish (matnli, audio yoki media shaklda); ✓ axborotni umumlashtirish; ✓ axborot tahlili; ✓ muammolarni aniqlash
2 bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muammolarni dolzarblik ierarxiasini aniqlash; ✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3 bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o'quv topshirig'ining yechimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muqobil yechim yo'llarini ishlab chiqish; ✓ har bir yechimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; ✓ muqobil yechimlarni tanlash
4 bosqich: Keys yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka va guruhda ishlash; ✓ muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash; ✓ ijodiy loyiha taqdimotini tayyorlash; ✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

"Assesment" metodi

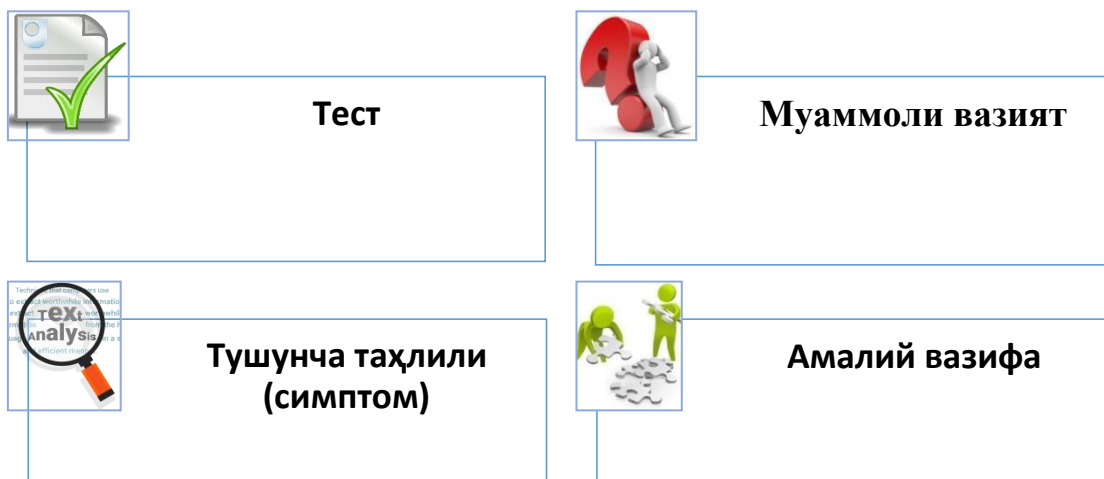
Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

"Assesment"lardan ma'ruza mashg'ulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z o'zini

baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1 5 balgacha baholanishi mumkin.



2.3 rasm.

“Insert” metodi

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;
- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	Matn
“V” – tanish ma'lumot.	
“?” – mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.	
“ ” bu ma'lumot men uchun yangilik.	
“– ” bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman?	

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

III. NAZARIY MASHG‘ULOT

1 MAVZU: Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So‘nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko‘proq gapirilayotgani bejiz emas. Shunga qaramay, shaxsning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganishdan uzoqdir, garchi ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turidir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing holatiga, psixikaga, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshli aholini mehnatga har tomonlama jismonan tayyorlashdagi amaliy ehtiyojlari ta'sirida shakllangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi. Jismoniy madaniyatning mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfologik va funksional tuzilmalariga katta ta'sirini isbotlashning alohida ehtiyoji bo'lmasa, uning ma'naviyat rivojlanishiga ta'siri alohida tushuntirish va dalillarni talab qiladi. Aytish mumkinki, hozirgi vaqtda ta'limga bo'lgan intilish ilgari hech qachon namoyon

bo'lmaganidek, juda keskin tarzda namoyon bo'lmoqda va har yili bu keskinlik kuchayib bormoqda. Hayotning o'zi [muqarrar](#), [halokatli](#) tarzda har bir insonni bilim va tushuncha bilan qurollanishga undaydi. Shuning uchun yashash uchun, bu shovqin va shovqinga moslashish uchun mustaqil ravishda keng ko'lamli bilimlarni o'zlashtirish uchun ma'lum ko'nikmalar kerak bo'ladi. [turli sohalar](#) faoliyat, shu jumladan, jismoniy tarbiya sohasidagi salomatlikni saqlash uchun juda muhim bo'lgan faoliyat har qanday faoliyat turida natijalarga erishish uchun asosdir .

Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama rivojlantirish muammolarini hal qiluvchi pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya uning ajralmas qismi sifatida bu ma'noda istisno emas. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning bir qator kontseptsiyalarida ta'limga alohida e'tibor qaratilgan, lekin ko'proq odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatini umumiy tushunish zarurligi tasdiqlanadi. .

Jismoniy madaniyat, shaxs [kabi tushunchalarni anglash](#), uni real hayotga tatbiq etishning “texnikasini” ishlab chiqish vaqti keldi va yosh avlodni jismoniy tarbiya va tarbiyalashda hal qiluvchi omil ongli motivatsiyani maqsadli shakllantirish va mustahkamlash bo‘lishi kerak. chuqur bilim va e'tiqodlarga va sog'ligingiz haqida doimo o'zingizga g'amxo'rlik qilish zarurligiga asoslangan. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab uzluksiz jismoniy tarbiya g'oyasini amalga oshirish, insonni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, butun hayoti davomida ushbu faoliyat sohasida o'z o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir. Madaniyat bu shaxsning ijodiy ijodiy faoliyati. “Madaniyat” rivojlanishining madaniy psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir

qismi bo'lib, sog'liqni saqlashni yaxshilash, insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi; jismoniy madaniyatdan tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda foydalanish darajasi, bo'sh vaqt tarkibi; jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sport yutuqlari va boshqalar.

Jismoniy madaniyatning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ularning komplekslari va ulardagi musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va maishiy gigiena, turizmning faol harakat turlari, jismoniy mehnat aqliy xodimlarning faol dam olish shakli sifatida.

Jamiyatda jismoniy madaniyat xalq mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni o'zida uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash"ning muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Xalqning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga, jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Tabiiyki, jismoniy madaniyat tushunchasiga xalqning ongi, iste'dodi, qo'l san'ati bilan yaratilgan hamma narsa, uning ma'naviy mohiyatini ifodalovchi barcha narsalar, dunyoga, tabiatga, inson borlig'iga, insoniy munosabatlarga qarash kiradi. Jismoniy madaniyatning tarixdan oldingi davri insonning barcha jismoniy va aqliy faoliyati bevosita yashash sharoitlarini ta'minlash bilan chegaralangan davrda ildiz otgan. Gap shundaki, bu sharoitda, tabiat bilan

davom etayotgan kurashda ajdodlarimizni kompleks rivojlantirishga mashq qilish, insonning shakllanishiga xizmat qilgan.

Jamiyatdagi har qanday o'zaro ta'sir insonning motorli faoliyati bilan oqlanadi, unga qo'yiladigan talablar doimiy ravishda oshib boradi. Jamiyatga sog'lom, mehnatsevar, mehnatsevar fuqarolar ko'proq kerak. Ma'lumki, bu muammo shaxsning jismoniy madaniyati sharoitida hal qilinadi.

Sotsializatsiyaning turli bosqichlarida shaxs jismoniy madaniyatining ijtimoiyligining birinchi jihatlaridan biri sotsial madaniy jihatdir. Ijtimoiylikning bu ko'rinishi madaniyatning umumiy tushunchasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, u "inson jamiyat" tizimidagi sub'yektlar faoliyatining xilma xilligi, shu jumladan ushbu faoliyat natijalari sifatida qaraladi. Shuningdek, ularga erishish vositalari va usullari. Jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi jamiyatda faoliyat yurituvchi va takomillashtiruvchi tashuvchi, iste'molchi va yaratuvchi nuqtai nazaridan shaxs orqali namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning ijtimoiyligi uning integral komponentida namoyon bo'ladi: Madaniy rivojlanishning kontseptual jarayoni nuqtai nazaridan, bu insonning jismoniy rivojlanishini nazarda tutadigan faoliyat sohasi bilan bog'liq; Qobiliyatlar, imkoniyatlar, ijtimoiy munosabatlar va boshqalar tizimiga asoslangan ma'naviy ishlab chiqarishga asoslangan kontseptsiya nuqtai nazaridan; "Inson inson" va "inson jamiyat" tizimlarida munosabatlar va boshqaruvni ongli ravishda tashkil etishga qaratilgan kontseptsiya nuqtai nazaridan, ta'sir qilish orqali shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashga uslubiy yondashuvlar asosida. motivatsion sohada. Jismoniy madaniyatning sotsiallik jihatidagi integrativ komponentini ham jamiyatning umumiy madaniy jarayoni bilan bog'liq holda ham, uni asoslovchi yondashuvlar (pedagogik, sotsiologik, psixologik, tibbiy biologik va boshqalar) nuqtai nazaridan ham ko'rib chiqish mumkin. inson jismoniy madaniyatining turli

jihatlari. Jismoniy madaniyat insonga butun umri davomida hamroh bo'ladi va har qanday yosh bosqichida dolzarb bo'lib, ma'lum bir yoshga xos bo'lgan o'ziga xos muammolarni hal qiladi. Zamonaviy jamiyatda insonning jismoniy madaniyati hayot uchun qanchalik muhim ekanligini, shaxsning jismoniy madaniyatini tarbiyalashda kuzatish va uzluksizlikni ta'minlashga qanchalik jiddiy yondashish kerakligini isbotlashning hojati yo'q.

Inson jamiyatda ulg'ayib, kamol topib, o'zi uchun ham, yaqinlari uchun ham, butun jamiyat uchun ham yaxshilik yaratishga chaqiriladi. SHuning uchun ham shu nuqtai nazardan "professionalning jismoniy madaniyati" tushunchasi kelajakdagi kasbiy faoliyatini ishlab chiqarishda amalga oshirishga tayyorgarlik jarayonida shakllanadigan yanada muhim ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Ijtimoiylikning bu jihati zamonaviy talaba yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonining vazifalariga qaratilgan.

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida

Jismoniy madaniyat nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarni o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport mashg'uloti va uni qonuniyatlarini ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliyot bilan chambarchas bog'langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbai bo'lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilhor tajribalar hisoblanadi. Inson ham, jamiyat ham umuman o'zini obyektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila

olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funksional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. Shunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan jismoniy madaniyat, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akstelerastiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. Shu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, jismoniy madaniyat, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, axloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funksional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

2. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalariga ta'rif: "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy

tayyorgarlik”,Jismoniy madaniyat va sport fani tuzilishining metodologik asoslari

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta’rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o‘ziga xosligi ta’kidlab o‘tilgan.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a’zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo‘nalishga ega bo‘lgan jarayonni o‘z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979): Maktab fizkulturasi; Moddiy boyliklar; Ma’naviy boyliklar. Jismoniy madaniyat harakati – ijtimoiy yo‘nalish bo‘lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko‘paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo‘nalish mavjud bo‘lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo‘nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbhunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor garligidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog‘liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus

tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladigan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog‘ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo‘ladi.

3. “Sport”, “Jismoniy madaniyat tizimi”, sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi, sport maktabi tizimi, sport mashg‘ulotlari, mashq bilan chiniqqanlik, tayyorgarlik darajasi, “sport mashg‘ulotlari tizimi, sport

ko‘rsatkichlari, sport natijalari tushunchalariga umumiy tavsif

Sport qisqa ma’nodagi shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma’nodagi shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko niyatlarini anglab yetish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ‘ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob’ektiv baxo berishdir.

Sport harakati ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo‘lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini

tayyorlaydi. O‘zbekistonda sport harakati g‘oyaviy kurashning kerakli sohasi bo‘lib, ommaga ta’sir ko‘rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonla ridan biridir. Sport harakati tarixan quyi dagi shakl larni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo‘lib, inson faoliyati jarayonining ko‘p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy pedagogik faoliyatlarga bo‘linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir biriga bog‘liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bilishi, ko‘nikma, malakalarni yuqori sport ko‘rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo‘lib, sport tayyorgarligi va sport mashg‘ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omilli jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musoba qani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy metodik va material texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart sharoitni, sport ishlari mashg‘uloti o‘qish va dam olish bilan qo‘shib olib borishini hisobga oladi. Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyor garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash, shuningdek sportchini tayyor lashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo‘lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izla nishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. “*Sport mashg'ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

“Sportchini tayyorlash” – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmua sini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo'lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

“Mashq bilan chiniqqanlik” – mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“Tayyorgarlik darajasi” – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir. **“Sport ko'rsatkichlari”** bu sport mahorati va sportchi

qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi. **“Sport natijalari”** sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

2 MAVZU. JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOIIY MOHIYATI

Jismoniy madaniyat o'z mohiyatiga ko'ra ijtimoiy hodisadir. Ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida u ijtimoiy voqelikning ko'p jihatlari bilan bog'liq bo'lib, odamlar turmush tarzining umumiy tuzilishiga tobora chuqurroq kirib bormoqda. “Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'limning muhim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi". Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyliigi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z [navbatida](#), ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. “Jismoniy madaniyatni faqat uning sog'lomlashtiruvchi ta'siriga, tanani mustahkamlashga kamaytira olmaysiz bu soddalashtirish bo'lardi. Bu uning ilhomlantiruvchi rolini ijodiy kuchlar manbai, baquvvat, quvnoq tuyg'u sifatida ko'rmaslikni anglatadi.

Jismoniy madaniyat tarixiy shartli hodisadir. Uning kelib chiqishi qadimgi davrlarga borib taqaladi. U, umuman madaniyat kabi, odamlarning ijtimoiy tarixiy amaliyotining natijasidir. Mehnat jarayonida odamlar

atrofdagi tabiatga ta'sir ko'rsatib, ayni paytda o'z tabiatini o'zgartiradilar. Insonlarni hayotga, eng avvalo, mehnatga, shuningdek, boshqa zarur faoliyatga tayyorlash zarurati jismoniy madaniyatning paydo bo'lishi va yanada rivojlanishini tarixan belgilab berdi. Jismoniy madaniyat ijtimoiy ijtimoiy hodisa ekanligiga shubha yo'q. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligi va rivojlanganligidan dalolat beradi. Uning tashqarisida u mavjud bo'lishi mumkin emas. Ta'limning boshqa turlari bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama barkamol rivojlanishining ajralmas omili hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyati sohalaridan biri sifatida mehnatga va inson hayotining boshqa shakllariga bevosita va bilvosita ehtiyojlar, jamiyatning undan eng muhimlaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari bilan belgilanadi. ta'lim vositalari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishdan manfaatdorligi.

Shaxsning imkoniyatlarini ochib berish insonning o'ziga ishonch, qat'iyat, jasorat, istak va qiyinchiliklarni engish uchun haqiqiy imkoniyat kabi shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. Mehnat harakatlariga nisbatan bunday rivojlanish mezoni uning insonning jismoniy faoliyatiga taalluqli ishlab chiqarish talablariga muvofiqligi hisoblanadi. Agar inson vosita faoliyatini kengaytirish va ishlab chiqarishda sub'ekt operatsiyalarini samarali namoyon qilish imkoniyati nuqtai nazaridan ko'p qirrali bo'lsa, jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi deb taxmin qilishimiz mumkin. Bu jarayonda jismoniy madaniyat yetakchi o'rinni egallaydi. Jismoniy madaniyat haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligidir. Bu faoliyat jarayonida shaxs ijtimoiy va tabiiy muhit bilan aloqa va munosabatlarga kirishadi.

Jismoniy madaniyatning funksiyalarini 4 guruhga bo'lish mumkin:

Umumiy rivojlanish va tanani mustahkamlash (jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish, vosita ko'nikmalarini yaxshilash,

salomatlikni mustahkamlash, involyutsiya jarayonlariga qarshi kurashish va ularni ushlab turish va boshqalar).

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalarini aniqlab, konkretlashtirib, quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: [tarbiyaviy](#), amaliy, "sport", rekreatsionsog'lomlashtirish va rehabilitatsiya.

Mehnat faoliyatiga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik (samaradorlikni oshirish, noqulay mehnat sharoitlariga qarshilik, jismoniy harakatsizlik, kasbiy va amaliy tayyorgarlik va boshqalar).

Faol dam olish va ishlamaydigan vaqtdan oqilona foydalanish ehtiyojlarini qondirish (o'yin kulgi, o'yinlar, kompensatsiya). Insonning irodaviy, jismoniy sifatlari va motor imkoniyatlarini eng yuqori darajada ochib berish. Jismoniy va aqliy faoliyat, qobiliyatlarning normal ishlashi cheklangan sharoitlarda mumkin. Jismoniy tarbiya bu imkoniyatlarni kengaytiradi, shuningdek, inson va o'rtasidagi zarur muvozanatni saqlash muammosini hal qiladi. muhit vosita, hissiy va boshqa jihatlarda. Jismoniy mashqlar nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki inson tanasini ijtimoiy hayotning turli ehtiyojlariga moslashtirish, individual ijodkorlikning namoyon bo'lishiga yordam berish uchun ham qo'llaniladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya eng muhim vositadir ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Hozirgi bosqichda ommaviy jismoniy tarbiya harakatini jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimiga asoslangan umummilliy harakatga aylantirish vazifasi hal etilmoqda. Aholining turli yosh guruhleri jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi uchun dasturbaholash standartlarining amaldagi davlat tizimlari.

Davlat dasturlari bo'yicha majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabgacha ta'lim muassasalarida, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, armiyada, korxonalarda va hokazolarda ish kunida (ishlab [chiqarish gimnastikasi](#), jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar) o'tkaziladi. Korxonalar, muassasalar, o'quv yurtlari va boshqalarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish uchun jismoniy tarbiya jamoalari tashkil etilgan.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, insonning jismoniy madaniyati uning umumiy madaniyati bilan uzviy bog'liqdir, chunki jismoniy madaniyatli shaxsga xos bo'lgan xususiyatlar axloqiy, estetik va psixofizik jarayonlar kabi bir xil psixofizik (tabiiy) moyilliklar va psixofizik jarayonlar asosida shakllanadi va rivojlanadi. insoniyat madaniyatining boshqa turlari. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda, inson nafaqat jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi va yaxshilaydi, balki boshqa shaxsiy xususiyatlar axloqiy, estetik, shuningdek, jasorat, iroda, tashabbuskorlik, bag'rikenglik va boshqalarni shakllantiradi.

Shaxsning jismoniy madaniyati deganda jismoniy mashqlar jarayonida orttirilgan va insonning o'z jismoniy tabiatini (tanasini) har tomonlama va uyg'un ravishda yaxshilashga, sog'lom turmush tarzini olib borishga faol intilishida ifodalangan insoniy xususiyatlar majmui tushuniladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanar ekan, inson o'zini, boshqalarni va boshqalarni bilib oladi dunyo. U tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodkorlikni faol rivojlantiradi, o'z dunyoqarashi va fikrlash usullarini, individual xarakter xususiyatlarini, boshqa odamlarning harakatlariga va o'z harakatlariga tanqidiy munosabatni shakllantiradi. Jismoniy faollik natijasida orttirilgan bu barcha ijobiy xususiyatlar insonni nafaqat jismoniy madaniyatli shaxs sifatida, balki har tomonlama va barkamol rivojlangan, inson umumiy madaniyatining yuksak

darajasini aks ettiruvchi yaxlit shaxs sifatida ham tavsiflanadi. [Jismoniy tarbiya chekish](#), spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va boshqalar kabi yomon odatlarga qarshi turishga yordam beradi.

“Inson tanasi faoliyatining har tomonlama barkamol, har tomonlama rivojlanishi tarbiya va ta’limning umumiy maqsadi bo’lishi kerak, ularning vazifalari faqat alohida farqlanadi: tarbiya insonning axloqiy fazilatlarini va uning o’z sohasidagi irodaviy ko‘rinishlarini qamrab oladi; demak, shaxsning axloqiy xislatini kamol toptirishga yordam beradi, tarbiya esa tizimli aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishni anglatadi; u yoshni o'zi olgan his tuyg'ulari va taassurotlarini ajratib olishga, ularni bir biri bilan solishtirishga va g'oyalardan mavhum tushunchalarni shakllantirishga, o'rganilgan haqiqatlar asosida duch kelgan hodisalarni aniqlashga va nihoyat, maksimal darajada maqsadga muvofiq harakat qilishga o'rgatishi kerak. qat'iyatlilik.

Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash va uning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Aqliy tarbiya, axloqiy estetik, mehnat tarbiyasi va tarbiyasi bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxs shaxsini har tomonlama kamol toptirishga yordam beradi. Maktab va ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo’yicha ishlar davlat dasturi asosida olib borilmoqda.

Bundan tashqari, kundalik rejimda dam olish tadbirlarini (ertalabki mashqlar, jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar), darsdan tashqari vaqtlarda ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini (sport bo'limlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari, sport musobaqalari va dam olish tadbirlari) o'tkazish rejalashtirilgan. , salomatlik kunlari , sport va sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar). Dasturda dars turlari (nazariya, amaliyot), sport (gimnastika, [yengil atletika](#), chang'i tayyorlash, suzish, turizm va sport o'yinlari) va o'quv yili bo'yicha soatlar hisobi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya darslarining namunaviy tematik rejasi tavsiya etiladi. . Jismoniy tarbiya

nazariyasiga oid mavzularning mazmuni, shuningdek, sport texnikasini o'zlashtirishda o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim va ko'nikmalar miqdori keltiriladi.

Yosh avlod jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: tananing salomatligini mustahkamlash va chiniqtirish, to'g'ri jismoniy rivojlanish, bolalar va yoshlarga zarur vosita ko'nikmalarini etkazish, ularning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash, eng muhim axloqiy fazilatlarni shakllantirishga ko'maklashish. va irodaviy fazilatlar. Jismoniy tarbiya jismoniy qobiliyatlardan tashqari axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi: mushaklar kuchi, jismoniy chidamlilik, chaqqonlik, [reaktsiya tezligi](#), harakat tezligi .

P.F ning zamondoshlaridan biri Lesgaft jismoniy tarbiya natijalaridan birini tasvirlab berdi :

“Jismoniy tarbiya darslari har kuni o'tkazildi. Ularning dasturiga gimnastika, o'yinlar, qilichbozlik, konkida uchish, jismoniy mehnat (duradgorlik) kiradi. Ushbu tadbirlarning natijalari hayratlanarli edi. Bir yil ichida zaif, rangpar, letargik qizlar kuchli, baquvvat, qat'iyatli va chidamli odamlarga aylanishdi. Jismoniy tarbiya jarayonida jasorat, jasorat, qat'iyat, tashabbuskorlik, topqirlik, irodalilik, jamoaviy harakat qobiliyatlari, tashkilotchilik, ongli intizom, do'stlik va do'stlik tuyg'usi, mehnatda aniqlik, tartiblilik va boshqalar kabi axloqiy va irodaviy fazilatlar. .. tarbiyalanadi. Buning uchun o'quv mashg'ulot mashg'ulotlarini, sport musobaqalarini va jismoniy tarbiya jamoasining butun hayotini pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Bir oz o'ylab ko'ring ko'proq ta'sir qiladi intellektual rivojlanish bo'yicha sport va jismoniy madaniyat.

Sportda vosita tajribasini o'zlashtirish samaradorligi vosita harakatining (jismoniy mashqlar) psixologik tuzilishini shakllantirish usuli va darajasi bilan

bog'liq. Ongli vosita harakatini shakllantirish jarayoni o'zboshimchalik bilan boshqariladigan harakat bo'lib, muhim intellektual faoliyat bilan birga keladi, u o'quv jarayonida ataylab ta'minlanishi va yo'naltirilishi kerak. Ishtirokchilarning ongiga kiradigan ma'lumotlar murakkab va ko'p bosqichli qayta ishlanadi.

O'rganish va takomillashtirishda vosita faoliyati Sportda fikr va harakat o'rtasidagi bog'liqlikning uchta shakli mavjud:

Intellektual faoliyat vosita harakatining bajarilishiga hamroh bo'ladi va fikrlash jarayoni to'g'ridan to'g'ri boshqaruvchi va harakatlarni tartibga soluvchi funksiyalarni bajaradi;

Tafakkur amaliy harakatdan oldin turadi va harakatni rejalashtirish va dastlabki tashkil etishda ishtirok etadi;

Fikrlash u tomonidan amalga oshirilgan vosita harakatini tahlil qilish va baholashda ishtirok etadi.

Fikr va harakat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning uchchala turi ham nafaqat shakli, balki xarakteriga ko'ra ham farqlanadi va sport bilan shug'ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslari muloqot fonida, jamoada, o'qituvchi rahbarligida ishlab chiqiladi. Aynan muloqot o'quvchilarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning eng kuchli omili bo'lib, ular darsning boshidanoq jamoada o'z ishtirokini anglay boshlaydilar va qoidalar va buyruqlarga muvofiq o'z harakatlarini nazorat qilishni o'rganadilar. , ularni boshqalarning harakatlari bilan bog'lang. Shunday qilib, iroda mustahkamlanadi, intizom rivojlanadi, axloqiy xulqatvor me'yorlariga rioya qilish odati shakllanadi.

Jismoniy madaniyatning insonparvarlik ahamiyati inson haqidagi bilimlarning yaxlitligiga erishish, zamonaviy dunyoda insoniy qadriyatlarining ma'nosini tushunish, madaniyatdagi o'z o'rnini tushunish, madaniy o'zini o'zi

anglash, madaniy faoliyatni o'zgartirish qobiliyati va imkoniyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. U shaxsning ma'naviy va jismoniy kuchlarini uyg'unlashtirish, salomatlik, tana madaniyati, ish samaradorligini oshirish, jismoniy barkamollik, farovonlik va boshqalar kabi umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. shaxs, uning qobiliyati va sog'lom va samarali turmush tarzida o'zining muhim kuchlarini to'liq [amalga oshirishga tayyorligi](#); [kasbiy faoliyat](#) zarur ijtimoiy madaniy qulay muhitni yaratishda.

Jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lganligi sababli, u, birinchi navbatda, umumiy madaniy ijtimoiy funktsiyalar bilan tavsiflanadi. Bularga ta'lim, ta'lim, me'yoriy, transformativ, kognitiv, qiymatga yo'naltirilgan, kommunikativ, iqtisodiy va boshqalar kiradi.

Jismoniy mashqlar iroda, halollik, mardlik, mehnat sifatlarini tarbiyalash uchun imkoniyatlar yaratadi; insonparvarlik e'tiqodlarini, raqibga hurmat tuyg'usini rivojlantirish; ijtimoiy faollikni shakllantirish (jamoat sardori, fizorg, guruhdagi katta, sport hakami). Kurs davomida shaxs huquqiy etikadan saboq oladi. Sportchilar va sportchilarda vatanparvarlik, o'z ishiga sadoqat, sport sha'ni uchun kurash, mehnatsevarlik o'yin maydonchalarini qurish va obodonlashtirish, konki maydonchalarini to'ldirish, ish joylarini tozalashda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida odam juda ko'p yangi narsalarni o'rganadi, vosita mahoratini o'rganadi, yangi sport inshootlari va natijani yaxshilash usullarini izlaydi. FC sinflari ijodkorlikni rivojlantirish va kognitiv faollikni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Tizimli mashqlar kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bemorlarni rehabilitatsiya qilish uchun terapevtik jismoniy madaniyat vositalari qo'llaniladi. Moslashuvchan jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va nogironlar bilan sog'lomlashtirish ishlarining yangi yo'nalishidir. Jamiyat madaniyatining mustaqil qismi sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xos ijtimoiy vazifalarni bajaradi. Ikkinchisi umumiylik bilan uzviy bog'liqdir, lekin

aniqroq shaklda ular jismoniy madaniyatning ijtimoiy zaruriy faoliyat sifatidagi ijtimoiy mohiyatini, uning jamiyatning jismoniy tarbiya sohasidagi talablarini qondirish qobiliyatini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyligi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. Demak, insonning asosiy sifat va xossalarini shakllantirishda jismoniy madaniyatning roli juda katta.

Inson mavhum fikrlay olishi, umumiy qoidalarni ishlab chiqish va shu qoidalarga muvofiq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Lekin faqat fikr yuritib, xulosa chiqara bilishning o'zi yetarli emas – ularni hayotda qo'llay bilish, ko'zlangan maqsadga erishish, yo'lda uchragan to'siqlarni yengib o'tish zarur. Bunga faqat to'g'ri jismoniy tarbiya bilan erishish mumkin.

"Jismoniy va aqliy tarbiya o'rtasidagi chambarchas, ajralmas bog'liqlik shundan kelib chiqadi, buning natijasida ularning vazifalarini ajratib bo'lmaydi va ular o'rtasidagi to'liq uyg'unlik bilan biz insonning axloqiy xarakterining to'liq rivojlanishini kutishimiz mumkin".

Jismoniy madaniyatning shaxsiy fazilatlarni shakllantirishdagi roli uning ijtimoiy mohiyati, albatta, insonparvarlik funktsiyalari, inson ma'naviyatining qator asoslarini rivojlantirish imkoniyatlari bilan bog'liq holda kuchayadi. Turli jismoniy mashqlarni bajarishning yuqori hissiy foni, ayniqsa hissiy rangdagi musobaqalar shaklida, do'stona jamoaviy harakatlarni bajarishda empatiya, o'zaro yordam, umumiy maqsadlarga erishish uchun o'zaro javobgarlik tendentsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Bularning barchasi ijtimoiy silkinishlar, jamiyatimizdagi chuqur ijtimoiy iqtisodiy o'zgarishlar, uning tarkibidagi o'zgarishlar fonida sezilarli darajada oshib bormoqda. Umumiy madaniyat, umuminsoniy qadriyatlar, ma'naviyat

tushunchalari bilan uzviy bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzini, jismoniy barkamollikka erishishni, insonning ko'plab fazilatlarini rivojlantirishni belgilovchi jismoniy madaniyat vositalari. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining muntazamligi [insonning ixtiyoriy xohishi](#), bu faoliyatga shaxsiy munosabati bilan belgilanadi, ular ong va odatlarda mustahkamlanib, shaxsiy fazilatlarga aylanadi.

Jismoniy madaniyatning insonga, uning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish jarayoniga har tomonlama ta'sirini hisobga olgan holda, ularni shakllantirishning muayyan mezonlariga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bu insonning jismoniy madaniyati hodisasini uning biologik va ijtimoiy tomonlarini hisobga olgan holda tushunish nuqtai nazaridan qulaydir.

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti

sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tugilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniylikni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi. Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'limga ajratish mumkin: Jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar harakterdagi fandır. Jismoniy tarbiya sharoitida (dinamikanatomiya, fiziologiya, biokimyo va biomexanika,

jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o`rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu fanlardan olingan umumlashtirilgan malumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shugullanadi. Shundayqilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini o`rganishga qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining harqanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir. Jismoniy tarbiya uslubiyatining o`rganish predmeti shugullanuvchilarning aniq yoshiga yo`naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo`lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o`rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko`p.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati barcha sport pedagogika fanlari bilan mustahkam bog`langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport pedagogik fanlaridan olingan aniq malumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo`lib hisoblanadi. Nazariya va uslubiyatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o`sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shugullanuvchilar organizmi ishlabturishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin. Soglomlashtiruvchijismoniytarbiya Jismoniy tarbiya tarkibiga?davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo`qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko`maklashadi. Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigienasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, yani asosiy hayot faoliyati uchun qulay funksional fan shakllanishiga ko`maklashadi. Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo`lgan jismoniy tarbiya ko`pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan

birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

2. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya tarixi jahon xalqlari madaniy tarixining qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi fani qadimgi zamondan to hozirgi kungacha bolgan davlarda jismoniy tarbiya va sportning kelib chiqishi, ivojlanishi va tarraqiy etish qonuniyatlarini organadi. Jismoniy tarbiya tarixi tarixiy fanning mustaqil sohasi, jismoniy tarbiya va sportga doir ilmiy bilimlarning muhim qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida vujudga kelishi va tarkib topishi haqida malumotlar beradi. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fani qadim zamonlardan boshlab, shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini aniqlash va organish bilan shugullanadi. Uning vazifasi turlicha tarixiy davrlarda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, jismoniy tarbiya shakllari, usullari, vositalari va kishilarning sport sohasidagi faolikyatining tahlilini berishdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish davrlari: I. Qadimgi dunyoda jismoniy tarbiya (mil.av. VIII mingyillikdan

mil. IV asrgacha) II. Orta asrlar davrida jismoniy tarbiya (V – XVII asrlar) III. Yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XVIII – XIX asr oxiri) IV. Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asrning boshlari – hozirgi kungacha). Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini organish manbalari: qadimgi jismoniy tarbiyaga oid arxeologik va etnografik manbalar; jismoniy tarbiya va sportga doir arxiv materiallari, ilmiy kitoblar va boshqa yozma manbalar; jismoniy tarbiya va sportga oid tasviriy sanat asarlari, badiiy kitoblar, kino, foto, fonomateriallar; turli xalqlar jismoniy tarbiyasining rivojlanishi togrisidagi amaliy malumotlar (sport yutuqlari, sport rekordlari); jismoniy tarbiya va sportga doir xukumat qonunlari, qaror va farmonlari, maxsus rasmiy xujjatlari.

Ashyoviy va yozma yodgorliklar, xalq doston va eposlari, jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotlari ham jismoniy tarbiya tarixini organish manbalari bolib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya tarixining muhim vazifasi jahon xalqlari jismoniy tarbiyasining xususiyatlarini organish va uning rivojlanish yollarini aniqlashdir. Ijtimoiy fanlardan biri hisoblangan jismoniy tarbiya tarixi fanining eng muhim vazifasi – bolajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini yuksak goyaviylik, vatanga sadoqat, milliy iftixor va insonparvarlik ruhida tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya va sport tarixi farmining o'qitishdan maqsad talabalarning jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi nazariy bilimlarni shakllantirishdir. Fanning vazifasi talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalarda foydalanishni o'rgatishdan iborat.

3.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari. Aqliy tarbiya vositalari.

«Kishining aqliy rivojlanishi bilan jismoniy rivojlanishi o'rtasida, deb yozgan edi P.S.Lesgaft, mustaxkam aloqa mavjud. Aqliy o'sish va rivojlanish tegishlicha jismoniy kamolotni talab etadi, va aksincha: «Bir tomonlama jismoniy kamol topish fakat aqlan yetarlicha tekshirilmagan va yo'lga solinmagan faoliyatning namoyon bo'lishiga olib keladi».

Sport psixologiyasi jismoniy mashqlar bilan, ayniqsa sport bilan shug'ullanish aqliy faoliyat bilan bog'liq holda olib borilishi tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyaning bir biriga bog'liqligi, moxiyatini umumiy olganda kuyidagi fikrlar bilan ta'minlash mumkin.

Mustahkam sog'lik, harakat malakalari, jismoniy kamolotni ta'minlaydigan jismoniy trabiya prosessi kishilarning aqliy ishlash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo'lib hisoblanadi. O'z navbatida shug'ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o'ylab ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qobiliyatlarini mehnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi.

Tarbiya mazmuni. Aqliy tarbiya – ta'lim oluvchilarni fan asoslariga oid bilimlar tizimi bilan qurollantiradi. Aqliy tarbiya barkamol inson tarbiyalashning yetakchi tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarni [tabiat va jamiyat](#), kishi tafakkuri haqidagi bilimlarni o'zlashtirib olishlari, ularda ilmiy dunyoqarash, yuqori onglilik xislatlarini tarbiyalash, fan asoslaridan xabardor qilish, tafakkur va nutq qobiliyatlarini o'stirishni maqsad qilib qo'yadi.

Bilimlar tizimini ongli ravishda o'zlashtirish mantiqiy fikrlash, xotira, diqqat, idrok etish, aqliy qobiliyat, mayillik va iqtidorni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Aqliy tarbiyaning vazifalari quyidagilar sanaladi:

- ilmiy bilimlarning muayyan hajmini o'zlashtirish;
- ilmiy dunyoqarashni shakllantirish;
- aqliy kuch, qobiliyat va iqtidorni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan qiziqishlarni rivojlantirish;
- bilishga bo'lgan faollikni kuchaytirish;
- o'z bilimlarni muntazam ravishda to'ldirib borish, umumiy o'rta ta'lim va maxsus kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya deyarli butun tarbiya tizimining ajralmas tarkibiy qismi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, korxonalarda yuqori unum bilan ishlashga qodir, har qanday qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan

himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlantirish;
- o'quvchilarning aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish;
- ularning tabiiy harakatchanligini rivojlantirish va mukammallashtirish;
- o'quvchilarni harakatning yangi turlariga o'rgatish;
- ularning irodaviy sifatlari (kuch, chaqqonlik, uquvlilik va boshqalar)ni rivojlantirish;
- o'quvchilarning gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish;
- ularda ma'naviy axloqiy sifatlar (dadillik, qat'iyatlik, intizomlilik, mas'uliyatlik, jamoa bilan bo'lish)ni tarbiyalash;
- o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy va muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;
- o'quvchilarning sog'lom va baquvvat bo'lishlariga erishish.

Jismoniy tarbiyani bolalarning maktabgacha yoshidan boshlab muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya ta'lim muassasalarida o'qitilishi yo'lga qo'yilgan fanlardan biri sanaladi. Sinfdan va maktabdan tashqari sharoitlarda tashkil etiluvchi jismoniy mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini ta'minlovchi qo'shimcha tadbir hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa tarkibiy qismlari bilan mustahkam bog'langan hamda ular bilan birgalikda har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish vazifalarini hal etadi.

4. Aqliy tarbiya uslublari

Ta'lim metodlari bu ta'lim maqsadiga erishishga qaratilgan, tarbiyalanganlarning ongiga pedagogik ta'sir ko'rsatish usullari. "Faqatgina bu holda o'qitish usullari" odamga teginish vositasi "bo'lishi mumkin (A.S. Makarenko), agar o'qituvchi bolalarning rivojlanish va tarbiyalash darajasi,

ularning yosh xususiyatlari, qiziqishlari, intilishlarini hisobga olsa, ularni birlashtirishning eng yaxshi variantini to'g'ri topsa".

a) Vizual usullar.

Ushbu usullardan foydalanish vizualizatsiyaning didaktik prinsipiga javob beradi va bolalar fikrlashining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Ushbu usullar yangi bilimlarni bolalarga etkazishda keng qo'llaniladi. Bularga tabiiy ob'ektlar (ob'ektlar, hodisalar), ko'rgazmali qurollar (rasmlar, to'ldirilgan hayvonlar, modellar, namunalar va boshqalar) ko'rgazmasi kiradi. Muhim o'rin texnik o'quv vositalaridan foydalanish (film lentalar, filmlar, [lenta yozuvlari](#), televizion ko'rsatuvlardan foydalanish).

Kuzatish bu dunyoning ob'ektlari va hodisalarini shaxs tomonidan maqsadli, muntazam ravishda, kamroq yoki uzoq vaqt davomida idrok etish. Bu o'zgaruvchan hodisalarni aks ettirish bilan bog'liq. Uning maqsadi bolalarni nafaqat narsa yoki hodisa bilan tanishtirish, balki atrofdagi o'zgarishlarni sezishga o'rgatishdir. Kuzatish paytida barcha e'tibor uning ob'ektiga qaratilishi kerak. Kuzatuvdan oldin suhbatdan oldin bolalarning kuzatilayotgan ob'ekt haqida bilimlari ochiladi, ko'rsatmalar beriladi, ularga alohida e'tibor berilishi kerak. Kuzatish nafaqat sinfda, balki kundalik hayotda ham tashkil etiladi. Ular qisqa muddatli (ob havo, qushlarning, baliqlarning, hayvonlarning xatti harakati tufayli) va uzoq muddatli (o'simliklarning rivojlanishi, mavsumiy hodisalar tufayli) bo'lishi mumkin.

b) og'zaki usullar.

Vizual usullar so'z bilan uzviy bog'liq holda qo'llaniladi, displeyda tushuntirish majburiy ravishda amalga oshiriladi. Tushuntirish tufayli bolalarning bevosita hislari aniqlanadi. Tushuntirish aniq, bolalar uchun ochiq, hissiy bo'lishi kerak. Bolalarning yoshi ulg'aygan sari, ularning bilimlarni o'zlashtirishlariga ko'proq e'tibor berilmoqda, bu esa hodisalar o'rtasidagi bog'liqlik va munosabatlarni aks ettiradi.

Hikoya aniq mantiqiy tuzilishga ega bo'lishi kerak, ma'lumotli, qiziqarli, badiiy, hissiyotli bo'lishi kerak. Hikoyada hazil ishlatganda, bu nafaqat bolaning ongiga, balki uning his tuyg'ulariga ham ta'sir qiladi. Bolalarga hikoya aytib berishda ularga ko'pincha hikoyaning namunasi beriladi (rasmga binoan, mavzu berilgan, oxirini ixtiro qilganda). U mazmunini etkazishi, kirishi va adabiy tilda bayon etilgan bo'lishi kerak.

Bolalar bilan ishlashda badiiy adabiyot va hikoyalar katta o'rin egallaydi. O'qituvchi ularni san'at asarlari bilan tanishtirish uchun ularga hikoyalar, she'rlar va ertaklarni o'qiydi. Yangi bilimlarni etkazing, kerakli hissiy holatni uyg'oting: quvonch, mag'rurlik, kulgili, lirik kayfiyat. Bu asosiy og'zaki usullardan biridir. Oldindan tayyorlangan savollar yordamida o'qituvchi bolalarning kognitiv faolligini faollashtiradi: mavjud bilimlarni aniqlaydi, javoblarni to'g'rilaydi va aniqlashtiradi, yangi ma'lumotlarni bayon qiladi, oddiy mulohazalarni o'rgatadi. Fikrlar almashinuvi bolalarning yangi bilimlarini o'zlashtirishlari, ularning fikrlashlari va bilim qiziqishlarini rivojlantirishlari uchun qulay shart sharoitlarni yaratadi. Treningda bolalarga savollar keng qo'llaniladi. Ular bolalarning to'g'ri bilimlarini tekshirishga yordam beradi. Savollar mening bolalarimga tushunarli bo'lishi kerak, shunda berilishi kerakki, ular nafaqat materialni eslab qolishni, balki aks ettirishni ham talab qiladilar: bolalar ob'ektlar va hodisalarni taqqoslashlari, sabablar munosabatlarini o'rnatishlari kerak. Savol to'g'ri qo'yilganida, bolalar unga to'liq javob berishlari kerak va ba'zida aytilganlarni asoslab berganday, uni ikki yoki uch jumladan iborat qisqa hikoya shaklida tuzishlari kerak.

v) Amaliy usullar.

Amaliy usullarning muhim elementi bolalar uchun muayyan muammoni shakllantirishdir. Bu tayyor namunaga (nima qilish kerak) yoki ko'rsatmalarga muvofiq (buni qanday qilish kerak) vazifa bo'lishi mumkin.

Mashqlar.

Amaliy usullar orasida har xil turdagi mashg'ulotlar katta o'rin egallaydi, buning natijasida bolalarda zarur ko'nikmalar shakllanadi. Har qanday ko'nikma amaliy faoliyatda shakllanganligi sababli tushuntirish va namoyish qilishdan ko'ra ko'proq joy egallashi uchun mashg'ulotlarni tashkil etish kerak. Amaliy faoliyat jarayonida tafakkurni rivojlantirish uchun muammoning bunday bayonoti bolani mustaqil ravishda tahlil qilishga, ushbu vazifani bajarish va amalga oshirish usullarini ko'rsatishga undaydigan muhimdir. Unga tayyor namunalar berilmaydi, faqat tayyor ob'ekt (qurilish, chizma) qondirishi kerak bo'lgan holatlar haqida xabar beriladi. Vazifalarni belgilashning bu usuli "shartli vazifa" deb nomlanadi. O'qitishning amaliy usullari vizualizatsiya bilan chambarchas bog'liq: namuna yoki berilgan shartlar har doim aniq ko'rsatilishi kerak. Amaliy mashg'ulotlarni tayyor namunalar asosida tashkil etish uni oldindan idrok etish va tahlil qilishni talab qiladi. Amaliy o'qitish usullarida, maxsus namunalar bilan ish uslublarini namoyish etish va shartlarga muvofiq vazifalar bajarilganda tahlil usullarini ko'rsatish alohida o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan vazifalarni bajarish jarayonida ular natijani belgilangan bilan taqqoslash va aniqlangan nomuvofiqliklarni tuzatish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Bu o'z o'zini boshqarishning rivojlanishiga hissa qo'shadi, bu ta'lim faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Amaliy o'qitish usullaridan foydalanganda ketma ket murakkab amaliy vazifalar tizimini ishlab chiqish kerak. Ushbu tizim shundan dalolat beradiki, unda bolalarning ko'nikmalariga bo'lgan talablar asta sekin o'sib boradi: namunalarni tekshirish (yoki berilgan sharoitlarni tahlil qilish), harakatlar ketmakteligini rejalashtirish, olingan natijalarni nazorat qilish, ularni amaliy vazifa bilan taqqoslash.

c) O'yin usullari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitishda o'yin uslublari va texnikasi katta ahamiyatga ega bo'lib, ular ta'lim mazmuniga qiziqishni kuchaytiradi va

kognitiv faoliyat va bolalar uchun xos bo'lgan o'yin o'yinlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydi. Bularga didaktik o'yinlar, dramatik o'yinlar, ochiq o'yinlar, epizodik o'yin fokuslari (topishmoqlar, simulyatsiya mashqlari, boshqa vazifalar orasidagi intervalda o'yin harakatlari) kiradi. Yosh guruhlarda ularning roli ayniqsa katta. Yosh guruhdagi didaktik o'yin darsning asosiy qismini egallashi mumkin. O'rta, katta va tayyorgarlik guruhlarida didaktik o'yin odatda darsning qismlaridan biri bo'lib, bilimlarni mustahkamlash va hissiy kayfiyatni ko'tarish uchun amalga oshiriladi. Boshlang'ich matematik tasavvurlarni shakllantirish uchun o'yinlar tegishli sinflarda keng qo'llaniladi, nutq o'yinlarini rivojlantirish darslarida so'z boyligini faollashtirish, nutqning grammatik tuzilishini shakllantirish, ovozni talaffuz qilish mashqlari ("Ta'rif bo'yicha o'rganing", "Boshqa tomondan ayting"), tabiatni tanishtirish darslari. Tabiat to'g'risidagi bilimlarni mustahkamlash uchun o'yinlar ("Toplar va ildizlar", "Filialdagi bolalar" va boshqalar). Badiiy adabiyot bilan tanishtirishda nutqni rivojlantirish, dramatik o'yinlarning har xil turlari, harakatlarni rivojlantirish uchun tashqi o'yinlar, musiqiy idrok qilish uchun musiqiy didaktik. O'yinlar darsning bir qismi bo'lishi mumkin, kundalik hayotda ta'lim maqsadlarida ishlatilishi mumkin.

5. Axloqiy tarbiya. estetik tarbiya. estetik tarbiyaning mazmuni. Mehnat tarbiyasi. O'z o'zini tarbiyalash.

Axloqiy tarbiya „Axloq“, „xulq“ va „atvor“ so'zlari arabcha so'z bo'lib, ular o'zbek tilida ham o'z ma'nosida qo'llaniladi. Ayrim odamlar „Axloq — kishilarning har bir jamiyatga xos xulq me'yorlari majmuyi“ deyishsa, boshqalar esa „Axloq—ijtimoiy ong shakllaridan biri bo'lib, hamma sohalarda kishilarning xatti harakatlarini tartibga solish funksiyasini bajaradi“, deyishadi. Axloq me'yorlari xulq atvorning regulyatori sifatida odat me'yorlariga zid xatti harakat axloqsizlik harakati deb qaraladi. Shunisi ham borki, huquq majburiy bo'lsa, axloq ixtiyoriydir. Axloqiy tarbiya

odamlarni nomusli vijdonli, adolatli, vatanparvar, mehnatsevar bo'lishga o'rgatadi. Axloqiy tarbiyada yaxshi xulqni takomillashtirish uchun kurashiladi. Xalq ta'limi tizimida o'qitish tarbiyalanuvchilarning axloqiy mukammallashishi bilan bog'liq bo'ladi. Ularda ong bilan xulq birligi tarbiyalanadi.

Estetik tarbiya – jamiyatda ma'naviy muhitni paydo qilishga ko'mak beruvchi muhim unsur bo'lib, u inson didini shakllantiruvchi, rivojlantiruvchi hamda ana shu orqali insonni jamiyat munosabatlariga yaqinlashtiruvchi kuchdir.

Hozirda estetik tarbiyaning ko'lami tobora kengaymoqda. Shunga ko'ra, u o'z oldiga talaygina muhim vazifalarni qo'ygan. Bular: kishilarda san'at asarlari, badiiy ijod namunalarini nafaqat faol o'zlashtirish balki, ularning estetik mohiyatini anglash va baholash qobiliyatini takomillashtirish;

jamiyat a'zolarining ijodiy imkoniyatlarini namoyon qildirish va ulardan foydalana bilishga ishonch tuyg'usini uyg'otish;

- tabiat hamda jamiyat ijtimoiy jarayonlariga sof tuyg'u bilan munosabatda bo'lishga va ularni ravnaq toptirish yo'lida astoydil faoliyat olib borish ko'nikmalarini hosil qilish;

- o'tmish ma'naviy merosimizga hurmat hissini uyg'otish, milliy g'urur, milliy iftixor tuyg'ularini shakllantirish uchun zamin yaratish;

- ijodning barcha turlarini taraqqiy ettirib jahonga yuz tutish va ularni millat manfaatlari uchun naf keltiradigan tomonlarini targ'ib qilishga undashdir.

Estetik tarbiyaning asosiy vositalari tarkibiga san'at, information texnologiyalar, tabiat, mehnat, sport kabi sohalarni kiritish mumkin.

San'at estetik tarbiyaning muhim vositasi. Bugungi kunda jamiyatimizda inson faoliyatini boshqarib borishdan ko'ra, ushbu jarayonni insonning o'zi tashkil etishi kerakligi bot bot uqtirilmoqda. Bu jarayonda san'at mohiyatan shaxsning his tuyg'ulariga ta'sir ko'rsatishga qodir bo'lgan

muhim vosita sifatida insonni doimo o'ziga jalb etib kelgan. San'at insonning ehtiroslar va tuyg'ular olamiga singib borib ularni yig'latadi, kuldiradi, o'ylashga majbur qiladi. Shuning uchun bo'lsa kerak san'at barcha davrlarda insonga hamroh bo'lib kelgan.

San'at o'zining estetik bisotini to'laligicha namoyon qilishi uchun ham tarbiya jarayoni bilan chambarchas bog'lanadi. Chunonchi, inson tafakkurini go'zallashtirish estetikaning tadqiqot obyekti hisoblansa, estetik tarbiyaning predmeti esa ma'naviy dunyoni inson tomonidan estetik anglash bilan belgilanadi.

Informatsion texnologiyalar estetik tarbiyaning global vositasi. Bir paytlar tabiiy va texnika bo'yicha mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari talabalariga "Sizning idealingiz asosan qaysi sohalarda aks etadi?", degan savolga ularning ko'pchiligi san'at, adabiyot va ma'rifat sohasida ko'proq aks etadi, degan javob berishgani ham fikrlarimizni isbotlaydi.

Aytish mumkinki, axborot va kommunikatsiya texnologiyasi bugungi kunda insoniy va iqtisodiy taraqqiyotning muhim vositasiga aylanishi natijasida odamlarning turmush tarzini, o'zaro aloqasini hatto tashqi ko'rinishi ham tubdan o'zgarishiga olib keldi.

Mahalla estetik tarbiyaning muhim vositasi. Mahallaning shaxs estetik tarbiyasi ta'siri nihoyatda katta. Modomiki, mahalla jamiyat ichidagi kichkina jamiyat bo'lib, u bugun shaxsning ijtimoiy siyosiy faolligini oshirishga, uning ijtimoiy huquqiy madaniyatini shakllantirishga ko'mak beruvchi makon sifatida ham yuksak ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mahalla shaxs nafosatli tarbiyasiga yaqindan ta'sir ko'rsata olishi bilan boshqa omillardan ajralib turadi. Shu jihatdan mahalla o'z navbatida o'z oldiga qo'ygan ezgu maqsadlarni bajarishi bilan zamonaviy insonni nafosatli jihatdan tarbiyalaydi.

Tabiat estetik tarbiyaning zaruriy vositasi. Shuni maxsus ta'kidlash kerakki, zamonaviy inson tarbiyasini estetik jihatdan kamol toptirishda oila qanchalik ustuvor omil bo'lib hisoblansa, bu jarayonda tabiat ham undan kam ahamiyat kasb etmaydi. Chunki tabiat bilan ongli tarzda murosa qilmaslik shaxsni nafosatli jihatdan mukammal bo'lib yetishishiga monelik ko'rsatadi. Shuning uchun inson va tabiat o'rtasidagi munosabat inqiroz va halokat yoqasiga kelib qolgan hozirgi vaqtda bu muammoni chetlab o'tish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Mehnatning estetik tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyati. Mehnat ham moddiy, hamda ma'naviy go'zalliklar yaratish bilan estetik tarbiyaning muhim vositasiga aylanadi. Bu jarayon ijtimoiy foydali mehnatning badiiylik bilan aloqasi ta'sirida vujudga keladi. Mazkur munosabat pirovardida mehnat vositalarining insonga keltiradigan zararini kamaytiradi. Qolaversa, mehnatga ijodiy yondashuv jamiyat ma'naviy qiyofasini belgilovchi omil hisoblanadi.

Sport estetik tarbiyaning zamonaviy vositasi. Sport estetik tarbiya vositasi sifatida zamonaviy insonni kamol toptirishda alohida e'tiborga ega. Hozirda sportni rivojlantirish mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad avlodni jismonan baquvvat, sog'lom, vatanning jasur himoyachisi qilib tarbiyalashdir. Hozirda yurtimizda sportni rivojlantirishga doir ko'plab dasturlar ishlab chiqilgan va ular jamiyat munosabatlaridan amalda ishtirok qilmoqdalar. Keyingi kunlarda O'zbekiston ko'plab sport turlari bo'yicha jahon musobaqalarni uyushtiruvchi va o'tkazuvchi mamlakat sifatida jahon hamjamiyatda ko'zga ko'rinib bormoqda. Ana shularning barchasi muayyan ma'noda inson nafosatli dunyoqarashini, tafakkurini sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bir so'z bilan aytganda, sport estetik tarbiyaning muhim vositasi sifatida "Farzandlari sog'lom yurtning kelajagi porloq bo'ladi", degan maqsadni amalga oshirishga muhim hissa qo'shadi.

Milliy ma'naviyatga ta'sir o'tkazuvchi tashqi tahdidlar ayni paytda estetik tarbiya jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa ijtimoiy ma'naviy munosabatlar tizimida estetik tarbiyani maqsadli yo'naltirishni taqozo etmoqda. Ta'kidlash o'rinliki, estetik niqobi ostida turli xil ko'rinishdagi "sog'lom turmush tarzi targ'ibotchilari", "ko'ngilochar" va "musaffo tuyg'u" baxsh etuvchi saytlar talaygina. Eng dahshatlisi keyingi paytlarda internet tarmog'i vampirizm estetikasi va uning targ'iboti bilan bog'liq saytlarning ko'payib borayotganligi tashvishlanarli holdir. Bu targ'ibot saytlarni oddiygina qidiruv buyrug'i orqali topish mushkul emas. Bunday tahdidlarga qarshi go'zal qadriyatlarni dunyoga tanitish, xalqimizning boy va betakror estetik dunyosini aks ettiradigan personajlarni yaratish orqali kurashishni zamon talab etmoqdaki, bu yoshlarni ma'naviy jihatdan yuksaltirishda estetik tarbiyaga zaruriyat mavjudligidan dalolat beradi. Bu estetik tarbiyaga nisbatan tahdidlarning birinchi jihati.

Estetik tarbiyaga tahdidning ikkinchi jihati insonning tashqi va ichki ko'rinishidagi bog'liqlikni o'rganishga bo'lgan zaruriyat bilan belgilanadi. Bu ilm bugungi kunda biologiya va tibbiyotda fizionomiya nomi bilan mashhur. Vaholangki, o'tmishda bu sohaga jiddiy e'tibor berilib, qator risolalar yaratilgan. Jumladan, olmon mumtoz faylasufi I.Kant bu ilmga "ichki olamni o'rganuvchi ilm" deb ta'tif bergan bo'lsa, sharq allomalari bu borada "Risolai fil farosa" (X asr), "Farosatnoma" (XVI asr) kabi asarlarni yozib qoldirganlar. Odatda, farosat tushunchasi estetik baho bilan belgilanadi. U ranjish, nomunosib holat, ko'ngilga xush yoqmagan ishlar qilganda munosabat bildiramiz. Shuning uchun bo'lsa kerak, kamdan kam hollarda "farosatli kishi, farosati bor, farosatli" degan so'zlarni ishlatamiz. Biroq, did, fahm, farosat kabi tushunchalar aynan estetika ilmiga tegishli bo'lib, fahm haqiqatga, farosat ezgulikka, did go'zallikka munosabat orqali namoyon bo'ladi. Har uchchala hodisaning asosida ham qobiliyat yotadi. Shu ma'noda fahm aqliy, farosat

axloqiy, did estetik qobiliyatni yuzaga chiqaradi. Ayniqsa, estetik did va farosat murakkab tarbiya jarayonini taqozo etadi. Chunki u ham aqliy, ham axloqiy, ham hissiy tarbiya uyg'unlashgan umumiylikdan iborat. Shuning uchun ham fiziologik jihatdan yomonlikka moyil shaxs estetik tarbiya ta'sirida xulqini o'zgartirib, go'zal axloqli kishiga aylanishi mumkin. Shuning uchun o'ziga mavjud yomon hislatlarni yaxshi tomonga o'zgartirgan va ma'naviy kamolotga erishgan kishi haqida faqat yuziga qarab hukm chiqarish adolatdan emas.

Shu o'rinda estetik tarbiyaga tahdidning uchinchi jihati haqida fikr bildirish va bu borada alohida ta'kidlash shart bo'lgan bir necha mulohazalar bor. Ular orasida insonning estetik tarbiyasiga ta'sir etishning psixologik jihatlarni alohida ahamiyat kasb etadi. Buni ong osti hodisasi orqali izohlash mumkin.

1.Sezgilar. Aytish mumkinki, mana shu 5ta sezgi ilg'amagan narsani ong osti ilg'ash qobiliyatiga ega. Uzluksiz jarayonni tuyg'ular xotiraga uzluksiz yozadi. Ammo biz ularning hammasini ajrata olmaymiz. Zero, kamalakda millionlab, balki cheksiz miqdordagi rang bo'lishiga qaramay bizlar ulardan faqatgina 7tasinigina ajrata olamiz xolos.

2.Kuzatish. Bu borada reklama va uning estetik tabiatni misol qilib ko'rsatish mumkin. Shuning uchun ham mahsulot reklamalari odamlar gavjum bo'ladigan joylar (bozorlar, ko'chalar va hokazo)ga o'rnatiladiki, bunda bevosita kuzatish muhim omilga aylanishi bejiz emas. Ayni paytda mahsulotga bo'lgan qiziqish reklamada ko'rsatilgan shaxsga ixlos tufayli ortadi.

3.Tashviqot. Ongosti tashviqotga tabiiy holda eshitilmaydigan ovozlari orqali ta'sir qilishni kiritish mumkin. Supermarket, kafe bar, bozor hamda ko'ngilochar maskanlarda qo'yiladigan musiqalarda ham haridorlarni chorlash maqsadi ko'zlanadi.

4. Yashirin kadr orqali ta'sir qilish. Insonning ong osti hislariga yashirin ta'sir qilish xususan 25 kadr kopchilik davlatlar tomonidan ta'qib ostiga olingan. Mutaxassislarning fikricha bu turdagi tashviqot har doim ham yaxshi yo'lda ishlatilavermasdan, aksar shum niyatli insonlarga qo'l kelishi mumkin. Misol uchun kino yoki seriallarda, "Agar bir insonga davomli ravishda "Qo'shningni o'ldir!" shaklidagi yashirin kadr bilan ta'sir qilinsa, u hech ikkilanmasdan qotillikka qo'l urishi mumkin ekanligini tibbiyot psixologiyasi isbotlab beradi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan 4ta jihatga e'tiborsizlik bugungi kunda tashvishli va tahdidli hodisa sifatida e'tirof etilayotgan "ommaviy madaniyat"ni avj olishiga olib keladi.

Mehnat tarbiyasi. O'z o'zini tarbiyalash.

Mehnat tarbiyasi Mehnat tarbiyasi. Mehnat tarbiyasi oldida turgan asosiy vazifa o'quvchilarga mehnat ta'limiga oid ilmiy bilimlar berish, mehnat qurollari bilan muomala qilishga o'rgatib, hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashdir.

Bu vazifalarni ikki turkumga ajratish mumkin. Birinchidan, mehnatga bo'lgan munosabat jarayonidagi zarur bilim va ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Yoshlarda xalqi, vatani manfaati yo'lida mehnat qilish xohishini tarbiyalab, mehnatga hayotiy zarur faoliyat deb qarashlarini tarkib toptirishga erishiladi. [Ikkinchidan](#), guruh vazifalari, mehnat faoliyatini bajarish jarayonida zarur bo'ladigan bilimlar o'zlashtiriladi, fan asoslari, politexnik ta'lim o'rganiladi.

Mehnat tarbiyasi tushunchasi umumiy bo'lib, bu tushuncha bir qancha xususiy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

Birinchisi, politexnik ta'lim —bu ishlab chiqarishning barcha sohalariga taalluqli bo'lgan ilmiy asoslarni va prinsidlarni, mehnat ko'nikma va malakalari, oddiy mehnat qurollari bilan muomala qilish kabilarni o'zlashtirishni taqozo qiladi.

Ikkinchisi, bu —umumiy mehnat. Umumiy mehnat o‘quvchilarni mahsulot ishlab chiqariladigan faoliyatga jalb etishni taqozo qiladi.

Uchinchisi, ijtimoiy foydali mehnat. Bu mehnat turi ko‘pchilik foydasiga ishlashni nazarda tutadi (temir tersak, makulatura yig‘ish, sinf, maktabni ta‘mirlashga yordam berish, maktab uchastkasida ishlash).

To‘rtinchisi, o‘z o‘ziga xizmat qilish. U maishiy xizmat turiga kirib, sinf, maktab ozodaligini saqlash, ish joyini, [kiyim kechagi](#), o‘quv qurollarini ozoda, tartibli saqlashni nazarda tutadi.

Beshinchisi, uy mehnati, bu ham maishiy mehnat turiga kirib, uyda ozodalikka rioya qilishni, ota onaga uy ishlarida yordam berishni taqozo qiladi.

3 MAVZU. Jismoniy madaniyatning shakllari va funksiyalari, harakat faolligini o‘zgartirish asoslari

REJA

1. Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarning tutgan o‘rni
2. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi umumiy funksiyalari: estetik funksiya, normativ funksiyasi, axborot funksiyasi.
3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi maxsus funksiyalari: ta‘lim va tarbiya funksiyasi, amaliy funksiya, sport funksiyasi, rekreativ va sog‘lomlashtirish rehabilitatsiya funksiyasi

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, milliy qadriyat, funksiya, ta‘lim, tarbiya, rekreativ, sog‘lomlashtirish, rehabilitatsiya, qayta tiklanish.

1. Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarning tutgan o‘rni.

Yosh avlodni komillikka yetaklovchi eng katta kuch bu kitob va hayotiy saboqlardir. Yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash kelajakni, millatni va milliyligimizni boqiy va ozod holda saqlashimiz mumkin. Vatanga sadoqat, do‘stlikka ishonch, oilaga mehr muhabbat, kattalarga hurmatda

kichiklarga izzatda bo'lish tuyg'usini shakllantirish milliy qadriyatlarni asl ko'rinishidir.

Milliy va umuminsoniy qadriyatlarni xalqimizning an'alarini, madaniyati va ilm fan bobidagi ko'p asrlik tajribalarini o'rgatish ijobiy pedagogik samaralarni beradi. Shuning bilan birga jamiyatimizda yashovchi har bir ongli kishi, mustaqil va erkin fikrga ega bo'lgan shaxs va fuqarolik jamiyati ma'naviyatini shakllantirish va shu asosda rivojlantirish O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotining asosini tashkil etadi. Shu sababli ham o'qituvchining serqirrali va murakkab kasbiy faoliyati zamirida yosh avlodni odobli, e'tiborli qilib tarbiyalash, ularni ilmiy bilimlar bilan qurollantirish yordamida ilmiy dunyoqarashini kengaytirish kabi muhim vazifalar yotadi.

Kishilik tarixda o'z istiqboli kelajagiga mos yutuqlarni orzu qilib, bu orzuistaklarni nodir qo'lyozmalarda (muqaddas kitoblar, ertaklar, dostonlar) ifodalaganlar. Jumladan, ertaklardagi «Oynai jahon» orqali televideniye, «uchar gilam» orqali samolyotlar, «Avesto» orqali bunyodkorlik g'oyalari, yozma manbalar orqali ozodchilik qahramonlari To'maris, Shiroq, Spitamen, Muqanna, Jaloliddin Manguberdi, Najmiddin Kubro, Mahmud Turobiy, Madali Eshon, Shirin, Layli, Majnun kabi obrazlarda ifodalangan. Abu Nasr Farobiyning «Fozil odamlar shahri» asari orqali komil inson ta'limoti, Alisher Navoiy asarlari orqali adolatli jamiyat haqidagi ta'limoti, to'lqinlar tarqalishi qonuniyatlari orqali radiodan hayotda foydalanish, odamlar qadimdan ot qo'shmasdan o'zi yuradigan arava yasashni orzu qilib, avtomobilni yasash, nutq va boshqa tovushlarni istalgan masofaga uzatishni orzu qilib, telefonni yasashni, tez hisoblashlarni orzu qilib, elektron hisoblash mashinalarini yaratishni, ma'lumotlarni saqlash vositalarini izlashda qog'ozni hosil qilish va shular asosida yozuv va kitoblarni yaratishni, vaqtni hisob kitob qilish maqsadida soatning yaratilishi va shu kabilarning hammahammasi insoniyat aqliy faoliyati mahsulidir.

2.Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi umumiy funksiyalari: estetik funksiya, normativ funksiyasi, axborot funksiyasi.

Xalq jismoniy tarbiyaning haqiqiy ijodkoridir. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ko'pchilik jismoniy mashqlarning halqchilik xususiyati buning yorqin dalilidir. Hozirgi zamon sport turlari va o'yinlarining ko'pchiligi masalan; kurash, boks, og'ir [atletika](#), qilichbozlik, kabilarning asosi qadim zamonlarda halq tomonidan yaratildi, bir necha avodlar ularni ehtiyotkorlik bilan saqladi va takomillashtirib bordi. Shaxs ijtimoiy hayotning mas'uli ekan, u albatta bolani o'rab olgan muxit ta'sirida rivojlanadi. Yozma yodgorliklar, xalq dostonlari, epos va jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotida jismoniy tarbiya tarixini manbai bo'lib xizmat qiladi. Madaniy tarixiy jarayoning mazmuni va asosini kishining jismoniy va intellektual qobiliyatlari uning axloqiy va badiiy estetik sifatlarini rivojlanishi tashkil etadi. Tarbiya masalalari mustaqil O'zbekistonda eng muxim va dolzarb soxalardan biridir. Bu ishlab chiqarish tarbiyai, [muomala tarbiyai](#), bola tarbiyasi tarbiyai, jismoniy tarbiyai, sport bularning hammasi katta diqqati izchil e'tiborni talab qiladi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini, o'rnini va ijtimoiy hodisalar tizimidagi joyini chuqurroq tafakkur qilish uchun uning jamiyatdagi asosiy funksiya va shakllarini tahlil qilish katta ahamiyatga ega. Busiz jismoniy tarbiyaning qonunlarini va uni rivojlanishini boshqarish mumkin emas. Jismoniy tarbiyaning funksiyalari va shakllarini bajaradigan ishining tahlili bilan hozirgi vaqtda nazariyachilar, tarixchilar, [sotsiologlar](#), tashkilotchilar va boshqa mutaxassislarning qiziqishi bejiz emas. Jismoniy tarbiyani funksiyalari o'zo'zidan to'liqligicha amalga oshirilmasdan, balki kishini aktiv faoliyati orqali madaniy boyliklarni yo'naltirilgan xolda ishlatiladi. Jismoniy tarbiya funksiyalarida uni faoliyat mazmuni, shu bilan birga xar bir shaxs uchun va umuman jamiyat uchun ahamiyati oshib boriladi. Jismoniy tarbiyani

funksiyalari, xar qanday funksiyalar singari malum shakllar bilan amaliyotda ko‘rinishi bo‘yicha ajratib bo‘lmaydi.

Jismoniy tarbiya haqiqiy funksiyalarini taxlil qilishni quyidagi metodologik holatlar ko‘rsatadi:

1) Jismoniy tarbiyani u yoki bu funksiyasini ko‘rinish belgisi bo‘lib oxirgi xisobda uning o‘ziga xos obyektiv xususiyatlari xisoblanadi. Masalan jismoniy tarbiyaga, ruxiy tarbiyani hamma funksiyalarni obyektiv ravishda boshqa olmaydi.

2) Jismoniy tarbiyani maxsus funksiyalari, tarbiyani boshqa turlariga ta‘luqli bo‘lmagan, aloxida xususiyatga ega bo‘lgan funksiyalardir. Jamiyatda jismoniy tarbiya vositasini ishlatish bilan erishganlarni hammasini maxsus funksiyalar deb atab bo‘lmaydi. Masalan kishilarni birlashib jismoniy tarbiyada faoliyat qilishi yoki jismoniy tarbiya xarakterini xalqlar o‘rtasidagi qiziqishga, faqatgina jismoniy tarbiyaini o‘ziga xos ichki kuchi emas, balki umum ijtimoiy munosabatlarni natijasi bo‘lib, jamiyatda shuncha javobgar tashkilotlarni yo‘naltirilganligidir. Jismoniy tarbiyani umumiy va maxsus funksiyalari, tarbiyani bir tomonini farqlaydi. Umumiy funksiyalari jismoniy tarbiyani jamiyatni boshqa xodisalar bilan birlashtiradigan funksional bog‘liqlikka asoslanadi.

3) Jismoniy tarbiyani funksiyalarini uni shakllari bilan ajralmagan bog‘liqlikda deb qarash kerak. Funksiya bilan shakl umumilmiy metodologiya ko‘rsatma bo‘yicha bir biridan ajralgan xolda, balki bir birini to‘ldiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya funksiyalarini ajratish, bir tuzumga tushurishda asosiy shakllariga, turlariga va ko‘rinishlariga bog‘lanmasdan rejalashtirish, tuzish mumkin emas.

4) Jismoniy tarbiya funksiyalarini bir butunlikda qaralganda, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy tizimni organik qismi bo‘lib, ijtimoiy borliqni boshqa tomonlari bilan bog‘liqdir. Jismoniy tarbiyani tuzilishiga insonlarni hayot kechirishi turmush tarzi jiddiy ta’sir ko‘rsatadi.

5) Jismoniy tarbiyani xar xil shakllarini xususiyati [ishlatish doirasiga qarab](#), ijtimoiy soxani u yoki bu xususiyatini ochib beradi. Masalan, ishlab chiqarish soxasiga kiritilgan jismoniy tarbiya, har kungi turmush hayotga kiritilgan jismoniy tarbiyadan farq qiladi. Jismoniy tarbiya soxasidagi tarbiyaning funksiyasi tajribada hamma vaqt yangi usullar yaratilishi, kishilarning psixologiyasiga ta'sir qilishida ham ko'rinadi. Jismoniy tarbiyani rivojlanishi va malum darajadagi vazifani bajarishi, jamiyatdagi hayot sharoitida belgilangan xarakterda ishlatilishiga qarab, uni aniq bahosi va roli bilan bog'liqdir.

6) Jismoniy tarbiya tarixiy rivojlanish jarayonida jamiyatda asosiy hayot sharoitini o'zgarishiga bog'liq holda o'zgaradi. Jismoniy tarbiyani funktsiya va shakllariga xarakterestika berishda, uni ko'rinishlarida [nisbatan mustaqilligini](#), xar qaysi jamiyat informatsiyasi sharoitida qabul qilinganligiga qarash kerak. Jismoniy tarbiya "funktsiyasi" deganda, uning o'ziga tegishli obyektiv xususiyatlari bilan insonga va inson munosabatlariga, muomalasiga ta'sir ko'rsatishi, shaxs va jamiyatni ma'lum talabini qondirilishi va rivojlantirilishi tushuniladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyaning funksiyalari o'z o'zidan to'liqligicha amalga oshirilmasdan, balki kishini faol faoliyati orqali madaniy boyliklarni yo'naltirilgan holda ishlatilishi tushuniladi. Inson biror sport turi bilan shug'ullanayotganda o'zining shunga bo'lgan talabini qondiradi, shu bilan birga shu sport turi bilan shug'ullanayotgan boshqa insonlar bilan o'zaro muomalada bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning funksiyalarida uning faoliyat mazmuni, shu bilan birga har bir shaxs uchun va umuman jamiyat uchun ahamiyati ochib beriladi.

3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi maxsus funksiyalari: ta'lim va tarbiya funktsiyasi, amaliy funktsiya, sport funktsiyasi, rekreativ va sog'lomlashtirish rehabilitatsiya funktsiyasi

Sogʻligʻida nuqsoni boʻlgan odam adaptiv jismoniy tarbiya taʼsirining asosiy ob'ekti boʻlganligi sababli rehabilitatsiya funksiyalari katta ahamiyatga ega.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning tuzatish funksiyasi etakchi oʻrinlardan birini egallaydi. Ushbu vazifa talabalarning sogʻligʻi holatida birlamchi va birga keluvchi kasalliklarni va ikkilamchi ogʻishlarni davolash va tuzatish uchun sharoit yaratish

ga va ish olib borishga qaratilgan, inson jismoniy faoliyatining ijodiy va ekstremal turlari. Shuni yodda tutish kerakki, jismoniy mashqlar, tabiiy ekologik va gigiyenik

omillardan foydalangan holda oqilona tanlangan kompleks effektlar tegishli psixologik

va pedagogik yordamga ega boʻlgan deyarli barcha organlar va tizimlarning faoliyatini tartibga solishga imkon beradi: uning ichki organlari, [sezgi tizimlari](#), mushak skelet tizimi, nutq funksiyalari, razvedka va boshqalar.

Bundan tashqari, ushbu funksiya nafaqat aqliy nogiron odamlarda, balki koʻrish, eshitish, mushak skelet va boshqalar bilan bogʻliq boʻlgan kognitiv, hissiy, ixtiyoriy, xulq atvor sohaslarini tuzatish imkoniyatini taklif qiladi.

Adaptiv jismoniy madaniyat paydo boʻlishidan oldin, [tuzatish funksiyasi asosan](#) terapevtik jismoniy madaniyat (mashqlar terapiyasi) yordamida amalga oshirilgan.

Albatta, tanadagi yurak qon tomir, nafas olish va boshqa koʻplab tizimlarning funksiyalarini tuzatish uchun terapevtik gimnastika mashgʻulotlarining salomatlik holatida mashqlar mavjudligi juda foydali.

Ammo jismoniy mashqlar terapiyasining asosan insonning biologik xususiyatlariga qaratilganligi [unga Adaptiv jismoniy](#) madaniyatga xos boʻlgan rehabilitatsiya potentsialidan toʻliq foydalanishga imkon bermaydi, bu yerda shaxs biologik va ma'naviy, psixologik va ijtimoiy madaniy ajralmas birligi sifatida qaraladi.

Kompensatsiya funksiyasi biron bir organ yoki tizim abadiy yo‘qolgan yoki buzilgan odamlar bilan ishlashda ayniqsa muhimdir. Oyoq, ko‘rish, eshitish, orqa miya yorilishi, aqliy zaiflik va tanadagi shunga o‘xshash zarar tiklanmaydi. Bunday holatlarda, adaptiv jismoniy tarbiya o‘qituvchiga ham, saqlangan organlar va tizimlardan maksimal darajada foydalangan holda yo‘qolgan funksiyalarni qoplash imkoniyatiga jalb qilinganlarga ham rahbarlik qiladi.

Vizual buzilishlar bo‘lsa, atrof muhitning fazoviy vaqtinchalik rasmini shakllantirish yoki "yorqinligini" oshirishga [imkon beradigan eshitish](#), harorat, hidli, mushak artikulyar, teri va boshqa hislarni faollashtirish tavsiya

etiladi. Ko‘zi ojiz yoki ko‘rish qobiliyati zaif odamlar uchun jismoniy mashqlar jarayonida xavfsiz (sezgir) organlarning yangi ajralmas tizimiga birlashtirilgan, sezgir analizatorlarning faol ishlaridan foydalanadigan yangi (noan'anaviy) sezgi va sezgi standartlari, sensiharakat komplekslar, pertseptiv aylanishlar rivojlanadi.

4 MAVZU. OTMLarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog‘liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg‘un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko‘rsatkichlardan biri. J. t.ning asosiy vositalari: jismoniy mashg‘ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. J. t. aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya b n qo‘shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab J. t.ga alohida e‘tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o‘xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo‘lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama yakkama kurash mahoratiga o‘rgatish

jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uygʻonish davrida J. t.ga eʻtibor yanada kuchaydi.

Gumanistlar J. t.ni oʻquv dasturiga kiritishga uringanlar. J. t.ga oʻrta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. J. J. Russo "Emil, yoki Tarbiya toʻgʻrisida" deb atalgan pedagogik risolasida J. t.ning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini taʻkidlagan. 18 asrda asosan Russo gʻoyalari taʻsirida Germaniyada paydo boʻlgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" — filantropinlar J.

t.ning shakl va uslublarining takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam oʻrin oladi. 19 asr oxiri va 20 asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va b. mamlakatlarda J. t.ning milliy tizimlari tarkib topdi.

Oʻzbekistonda J. t.ga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshgariyning "Devonu lugʻotit turk" asarida 100 dan ziyod xalq oʻyinlari toʻgʻrisida maʼlumot berilgan. "Alpomish" oʻzbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farxod va Shirin", [Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul vaqoye"](#) ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va b.da jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma xil namunalaridan xikoya qilinadi.

Oʻzbekistonda mustaqillik yillariga kelib J. t. va sport davlat siyosati darajasiga koʻtarildi. 1992 yilda (2000 yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 yilda Sogʻlom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 yilda "Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari toʻgʻrisida"gi qarori J. t.ning huquqiy asoslarini yaratdi.

J. t.ning keng tarmoqli tizimi: oilaviy maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol)lar J. t.sini o'z ichiga oladi. O'zbekistonda umumta'lim maktablaridagi J. t. pedagogik jarayon hisoblanib, J. t. darslari, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standarta" bo'yicha 1 — 9sinflarda haftasiga 2 soatdan J. t. darslari joriy etilgan. O'quvchi yoshlar o'rtasida

J. t.ni yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999 yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari ta'sis etildi.

1.588.298 nafar o'quvchi mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirdi (2002). Shuningdek, maktab o'quvchilari uchun "Umid nihollari", litsey kollej o'quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o'quv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har 2 yilda o'tkazish yo'lga qo'yildi. Xalq o'yinlari va ommaviy sport turlari bo'yicha qar 2 yilda "Alpomish o'yinlari" festivali hamda "To'maris o'yinlari" o'tkazib kelinadi.

J. t.ning ilmiy amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o'quv yurtlarining fakultetlari hamda bo'limlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar o'smirlar maktabida ham o'quvchilarga J. t.dan saboq beriladi. "Yoshlik" ko'ngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga ko'maklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatlari aholining turli qatlamlarini J. t. mashg'ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

Maktabdan tashqari tashkilot va muassasalarda tashkil qilib o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlar O'zbekiston xalq ta'limining ajralmas qismini tashkil qiladi. Bu ishlar turli xil maktabdan tashqari muassasalar orqali amalga oshiriladi va maktab yoshidagi bolalarning qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga ijtimoiy faollikni tarbiyalashga, mehnatga, san'atga, vatanparvarlik va sportga qiziqishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, bo'sh vaqtni va dam olishni oqilona tashkil qilishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlarning vazifalari va turli xil mazmunlari shakllarining tuzilishi keng diapazonda yo'nalganligi, ularda ishtirok etishning ixtiriyiligi, o'quvchilarning jismoniy mashq mashg'ulotlariga individual qiziqishlarini qondirishga va shu asosda sport mutaxassisligini tanlashga imkon yaratadi.

Spu bilan bir vaqtda ba'zi mashg'ulotlar shakllarining tor yo'nalishi (masalan bolalar va o'smirlar sport maktabi) tanlab olingan sport turini chuqur takomillashtirishga yaxshi sharoit hamda yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Maktab jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarni har xil vosita uslub va tashkiliy shakllar bilan to'ldirib jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlar o'quvchilar jismoniy tarbiyasi asosiy vazifalari samaradorligini oshiradi va quyidagi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan:

ü o'zini jismoniy takomillashtirish va shaxsiy qiziqishlarini qondirish asosida muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlariga imkon qadar ko'p o'quvchilarni jalb qilish;

ü o'quvchilarning oqilona dam olishini tashkil etish sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish va shu asosda "Alpomish" va

"Barchinoy" testlari hamda sport klassifikatsiyasini bajarishga tayyorlash; ü instruktorlik, hakamlik bilim va malakalarini takomillashtirish, ijtimoiy

faollikni tarbiyalash asosida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining barcha zvenolarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga ishtiyoqni shakllantirishga ko'maklashish.

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARI

Bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh sportchilar, jamoatchi instruktorlar, sport turlari bo'yicha hakamlarni tayyorlash bo'yicha o'quv ishlari amalga oshiriladi

Ish sharoitidan kelib chiqqan holda bu maktablarda bitta (ixtisoslashtirilgan) yoki bir necha (kompleks) sport turlari bo'yicha guruhlar tashkil qilinadi

Sport maktablarida mashg'ulotlar yosh sportchilarning yoshi va tayyorgarligini hisobga olgan holda komplektlangan o'quv guruhlarida olib boriladi

Sport maktablarida o'quv tarbiyaviy ishlar Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport turlari bo'yicha maxsus dasturlar asosida tashkil qilinadi

Sport maktablarida asosiy ish shakli quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruh mashg'ulotlari;
- individual rejalar asosida trenirovkalar;
- sport musobaqalari va tadbirlarida ishtirok etish
- umummiy o'rta ta'lim maktablari va mahallalarga sport

musobaqalari va mashg'ulotlarini tashkil qilib o'tkazishda ko'maklashish.

Statsionar sharoitlardagi o'quv ishlaridan tashqari yoz mavsumida BO'SMlar sport lagerlarini tashkil qiladilar va o'quv trenirovka ishlari ijtimoiy foydali mehnat bilan birga olib boriladi.

O'QUVCHILAR YASHASH JOYLARIDA JISMONIY TARBIYA

Mahalla fuqarolar yig'ini tomonidan amalga oshiriladigan bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi bo'yicha ishlarning asosiy vazifasi quyidagilardan iborat:

- o'quvchi yoshlar orasida jismoniy madaniyatni ommalashtirish;
- iloji boricha ko'proq o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam va mustaqil shug'ullanishga jalb qilish;
- tarbiyasi qiyin bolalarni qayta tarbiyalash va qonunbuzarliklarning oldini olish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish.

MAHALLADA O'QUV TARBIYAVIY ISHLARNING MAZMUNI

1. Salomatlik guruhleri
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sekesiyalari
3. Sport turlari bo'yicha sekesiyalar
4. Salomatlik spartakiadalari (bolalar va ularning ota onalarining startga chiqishlar)
5. "Alpomish" va "Barchinoy" me'yorlarini topshirish.
6. Turistik yurishlar, shahardan tashqariga sayohatlar
7. Oilalar, uylar, ko'chalar, mikrorayionlar orasidagi musobaqalar

YOZGI DAM OLISH LAGERLARI

LAGER – maktabdan tashqari tarbiyaviy sog'lomlashtirish muassasalari tomonidan tashkil qilinadigan, o'quvchilarning yozgi kanikullari davrida dam olishining asosiy turi.

LAGERLAR – 6 14 yoshdagi (I VIII sinflar) o'quvchilar uchun kasaba uyushmalari, korxonalar, tashkilotlar, firmalar, korporatsiyalar, kontsernlar tomonidan, "Yoshlar ittifoqi" harakati, xalq ta'limi va sog'liqni saqlash boshqarmalari bilan birgalikda tashkil qilinadi.

LAGERLARDA JISMONIY TARBIYA QUYIDAGI VAZIFALARNI

HAL

QILISHGA YO‘NALTIRILGAN:

- 1) sog‘likni mustahkamlash, chiniqtirish va bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish;
- 2) bolalarning tabiiy turdagi harakat ko‘nikma va malakalarini (asosan suzish) va hayotiy zarur jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish;
- 3) “Alpomish” va “Barchinoy” kompleksi me‘yorlarini topshirishga tayyorgarlikni ta‘minlash (ayniqsa shahar sharoitida o‘tkazish qiyin bo‘lgan mashqlar);
- 4) sanitar gigienik va tashkilotchilik malakalari, o‘zining sog‘lom bo‘lishi va jismoniy takomillashuvi maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan muntazam foydalanishni odatlantirish.

YOZGI DAM OLISH LAGERLARIDA JISMONIY TARBIYA
ISHLARINING SHAKLLARI

1. Ertalabki gigienik gimnastika (har kuni uyg‘ongan (5-7 min) dan keyin maxsus tanlab olingan 7-10 jismoniy mashq kompleksini 10-15 minut davomida bevosita bajarish.

2. Zvenolar va guruhlarda jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari (zveno va guruhlar sardorlari tomonidan tashkil qilinadi va o‘quvchilarning havaskorliklari (qiziqishi) asosida quriladi).

3. Umumiy lager to‘garaklarida (seksiya) gi mashg‘ulotlar (birinchi navbatda, yengil atletika, turizm va tanlab olgan sport o‘yinlari bo‘yicha malakalarini takomillashtirishni hohlovchilar uchun tashkil qilinadi).

4. Suzish bo‘yicha mashg‘ulotlar – har kuni kun tartibining tarkibiy qismi sifatida o‘tkaziladi (guruhlar bo‘yicha cho‘milish, seksiyalarda o‘quv trenirovka mashg‘ulotlari, suzishni bilmaydiganlarni o‘rgatish shakllarida tashkil qilinadi).

5.Sport musobaqalari (harakatli va sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar an'anaviy hisoblanadi, lekin birinchi navbatda "Alpomish" va "Barchinoy" kompleksi bosqichlarini tashkil qiluvchi mashqlar bo'yicha o'tkazilishi zarur)

6.Lager (smena) ning ochilishiga bag'ishlangan jismoniy madaniyat tadbirlari (ommaviy harakatli o'yinlar, o'quvchilarga ma'lum bo'lgan sport o'yinlari bo'yicha soddalashtirilgan musobaqalar, lager (smena)ning yopilishida esa, ommaviy va individual ko'rgazmali chiqishlar, musobaqalar)

YOSH TURISTLAR STANTSİYALARI

Xalq ta'limi tizimida tashkil qilinadi va bevosita viloyat, shahar va tuman xalq ta'limi boshqarmalari va bo'limlari rahbarligida ishlaydi.

Ularning ish mazmuni:

- umumiy o'rta ta'lim maktablari (litsey, kollej) ga turizm tadbirlarini o'tkazish bo'yicha uslubiy yordam ko'rsatish;

- yosh turistlar uchun turistik ekskursion bazalar, lagerlar va turizm

jihozlarini ijaraga olish punktlarini tashkil qilish;

- yosh turistlarning turistik slyot (yig'in) lari va musobaqalarini tashkil

qilish.

O'QUVCHILAR UYLARI VA SAROYLARI

O'quvchilar bilan maktabdan tashqari o'quv tarbiyaviy ishlarning ommaviy tashkiliy va uslubiy markazlari hisoblanadi.

Ular o'quvchilar jismoniy tarbiyasini sport turlari bo'yicha sektsiyalar tashkil qilish bilan amalga oshiradi

Ba'zilarida BO'SM tashkil qilinadi. Bundan tashqari o'quvchilarning ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini o'tkazadi (spartakiadalar, harbiy sport o'yinlari, turistik yurishlar), maktab (litsey, kollej) larga jismoniy tarbiya

bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlarning mazmuni, shakli va metodlarini takomillashtirishga ko'maklashadi.

MADANIYAT UYLARI VA SAROYLARI

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha ishlar bu muassasalarning bolalar sektorlari bo'yicha amalga oshiriladi.

O'ziga xos bo'lgan shakllari – muntazam bo'lmagan (tasodifiy) ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini o'tkazish (jismoniy madaniyat bayramlari va kechalari, konkurslar, yosh sportchilarning ko'rgazmali chiqishlari va boshqalar).

Sharoit mavjud bo'lganda umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turlari bo'yicha seksiyalar tashkil qilinadi

STADIONLAR VA SUV STANSIYALARI

O'zining sport bazasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun havola qiladi

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga o'quvchilarni jalb qilish maqsadida ular orasida targ'ibot tashviqot ishlarini amalga oshiradi

Ommaviy jismoniy madaniyat va sport bayramlarini va ochiq musobaqalarni tashkil qiladi

ISTIROHAT BOG'LARI

IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1 MAVZU: SHARQ VA G'ARB OLIMLARNING "SALOMATLIK" TUSHUNCHASI HAQIDA QARASHLARI (amaliy 2soat)

Reja:

1. Abu Ali ibn Sino ta'limotida yetuk jismonan sog'lom inson shaxsi masalasining yoritilishi.
2. Abu Nasr Farobiyning sog'lom turmush to'g'risidagi qarashlari
3. Pestalossining sog'lom turmush to'g'risidagi fikrlari **Amaliy**

mashg'ulotning maqsadi:

- Jamiyatda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tuzilishi va mazmuni o'rganish.
- Mashg'ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg'ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi. modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi. Zamonaviy usullar:

***"Pinbord texnikasi"**

* **"Aqliy hujum"**

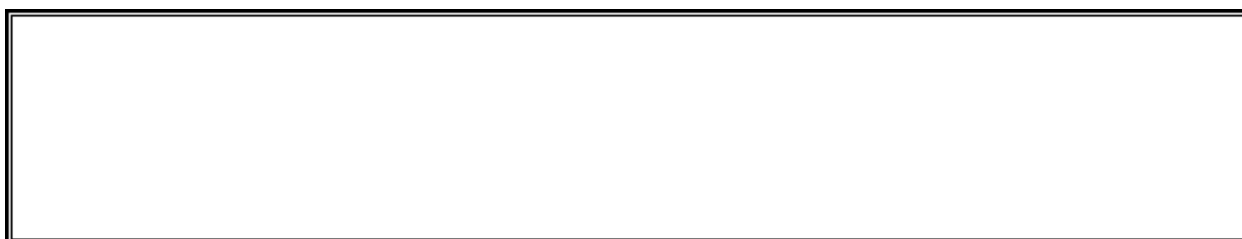
* **"Loyiha" usuli**

* **"Klaster"**

* **“FSMU” texnologiyasi**

* **“Keys texnologiyasi”**

Pinbord texnikasi



(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi





O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtayi

nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan to'g'ri yoki ommaviy

aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



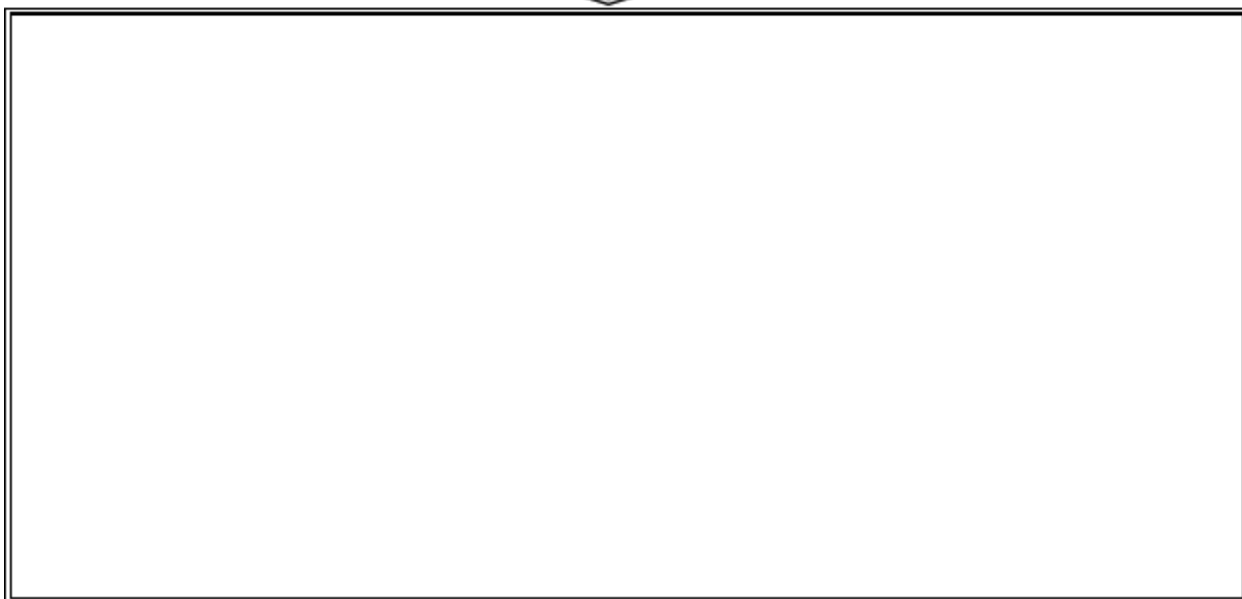
Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar,

baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar.

Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p

bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va

doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;
- 5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F (Fikringizni bayon eting).
--

S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko‘rsating).
--

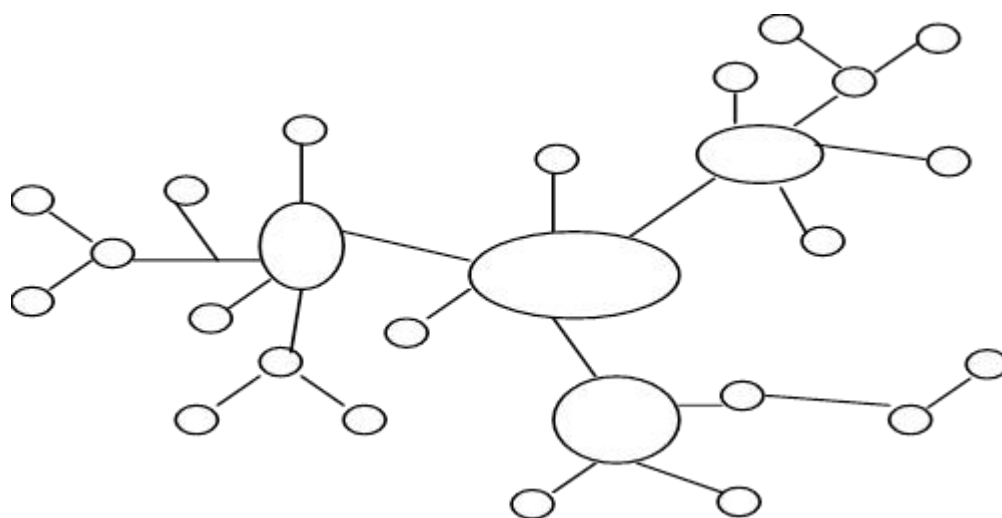
M (Ko‘rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
--

U (Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollshatirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar “yo‘ldoshlar” yozib qo‘shiladi. Ularni “asosiy” so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu “yo‘ldoshlarga” “kichik yo‘ldoshlar” bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“A Q L I Y H U J U M” USULI

Aqliy hujum(breynstroming-aqllar to‘zoni) - amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g‘oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalari yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoniyatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi ta’lim oluvchilarni o‘quv bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta’sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT

ESTETIKASINING O‘RNI (amaliy 2soat)

Reja:

1. Jamoa va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish;
2. Jismoniy faollik;
3. Kun tartibiga rioya qilish;

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

- Jamiyatda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.
- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg‘ulot uchun material aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi. modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi. Zamonaviy usullar:

***“Pinbord texnikasi”**

* **“Aqliy hujum”**

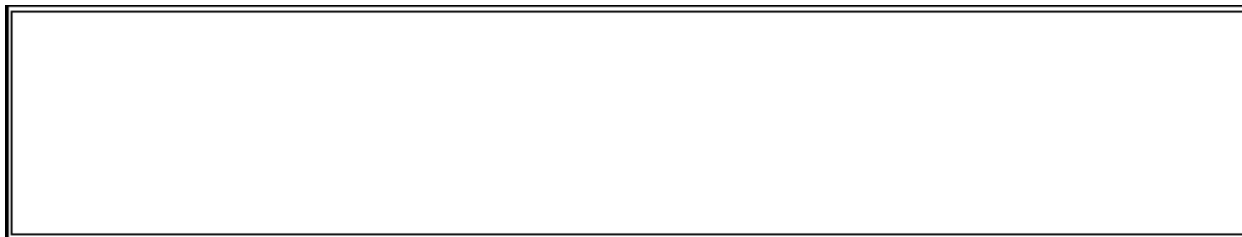
* **“Loyiha” usuli**

* **“Klaster”**

* **“FSMU” texnologiyasi**

* **“Keys texnologiyasi”**

Pinbord texnikasi



(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska)

muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va
guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona

yoki aksincha qarama qarshi pozitsiyani

shakllantirishga imkon beradi

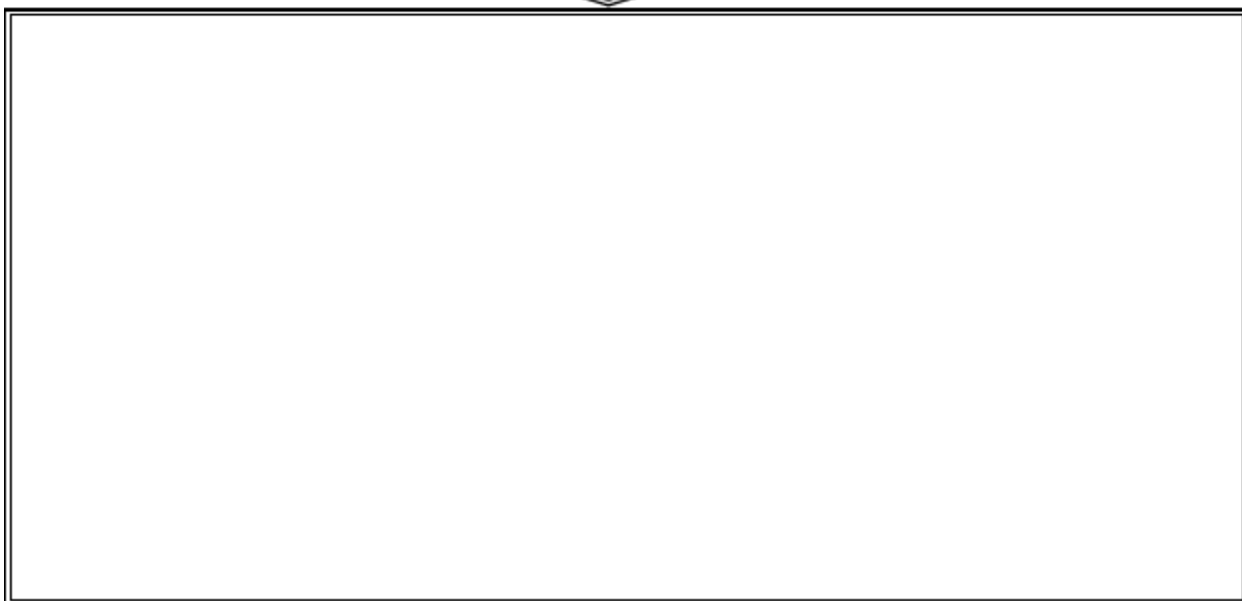


O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtayi nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan to'g'ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar.

Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;
- 5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

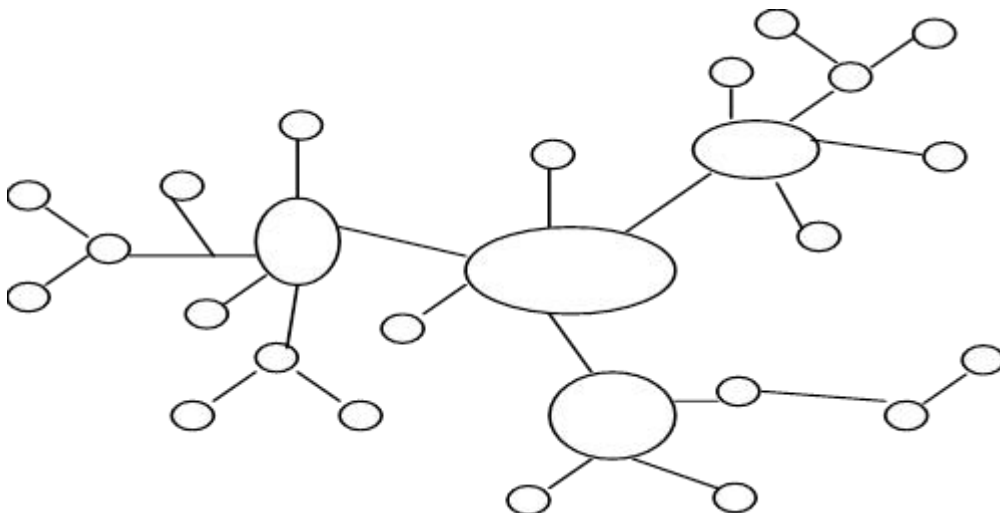
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhliy tartibda taqdimot qilinadi.

F (Fikringizni bayon eting).
S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko‘rsating).
M (Ko‘rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
U (Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar “yo‘ldoshlar” yozib qo‘shiladi. Ularni “asosiy” so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu “yo‘ldoshlarga” “kichik yo‘ldoshlar” bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“A Q L I Y H U J U M” USULI

Aqliy hujum(breynstroming-aqllar to‘zoni) - amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g‘oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarini yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoniyatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi ta’lim oluvchilarni o‘quv bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta’sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALARI

- 1.Inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzi nazariyasiga bo‘lgan ehtiyoj**
- 2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash**
- 3.Salomatlik zaxiralari va salomatlik potensiali**

Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini nazariy jihatdan asoslash, uning nazariy ta’limoti masalasi bugungi kunda dolzarb bo‘lib turibdi va hayot

talablaridan sezilarli ravishda orqada qolmoqda. Nazariy va amaliy bilimlarning birligini taqozo qiluvchi sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining dialektikasi ana shuni talab qiladi. Dialektika qonunlari va kategoriyalari talablarini o'jarlik bilan inkor qilishga urinish, uni chetlab o'tishga qaratilgan har qanday harakat muammoning yechimini topishni boshi berk ko'chaga solib qo'yadi.

O'zining dastlabki shakllanish davrlaridanoq tibbiyot inson kasalliklarini davolovchi fan sifatida paydo bo'lib, turli kasalliklarning kelib chiqishi, rivojlanishi, belgilari, shuningdek, davolash usullarini o'rganish va amalga tatbiq etish orqali odamlarni sog'lomlashtirish, ulaming umrini uzaytirish mumkin degan maqsadda faoliyat ko'rsatmoqda. Shunga mos ravishda klinik tibbiyot o'zining nazariy asoslari patologiya nazariyasini shakllantirgan edi. XX asming so'nggi choragi va XXI asr boshlariga kelib, inson salomatligi va kasalliklariga nisbatan shakllangan yangicha qarash, tibbiyot ilmi oldiga qo'yilgan yangi paradigma salomatlikning nazariy asoslarini ishlab chiqish zarurligini kun tartibiga qo'ydi. Zero, kasalliklarning kelib chiqishini asoslovchi patologiya nazariyasi zamiridan insonning salomatlik holatini asoslab beruvchi tamoyillarni axtarish mantiqan mumkin emas.

Bugun inson organizmini birlamchi sog'lom qilib yaratish tamoyillarini o'zida mujassamlashtiruvchi yagona qonuniyatlarga ega bo'lgan salomatlik doktrinasini shakllantirishni nazarda tutgan salomatlik nazariyasini ishlab chiqish dolzarb masaladir. Unga ko'ra:

- eng avvalo jamoatchilik salomatligi va individual salomatlik tushunchalarini chegaralash;
- inson salomatligiga nisbatan konstruktiv yondashish orqali salomatlikni shakllantirishning faol strategiyasini ishlab chiqish;

- mazmunan sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat bo'lgan valeologiya fani turli xil tibbiy va notibbiy fanlar chegarasida shakllanayotgan integrativ fan ekanligini inobatga olib, salomatlikni shakllantirishda ushbu fanlar yutuqlari va usullariga tayanib ish ko'rish;
- har bir inson o'z salomatligini mustahkamlashni vrachlarning ishi deb qaramay o'z sog'ligi uchun o'zi qayg'urishi.

Salomatlik nazariyasi fundamental tibbiy fanlar, shuningdek, falsafa va boshqa ijtimoiy gumanitar fanlar yutuqlariga tayanib, birinchi galda salomatlik va kasallik kategoriyasining mohiyati nima, degan savolga javob beradi. Nazariya inson salomatligining tashqi muhit omillari bilan shartlanganligini, ichki biologik irsiy xususiyatlarining ta'sirini asoslaydi, salomatlikning eng avvalo turmush tarzi bilan bog'langanligini, xavf omillarining qay darajada o'z ta'sirini o'tkazishini aniqlab, tibbiyot amaliyotini muhim omil bilan qurollantiradi. Nazariya organizmning muayyan tashqi muhit sharoitlariga moslashishi uning salomatligini va aksincha, bunday moslashuv mexanizmlarining takomillashmaganligi kasallik keltirib chiqarishi mumkinligini ilmiy isbot qiladi. Bunday moslashuv jarayonida asab tizimi, ichki sekretsia bezlari faoliyati va boshqa mexanizmlarning ta'sirini baholash orqali salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan tadbirlar majmuasini taklif qiladi.

Nazariya salomatlikning sabab oqibat bo'g'liqligini ochib berish orqali inson salomatligini boshqarishga imkon yaratadi. Organizmni boshqarishning umumiy tamoyillarini, shuningdek, individual o'ziga xos tomonlarini o'rganish orqali salomatlik zaxiralarini yuzaga chiqarishning ilmiy asoslangan tizimini yaratadi. Qisqacha aytganda, nazariya salomatlikning mohiyatini tushuntirib, bizning qo'limizga uni boshqarish jilovini tutqazadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda salomatlikning nazariy asoslari:

- inson salomatligi va sogʻlom turmush tarzi haqidagi integrativ fan boʻlgan valeologiyaning oʻrnini, boshqa fanlar bilan munosabatini va vazifalarini belgilab berish;
- salomatlik nazariyasi va salomatlik tushunchasini tavsiflash;
- valeologiya fani atamalaridagi chalkashliklarga barham berish maqsadida yagona ilmiy atamalar tizimini shakllantirish;
- salomatlikni baholash (oʻlchash) mezonlarini ishlab chiqish;
- salomatlik zaxiralarini ishlab chiqib, amaliyotga taklif qilish;
- valeologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning asosiy yoʻnalishlarini belgilab berish va 4 sohada taʼlim tizimini shakllantirish;
- oʻquv metodik qoʻllanmalar, darslik va monografiyalar yaratish, turli tabaqaga oid aholi qatlamlarini oʻqitish dasturlari hamda ilmiy amaliy valeologik kadrlar tayyorlash tizimini ishlab chiqish;
- hamkorlik tamoyiliga asoslangan va tayangan holda salomatlikni shakllantirish mumkinligini, vrach bilan oʻqituvchi alohida alohida harakat qilgan holda vaziyatni oʻzgartirish imkonliklarini, tibbiy valeologiya va pedagogik valeologiya yagona salomatlik haqidagi fanning ikki toʻnioni ekanligini inobatga olish, valeologiya ilmidagi mavjud yoʻnalishlarni muvofiqlashtirish orqali valeologiya strategiyasi salomatlikni yaratish kabi masalalarni qamrab oladi.

2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash

Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit hamda uning taʼsir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir. Inson salomatligi uning tugʻma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy taʼsirlar uygʻunlashgan holati boʻlsa, kasallik esa shu uygʻunlik holatining buzilishidir.

Inson salomatligi bu shunday ijtimoiy biologik va ruhiy uyg'unlik holatiki, bunda tana tizimi va undagi barcha a'zolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan to'la muvofiqlashgan bo'lib, birorta ham kasallik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi.

Ijtimoiy salomatlik bu aholi salomatligi bo'lib, u ijtimoiy va biologik omillarning o'zaro ta'sirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamda nogironlik ko'rsatkichlari bilan baholanadi. Populatsiyaning salomatligi butun bir millat, region, mamlakat aholisining salomatligi bo'lib, tug'ilish, o'lim, bolalar o'limi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, kasallanish, nogironlik kabi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi. Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan sog'lom lashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir jamiyatning (populatsiyaning) salomatligini belgilaydi. Jamiyatda individual salomatlikni mustahkamlashga o'tilayotgan bir paytda, uning ayrim tomonlariga e'tiborni qaratish muhimdir.

Salomatlikni faqat passiv himoya yo'li bilan saqlab bo'lmaydi. Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosi poydevorini mustahkamlash kerak. Sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu, shundagina bu imorat uzoq vaqt turadi. Biz asosiy kuchimizni, ilmiy tadqiqotlar yo'naltirishini eng avvalo masalaning tub mohiyatiga nima uchun odamlar nosog'lom turmushtarzida hayot kechirayotganligini, har taral'lama o'rganish va shunga asoslangan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ko'p qirrali va keng ko'lamliligi dasturini ishlab chiqishga qaratsak maqsadga muvofiq bo'ladi. Tibbiyot ilmining burchi ham, kuchi ham shunda. Biz insonni tushunishimiz, uning harakati nima bilan bog'liqligini, yashash va fikrlash tarzini bilishimiz

kerak. Aks holda ma'lum maqsadga yo'naltirilgan vazifani sog'lo m turmush tarzini shakllantirishning iloji y o'q. Salomatlik organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o 'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning y o'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to 'liq jismoniy, m a'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi". Inson salomatligi har bir insonning o 'z i uchun; na zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy ma'naviy ahamiyatga ham egadir. Zamonaviy valeologiya ilmi inson salomatligiga odam organizmining tashqi muhit omillari va butun tabiat bilan mutanosiblashgan hamda muvozanatlashgan holat deb qarab, salomatlikni inson tanasining jismoniy mustahkamligidan iborat "jism oniy salomatlik", markaziy asab tizimining me'yoriy holatidan iborat "ruhiy salomatligi", yashash sifati, daromadi, ishlashi va dam olishi, uy joy ta'minoti kabi qator masalalarni ifodalovchi "ijtimoiy salomatlik", shuningdek, har bir insonning shaxs sifatida shakllana olganligi, "tana, ruh va aql"ning qo'shilishini ifodalovchi "axloqiy ma'naviy" salomatliklar birligi sifatida baholaydi.

Salomatlikni umr davomida saqlab qolish insonning o'z qo'lida ekanligini va buning uchun quyidagi yettita asosiy tavsiyalarga amal qilish lozimligini ta'kidlash joizdir: haddan tashqari ko'p ovqat yeyishdan o'zini tiyish, o'z vaznini doimiy nazorat qilib borisli, belgilangan vaqtlarda ovqatlanish; mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish; uyquning yetarli bo'lishini ta'minlash; faol harakatlanish rejimiga rioya qilish; chekishdan, alkogolli ichimliklardan o'zini tiya bilish. Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar

ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos.

Salomatlik etiologiyasi haqida fikr yuritilganda inson salomatligini shakllantiruvchi omillar, mustahkam va barqaror salomatlik zamirida yotuvchi tub sabablar haqidagi ta'limot tushunilmog'i joiz.

3.Salomatlik zaxiralari va salomatlik potensiali

Uzoq davom etgan evolutsion taraqqiyot davomida inson organizmida lining zaxiraviy imkoniyatlari shakllangan bo'lib, bunday imkoniyatlar asosanikki yo'nalish bo'ylab takomillashib boradi. Ulardan biri organizm tizimlari va tana a'zolarining tarkibiy tuzilishi jihatidan takomillashishi bo'lib, unga ko'ra bajaradigan vazifasining hayotiy muhimligiga qarab juft tana a'zolarining shakllanishi (ikkita buyrak, ikkita ko'z, ikkita quloq va

h.k.), shuningdek, asab hujayralarining mavjud 15 20 milliardlik tolasidan faqat ma'lum bir qismigina faol holatda bo'lishi, qolgan katta qismining esa zaxirada turishi, qonning shaklli elementlaridan eritrositlarning faqat bir qismigina faol holatda bo'lib, qolgan katta qismining taloq, jigar va ilikda zaxirada turishi kabilarni ko'rsatish mumkin. Ikkinchi yo'nalish bu tana a'zolari va tizimlari funksional imkoniyatlari zaxirasining yaratilishi bo'lib, organizm bajarayotgan ish yuklamasiga ko'ra takomillashib borgan. Bular qatoriga jismoniy zo'riqish paytida yurak urishining tezlashuvi va uning imkoniyati chegarasi, ruhiy imkoniyatlari chegarasi va shu kabilarni kiritish mumkin.

Asab tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan foydalana olish imkoniyatlarini beradigan axborotlar hajmi, organizm imkoniyati darajasining 65 75 % ini tashkil qiladi. Qolgan 25 35 % i esa zaxira holatida turib, asab tizimining uzoq muddat zo'riqmasdan ishlashini ta'minlaydi. Yuqoridagi yo'nalishlar mohiyatidan insonning ruhiy

salomatligi uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy salomatlik zaxiralarini yaratishning zaruriyligi, buning uchun har bir shaxs o'z hayoti davomida jismoniy va ruhiy madaniylik talablariga amal qilgan holda yashashi lozimligi to'g'risida muhim xulosa kelib chiqadi.

Yurakning zaxiraviy quvvatini yurak qorinchalari tomonidan har bir daqiqa vaqt birligida haydagan qon miqdori sifatida hisoblab chiqish mumkin, bu odatda 4-4,5 litrga to'g'ri keladi. Biroq yurakning rezerv imkoniyatlari bunga qaraganda bir necha barobar ko'p. Shu sababli yurakning zaxiraviy quvvatini tavsiflash uchun zaxiraviy koeffitsiyent tushunchasi kiritilgan bo'lib, bu yurakning dastlabki zaxiraviy quvvatini chiniqtirish va jismoniy faoliyat natijasida erishilgan eng ko'p zaxiraviy quvvatiga nisbati sifatidagi kattalikdir. Yuqorida bayon qilinganlardan kelib chiqadigan xulosa shuki, har bir inson o'z tanasining zaxiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zaxiralarini yaratish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish;
- m'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish, mehnat bilan dam olishni galmagal va mazmunli tashkil qilish;
- ratsional va tarkib jihatidan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutulish, hayvon yog'lari, qand va shirinliklar iste'molini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o'g'irish ;

Inson salomatligini mustahkamlashdu organizmning bioenergetik imkoniyatlari organizmni chiniqtirish;

- toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo'iish ;

- kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kecha kunduzda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishni o'zgartirish;
- turmush, o'qish va ishdan qanoatlanib yashash.

Organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini oshirishni palapartish emas, imtazib tashkil qilishga erishish lozim. Turli xil jismoniy mashg'ulotlar yordamida yurak va tana muskullarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg'ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma'lum tartibga o'zayotish, aqliy va jismoniy mehnatni navbatma navbat almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish kabilar shular jumlasidandir.

Inson o'zining mutloq salomatlik holatini doimiy ravishda ta'minlab turish uchun o'z organizmining zaxiraviy imkoniyatlarini ishga solishi, bilan ruhning mutanosib faoliyat ko'rsatishi uchun imkon yaratishi, axloqiy poklikka erishishi lozim.

OTMlarda ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. J. t.ning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. J. t. aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab J. t.ga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama yakkam kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida J.

t.ga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar J. t.ni o'quv dasturiga kiritishga uringanlar. J. t.ga o'rta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. J. J. Russo "Emil, yoki Tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida J. t.ning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18 asrda asosan Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" — filantropinlar J.

t.ning shakl va uslublarning takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam o'rin oladi. 19 asr oxiri va 20 asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va b. mamlakatlarda J. t.ning milliy tizimlari tarkib topdi.

O'zbekistonda J. t.ga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshgariyning "Devonu lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. "Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farxod va Shirin", [Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul vaqoye"](#) ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va b.da jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma xil namunalaridan xikoya qilinadi.

O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib J. t. va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992 yilda (2000 yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori J. t.ning huquqiy asoslarini yaratdi.

J. t.ning keng tarmoqli tizimi: oilaviy maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol)lar J. t.sini o'z ichiga oladi. O'zbekistonda umumta'lim maktablaridagi J. t. pedagogik jarayon

hisoblanib, J. t. darslari, sport seksiyalaridagi mashgʻulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiy oʻrta taʼlim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat taʼlimi standart" boʻyicha 1 — 9sinflarda haftasiga 2 soatdan J. t. darslari joriy etilgan. Oʻquvchi yoshlar oʻrtasida J. t.ni yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999 yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari taʼsis etildi. 1.588.298 nafar oʻquvchi mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirdi (2002). Shuningdek, maktab oʻquvchilari uchun "Umid nihollari", litsey kollej oʻquvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy oʻquv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har 2 yilda oʻtkazish yoʻlga qoʻyildi. Xalq oʻyinlari va ommaviy sport turlari boʻyicha qar 2 yilda "Alpomish oʻyinlari" festivali hamda "Toʻmaris oʻyinlari" oʻtkazib kelinadi.

J. t.ning ilmiy amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy oʻquv yurtlarining fakultetlari hamda boʻlimlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya oʻrinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar oʻsmirlar maktabida ham oʻquvchilarga J. t.dan saboq beriladi. "Yoshlik" koʻngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga koʻmaklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatlari aholining turli qatlamlarini J. t. mashgʻulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

Maktabdan tashqari tashkilot va muassasalarda tashkil qilib oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya mashgʻulotlari

Jismoniy tarbiya boʻyicha maktabdan tashqari ishlar Oʻzbekiston xalq taʼlimining ajralmas qismini tashkil qiladi Bu ishlar turli xil maktabdan tashqari muassasalar orqali amalga oshiriladi va maktab yoshidagi bolalarning qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga ijtimoiy faollikni tarbiyalashga, mehnatga, sanʼatga, vatanparvarlik va sportga qiziqishni shakllantirish, sogʻliqni mustaxkamlash, boʻsh vaqtni va dam olishni oqilona tashkil qilishga

qaratilgan. Jitsmoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlarning vazifalari va turli xil mazmunlari shakllarining tuzilishi keng diapazonda yo'nalganligi, ularda ishtirok etishning ixtiriyiligi, o'quvchilarning jismoniy mashq mashg'ulotlariga individual qiziqishlarini qondirishga va shu asosda sport mutaxassisligini tanlashga imkon yaratadi.

Spu bilan bir vaqtda ba'zi mashg'ulotlar shakllarining tor yo'nalishi (masalan bolalar va o'smirlar sport maktabi) tanlab olingan sport turini chuqur takomillashtirishga yaxshi sharoit hamda yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi Maktab jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarni har xil vosita uslub va tashkiliy shakllar bilan to'ldirib jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlar o'quvchilar jismoniy tarbiyasi asosiy vazifalari samaradorligini oshiradi va quyidagi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan:

ü o'zini jismoniy takomillashtirish va shaxsiy qiziqishlarini qondirish asosida muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlariga imkon qadar ko'p o'quvchilarni jalb qilish;

ü o'quvchilarning oqilona dam olishini tashkil etish sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish va shu asosda "Alpomish" va "Barchinoy" testlari hamda sport klassifikatsiyasini bajarishga tayyorlash; ü instruktorlik, hakamlik bilim va malakalarini takomillashtirish, ijtimoiy faollikni tarbiyalash asosida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining barcha zvenolarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga ishtiyoqni shakllantirishga ko'maklashish.

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARI

Bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh sportchilar, jamoatchi instruktorlar, sport turlari bo'yicha hakamlarni tayyorlash bo'yicha o'quv ishlari amalga oshiriladi

Ish sharoitidan kelib chiqqan holda bu maktablarda bitta

(ixtisoslashtirilgan) yoki bir necha (kompleks) sport turlari bo'yicha guruhlar tashkil qilinadi

Sport maktablarida mashg'ulotlar yosh sportchilarning yoshi va tayyorgarligini hisobga olgan holda komplektlangan o'quv guruhlarida olib boriladi

Sport maktablarida o'quv tarbiyaviy ishlar Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport turlari bo'yicha maxsus dasturlar asosida tashkil qilinadi

Sport maktablarida asosiy ish shakli quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruh mashg'ulotlari;
- individual rejalar asosida trenirovkalar;
- sport musobaqalari va tadbirlarida ishtirok etish
- umummiy o'rta ta'lim maktablari va mahallalarga sport musobaqalari va mashg'ulotlarini tashkil qilib o'tkazishda ko'maklashish.

Statsionar sharoitlardagi o'quv ishlaridan tashqari yoz mavsumida BO'SMLar sport lagerlarini tashkil qiladilar va o'quv trenirovka ishlari ijtimoiy foydali mehnat bilan birga olib boriladi.

O'QUVCHILAR YASHASH JOYLARIDA JISMONIY TARBIYA

Mahalla fuqarolar yig'ini tomonidan amalga oshiriladigan bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi bo'yicha ishlarning asosiy vazifasi quyidagilardan iborat:

- o'quvchi yoshlar orasida jismoniy madaniyatni ommalashtirish;
- iloji boricha ko'proq o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam va mustaqil shug'ullanishga jalb qilish;
- tarbiyasi qiyin bolalarni qayta tarbiyalash va qonunbuzarliklarning oldini olish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish.

MAHALLADA O‘QUV TARBIYAVIY ISHLARNING MAZMUNI

1. Salomatlik guruhlari
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sekesiyalari
3. Sport turlari bo‘yicha sekesiyalar
4. Salomatlik spartakiadalari (bolalar va ularning ota onalarining startga chiqishlar)
5. “Alpomish” va “Barchinoy” me‘yorlarini topshirish.
6. Turistik yurishlar, shahardan tashqariga sayohatlar
7. Oilalar, uylar, ko‘chalar, mikrorayionlar orasidagi musobaqalar

YOZGI DAM OLISH LAGERLARI

LAGER – maktabdan tashqari tarbiyaviy sog‘lomlashtirish muassasalari tomonidan tashkil qilinadigan, o‘quvchilarning yozgi kanikullari davrida dam olishining asosiy turi.

LAGERLAR – 6 14 yoshdagi (I VIII sinflar) o‘quvchilar uchun kasaba uyushmalari, korxonalar, tashkilotlar, firmalar, korporatsiyalar, kontsernlar tomonidan, “Yoshlar ittifoqi” harakati, xalq ta’limi va sog‘liqni saqlash boshqarmalari bilan birgalikda tashkil qilinadi.

LAGERLARDA JISMONIY TARBIYA QUYIDAGI VAZIFALARNI HAL

QILISHGA YO‘NALTIRILGAN:

- 1) sog‘likni mustahkamlash, chiniqtirish va bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish;
- 2) bolalarning tabiiy turdagi harakat ko‘nikma va malakalarini (asosan suzish) va hayotiy zarur jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish;
- 3) “Alpomish” va “Barchinoy” kompleksi me‘yorlarini topshirishga tayyorgarlikni ta‘minlash (ayniqsa shahar sharoitida o‘tkazish qiyin bo‘lgan mashqlar);

4) sanitar gigienik va tashkilotchilik malakalari, o'zining sog'lom bo'lishi va jismoniy takomillashuvi maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan muntazam foydalanishni odatlantirish.

YOZGI DAM OLISH LAGERLARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINING SHAKLLARI

1. Ertalabki gigienik gimnastika (har kuni uyg'ongan (5-7 min) dan keyin maxsus tanlab olingan 7-10 jismoniy mashq kompleksini 10-15 minut davomida bevosita bajarish.

2. Zvenolar va guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari (zveno va guruhlar sardorlari tomonidan tashkil qilinadi va o'quvchilarning havaskorliklari (qiziqishi) asosida quriladi.

3. Umummiy lager to'garaklarida (seksiya) gi mashg'ulotlar (birinchi navbatda, yengil atletika, turizm va tanlab olgan sport o'yinlari bo'yicha malakalarini takomillashtirishni hohlovchilar uchun tashkil qilinadi).

4. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar – har kuni kun tartibining tarkibiy qismi sifatida o'tkaziladi (guruhlar bo'yicha cho'milish, seksiyalarda o'quv trenirovka mashg'ulotlari, suzishni bilmaydiganlarni o'rgatish shakllarida tashkil qilinadi).

5. Sport musobaqalari (harakatli va sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar an'anaviy hisoblanadi, lekin birinchi navbatda "Alpomish" va "Barchinoy" kompleksi bosqichlarini tashkil qiluvchi mashqlar bo'yicha o'tkazilishi zarur)

6. Lager (smena) ning ochilishiga bag'ishlangan jismoniy madaniyat tadbirlari (ommaviy harakatli o'yinlar, o'quvchilarga ma'lum bo'lgan sport o'yinlari bo'yicha soddalashtirilgan musobaqalar, lager (smena)ning yopilishida esa, ommaviy va individual ko'rgazmali chiqishlar, musobaqalar)

YOSH TURISTLAR STANTSİYALARI

Xalq ta'limi tizimida tashkil qilinadi va bevosita viloyat, shahar va tuman xalq ta'limi boshqarmalari va bo'limlari rahbarligida ishlaydi.

Ularning ish mazmuni:

- umumiy o'rta ta'lim maktablari (litsey, kollej) ga turizm tadbirlarini o'tkazish bo'yicha uslubiy yordam ko'rsatish;

- yosh turistlar uchun turistik ekskursion bazalar, lagerlar va turizm

jihozlarini ijaraga olish punktlarini tashkil qilish;

- yosh turistlarning turistik slyot (yig'in) lari va musobaqalarini tashkil

qilish.

O'QUVCHILAR UYLARI VA SAROYLARI

O'quvchilar bilan maktabdan tashqari o'quv tarbiyaviy ishlarning ommaviy tashkiliy va uslubiy markazlari hisoblanadi.

Ular o'quvchilar jismoniy tarbiyasini sport turlari bo'yicha seksiyalar tashkil qilish bilan amalga oshiradi

Ba'zilarida BO'SM tashkil qilinadi. Bundan tashqari o'quvchilarning ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini o'tkazadi (spartakiadalar, harbiy sport o'yinlari, turistik yurishlar), maktab (litsey, kollej) larga jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlarning mazmuni, shakli va metodlarini takomillashtirishga ko'maklashadi.

MADANIYAT UYLARI VA SAROYLARI

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha ishlar bu muassasalarning bolalar sektorlari bo'yicha amalga oshiriladi.

O'ziga xos bo'lgan shakllari – muntazam bo'lmagan (tasodifiy) ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini o'tkazish (jismoniy madaniyat bayramlari va kechalari, konkurslar, yosh sportchilarning ko'rgazmali chiqishlari va boshqalar).

Sharoit mavjud bo'lganda umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turlari bo'yicha seksiyalar tashkil qilinadi

STADIONLAR VA SUV STANSIYALARI

O'zining sport bazasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun havola qiladi

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga o'quvchilarni jalb qilish maqsadida ular orasida targ'ibot tashviqot ishlarini amalga oshiradi

Ommaviy jismoniy madaniyat va sport bayramlarini va ochiq musobaqalarni tashkil qiladi

ISTIROHAT BOG'LARI

V. GLOSSARIY

- 1. Ertalabki gimnastika.** Ertalabki gimnastika bolaning oila, bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. U organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.
- 2. Jismoniy madaniyat minutlari.** Jismoniy madaniyat minutlari (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida (rasm chizish, narsa yasash, ona tili va boshqalarda) o'tkaziladi.
- 3. CHiniqtirish tadbirlari** – tabiiy omillardan kompleks foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (nam havo, yomg'ir, shamol, qivish) nisbatan chidamlilik hosil qiladi.
- 4. Suv tadbirlari** – artinish, boshdan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat.
- 5. CHo'milish** – har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vssitasidir. Sovuq suv, ulg'trabinafsha nur omixtaligidagi toza havo, bolalar harakati — bu vositalar butun bir kompleksi bola organizmiga, uning asab tizimi, emotsional ijobiy holatga favqulodda yaxshi ta'sir etadi.
- 6. Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari** – bu bolalarning rang barang faoliyatining ta'lim tarbiyaviy kompleksi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.
- 7. Bilim** – aqliy operatsiyalar tizimida amalga oshiriladigan faol fikrlash faoliyati jarayonida o'zlashtiriladi (analiz va sintez, taqqoslash, umumlashtirish va boshqalar) va o'quvchi ongida tasavvur va tushuncha sifatida mustahkamlanadi.

8. Bilim manbalari. Jismoniy mashq mashg'ulotlarida o'kish bilish jarayoni bahzi o'ziga xos hususiyatlar bilan farqlanadi. Bu yerda bilim manbai sifatida faqat o'qituvchining ma'lumoti emas, balki o'quvchilarning harakat faoliyatining o'zi bilan shartlanganligi hisoblanadi.

9. Bilimlar tizimi. O'quvchilarning jismoniy ta'limining to'laqlonligi shartlaridan biri ularni bilimlar tizimi bilan qurollantirishdir. Bu tizim, birinchidan, unga kiritilgan nazariy materiallarning hajmi (turli tumanligi) va o'quvchilar jasmoniy tarbiya turlarining ochib berilganligi, ikkinchidan, mavjud fanlarga mos bilim turlari tarkibi (faktlar, tushunchalar, terminlar va boshqalar) xarakterlanadi. Ikki tomon ham o'quvchilarda jismoniy tarbiya to'g'risida ilmiy tasavvur shakllantirishga maqsadli yunaltirilganligi bilan birbiriga aloqador.

10. Jismoniy madaniyat pedagogikasi – bu kategoriyalarda qarama–qarshilik, uzilish bo'lsa, jismoniy tarbiya jarayonini to'ldirib bo'lmaydigan yo'qotishlarga olib kelishi mumkinligi faktlariga asoslanadi.

11. Jismoniy mashqlarni o'rgatishda – o'quvchining o'quv faoliyati o'quv harakat xarakterini egallaydi.

12. Kvalifikatsiyali pedagogning asosiy zarur darajadagi sifati – bu mazmun bo'yicha to'g'ri va teran, chiroyli va atroflicha gapirish malakasi, o'zining qarashlari to'g'riligiga o'quvchilarni ishonitirib bilish, o'quvchilar bilan munozaralarda o'z fikrini himoyalab va isbotlab berish qobiliyatidir.

13. E'tiqod – o'quvchilarda axloqiy ong, axloqiy tushuncha va hissiyotlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogning faoliyati.

14. E'tiqodni tarbiyalash – bu nafaqat bilim berish balki, ularni hayotga tadbiq qilish faoliyatidir.

15. Axloqiy xulq tajribasini shakllantirish. Axloqiy xulqni tarbiyalash jarayoni axloqiy mehyorlar bilan o'quvchi xulqining birgalikda qo'shilganligi darajasini tushunish bilan baholanadi. Tarbiyaning asosiy kamchiligi – axloqiy bilimlar bilan xulqning orasidagi uzilishdir.

16. Axloqiy hissiyotlarni tarbiyalash. Axloqiy ongini, xulqni shakllantirish metodikasi qanchalik mukammal bo'lmasin, agar u odamning ma'naviy mazmuniga qaratilgan bo'lmasa, u kuchsizdir.

17. Jismoniy madaniyat – insonning o'z jismoniy (badani) tabiatini o'zgartirish faoliyati jarayoni va natijasi hisoblanadi.

18. Jismoniy madaniyat – insonlarni jismoniy rivojlantirish maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan jamiyatning moddiy va ma'naviyiy qadriyatlari yig'indisidir.

19. Maktab jismoniy madaniyati – maktab o'quvchilarini hayotga jismoniy tayyorlash maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviyiy boyliklari yig'indisidir.

20. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'lik bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi.

21. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vakt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

22. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vakt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

23. Kirish darsi – o'quv yili yoki chorak boshida o'tkaziladi (agar zarurat bo'lsa). Bu darsda o'qituvchi o'quvchilarni oldindan mashg'ulotlar vazifalari bilan tanishtiradi, dasturga muvofiq o'quv materialini asosiy mazmuni haqida gapiradi, sport zalida o'zini tutish qoidalarini tushuntiradi, o'quvchilarga bo'lgan talab, ularning sport kiyimlari va hokazo.

24. Yangi materialni o'rganish darsi – asosiy ehtibor hali tanish bo'lmagan mashqlarga qaratiladi. Bunday dars o'quvchilarning sezilarli bo'lmagan faolliklarida o'tadi.

25. O'tilgan o'quv materialini mustahkamlash va takomillashtirish darsi – o'rganilgan harakatlarni har xil o'rganuvchan sharoitlarda ko'p marta takrorlashga qaratilgan. O'quvchilarning harakat faolliklari keskin oshadi. Odatda bunday darslarda o'rganilgan harakatlardan foydalanilgan holda jismoniy sifatlar tarbiyalanadi va qobiliyatlar rivojlantiriladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida maktab o'quvchilari bilan ko'pincha *aralash* (kompleks) darslarni o'tkazadilar. Bunda yangi materialni o'rganish mustahkamlash va takomillashtirish bilan birgalikda olib boriladi.

26. Nazorat darsi – jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilarning o'zlashtirishini baholashga bag'ishlanadi. Tartib bo'yicha nazorat darslari chorak oxirida yoki maktab o'quv dasturining muhim bo'limlarini o'tgandan keyin o'tkaziladi.

27. Jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalari. Bu ikki shaklning maqsadi bitta: dars davomida charchagan bolaga ish qobiliyatini qaytarish, diqqatini darsga jalb qilish, mushaklar va aqliy toliqishni bartaraf qilish, qomat buzilishining oldini olish, o'quvchilarning emotsional darajasini ko'tarish.

28. Maktab sport sektsiyalari – sog'ligining holati va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha sport mashg'ulotlariga yaroqli u yoki boshqa sport turi bilan shug'ullanishni xoxlovchi o'quvchilar uchun tashkil qilinadi.

29. Lager – maktabdan tashqari tarbiyaviy sog'lomlashtirish muassasalari tomonidan tashkil qilinadigan, o'quvchilarning yozgi kanikullari davrida dam olishining asosiy turi.

30. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badantarbiya, zaryadka) – alohida ahamiyatli gigiyenik tadbir sifatida, oriqcha zo'riqishsiz bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi.

31. Kommunikativ kompetentsiya — ijtimoiy vaziyatlarda ona tilida hamda birorta xorijiy tilda o'zaro muloqotga kirisha olishni, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilishni, ijtimoiy moslashuvchanlikni, hamkorlikda jamoada samarali ishlay olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

32. Axborotlar bilan ishlash kompetentsiyasi — mediamanbalardan zarur ma'lumotlarni izlab topa olishni, saralashni, qayta ishlashni, saqlashni, ulardan samarali foydalana olishni, ularning xavfsizligini ta'minlashni, media madaniyatga ega bo'lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

33. O'zini o'zi rivojlantirish kompetentsiyasi — doimiy ravishda o'z o'zini jismoniy, ma'naviyiy, ruhiy, intellektual va kreativ rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o'qib o'rganish, kognitivlik ko'nikmalarini va hayotiy tajribani mustaqil ravishda muntazam oshirib borish, o'z xatti harakatini muqobil baholash va mustaqil qaror qabul qila olish ko'nikmalarini egallashni nazarda tutadi.

34. Ijtimoiy faol fuqarolik kompetentsiyasi — jamiyatda bo'layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o'zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo'lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

35. Milliy va umummadaniy kompetentsiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga ehtiqli bo'lish, badiiy va sanhat asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog'lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

36. Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo'lish hamda foydalanish kompetentsiyasi — aniq hisob kitoblarga asoslangan holda shaxsiy, oilaviy, kasbiy va iqtisodiy rejalarni tuza olish, kundalik faoliyatda turli diagramma, chizma va modellarni o'qiy olish, inson mehnatini yengillashtiradigan, mehnat unumdorligini oshiradigan, qulay shart sharoitga olib keladigan fan va texnika yangiliklaridan foydalana olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi. Mazkur kompetentsiyalar umumta'lim fanlari orqali o'quvchilarda shakllantiriladi.

37. Jismoniy tarbiya darslari — maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan.

38. Harakat faoliyatining darsdan tashkari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalar; uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar; ko'ngilochar o'yinlar.

39. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining sinfdan tashkari shakllari: sport seksiyalari, fakulg'tativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.

40. Umummaktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

41. Mustakil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; BO'SMdagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

42. Sog'lomlashtirish vazifalari. Hayotni saqlash va sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqish yo'li bilan uni turli kaslliklarga nisbatan himoyalash xususiyatlarini va chidamliligini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarshiligini oshirish.

43. Ta'limiy vazifalar. harakat ko'nikma va mlakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik) ni o'stirish, to'g'ri qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

44. Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarda rejimga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish, uyda mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish.

45. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni. Pedagogni tinglash, uning ko'rsatganlarini kuzatish, o'zlashtiriladigan mashqlarni anglash, bo'lg'usi harakatlarning loyihasini tuzish, bevosita mashqlarni bajarish, nazorat qilish va ularni baholash, sodir bo'ladigan muammolarni o'qituvchi bilan muhokama qilish, o'zining organizmi holatini nazorat qilish, paydo bo'ladigan hayajonlarni tartibga

solish va boshqalarda namoyon bo'ladigan shug'ullanuvchilarning katta hajmdagi xilma xil faoliyatlari

48.Darsni o'tkazishning tibbiy gigienik sharoitini yaratish – jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish samarasidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlar tushuniladi.

49.Darsni moddiy texnik ta'minlash – darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, ko'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli xal qilish uchun kafolat beradigan, yetarli darajadagi o'quv tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutiladi

50.Dars frontal usulda tashkil qilinganda o'quvchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqlarni bajarishlarida, sinf o'quvchilari zalning butun maydonida bir necha kolonna yoki sherengada joylashishi mumkin. Bo'yi baland o'quvchilar bo'yi past o'quvchilar ortida joylashadi, o'qituvchi esa saf oldi markazida, o'quvchilarga yuzi bilan qaragan holda joylashadi. Agar o'quvchilar zalning parametri bo'yicha joylashsalar, o'qituvchi zalning markazidan joy egallaydi.

51.Oqim metodida bittadan kolonnaga saflanadilar va bittasi boshqasidan keyin vazifalarni bajaradilar. O'qituvchi bu vaqtda bevosita mashq bajarilayotgan joyda bo'lishi kerak (masalan, sport snaryadining yonida). Bu yerda u hohlagan vaqtda mashq bajarayotgan o'quvchiga yordam ko'rsatishi yoki muhofaza qilishi mumkin.

52.Dars guruh metodida tashkil qilinganda, o'qituvchi har bir guruhda kapitanni tayinlashi kerak. O'qituvchining o'zi esa, o'quvchilar uchun eng murakkab vazifalar bajariladigan va uning yordami kerak bo'ladigan snaryad yoki stantsiya yonida joylashadi. SHu bilan birga, u barcha o'quvchilarni ko'rib turishi kerak.

53.Rejalashtirish – bu mexanik ravishda bajariladigan devonxona ishi yoki o'kuv dasturini o'ylamasdan to'g'ridan to'g'ri ko'chirish, qayta yozish emas, balki jismoniy tarbiya qonuniyatiga va ko'rinishlari mohiyatiga chukur kirib borish jarayonidir.

54.**Rejalashtirish** – bu ta’lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi, uslubiy asoslangan hujjatlarni tuzish demakdir.

55.**Umumiy o’rta ta’lim uchun jismoniy tarbiya bo’yicha davlat ta’lim standarti (DTS)** – ta’lim jarayonining sifatiga, ta’lim mazmuniga doir talablarni, o’quvchilar tayergarligining zarur va yetarli darajada hamda bitiruvchilarga qo’yiladigan talablarni, ta’lim muassasalari faoliyati va jismoniy hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

56.**O’zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining tayanch o’quv rejasi** “jismoniy tarbiya” faniga ajratilgan soatlar hajmini belgilaydi.

57.“**Alpomish**” va “**Barchinoy**” **maxsus testlari** – maktabda jismoniy tarbiya bo’yicha barcha ishlarning mazmunini belgilaydi va o’quv dasturining asosi hisoblanadi.

58.**Jismoniy tarbiya bo’yicha o’quv dasturi** – “Jismoniy tarbiya” predmeti mazmunini aniqlab beruvchi hujjat hisoblanadi. Unda zarur nazariy ma’lumotlar, o’rganilishi lozim bo’lgan jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun materiallar ro’yxati beriladi hamda predmetlararo aloqalar bo’yicha talablar ifodalanadi.

Test savollari

1. Sport tayyorgarligi nimada maxsus yo'nalishni ifoda etadi?
jismoniy tarbiya
jisman rivojlanish
inson jismining madaniyati
yugurish
2. Jismoniy tarbiya aniq nimaga tayansagina undan kutilgan natijaga erishish mumkun?
Tizimga
Musobaqaga
Yugurishga
Muvoffaqiyatga
3. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi nechta ko'rsagich bilan baholanadi?
5 ta
3 ta
8 ta
6 ta
4. Nimaning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir?
Maqsadning
Fikrning
So'zlashuvning
Diqqatning
5. Sharq mutafakkirlari manan boy va jismonan barkamol insonni nima deb atashgan?
Kamil inson
Sport bilan shug'ullanuvchi inson
O'z fikriga ega inson
Madaniyatli inson
6. Komillik fazilatlarining eng ulug'i nima?
Inson jismining barkamolligi
Insonning faylasufligi
Insonning boshqalar fikriga qo'shila olishi
Insonning manan buzuqligi
7. Yangi mashqni o'rganish nimadan iborat?
Aniq tasavvur hosil qildirishdan
Mashqni bajarib ko'rishdan
Bajarib ko'rilgan mashqni takrorlashdan
Musobaqalanib ko'rishdan
8. Jismoniy tarbiya tizimining xalqchilligi nima?
Milliy o'yinlar tarzida tarqalgan jismoniy tarbiya mashqlari va milliy sport turlar

Mashxur sport o'yinlari
Ertalabki badan tarbiya
Musobaqa o'yinlari

9. Jismoniy tarbiya tizimida nechta zveno bor?

- 6 ta
- 3 ta
- 4 ta
- 10 ta

10. Salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini takidlab o'tgan bobokalonimiz?

- Ibn Sino
- Abu Rayhon Beruniy
- Ulug'bek
- Amir Temur

11. Pedagogik jarayon davomida umumiy prinsiplarga o'z vaqtida rioya qilinsa, qo'yilgan talablar mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining nimasi yuqori bo'ladi?

- Samaradorligi
- Bir biri bilan o'zaro uzviy bog'liqlikni
- Ketma ketlikni
- Barqarorlikni

12. Jismoniy tarbiya va sport harakati keng qamrovli tashkiliy pedagogik jarayon bo'lib..... ni talab etadi.

- uni boshqarish maxsus davlat va jamoat sport tashkilotlarining faoliyati
- hamkorlik
- uni boshqarish
- samaradorlik

13. Dastlabki sport haqidagi qonun nimalarga moslashtirildi?

- Respublika sharoiti hamda davr talabiga
- Ko'chalarda shug'ullanishga
- Boylarning shug'ullanishiga
- Sport bilan erkin shug'ullanishga

14. Respublikamizda «Soglom avlod ordeni» qachon ta'sis etildi?

- 1991 yil
- 1994 yil
- 1995 yil
- 1993 yil

15. Portlovchi kuch deb nimaga aytiladi?

- Qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyatiga
- Og'ir yuk ko'tarishga
- Tez harakatlanishga
- Iqtidorli sportchilardagi qobiliyatga

16. Texnika soʻzining maʼnosi nima?

Yunoncha «sanʼat» maʼnosini anglatadi
«Harakatning samarasi» yunoncha soʻzdan olingan
«Jarayon» yunoncha soʻzdan olingan
«Aniq harakat» yunoncha soʻzdan olingan

17. Jismoniy tarbiyaning nechta vositasi mavjud?

3 ta
1 ta
2 ta
5 ta

18. Jismoniy tarbiyaning vositalari togʻri koʻrsatilmagan qatorni toping?

Sportchi texnikasi
Jismoniy mashqlar
Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari
Gigienik omillar

19. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?

jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi
ertalab qilinadigan badantarbiya
jismoniy zoʻriqish
sport bilan shugʻullanish

20. Jismoniy mashqning shakli nimaning muvofiqligida koʻrinadi?

ichki va tashqi strukturasi
tashqi strukturasi
ichki strukturasi
izchillik strukturasi

21. Texnika – grekcha soʻz boʻlib qanday manoni anglatadi?

Bajara olish sanʼati
Bajaraman
Bajartiraman
Ketma ketlik

22. Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlariga nimalar kiradi?

Suv, havo, tuproq, quyosh nuri
Tuproq, quyosh nuri, jismoniy mashq
Suv, havo, tuproq, jismoniy mashq
Tuproq, jismoniy mashq, gigiyenik omil

23.shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablarini oʻz ichiga olib, meʼnat gigiyenasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish mashgʻulotlarida gigiyenik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi
Gigienik omillar

Tabiat omillari
Jismoniy omillar
Sog'lomlashtiruvchi omilar

24. Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni nechchi guru'ga ajratamiz?

- 2 ta
- 1 ta
- 5 ta
- 8 ta

25. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati kimga tegishli?

- L.P. Matveyev
- Lezgaft, Fit, Avitsena
- Fit, Avitsena, Lezgaft
- Avitsena, Lezgaft

26. L.P. Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatiga tegishli bo'lmagan javobni toping?

- Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar
- G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanis
- Mashqni oynaga qarab bajarish
- Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish

27. Tib qonunlarida ko'rsatilgan charchash nomi noto'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

- Oddiy charchash
- Yarali charchash
- Qotib charchash
- Ozib charchash

28. Charchash nima?

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi

Individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi

Jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari

Tashqi taosirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati

29. Tezlik nomoyon bo'lishining 1 shakli?

- Yakka harakat tezligi
- harakatlar chastotasi
- harakatlar reaksiyasi tezligi
- harakat to'xtashi

30. Tezlik nima?

Individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi

Tashqi taosirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi

Jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari

31. Yangi mashqni o'rganishda ta'limning qaysi uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi?

Ko'rsatish, so'zlab berish

Ta'lim so'zlab berish

Ko'rsatish, amaliy

So'zlab berish, Amaliy

32. Jismoniy tarbiya va sportining asosiy vositasi

Jismoniy mashq

Tezlik mashqlari

Kuch mashqlari

Tezkorlik mashqlari

33. Kuchni qanday tasvirlash mumkin?

Tashqi kuchni muskul kuchi bilan yengish deb

Tashqi ta'sir kuchiga

Karshilikni yengish

Muskulni qarshiligi

34. Darsdan tashqari ommaviy jismoniy madaniyat tadbiri

Sport musobaqasi

Jismoniy tarbiya darsi

Sport mashqi

Badan tarbiya

35. Ommaviy sport nima bilan belgilanadi?

musobaqa ishtirokchilarining soni bilan

rekord bilan

championlik bilan

yuqori natija bilan

36. Sport etikasi nima?

Sportchi uchun majburiy bo'lgan axlokiy talablar

Sportchi uchun koidalar yig'indisi

Sportchilarning xar tomonlama tarbiyasi

Sportchining tarbiyaviyligi

37. Jismoniy tarbiya mutaxassisi qanday bo'lishi kerak?

O'z ishini yaxshi bilgan, sevgan, jismoniy jixatdan tayyorlangan, sog'lom, sport maxorati yuqori

Yuqori madaniyatga ega bo'lgan

Jismoniy kamolotga ega bo'lgan bo'lishi

Jismoniy jixatdan tayyorlangan, sog'lom, baquvvat, tetik

38. Jismoniy kamolot bu
Jismoniy rivojlanish shakllangan darajasi va sog'likning xayotga yeng yuqori bosqichidir
Mexnat va vatan ximoyasiga tayyorlanish yeng yuqori bosqichidir
Xar tomonlama jismoniy rivojlanishning yuqori bosqichidir
Xar tomonlama mukammal bo'lish
39. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish kaysi konunga asosan amalga oshadi?
Miqdorni sifat o'zgarishiga o'tishi konuni
Texnika rivoji qonuni
Jismoniy mashq qonuni
Jismoniy erkin usuli qonuni
40. Sport mashqining ko'p yillik jarayonning birinchi bosqichi
sportga bo'lgan kizikishni oshirish
sport mashg'ulotlarini o'tkazish
sport tayyorgarligi
texnik tayyorgarlik
41. Jismoniy tarbiya tizimining o'ziga xos tizimi nimadan iborat?
Jismoniy mashq qonuniyatlari
Jismoniy madaniyat qonuni
Sport qonuniyatlari
Jamiyat qonuniyatlari
42. Sport asosan nimaga karatilgan?
yuqori sport natijasiga
sport musobaqasiga
trenirovka qilishga
mashq qilishga
43. Jismoniy sifatlarni o'zaro aloqadorligi nimada?
Jismoniy sifatlarning bir birini to'ldirishi
Sifatlarni aloqadorligi
Og'irlik mashqlari sifatlarini bog'lanishi
Sifatlarning o'zaro aloqadorligi
44. Jismoniy ta'lim, bu –
Maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarni yegallash
Harakat ko'nikma va malakalar
Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlari
Malaka, ko'nikmalarni egallash
45. Dunyo mikyosida sport bilan kaysi tashkilotlar shug'ullanadi?
Sport turlari bo'yicha Xalkaro Federasiyalar
Birlashgan millatlar tashkiloti
Jaxon madaniyat tashkiloti
Xamdo'stlik tashkilotlari
46. Jismoniy rivojlanish

Kishining antropomerik o'sish jarayoni
Kishining biometrik ko'rsatkichlaridir
Kishi vujudini shakl funksiyalarining o'zgarish jarayonidir
Kishining jismoniy sifatlarining o'sishi

47. Chidamkorlik qanday tarbiyalanadi?
zo'r berib uzok vaqt bajarish orqali
o'rtacha zo'r berish ish qobiliyati orqali
tanlangan sport turida vujudni jalb yetish orqali
katta muskul ishi muddati qobiliyati orqali
48. Yangi darsni tanishtirish va o'rgatish paytida ta'limni qaysi uslubiyatda tashkil kilish maqul?
oqim uslubi
yakka o'rgatish
guruxlarga ajratib
aloxida bajarish uslubi
49. Tezlanish deb nimaga aytiladi?
Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirishi tezlanish deyiladi
Organizmni irsiy xususiyatlarini nomoyon qilishi tezlanish deb aytiladi
Jismoniy imkoniyatlardagi tezlik tezlanish deb aytiladi
Kishining tez harakati tezlanish deb aytiladi
50. Jismoniy (harakat) fazilatlariga kuydagilardan kaysilar kiradi?
Kuchlilik, tezkorlik, chakkonlik, chidamlilik yegiluvchanlik
Tezkorlik, chakkonlik, chidamlilik
Kuchlilik, yegiluvchanlik
Chakkonlik, kuchlilik
51. Portlovchi kuch deb nimaga aytiladi?
Qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyatiga
Og'ir yuk ko'tarishga
Tez harakatlanishga
Iqtidorli sportchilardagi qobiliyatga
52. Jismoniy tarbiyaning vositalariga kuydagilardan kaysilari kiradi?
Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar, gigenik omillar
Jismoniy mashqlar
Tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar
Gigenik omillar
53. Texnika so'zining ma'nosi nima?
Yunoncha «san'at» ma'nosini anglatadi
«Harakatning samarasi» yunoncha so'zdan olingan
«Jarayon» yunoncha so'zdan olinan
«Aniq harakat» yunoncha so'zdan oligan
54. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga kuydagilar kiradi.
Quyosh nuri, suv, xavo
Quyosh, jismoniy mashq

Quyosh, daraxtlar
Suv, xavo, tuproq

55. Og'irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar qanday jismoniy sifatini rivojlantiradi?

Kuchni
Suzishni
Yugiluvchanlikni
Epchillikni

56. Jismoniy tarbiya qanday jarayon?

Pedagogik jarayon
Jismoniy jarayon
Sport jarayoni
Trenirovka jarayoni

57. Jismoniy madaniyatning asosiy vositasi.

Jismoniy mashq
Gimnastika mashqlari
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlari
Maxsus mashqlar

58. Qaysi sport turi kuchni oshiradi?

Og'ir atletika
Sport o'yinlari
Suzish
Yengil atletika

Musikaviy fanlar bilan

59. Markaziy Osiyo olimlari orasidan kim birinchi bo'lib jismoniy mashqlarni ta'sniflagan?

Abu Ali Ibn Sino
Abu Nosir Muxammad al Farobiy
Farg'oniy
Abu Rayxon Beruniy

60. Jismoniy madaniyatning asosiy maqsadlaridan biri?

Sog'lomlashtirish
Chaqqonlikni oshirish
Gimnasitikaga o'rgatish
Futbolga o'rgatish

61. Jismoniy tarbiyada ta'lim uslubiyatlaridan biri

Amaliy uslubiyati
Sport uslubiyati
Sport ta'limi
Trenirovka uslubiyati

62. Jismoniy sifatlarning o'zaro alokadorligi nimadan iborat?

jismoniy sifatlarni bir – birini to'ldirishi
sifatlarni alokadorligi

sifatlarni o'zaro bog'lanishi
sifatlar o'zaro alokadorligi yo'q

63. Jismoniy madaniyatning maqsadi va vazifalari
Kishilarni har tomonlama garmonik sog'lom, vatan mudofasiga va mehnatga layoqatli qilib tarbiyalash
Harakat jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Kishilarni ahloqiy, aqliy qilib tarbiyalash
Sportga yuqori ko'rsatgichlarga erishish
64. Jismoniy madaniyatning vazifalari
Sog'lomlashtirish, rivojlantirish, ta'lim va tarbiya
Amaliy jismoniy tayyorgarlik
Estetik, ma'naviy marifiy tarbiya
Amaliy jismoniy tayyorgarlik va estetik tarbiya
65. Jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlari
Umumiy, professional jismoniy, sport tayyorgarlik
Jismoniy takomillashtirish, garmonik tarbiya
Jismoniy tarbiyani kelib chiqishi va rivojlanishi o'rganish
Maxsus va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik
66. Jismoniy mashqlarning fazasi
Tayyorgarlik, asosiy, yakunlovchi
Bulaklarga bulingan, yahlit
Tezlanishlar va sekinlashgan
Tezlashgan va sekinlashgan, yahlit
67. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalar bilan bog'liqligi
Aqliy, ahloqiy, mehnat, estetik
Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Maxsus jismoniy tayyorgarlik
Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik
68. O'rganish jarayonida harakat foliyatini rivojlantirish
Ko'nikma, malaka va oliy tartibdagi malakani vujudga kelishi
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Bo'laklarga bo'lib, yahlit urgatish
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, urgatish prinsiplari
69. O'rgatish prinsiplari
Onglilik, va faollik ko'rsatmalilik, muntazamlilik, asta sekinlik, ketma ketlik, individual
Kuch, chaqqonlik, chidamlilik
Oliy usul, individual
Daslabki, mukammal o'rgatish
70. O'rgatish metodlari
So'zdan foydalanish, ko'rsatmali, amaliy metodlari
Guruh, individual har hil metodlar
Ilmiy, tarbiya metodlari

Ketma ket va muntazamlilik, prinsiplaridan foydalanish

71. O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar

Umumiy, qisman, avtomatlashgan, ahamiyatsiz, tipik xatolar

Harakatni noto'gri bajarish

Darslarning qismlariga rioya qilmaslik

Mashqlarni noto'gri tanlash

Bajariladigan mashqlarni miyorlash

72. Yoshi ulg'aygan aholini jismoniy mashg'ulotini xillari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish, sport seksiyalarda, ishlab chiqish gimnastikasi

Sayr qilish

Yugurish

Musobaqalarga qatnashish

73. Sport turlariga tanlashda e'tiborga olinadigan mezonlar

Shahsni intilishi, morfologik tuzilishi, fizologik, psixologik va irsiyat asoslari

Bo'yi va og'irligini hisobga olish

Chaqqonligi va tezligini hisobga olish

Texnik taqdir kursatkichlarini xisobga olish

74. Jismoniy tarbiyaning ta'rifi

Organizmni morfologik funksional jihatdan takomillashtirish, harakat malakasini, mahoratini rivojlantirishni boshqarish.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirish, musobaqalarga tayyor

Pedagogik jarayon, o'quv trenirovka mashg'ulotlariga urgatish

Jismoniy vositalarga urgatish gigienik omillar

75. O'rgatish prinsiplari

Onglilik, va faollik ko'rsatmalilik, muntazamlilik, asta sekinlik, ketma ketlik, individual

Oliy usul, individual

Kuch, chaqqonlik, chidamlilik

Daslabki, mukammal o'rgatish.

76. Umumiy chidamlilik qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Chidamlilik

Chaqqonlik

Tezkorlik

Kuch

77. Umumiy egiluvchanlik qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Egiluvchanlik

Chaqqonlik

Tezkorlik

Kuch

78. Umumiy kuch qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Kuch

Egiluvchanlik

Chaqqonlik
Tezkorlik

79. Maxsus chidamlilik qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Chidamlilik
Egiluvchanlik
Chaqqonlik
Tezkorlik

80. Ogirliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar qanday jismoniy sifatini rivojlantiradi?

Kuchni
Suzishni
Egiluvchanlik
Epchillik

81. Portlovchi kuch qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Kuch
Egiluvchanlik
Chaqqonlik
Tezkorlik

82. Qaysi sport turi kuchni oshiradi?

Ogir atletika
Sport o'yinlari
Suzish
Yengil atletika

83. Nisbiy kuch qaysi jismoniy sifatga ta'luqli

Kuch
Egiluvchanlik
Chaqqonlik
Tezkorlik

84. Jismoniy madaniyatning asosiy maqsadlaridan biri?

Sog'lomlashtirish
Chakkonlikni oshirish
Gimnasitikaga o'rgatish
Futbolga o'rgatish

85. Aktiv egiluvchanlik qaysi jismoniy sifatga ta'luqli?

Egiluvchanlik
Chaqqonlik
Tezkorlik
Kuch

VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1 jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2 jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3 jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4 jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi //http: //lex. uz/ acts/
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O‘RQ 637 son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //lex.uz/pdfs/5013007.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktabrdagi O‘RQ 576 son “Ilm fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //lex. uz/ pdfs/
4. O‘zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentabrdagi O‘RQ 406 son “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //www.lex.uz

/pdfs/

5. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi O‘RQ 394 son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni
[//http://www.lex.uz/docs/2742233](http://www.lex.uz/docs/2742233).
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF– 5924 son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4711327>.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732son “Oliy ta’lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/2676554>.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil7 fevraldagi PF– 4947 son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3107036>.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ– 3031 son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3226019>.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ– 2909son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3171590>.
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi PF– 5544 son “2019–2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni
[//https://lex.uz/pdfs/3913188](https://lex.uz/pdfs/3913188)

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368 son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni

[//https://lex.uz/pdfs/3578121](https://lex.uz/pdfs/3578121)

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729 son “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi

farmoni [//https:](https://lex.uz/pdfs/4355387)

[//lex.uz/pdfs/4355387](https://lex.uz/pdfs/4355387)

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi PF–5789 son “Oliy ta‘lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi farmoni [// https://lex.uz/pdfs/4490760](https://lex.uz/pdfs/4490760)

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi PF–5847son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni [// https://lex.uz/pdfs/4545884](https://lex.uz/pdfs/4545884).

16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19 noyabrdagi 918 son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O‘zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori [//https://lex.uz/pdfs/4600885](https://lex.uz/pdfs/4600885).

17. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658 son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi

faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori //http://lex.uz/search/natactnum.

18. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi 542 son "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish choratadbirlari to'g'risida"gi qarori //http://lex.uz/pdfs/3824011.

19. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 10 oktabrdagi 284 son "Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta'minlash choratadbirlari to'g'risida"gi qarori //http://lex.uz/pdfs/2480191.

III. Maxsus adabiyotlar

20. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.1 tom. – T.: ITA PRESS, 2014. – 220 b.

21. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Darslik.2 tom. – T.: ITA PRESS, 2015. – 210 b.

22. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма /тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Т.: "Lesson press", 2020. – 112 б.

23. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие /А.Ю. Частоедова. – Т.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 474 с.

IV. Internet saytlar

24. <http://bimm.uz>

25. <http://uzdjtsu.uz>

26. <https://minsport.uz>

27. <https://sportedu.uz>