



FARG'ONA DAVLAT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI
PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH
MINTAQAVIY MARKAZI



“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA metodikasi”

MODULI BO‘YICHA
O‘QUV –USLUBIY MAJMUA



2025

Modulning ishchi dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrda 485-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlari o'quv reja va dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: **D.R.Norkulov** – p,f,b,f,d(PhD)v.b professor

Taqrizchilar: **Sh.Xankeldiyev** - pedagogika fanlari doktori,
professor

Ishchi o'quv dasturi Oliy ta'lim tizimi kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy-metodik Kengashining qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

(2024-yil "26" dekabrda 5-sonli bayonnoma)

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM	
METODLARI	19
III NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	36
IVAMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	53
V.GLOSSARIY	68
VIADABIYOTLAR RO'YXATI	72

I. ISHCHI DASTUR

ISHCHI DASTUR

KIRISH

Ushbu o'quv-uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda tasdiqlangan "Ta'lim to'g'risida" Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 12-iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" PF-4732-son, 2019-yil 27-avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida" PF-5789-son, 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5847-son, 2020 yil 29 oktabrdagi "Ilm-fanni

2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-6097-son, 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son, 2023-yil 25-yanvardagi "Respublika ijro etuvchi hokimiyat organlari faoliyatini samarali yo'lga qo'yishga doir birinchi navbatdagi tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida" PF-14-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risida" PF-158-son Farmonlari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 21 iyundagi "Aholi va davlat xizmatchilarining korrupsiyaga qarshi kurashish sohasidagi bilimlarini uzluksiz oshirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-228-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 17 fevraldagi "Sun'iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4996-son qarorlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2019-yil 23-sentabrdagi 797-son hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim tashkilotlari rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va

malakasini oshirish tizimini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2024-yil 11-iyuldagi 415-son 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. Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta'lim sohasi bo'yicha pedagog kadrlarning malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, uning mazmuni Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma'naviy asoslari, oliy ta'limning normativ-huquqiy asoslari, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalar, ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta'lim sifatini ta'minlashda baholash metodikalari, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati, sportda ilmiy tadqiqot asoslari, gimnastika sport turlarini o'qitish uslubiyati, yengil atletika sport turlarini o'qitish uslubiyati, sport o'yinlarini o'qitish uslubiyati bo'yicha tegishli bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ishchi o'quv dasturida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining umumiy tavsifi, xususiyatlari, vosita va uslublari, shakllari, tamoyillari, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya darsida yuklamalarni me'yorlash, jismoniy tarbiya darsida o'qitishning zamonaviy metodikalarini joriy etish, pedagog texnologiyalarni qo'llash bo'yicha kasbiy mahoratini oshirishiga alohida ahamiyat berilgan.

Ishchi o'quv dasturida qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilari sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha Xitoy tajribasi, yuklamaning koordinatsion murakkabligi, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti bo'yicha ham bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

[Modulning maqsadi va vazifalari](#)

O'quv modulining maqsadi – tinglovchilarni jismoniy tarbiya nazariyasi va

uslubiyoti bo'yicha: bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy tarbiyaning funksiyalari, jismoniy tarbiya darsi asosiy vositalari, jismoniy tarbiya dars kompetensiyasi va pedagogik tahlil (xronometraj, pulsometriya) usullari, jismoniy tarbiyani o'rgatish bosqichlari hamda kasbiy pedagogik mahoratiga yo'naltirishga xos bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

O'quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” yo'nalishida pedagogkadrning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlash shuningdek, organizmni chiniqtirish, fiziologik funksiyalarni garmonik rivojlantirish va gavda tuzilishini shakllantirish;

- jismoniy tarbiya darsida yuklama shiddatini nazorat qilish;

- jismoniy tarbiya vositalaridan jismoniy tarbiya darsida samarali foydalanish;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash kasbiy mahoratini oshirish.

Modul bo'yicha qo'yiladigan talablar

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiyaning tushunchalarini;

- jismoniy tarbiya darsidagi yuklamalarni;

- jismoniy tarbiya va sportdagi innovatsiyalar va ularni mashg'ulotlarda qo'llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini;

- mashg'ulotlar jarayonida o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va tamoyillarini *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish;

- pulsometriya o'tkazish;

- mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya darslari sifatini baholash ko‘rsatkichlarini pedagogiktahlil qilish metodlaridan foydalanish **ko‘nikmalarini** egallashi zarur.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazishda pedagog texnologiyalarni qo‘llash;
- sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash **malakalarini** egallashi lozim.

Tinglovchi:

- darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligini kuzatish va tahlil etish;
- jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishida kasbiy faoliyat yuritish uchun zarur bo‘ladigan bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarga ega bo‘lish;
- jismoniy tarbiya darslarida foydalanish;
- jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha video darslarni tayyorlash;
- jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo‘yicha Xitoy tajribasini amaliyotda qo‘llash **kompetensiyalariga** ega bo‘lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” kursi nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o‘qitish jarayonida ta’limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg‘ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik materiallar;

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 tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish”, “Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o'qitish metodikasi”, “Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi” 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'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar innovatsion texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya darsi samaradorligini oshirish tizimining zaruriy bilimlarni egallash bo'yicha kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi soatlari			
		Auditoriya o'quv yuklamasi			Mustaqil tayyorgarlik
		Jumladan			
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati	2	2		
2.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.	2	2		
3.	Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari.	2	2		
4.	Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari.	6	2	4	
5.	Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar.	4	2	2	
6.	Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.	4		4	
7.	Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi	2		2	
	Jami	22	10	12	

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni

- **Reja:**
 1. Jismoniy madaniyat tushunchasi va uning ijtimoiy ahamiyati.
 2. Jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishiga ta'siri.
 3. Jismoniy madaniyatni jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida tushunish.
- Ushbu mavzu tinglovchilarga jismoniy madaniyatning asosiy tushunchalari va uning jamiyatdagi ahamiyati haqida nazariy bilimlar beradi. Mavzu shaxs va jamiyatning sog'lom hayot tarzini shakllantirishdagi rolga alohida e'tibor qaratadi.

2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni

- **Reja:**
 1. Jismoniy madaniyat nazariyasining tabiiy fanlar bilan bog'liqligi.
 2. Jismoniy madaniyat va pedagogika o'rtasidagi integratsiya.
 3. Psixologiya va jismoniy madaniyatning o'zaro ta'siri.
- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy madaniyat fanining boshqa ilmiy yo'nalishlar bilan bog'liqligini tahlil qiladi. Bu tinglovchilarni ko'p tarmoqli yondashuvni tushunishga o'rgatadi.

3. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni

- **Reja:**
 1. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari.
 2. Mashg'ulot uslubiyatining nazariy asoslari.
 3. Jismoniy tarbiya tamoyillari va ularning amaliy ahamiyati.

- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy tarbiya jarayonidagi vositalar, uslublar va tamoyillar haqida bilimlar beradi. Bu bilimlar jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

4. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni

- **Reja:**

1. Jismoniy yuklamaning nazariy asoslari.
2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama rejasi va taqsimoti.
3. Yuklamalarning turlari va ularning tarkibiy qismlari.

- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy yuklamalar va ularning nazariy asoslarini o'rgatadi. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning amaliy ahamiyati ochib beriladi.

5. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni

- **Reja:**

1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining psixologik va pedagogik asoslari.
2. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini boshqarish va nazorat qilish prinsiplari.
3. Oddiy texnik harakatlarning o'rganilishi va ularning rivojlantirishdagi roli.

- **Annotatsiya:**

Ushbu mavzuda harakatlarga o'rgatishning nazariy asoslari va jarayonlari, mashg'ulot yuklamasini boshqarish va shiddatini nazorat qilish usullari haqida ma'lumot beriladi. Bundan tashqari, oddiy texnik harakatlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyati va ularni o'rgatishning usullari muhokama qilinadi. Tinglovchilar harakatlarga o'rgatishning ilmiy asoslarini va yuklama shiddatini optimallashtirish bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-2 амалий машғулот. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari (4 soat)

Amaliy mashg‘ulotlar mazmuni

- **Reja:**

1. Jismoniy yuklamalarni aniqlash va o‘lchash texnikalarini amaliy qo‘llash.
2. Mashg‘ulot yuklamalarining tarkibiy qismlarini aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulot.
3. Jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish.

- **Annotatsiya:**

Ushbu amaliy mashg‘ulotlarda tinglovchilar jismoniy yuklamalarni o‘lchash, tahlil qilish va turli jismoniy holatlarda moslashtirish bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantiradilar. Mashg‘ulot davomida yuklamalarni shaxsiylashtirish bo‘yicha amaliy ishlar bajariladi.

3-амалий машғулот. Harakatlarga o‘rgatish asoslari. Mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar (2 soat)

Amaliy mashg‘ulotlar mazmuni

- **Reja:**

1. Oddiy texnik harakatlarni o‘rgatish metodikasini qo‘llash.
2. Mashg‘ulot yuklamasi shiddatini amaliy nazorat qilish usullarini qo‘llash.
3. Harakatlarni o‘rgatishda zamonaviy o‘quv-uslubiy yondashuvlarni qo‘llash.

- **Annotatsiya:**

Ushbu amaliy mashg‘ulotlar harakatlarni o‘rgatish va yuklama shiddatini nazorat qilish texnikalarini amalda qo‘llashga qaratilgan. Tinglovchilar oddiy texnik harakatlarni o‘rgatishda foydalaniladigan usullarni sinab ko‘radilar va ularning shiddatini moslashtirish bo‘yicha mashq qilishadi.

4-5 amaliy mashg‘ulot. Jismoniy mashqlarning ta‘sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli (4 soat)

Amaliy mashg'ulotlar mazmuni

- **Reja:**

1. Jismoniy mashqlarni bajarishda ta'sir ko'rsatuvchi omillarni amaliy tahlil qilish.
2. Mashg'ulot shakllarini turli yosh guruhlariga moslashtirish.
3. Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi ta'sirini baholash bo'yicha laboratoriya mashg'ulotlari.

- **Annotatsiya:**

Mazkur amaliy mashg'ulotlar jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ta'sirlarini tahlil qilishga qaratilgan. Tinglovchilar mashg'ulot shakllarini boshqarish va ularni turli sharoitlarda qo'llashni o'rganadilar.

6-amaliy mashg'ulot. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi (2 soat)

Amaliy mashg'ulotlar mazmuni

- **Reja:**

1. Jismoniy mashqlarni ularning klassifikatsiyasiga ko'ra tanlash va ajratish.
2. Turli guruhlariga mos mashqlarni ishlab chiqish va ularni tahlil qilish.
3. Mashqlarni kombinatsiyalash va ularning umumiy rivojlantiruvchi ta'sirini o'rganish.

- **Annotatsiya:**

Amaliy mashg'ulotlarda tinglovchilar jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Mashg'ulot davomida har bir mashqning funksional xususiyatlari tahlil qilinadi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoev SH.M. "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi

Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.: “O'zbekiston”, 2016. – 56 b.

2. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. –T.: “O'zbekiston”. – 2017.– 102b.

3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”, 2017. – 488 b.

4. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi -T.: “O'zbekiston”, 2017.48 b.

5. Mirziyoev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qathiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild – T. : O'zbekiston, 2017. - 592 b. (. 'df 170Mb)

6. Mirziyoev SH.M.«Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir» 2-jild -T. : O'zbekiston, 2019, 592 b.

7. Mirziyoev SH.M. «Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayooti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi» 3-jild Toshkent : O'zbekiston, 2019 .- 400 b

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2023.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 2020 yil 6 noyabr PF-6108-son Farmoni.

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi 2020 yil 29 oktyabr PF-6097-son Farmoni

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida”gi 2019 yil 27 avgustdagi PF-5789-son Farmoni

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi 2019 yil 8 oktabr PF- 5847 Farmoni

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi" 2019 yil 17 yanvar, PF-5635-son Farmoni.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi 2017 yil 7 fevral Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-son Qarori.

16. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun. 2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son

17. Vazirlar Mahkamasining 797-son "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2019 yil 23 sentyabrdagi Qarori.

III.Maxsus adabiyotlar

1. Kadirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: "Fan vatexnologiya" nashriyoti, 2018. – 480 b.

2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 268 b.

3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.

4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish

(voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2018. – 251 b

5. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 224 b.

6. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.
7. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
8. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 с.

IV. Internet resurslar

- 1 <http://www.photonics.com>
- 2 www.optics.arizona.edu › Research › Specialties
- 3 www.manchester.ac.uk.
- 4 www.photonics.com/
- 5 www.photonics21.org/
- 6 www.phus.soton.ac.uk/module/PHUS1004
- 7 photonics.cusat.edu/
8. www.britannica.com/science/nanoparticle

**II. MODULNI O'QITISHDA
FOYDALANILADIGAN
INTERFAOL TA'LIM
METODLARI**

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

Interfaol so‘zi inglizcha so‘z bo‘lib, «inter» - o‘zaro va «act» - harakat qilmoq ma’nolarini bildirib, ularning umumiy mazmuni interfaol - ya’ni o‘zaro harakat qilmoq ma’nosini anglatadi. Bunday o‘zaro harakat turlariga “o‘quvchi – o‘qituvchi” va “o‘quvchi-o‘quvchi”ning maqsadli harakatlarini kiritish mumkin. Interfaol o‘qitishda o‘qituvchi o‘quv faoliyatning faol tashkilotchisi bo‘lib, sportchilar bu faoliyatning sub’ekti sifatida namoyon bo‘ladi.

Interfaol o‘qitish bu bilish faoliyatini rivojlantirishning maxsus tashkiliy shakli bo‘lib, interfaol o‘qitish jarayonida ta’lim oluvchi o‘qitishning ob’ektidan o‘zaro hamkorlikning sub’ektiga aylanishi, o‘quv jarayonida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi.

O‘qitishning interfaol metodlari hayotiy vaziyatlarni modellashtirish, rolli o‘yinlardan foydalanish, muammolarni hamkorlikda yechishda ko‘rib chiqiladi.

Interfaol o‘qitish o‘quvchilardan axborotlarni o‘zlashtirish jarayonida faollik, ijodkorlik, mustaqillikni shakllantiribgina qolmay, ta’lim maqsadlarining to‘laqonli amalga oshishiga yordam beradi. Bunda ta’limning quyidagi kontseptsiyalari fundamental asos sifatida xizmat qiladi:

- o‘qituvchining jadal faoliyati – o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rinishi sifatida namoyon bo‘lib, u mazkur harakatning sub’ekti va tashkilotchisi sifatida faoliyat ko‘rsatadi;
- o‘quv faoliyatining asosiy negizi va natijasi, mazkur faoliyatning sub’ekti – o‘quvchi hisoblanadi;
- muvaffaqiyatli o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi, uning natijasi sportchilarning fikrlash usullarini o‘rganish va amaliy masalalarni ijodiy hal etish, erkin, mustaqil harakat qila olish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat;

- o‘quv faoliyatning asosiy ko‘rsatkichi o‘quv topshiriqlari xisoblanadi. Bunda ta’lim jarayonining asosiy sub’ekti bo‘lgan o‘quvchida fikrlash, bilish harakati usullarini rivojlantiruvchi o‘qitish taktikasi muhim o‘rin tutadi;
- o‘quv faoliyatini amalga oshirish jarayoni o‘quvchidan o‘zining shaxsiy bilish mahorati va ko‘nikmalarini o‘zlashtirib olishi uchun zamin hozirlashdan iborat.

O‘quv jarayonining interfaol TTga asoslanishi bir qarashda nihoyatda oddiy, sodda, hatto “bolalar o‘yini” kabi taassurot uyg‘otadi. Biroq, bunda o‘qituvchining ma’lum darajada quyidagi omillarga ega bo‘lishi talab qilinadi :

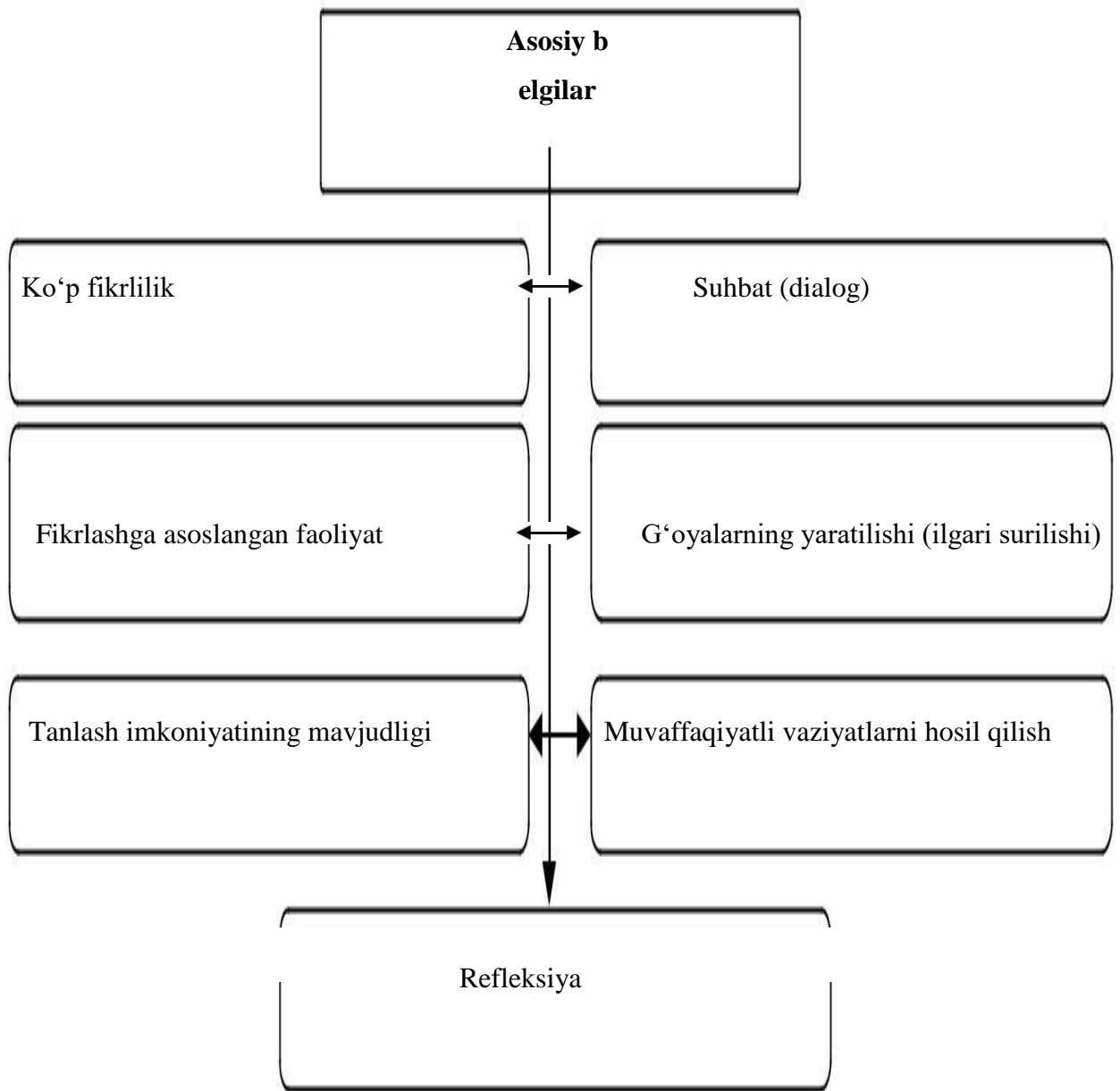
Interfaol ta’lim samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillar

Shu bilan birga interfaol TTni qo‘llash samaradorligi quyidagi odatda interfaol TTga asoslangan ta’limiy harakatlar quyidagi shakllarda tashkil etiladi: *individual, juftlik, guruh, jamoa bilan ishlash*

Interfaol TTni qo‘llash jarayonida o‘quvchilar quyidagi imkoniyatlarga ega bo‘ladi:

- guruh yoki jamoa bilan hamkorlikda ishlash;
- muammoni hal qilishga ijodiy yondashish;
- guruh yoki jamoadoshlari bilan ruhiy yaqinlikka erishish;
- o‘z ichki imkoniyat va qobiliyatlarini to‘liq namoyon qila olish;
- fikrlash, fikrlarni umumlashtirish, eng muhimlarini saralash;
- o‘z faoliyatini nazorat qilish va mustaqil baholash;
- o‘z imkoniyatlari va kuchiga ishonch hosil qilish;
- turli vaziyatlarda harakatlanish va murakkab vaziyatlardan chiqa olish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish

Interfaol ta’lim muayyan belgilarga ega. Quyidagilar interfaol ta’limga xos asosiy belgilar sanaladi



Interfaol ta'limning asosiy belgilari

Izoh: Refleksiya (lot. “reflexio” – ortga qaytish, aks etish): kishining o‘z xatti-harakatlari, ularning asoslarini tushunib etishi, fahmlashiga qaratilgan nazariy faoliyati; bilishning alohida faoliyati; shaxsiy kechinmalari, his-tuyg‘ulari va o‘y-xayollari mohiyatini fikrlash orqali anglash), o‘z-o‘zini tahlil qilishi.

Bugungi kunda ilg‘or tajribalar asosida interfaol ta’limning quyidagi shakllarda amalga oshirilayotganligi barchaga ma’lum :

Interfaol ta'limning asosiy shakllari

Mashg'ulotlarda interfaol o'qitish metodlaridan foydalanish yo'llari.

“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) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to'siqlar

Namuna: O'qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchli va kuchsiz tomonlari, ichki imkoniyatlari hamda o'qitishda multimediya vositalaridan foydalanishga to'sqinlik qiluvchi tashqi xavflarni ushbu jadvalga tushiring.

S	O'qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchli tomonlari	Axborotlarni samarali o'zlashtirish
W	O'qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchsiz tomonlari	Axborotlarni qabul qilishni faqat bir tomonlama bo'lishi auditoriyada pedagogik muloqotning sustlashuvi
O	O'qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning imkoniyatlari (ichki)	Auditoriyani jalb etish, vaqtdan yutish, samarali o'zlashtirish, tezkor qabul qilish, ijodiy tasavvurni shakllantirish
T	To'siqlar (tashqi)	Texnikavashaxs omilining qarama-qarshiligi.

«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:
 - Φ – fikringizni bayon eting.
 - C – fikringizni bayoniga sabab ko‘rsating.
 - M – ko‘rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.
 - U – fikringizni umumlashtiring.
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy

mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishiga asos bo‘ladi.

Namuna.

Fikr: “Pedagogika ijtimoiy fan. Ijtimoiy fanlar tobora muhim ijtimoiy-o‘zgartiruvchi kuch bo‘lib qolmoqda. Faqat tabiiy-texnik fanlarga bevosita ishlab chiqaruvchi kuchga aylanib boradi”.

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

Taqdimot:

F- bu asosli fikr emas.

C – pedagogika fani tavsiyalari insonning mehnat faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu bilan uning umumiy va kasbiy tayyorgarligi, ijodiy imkoniyatlari rivojlanadi. Mazkur ko'rsatgichlar moddiy va ma'naviy ishlab chiqarishga ta'sir ko'rsatadi.

M – o'zluksiz ta'limning imkoniyatlari.

U- pedagogika ijtimoiy fan sanalsada, uning qonuniyatlari jamiyatning rivojlanishida metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Bu esa fanni o'rganishga nisbatan innovatsion yondoshuvni shakllantiradi.

«Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli harakteridagi 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 sportchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" 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.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlarga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;
- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. SHundan so'ng, trener tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlr bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

Namuna: “Pedagogning shaxsiy axborot maydonini loyihalash” modulidan.

“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 o'quvchilarning 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.

Namuna: “O'zbekiston Respublikasining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi asosiy me'yoriy-huquqiy hujjatlar” mavzusida assesment namunasi.

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

Simptom	Amaliy ko‘nikma
Elektron raqamli imzo...	Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi huquqiy hujjatlardan 3 tasini misol keltiring?

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod o‘quvchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash, o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- sportchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- sportchilar mazkur tushunchalar qanday ma’no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma’lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushunchalarning to‘g‘ri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to‘g‘ri javoblar bilan o‘zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o‘z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: “Ta’limdagi innovatsiyalar” mavzusidagi kirish ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo‘shimcha ma’lumot
Ta’lim mazmuni		Bilim, ko‘nikma, malakalartizimi, yig‘indisi
Ta’lim sifati		Ta’lim mazmunining shaxs, jamiyat va davlat ehtiyojlariga

		muttanosibligi
Kvalimetriya		Sifat o'lchovi
Deontologiya		Kasbiy etika
Andragogika		Kattalar ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi soha
Kompetentlik		Faoliyat talablariga yaroqlilik, layoqatlilik
Moderator		Yangilik yaratuvchi, tashabbuskor shaxs

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi.

Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

“Charxpalak” texnologiyasi.

Texnologiyaning maqsadi: mazkur texnologiya ta'lim oluvchilarda muayyan mavzu bo'yicha o'zlashtirilgan kasbiy axborotlarni mustahkamlash, analiz-sintez qilish, takrorlash, baholash va mustaqil-ijodiy ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan mavzuga mos ravishda uy vazifalarini takrorlashda, baholashda va nazorat ishlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linadi va ularga aniq mavzu bo'yicha tayyorlangan tarqatma materiallar tarqatiladi;
- berilgan harakat hususiyatlari ichidan o'zlari to'g'ri deb topgan harakatni ko'rsatilgan kataklar ichiga maxsus belgilar (+, -, X, Y) bilan belgilash tushuntiriladi;
- har bir guruh a'zosi individual tarzda ko'rsatilgan kataklarga o'z javoblarni belgilaydi va o'qituvchi navbatdagi bosqichda guruhlarning javoblar varaqasini soat strelkasi tartibida almashtiradi;

- u harakat to har bir guruhning dastlabki ishi o'ziga qaytib kelguniga qadar takrorlanadi. Tarqatma materiallar o'z egalariga etib kelganidan so'ng o'qituvchi to'g'ri javoblarni o'qib eshittiradi.
- ishtirokchilar to'g'ri javoblarni dastlabki belgilari bo'yicha tekshirib, har bir to'g'ri javobni «1» ball bilan baholaydilar.
- trening yakunida o'qituvchi baholash mezonini o'qib eshittiradi va har bir ishtirokchi yig'gan to'g'ri javoblari bo'yicha o'z-o'zini baholaydi. (Masalan, harakatlar 12 ta bo'lsa, bunda: 11-12 to'g'ri javob uchun «a'lo», 9-10 ta to'g'ri javob uchun «yaxshi», 6-8 ta to'g'ri javob uchun «qoniqarli» baho beriladi).
- trener baholarga aniqlik kiritadi va mashg'ulotning zaruriy jihatlarini umumlashtirib, xulosalaydi.

Namuna: “Ta’limni tashkil etish shakl, metod va vositalari” mavzusidagi ishlanma.

	SHakl, metod va vositalari	SHakl	Metod	Vosita
1	Trening	+		
2	Suhbat		+	
3	Taqdimot			+
4	Grafik organayzer			+
5	Amaliy o'yin		+	
6	Ko'rgazmali		+	
7	Laboratoriya	+		
8	Skayp			+
9	Interaktiv doska			+
10	Ma'ruza	+		
11	Elektron darslik			+
12	Mashq		+	

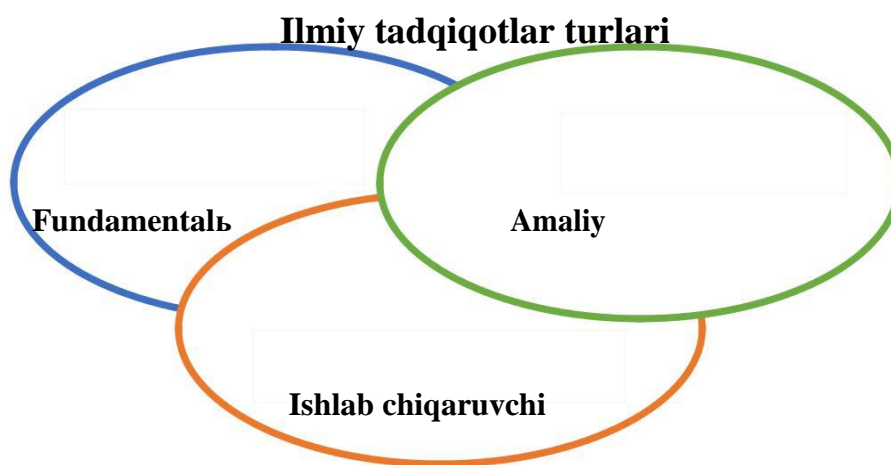
Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

Namuna:



Taqqoslash uchun:

Fundamental tadqiqotlar - u yoki bu voqea-hodisalar va jarayonlarni tasvirlash va tushuntirib berishni, ularni ishlash mexanizimi va qonuniyatlarini ochishni maqsad qilib qo‘yadi.

Amaliy tadqiqotlar- bilib olingan qonuniyatlarni amaliy faoliyatda qo‘llash usullarini belgilab beradi.

Ishlab chiqaruvchi tadqiqotlar - amaliyotchilarga zarur bo'lgan materiallar, ko'rsatmalar, metodik vosita va qo'llanmalarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi: “Sinkveyn” so‘zi frantso‘zcha so‘zdan olingan bo‘lib, “besh misradan iborat she‘r” tarjimasini beradi. Amaliyotda “Sinkveyn”: murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zahirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. “Sinkveyn” tayanch kasbiy tushunchalar va axborotlarni refleksiyalash, sintezlash va umumlashtirishda tezkor vosita hisoblanadi.

“Sinkveyn” to‘zish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so‘z bilan mavzu yoziladi - odatda ot turkumidagi oid so‘z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so‘z bilan ta’svirlanadi - sifat turkumiga oid ikki so‘z bilan;
- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo‘yicha xatti-harakatlar uch so‘z bilan ta’svirlanadi;
- to‘rtinchi qatorda mavzuga aloqadorlikni ko‘rsatuvchi to‘rtta so‘zdan iborat gap yoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so‘zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

Namuna: Kompyuter so‘ziga to‘zilgan “Sinkveyn” Kompyuter Sifatli, tezkor To‘playdi, saqlaydi, o‘zatadi Zamonaviy axborot texnologiya vositasi Intelekt

Ikki qismli kundalik metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va

o'zlashtirgan axborot, g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, sportchilardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga sportchilar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan tsitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan tsitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matnni o'qiyotganida sportchilar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so'ng sportchilar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenergga tavsiyalar

- Siz oldindan tsitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - tsitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.
- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki tsitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.
- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-so‘rov – siz bir qator sportchilardan faqat bitta tsitatani va faqat birgina sharhni o‘qib berishni so‘raysiz;

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

“Blits-o‘yin” metodi

Metodning maqsadi: sportchilarda tezlik, axborotlar tizmini tahlil qilish, rejalashtirish, prognozlash ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur metodni baholash va mustahkamlash maksadida qo‘llash samarali natijalarni beradi.

Metodni amalga oshirish bosqichlari:

1. Dastlab ishtirokchilarga belgilangan mavzu yuzasidan tayyorlangan topshiriq, ya’ni tarqatma materiallarni alohida-alohida beriladi va ulardan materialni sinchiklab o‘rganish talab etiladi. SHundan so‘ng, ishtirokchilarga to‘g‘ri javoblar tarqatmadagi «yakka baho» kolonkasiga belgilash kerakligi tushuntiriladi. Bu bosqichda vazifa yakka tartibda bajariladi.

2. Navbatdagi bosqichda trener-o‘qituvchi ishtirokchilarga uch kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiradi va guruh a‘zolarini o‘z fikrlari bilan guruhdoshlarini tanishtirib, bahslashib, bir-biriga ta’sir o‘tkazib, o‘z fikrlariga ishontirish, kelishgan holda bir to‘xtamga kelib, javoblarini «guruh bahosi» bo‘limiga raqamlar bilan belgilab chiqishni topshiradi. Bu vazifa uchun 15 daqiqa vaqt beriladi.

3. Barcha kichik guruhlar o‘z ishlarini tugatgach, to‘g‘ri harakatlar ketmaketligi trener-o‘qituvchi tomonidan o‘qib eshittiriladi, va sportchilardan bu javoblarni «to‘g‘ri javob» bo‘limiga yozish so‘raladi.

4. «To‘g‘ri javob» bo‘limida berilgan raqamlardan «yakka baho» bo‘limida berilgan raqamlar taqqoslanib, farq bulsa «0», mos kelsa «1» ball quyish so‘raladi. SHundan so‘ng «yakka xato» bo‘limidagi farqlar yuqoridan pastga qarab qo‘shib chiqilib, umumiy yig‘indi hisoblanadi.

5. Xuddi shu tartibda «to‘g‘ri javob» va «guruh bahosi» o‘rtasidagi farq chiqariladi va ballar «guruh xatosi» bo‘limiga yozib, yuqoridan pastga qarab qo‘shiladi va umumiy yig‘indi keltirib chiqariladi.

6. Trener-o‘qituvchi yakka va guruh xatolarini to‘plangan umumiy yig‘indi bo‘yicha alohida-alohida sharhlab beradi.

7. Ishtirokchilarga olgan baholariga qarab, ularning mavzu bo‘yicha o‘zlashtirish darajalari aniqlanadi.

4-5 – to‘g‘ri javob – qoniqarli; 6-7 – to‘g‘ri javob – yaxshi; 8-9 – to‘g‘ri javob – a‘lo tartibida baholanadi.

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferentsiya.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. SHuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Portfolio” metodi. “Portfolio” – (ital. portfolio-portfelʼ, ingl.hujjatlar uchun papka) ta’limiy va kasbiy faoliyat natijalarini autentik baholashga xizmat qiluvchi zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan hisoblanadi. Portfolio mutaxassisning saralangan o‘quv-metodik ishlari, kasbiy yutuqlari yig‘indisi sifatida aks etadi.

Oliy ta’lim muassasalarida portfolioning quyidagi turlari mavjud:

Faoliyat turi	Ish shakli	
	Individual	Guruhiy

Ta'limiy faoliyat	O'quvchilar portfoliosi, bitiruvchi, doktorant, o'quvchi portfoliosi va boshq	O'quvchilar guruhi, o'quvchilar guruhiportfoliosi va boshq.
Pedagogik faoliyat	O'qituvchi portfoliosi, rahbar xodim portfoliosi	Kafedra, fakul'tet, markaz, OTM portfoliosi va boshq.

Nazorat savollari:

1. Interfaol ta'lim tushunchasiga ta'rif bering?
2. Interfaol ta'limning asosiy tamoyillarini sanang?
 3. Ma'ruza mashg'ulotlarida foydalanish mumkin bo'lgan interfaol ta'lim metodlari haqida ma'lumot bering?
 4. O'quvchilarning ko'nikma va malakalarini baholashga xizmat qiluvchi interfaol ta'lim metodlariga misol keltiring?
5. Assessment metodi va grafik organayzerlarning mazmunini yoritng?

**III. NAZARIY
MASHG‘ULOTLAR
MAZMUNI**

III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati

2 soat

Reja:

- 1.1 Jismoniy madaniyat tushunchasi va uning ijtimoiy ahamiyati.
- 1.2 Jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishiga ta’siri.
- 1.3 Jismoniy madaniyatni jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida tushunish.

Annotatsiya:

Ushbu mavzu tinglovchilarga jismoniy madaniyatning asosiy tushunchalari va uning jamiyatdagi ahamiyati haqida nazariy bilimlar beradi. Mavzu shaxs va jamiyatning sog‘lom hayot tarzini shakllantirishdagi rolga alohida e’tibor qaratadi.

1.1. Jismoniy madaniyat tushunchasi va uning ijtimoiy ahamiyati

Jismoniy madaniyat tushunchasi insonning jismoniy rivojlanishi va salomatlikni ta’minlashga qaratilgan amaliy va nazariy faoliyatlar yig‘indisini anglatadi. Bu tushuncha insonning ijtimoiy hayoti va shaxsiy rivojlanishidagi ahamiyatli elementlardan biri hisoblanadi. Jismoniy madaniyat nafaqat sport mashg‘ulotlari yoki jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi, balki shaxsning umumiy salomatlik darajasini oshirishga qaratilgan kundalik faoliyatini ham o‘z ichiga qamrab oladi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyati shundaki, u jamiyatda sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, jismoniy faollikni oshirish va ijtimoiy birdamlikni mustahkamlash kabi vazifalarni bajaradi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat ijtimoiy institut sifatida jamiyatning ma’naviy va madaniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Sog‘lom jamiyatni shakllantirish uchun jismoniy madaniyat faoliyati asosiy vosita sifatida ko‘riladi.

Sogʻlom hayot tarzi: Jismoniy madaniyat insonlarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Bu jarayonda sport, mashqlar va boshqa jismoniy faolliklar asosiy rol oʻynaydi.

Ijtimoiy birdamlik: Jismoniy madaniyat sport musobaqalari, ommaviy tadbirlar orqali turli ijtimoiy guruhlarni birlashtiradi. Bu jarayonda oʻzaro hamkorlik va oʻzaro hurmatning kuchayishi kuzatiladi.

Taʼlimiy ahamiyat: Jismoniy madaniyat bolalar va yoshlarda maʼnaviy va jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

1.2. Jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishiga taʼsiri

Jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishiga taʼsiri keng qamrovli boʻlib, u insonning ruhiy va jismoniy holatini mustahkamlash, shaxsiy qobiliyatlarni rivojlantirish va oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyatini oshirish kabi sohalarda namoyon boʻladi.

Birinchi navbatda, jismoniy mashqlar va sport insonning sogʻligʻini yaxshilash bilan birga, uning miyasidagi kognitiv jarayonlarga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Jismoniy faollik orqali stressni kamaytirish va ruhiy holatni barqarorlashtirish mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyat insonning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi. Yutuq va muvaffaqiyatlarga erishish orqali inson oʻz shaxsiy qadr-qimmatini anglaydi va yangi marralarga erishishga intiladi. Jismoniy madaniyat shuningdek, insonning jamoa bilan ishlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Jamoaviy sport turlari orqali insonlar oʻzaro muvofiqlik, hamkorlik va jamoaning bir qismi sifatida ishlashni oʻrganadi.

Ruhiy taʼsir: Jismoniy madaniyat insonning psixologik holatini barqarorlashtiradi. Muntazam mashqlar depressiyani kamaytiradi va hayotdan qoniqish hissini oshiradi.

Jismoniy taʼsir: Mashqlar orqali insonning tanasi chiniqadi, sogʻlom boʻladi va kasalliklarning oldi olinadi.

Shaxsiy rivojlanish: Jismoniy faoliyat shaxsiy intizomni kuchaytiradi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

1.3. Jismoniy madaniyatni jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida tushunish

Jismoniy madaniyat jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida, insonlarning o'zaro munosabatlarini shakllantiruvchi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Bu hodisa turli darajadagi jamiyat a'zolarining sport musobaqalari, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar va boshqa jismoniy faoliyat turlarida ishtirok etish orqali o'zaro muloqot qilishiga asoslangan.

Jismoniy madaniyat, shuningdek, milliy madaniyatning bir qismi sifatida ham ko'riladi. Sport va jismoniy mashqlar milliy an'analar, qadriyatlar va jamiyatda keng tarqalgan ijtimoiy normalarni aks ettiradi. Shu sababli, jismoniy madaniyatni rivojlantirish milliy qadriyatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyat sog'liqni saqlash tizimining bir qismi sifatida jamiyat a'zolarining salomatligini yaxshilash va ularning turmush sifatini oshirishda muhim o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi targ'iboti orqali aholining umumiy madaniy darajasi va ijtimoiy mas'uliyati oshadi.

Ijtimoiy munosabatlar: Jismoniy madaniyat turli ijtimoiy guruhlar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashda vosita sifatida xizmat qiladi.

Milliy qadriyatlar: Milliy sport turlari va an'anaviy jismoniy faoliyat madaniy merosni saqlash va rivojlantirishga yordam beradi.

Jamiyat sog'lig'i: Jismoniy madaniyat sog'lom jamiyatni shakllantirish va aholining turmush darajasini yaxshilashga xizmat qiladi.

2-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Nazariy ta'lim mazmuni (2 soat)

- **Reja:**
 1. Jismoniy madaniyat nazariyasining tabiiy fanlar bilan bog'liqligi.
 2. Jismoniy madaniyat va pedagogika o'rtasidagi integratsiya.
 3. Psixologiya va jismoniy madaniyatning o'zaro ta'siri.

- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy madaniyat fanining boshqa ilmiy yo‘nalishlar bilan bog‘liqligini tahlil qiladi. Bu tinglovchilarni ko‘p tarmoqli yondashuvni tushunishga o‘rgatadi.

2.1. Jismoniy madaniyat nazariyasining tabiiy fanlar bilan bog‘liqligi

Jismoniy madaniyat nazariyasi tabiiy fanlar bilan uzviy bog‘langan, chunki inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini tushunish va rivojlantirish tabiiy fanlar asosida amalga oshiriladi.

Anatomiya va fiziologiya: Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari, jumladan, mashqlar organizmga qanday ta’sir qilishini tahlil qilish, mushaklar, suyaklar va yurak-qon tomir tizimining faoliyatini bilishga asoslanadi. Masalan, intensiv jismoniy faoliyat yurakning qisqarish chastotasiga qanday ta’sir qilishini aniqlash uchun fiziologik bilimlar muhimdir.

Kimyo: Mashqlar vaqtida organizmda moddalar almashinuvi jarayonlarini tushunish orqali energiya sarfini hisoblash va to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish muammolari hal qilinadi.

Gigiyena: Mashqlarni bajarish jarayonida sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, jismoniy tarbiya muhitini tashkil etish gigiyena faniga tayanadi. Bu jarayon bolalarning sog‘lig‘ini saqlash va ularning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2.2. Jismoniy madaniyat va pedagogika o‘rtasidagi integratsiya

Jismoniy madaniyat pedagogika bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, o‘quvchilar va sportchilarni maqsadli tarbiyalash va o‘qitishda pedagogik tamoyillar asosida ishlaydi.

Pedagogik nazariya va amaliyot: Jismoniy tarbiya pedagogik faoliyatning bir qismi bo‘lib, bolalarni jismoniy jihatdan rivojlantirishda dars metodikasi va tarbiyaviy yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Masalan, maktab jismoniy tarbiya darslarida yosh xususiyatlariga mos mashg‘ulotlarni tashkil etish pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy maqsadlar: Jismoniy madaniyat orqali o'quvchilarda irodaviy sifatlar, jamoaviylik va mas'uliyatni shakllantirish pedagogikaning asosiy maqsadlaridan biri sifatida ko'riladi.

O'quv metodikasi: Jismoniy madaniyat o'quvchilarni bilim va ko'nikmalarga ega qilishda o'qitish texnologiyalaridan foydalanadi. Zamonaviy o'qitish texnologiyalari, masalan, interaktiv metodlar va multimediya vositalari jismoniy madaniyat faniga ham tatbiq etilmoqda.

2.3. Psixologiya va jismoniy madaniyatning o'zaro ta'siri

Psixologiya fani jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda psixologik yondashuvlarni qo'llashni ta'minlaydi.

Motivatsiya: Sportda va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirokchilarni rag'batlantirish psixologik jarayonlarni chuqur tushunishni talab etadi. Psixologiya motivatsiya mexanizmlarini shakllantirish orqali bolalarda qiziqishni oshirishga yordam beradi.

Stress va zo'riqishni boshqarish: Sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik stressni boshqarish usullarini qo'llash sportchilar va o'quvchilar samaradorligini oshirish uchun muhimdir. Masalan, diqqatni jamlash yoki ruhiy tinchlikni saqlash usullari sport natijalariga ijobiy ta'sir qiladi.

Psixofiziologik moslashuv: Jismoniy mashqlar jarayonida psixologik va fiziologik omillar o'rtasidagi muvozanatni saqlash psixologik tayyorgarlik bilan bevosita bog'liq. Bu, ayniqsa, yuqori darajadagi sport musobaqalarida muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tabiiy fanlar, pedagogika va psixologiya bilan uzviy bog'liqlikda rivojlanadi. Ushbu fanlar o'rtasidagi integratsiya bolalarning jismoniy, aqliy va ruhiy salohiyatini rivojlantirishda yangi imkoniyatlar yaratadi va jismoniy madaniyatni chuqur anglashga xizmat qiladi.

3-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubi, tamoyillari (2 soat)

Nazariy ta'lim mazmuni (2 soat)

- **Reja:**

1. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari.
2. Mashg'ulot uslubiyatining nazariy asoslari.
3. Jismoniy tarbiya tamoyillari va ularning amaliy ahamiyati.

- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy tarbiya jarayonidagi vositalar, uslublar va tamoyillar haqida bilimlar beradi. Bu bilimlar jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

3.1. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar insonning jismoniy salohiyatini oshirish va uning sog'ligini mustahkamlash uchun zarurdir. Ushbu vositalar jismoniy tarbiya mazmunining tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va ular orqali o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

Jismoniy mashqlar:

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ular mushaklarning faolligini oshirish, organizmni chiniqtirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun ishlatiladi. Mashqlar quyidagi turlarga bo'linadi:

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: Umumiy sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan mashqlar. Bu mashqlar o'quvchilarning asosiy harakat qobiliyatlarini (chaqqonlik, chidamlilik, kuch) rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sport mashqlari: Ular sport turlari bilan bog'liq bo'lib, maxsus harakat texnikalarini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Qiziqarli mashqlar: Bolalarda qiziqishni oshiruvchi o'yin va musobaqa shaklidagi mashqlar.

Tabiiy omillar:

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning o'ziga xos xususiyatlaridan foydalanish inson organizmini chiniqtirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan:

Quyosh nuri va havodan foydalanish.

Suv bilan chiniqtirish usullari (suvda suzish yoki kontrastli dush qabul qilish).

Ochiq havoda mashg'ulotlar tashkil etish.

Hayotiy harakatlar:

Kundalik hayotda qo'llaniladigan harakatlar, masalan, yugurish, yurish, sakrash, tortishish, suzish va boshqa harakatlar jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi. Bu harakatlar insonning tabiiy ehtiyojlariga mos keladi va sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jihozlari:

Turli xil sport jihozlari va qurilmalari mashqlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, turnik, gantel, to'plar, gimnastika matlari va boshqa sport jihozlari jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Nazariy bilimlar:

Jismoniy tarbiya faqatgina amaliy mashg'ulotlar bilan cheklanib qolmaydi. Nazariy bilimlar o'quvchilarga jismoniy faoliyatning mohiyatini, uning sog'liqqa ta'sirini va amaliyotda qanday amalga oshirilishini tushunishga yordam beradi.

3.2. Mashg'ulot uslubiyatining nazariy asoslari

Mashg'ulot uslubiyati – bu jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan usullar va texnikalar to'plamidir. U o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy holati va dastur talablaridan kelib chiqib belgilanadi. Mashg'ulot uslubiyatining nazariy asoslari quyidagi jihatlarni qamrab oladi:

Mashg'ulot usullarining turlari:

Ko'rsatma va tushuntirish usuli: Bu usulda mashqni qanday bajarish kerakligi o'quvchilarga ko'rsatma va tushuntirish orqali yetkaziladi. Masalan, o'quvchilarga harakat texnikasini namoyish qilish va uni tushuntirish.

Amaliy mashq usuli: Ushbu usulda o'quvchilar harakatlarni takroriy bajarish orqali ko'nikmalarni shakllantiradilar.

Rag'batlantirish usuli: O'quvchilarning qiziqishini oshirish va ularni faol ishtirok etishga rag'batlantirish uchun qo'llaniladi.

O‘yin usuli: O‘yin orqali o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta‘minlash maqsadida qo‘llaniladi. Bu usul, ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun samarali hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarni rejalashtirish va tashkil etish:

Mashg‘ulotlarning samaradorligi ularga qanday tayyorgarlik ko‘rilganiga bog‘liq. Rejalashtirishda quyidagilar hisobga olinadi:

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi.

Mashg‘ulotlarning davomiyligi va intensivligi.

Mashqlarni murakkablik darajasi bo‘yicha tanlash.

Mashg‘ulotning psixologik jihatlari:

O‘quvchilarda qiziqish uyg‘otish.

Diqqatni jamlash va motivatsiyani oshirish.

Stress va zo‘riqishni boshqarish texnikalarini qo‘llash.

Tahlil va natijalarni baholash:

Har bir mashg‘ulotdan so‘ng uning samaradorligini baholash, mashqlar bajarilishining sifatiga e‘tibor qaratish, shuningdek, o‘quvchilarning natijalarini tahlil qilish muhimdir.

3.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari va ularning amaliy ahamiyati

Jismoniy tarbiya tamoyillari bu jarayonning asosiy qoidalari bo‘lib, ular jismoniy mashg‘ulotlarni samarali va maqsadli tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu tamoyillar quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Izchillik va bosqichma-bosqichlik tamoyili:

Jismoniy tarbiya jarayoni muntazam ravishda va bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak. Har bir bosqich o‘quvchining oldingi bosqichda erishgan natijalariga asoslanadi.

Mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish orqali organizmning yangi sharoitlarga moslashuviga imkon beriladi.

Individual yondashuv tamoyili:

Har bir o'quvchining yosh, jismoniy holat, jinsiy va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, ortiqcha vaznga ega yoki jismoniy imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun mashqlar alohida rejalashtiriladi.

Faollik va ongli yondashuv tamoyili:

O'quvchilar mashg'ulotlarda faollik bilan ishtirok etishi va bajarilayotgan mashqlar mazmunini tushunishi kerak.

O'quvchilarga mashqlarni bajarishdan kutilayotgan natijalarni tushuntirish orqali ularning jarayonga qiziqishi oshiriladi.

Tizimlilik va muntazamlilik tamoyili:

Jismoniy tarbiya muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak. Bir martalik yoki tasodifiy mashg'ulotlar orqali yuqori natijaga erishib bo'lmaydi.

Mashqlarni tizimli ravishda o'tkazish orqali organizmda sog'lom odat shakllantiriladi.

Chidamlilik va xavfsizlik tamoyili:

Mashg'ulotlarda jismoniy yuklama me'yoridan oshmasligi lozim. Haddan tashqari zo'riqish organizmga zarar yetkazishi mumkin.

Mashqlarni xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda bajarish talab etiladi.

Nazorat va baholash tamoyili:

Mashg'ulot jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi muntazam nazorat qilinadi va baholanadi.

Mashg'ulotlarning samaradorligini tahlil qilish orqali keyingi mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan o'zgartirishlar kiritiladi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya vositalari, uslublari va tamoyillari o'quvchilarni jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlantirishning asosiy omillaridir. Ularni to'g'ri tashkil etish orqali o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'ligini mustahkamlashga erishish mumkin.

4-mavzu. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.

Yuklamalarning tarkibiy qismlari

Nazariy ta'lim mazmuni (2 soat)

- **Reja:**

1. Jismoniy yuklamaning nazariy asoslari.
2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama rejasi va taqsimoti.
3. Yuklamalarning turlari va ularning tarkibiy qismlari.

- **Annotatsiya:**

Mavzu jismoniy yuklamalar va ularning nazariy asoslarini o'rgatadi. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning amaliy ahamiyati ochib beriladi.

4.1. Jismoniy yuklamaning nazariy asoslari

Jismoniy yuklama tushunchasi inson organizmining muayyan jismoniy faoliyatni bajarishdagi reaksiya va moslashuvlarini ifodalaydi. Bu reaksiya organizmning tashqi ta'sir kuchlariga javoban ko'rsatadigan moslashish darajasi sifatida aniqlanadi. Jismoniy yuklama o'z ichiga quyidagi asosiy elementlarni oladi:

Jismoniy kuchlanish: Bu muskullarning jismoniy faoliyat paytida ko'rsatiladigan ish hajmini anglatadi. Muskullar faoliyatga jalb qilinganda yurak-qon tomir tizimi va nafas olish jarayoni ham faol ishlaydi.

Biologik moslashuv: Tana tashqi yuklamalarga moslashganda, yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va mushaklarda energiya ishlab chiqarish jarayonlari tezlashadi.

Psixologik omillar: Jismoniy yuklamalar nafaqat tanaga, balki ruhiyatga ham ta'sir ko'rsatadi. Motivatsiya va intilish jarayonlari ham jismoniy yuklamaning muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

Jismoniy yuklama nazariyasi insonning tabiiy harakatlari, ularning biologik va fiziologik asoslari, shuningdek, yuklamaning optimal darajalarini aniqlash orqali rivojlantiriladi. Yuklamalarni me'yorlashda asosiy tamoyillar quyidagilardir:

Progressiv yuklama: Yuklamalarni asta-sekin oshirish orqali organizmning moslashuv qobiliyatini rivojlantirish.

Mutanosiblik: Har bir shaxsning jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiq yuklamalarni belgilash.

Tana tiklanishi: Yuklamalar va dam olish davrlarini muvozanatda saqlash orqali ortiqcha charchashning oldini olish.

4.2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama rejasi va taqsimoti

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalar rejalashtirilgan holda tashkil etiladi. Bu jarayon bir nechta bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Boshlang'ich tayyorgarlik: Dars boshlanishida yengil mashqlar yordamida tanani jismoniy faoliyatga tayyorlash. Bunga yengil yugurish, cho'ziluvchanlik mashqlari va nafas olish mashqlari kiradi.

Asosiy yuklama: Darsning asosiy qismida yuqori intensivlikdagi mashqlar amalga oshiriladi. Bu bosqichda harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi murakkab mashqlar bajariladi.

Yakuniy bosqich: Mashqlarni tugatgach, tana faoliyatini normallashtiruvchi harakatlar bajariladi. Masalan, yengil cho'ziluvchanlik mashqlari va nafas olish texnikasi.

Dars rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

Boshlang'ich qism (15-20 daqiqa): Qizdirish mashqlari va tayyorgarlik.

Asosiy qism (30-45 daqiqa): Faol harakatlar va yuqori yuklama talab qiluvchi mashqlar.

Yakuniy qism (10-15 daqiqa): Tana tiklanishiga qaratilgan yengil mashqlar.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash orqali quyidagi natijalarga erishiladi:

Maksimal samaradorlik: Har bir o'quvchi o'z salohiyatiga muvofiq yuklamani qabul qiladi.

Charchashning oldini olish: Yuklamalarni to'g'ri taqsimlash charchash va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Jismoniy rivojlanish: Faoliyat natijasida tananing barcha tizimlari uyg'un rivojlanadi.

4.3. Yuklamalarning turlari va ularning tarkibiy qismlari

Yuklamalar quyidagi turlarga bo'linadi:

Statik yuklama: Bu yuklama turida mushaklar uzoq vaqt davomida bir xil holatda saqlanadi. Masalan, plank mashqi yoki to'g'ri turgan holda mashqlar bajarish.

Dinamik yuklama: Mushaklar doimiy ravishda harakat qiladi. Bu turga yugurish, suzish va boshqa harakatlar kiradi.

Ayrim mushak guruhlariga mo'ljallangan yuklama: Maxsus mushak guruhlarini kuchaytirishga qaratilgan mashqlar. Masalan, qo'l, oyoq yoki bel mushaklarini mustahkamlash mashqlari.

Yuklamalarning tarkibiy qismlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Intensivlik: Mashqlarning bajarilish darajasi. Bu, odatda, yurak urishi yoki mashqlar tezligi bilan o'lchanadi.

Davomiylilik: Mashqlarni bajarish vaqtining uzunligi.

Takrorlash soni: Har bir mashqni necha marta bajarish kerakligi.

Tanaffuslar: Mashqlar orasidagi dam olish vaqtining davomiyligi.

Bu tarkibiy qismlar o'quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga va sog'lig'iga qarab moslashtiriladi. Masalan, yosh bolalar uchun yuklamalar qisqaroq va yengilroq bo'lishi kerak, kattalar esa yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda jismoniy yuklamalarni nazariy asoslari, dars rejasi va yuklamalarning tarkibiy qismlari haqida chuqur bilimga ega bo'lish, o'quvchilarni jismoniy jihatdan rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish nafaqat o'quvchilarni sog'lomlashtiradi, balki ularning aqliy va psixologik holatini ham yaxshilaydi.

5-mavzu. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar

Nazariy ta'lim mazmuni(2 soat)

- **Reja:**

1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining psixologik va pedagogik asoslari.

2. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini boshqarish va nazorat qilish prinsiplari.
3. Oddiy texnik harakatlarning o'rganilishi va ularning rivojlantirishdagi roli.

- **Annotatsiya:**

Ushbu mavzuda harakatlarga o'rgatishning nazariy asoslari va jarayonlari, mashg'ulot yuklamasini boshqarish va shiddatini nazorat qilish usullari haqida ma'lumot beriladi. Bundan tashqari, oddiy texnik harakatlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyati va ularni o'rgatishning usullari muhokama qilinadi. Tinglovchilar harakatlarga o'rgatishning ilmiy asoslarini va yuklama shiddatini optimallashtirish bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar.

5.1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining psixologik va pedagogik asoslari

Harakatlarga o'rgatish jarayoni insonning psixologik va pedagogik xususiyatlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi. Ushbu jarayon quyidagi asosiy tamoyillarga tayanadi:

1. **Psixologik omillar:**

- **Idrok va diqqat:** Harakatlarni to'g'ri idrok qilish va ularga e'tibor qaratish muvaffaqiyatli o'rgatishning asosidir. O'quvchilar mashqlarni tushunishi va ularga diqqat bilan yondashishi kerak.

- **Motivatsiya:** O'quvchida o'zlashtirish istagini shakllantirish uchun motivatsiya yaratish zarur. Bu orqali o'quvchi mashg'ulotlarga ijobiy yondashadi.

- **Moslashuv:** Yangi harakatlarni o'rganishda organizmning moslashuv jarayoni muhim rol o'ynaydi. Har bir bosqichda individual yondashuv zarur.

2. **Pedagogik tamoyillar:**

- **Didaktik ketma-ketlik:** Harakatlarni o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv qo'llaniladi. Harakatlar avval nazariy jihatdan tushuntirilib, so'ng amaliyotda bajariladi.

- **Qayta aloqaning roli:** O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi samarali muloqot mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi.

- **Amaliy mashqlar:** Harakatlarni takrorlash va ularni amaliyotda qo'llash orqali o'quvchilarni ko'nikmalarini mustahkamlashga e'tibor qaratiladi.

3. Jarayon bosqichlari:

- **Harakatni o'rganish:** Harakatni umumiy shaklda tushuntirish va ko'rsatish.

- **Ko'nikmalarni rivojlantirish:** Harakatlarni takrorlash orqali mahorat darajasini oshirish.

- **Avtomatizatsiya:** Harakatlarni avtomatik ravishda bajarish darajasiga erishish.

Ushbu asoslar harakatlarni o'rgatish jarayonining samaradorligini oshiradi va o'quvchilarda muvaffaqiyatli jismoniy ko'nikmalarni shakllantiradi.

5.2. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini boshqarish va nazorat qilish prinsiplari

Mashg'ulot yuklamasini boshqarish va nazorat qilish jismoniy tarbiya jarayonining muhim qismidir. Bu prinsiplar orqali mashg'ulotlar samaradorligi oshiriladi va ortiqcha yuklamalarning oldi olinadi.

1. Yuklama shiddatini boshqarish:

- **Optimal yuklama:** Har bir o'quvchi uchun uning jismoniy holatiga mos yuklama darajasi belgilanadi.

- **Yuklamaning bosqichma-bosqich oshishi:** Jismoniy faollik darajasini asta-sekin oshirish orqali organizmni yangi sharoitlarga moslashishga undash.

2. Shiddatni nazorat qilish usullari:

- **Fiziologik ko'rsatkichlar:** Yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi va terlash darajasi kabi ko'rsatkichlar kuzatiladi.

- **Subyektiv baholash:** O'quvchilarning o'zlarini qanday his qilishlari haqida fikr-mulohazalarini tinglash orqali yuklamani moslashtirish.

- **Nazorat testlari:** Harakat tezligi, kuch va chidamlilikni o'lchash uchun testlar o'tkaziladi.

3. Dam olish va tiklanish:

- **Tanaffuslarni rejalashtirish:** Mashg‘ulot davomida tanaffus vaqtlarini aniq belgilash.

- **Reabilitatsion mashqlar:** Mashg‘ulotlardan keyin tiklanish uchun yengil mashqlar bajarish.

4. **Individual yondashuv:**

- Har bir o‘quvchining jismoniy holatini inobatga olgan holda yuklamalarni belgilash va shiddatini nazorat qilish.

Mashg‘ulot yuklamasini boshqarish va nazorat qilish orqali jismoniy tarbiya jarayoni sog‘lomlashtirish va rivojlantirishga xizmat qiladi.

5.3. Oddiy texnik harakatlarning o‘rganilishi va ularning rivojlantirishdagi roli

Oddiy texnik harakatlar jismoniy tarbiya jarayonining asosiy komponentlaridan biri bo‘lib, ular insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

1. **Oddiy texnik harakatlar tushunchasi:**

- Bu turdagi harakatlarga yugurish, sakrash, turtish, cho‘zilish kabi asosiy harakatlar kiradi.

- Oddiy texnik harakatlar bir vaqtning o‘zida bir nechta mushak guruhlarini faollashtiradi.

2. **O‘rganish usullari:**

- **Tushuntirish va namoyish:** Harakatni bajarish texnikasini batafsil tushuntirish va amalda ko‘rsatish.

- **Takrorlash:** Harakatni qayta-qayta bajarish orqali ko‘nikmalarni rivojlantirish.

- **Tahlil:** Harakatni video yoki kuzatuv yordamida tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

3. **Rivojlantirishdagi roli:**

- **Muvofiqlikni oshirish:** Oddiy texnik harakatlar muvozanat, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

- **Chidamlilikni oshirish:** Bunday harakatlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi.

- **Sog'lomlashtirish:** Oddiy harakatlar orqali organizmning umumiy salomatligi yaxshilanadi.

4. **Mashg'ulotlarda qo'llanilishi:**

- Har bir mashg'ulotni oddiy texnik harakatlar bilan boshlash va yakunlash tavsiya etiladi.

- Oddiy texnik harakatlar jismoniy tarbiya dasturining ajralmas qismi sifatida kiritiladi.

Xulosa qilib aytganda harakatlarga o'rgatish, mashg'ulot yuklamasi shiddatini boshqarish va oddiy texnik harakatlarning o'rganilishi o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu tamoyillarni samarali qo'llash orqali sog'lom avlodni tarbiyalash va ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Nazorat savollar

1. Jismoniy madaniyatning asosiy tushunchalari nimalardan iborat va uning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyatini qanday tushunasiz?
2. Jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishiga ta'sirini tushuntirib bering.
3. Jismoniy madaniyatni jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida qanday tushunasiz?
4. Jismoniy madaniyat nazariyasining tabiiy fanlar bilan bog'liqligi haqida misollar keltiring.
5. Jismoniy madaniyat va pedagogika o'rtasidagi integratsiya qanday amalga oshiriladi?
6. Psixologiya va jismoniy madaniyatning o'zaro ta'siri qanday namoyon bo'ladi?
7. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalarini va ularning amaliy ahamiyatini tushuntiring.
8. Jismoniy tarbiya tamoyillari va ularning amaliy ahamiyatini bayon eting.

**IV. AMALIY
MASHG'ULOTLAR
MAZMUNI**

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-amaliy mashg‘ulot. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari (4 soat)

Amaliy mashg‘ulotlar mazmuni

• Reja:

1. Jismoniy yuklamalarni aniqlash va o‘lchash texnikalarini amaliy qo‘llash.
2. Mashg‘ulot yuklamalarining tarkibiy qismlarini aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulot.
3. Jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish.

• Annotatsiya:

Ushbu amaliy mashg‘ulotlarda tinglovchilar jismoniy yuklamalarni o‘lchash, tahlil qilish va turli jismoniy holatlarda moslashtirish bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantiradilar. Mashg‘ulot davomida yuklamalarni shaxsiylashtirish bo‘yicha amaliy ishlar bajariladi.

6.1. Jismoniy yuklamalarni aniqlash va o‘lchash texnikalarini amaliy qo‘llash

Jismoniy yuklamalarni aniqlash va o‘lchash har bir mashg‘ulotning samaradorligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Amaliy mashg‘ulotlarda quyidagi texnikalar qo‘llaniladi:

1. Fiziologik ko‘rsatkichlarni kuzatish:

○ **Yurak urish tezligi:** Mashg‘ulot davomida yurak urishining chastotasini maxsus qurilmalar yoki qo‘l bilan o‘lchash. Optimal yurak urish tezligi mashg‘ulotning samaradorligini ko‘rsatadi.

○ **Qon bosimi:** Harakatdan oldin va keyin qon bosimini o‘lchash orqali yuklamaning organizmga ta‘sirini baholash.

○ **Nafas olish tezligi:** Yuklama darajasiga qarab nafas olishning qanday o‘zgarishini kuzatish.

2. **Subyektiv baholash usuli:**

○ **Borg shkalasi:** Mashg‘ulot shiddatini o‘quvchilarning shaxsiy his-tuyg‘ulari asosida baholash uchun qo‘llaniladi. 6 dan 20 gacha bo‘lgan shkalada o‘quvchilar o‘zlarining charchoq darajasini baholaydilar.

○ **Holatni kuzatish:** O‘qituvchi o‘quvchilarning charchoq alomatlarini (masalan, tez-tez nafas olish, terlash) kuzatib baholaydi.

3. **Texnik vositalardan foydalanish:**

○ **Yurak urish monitorlari:** Real vaqt rejimida yurak urish tezligini kuzatish imkonini beradi.

○ **Fitnes brendlar:** Jismoniy harakat vaqtida qadamlar soni, yurak urishi, nafas olish darajasi va boshqa ko‘rsatkichlarni o‘lchash uchun ishlatiladi.

Mazkur usullar amaliyotda qo‘llanilganda, o‘quvchilar o‘z jismoniy holatini yaxshiroq tushunib, yuklamalarni samarali boshqarishga qodir bo‘ladi.

6.2. Mashg‘ulot yuklamalarining tarkibiy qismlarini aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulot

Jismoniy yuklamalar bir nechta tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Ushbu qismlar o‘quvchilar tomonidan tushunilishi va nazorat qilinishi kerak. Amaliy mashg‘ulotlar quyidagi yo‘nalishlarda o‘tkaziladi:

1. **Yuklama intensivligi:**

- Mashg‘ulot davomida yuklamaning kuchini kuzatish.
- Yurak urish tezligini kuzatib intensivlik darajasini aniqlash.
- Mashqlarni bajarish tezligi va kuchini hisobga olish.

2. **Yuklama davomiyligi:**

○ Har bir mashqning qancha vaqt davom etishi kerakligini belgilash.

○ Mashg‘ulotning umumiy davomiyligi va tanaffuslarning uzunligini rejalashtirish.

3. **Yuklama hajmi:**

- Har bir mashg‘ulotda bajarilgan umumiy harakatlar sonini aniqlash.
- Takrorlash va yondashuvlar sonini hisobga olish.

4. **Yuklama turlicha bo'lishi:**

- Statik va dinamik mashqlarning nisbatini belgilash.
- Harakatli va dam olishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish.

Amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar yuqoridagi tarkibiy qismlarni o'zlashtirish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish yo'llarini o'rganadilar.

6.3. Jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish

Jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini inobatga olishni talab qiladi. Bu jarayon quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. **Boshlang'ich baholash:**

- O'quvchining boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
- Salomatlik holatini o'rganish (masalan, tibbiy ko'rik natijalari).

2. **Yuklamalarni shaxsiylashtirish:**

- O'quvchining kuch, chidamlilik va harakatchanlik darajasiga mos yuklamalarni belgilash.
- Individual rejalar tuzish va ularni mashg'ulotda qo'llash.

3. **Doimiy kuzatish:**

- Mashg'ulot davomida o'quvchining holatini kuzatib, yuklamalarni moslashtirish.
- Jismoniy faollikning organizmga ta'sirini o'rganish va kerak bo'lsa, yuklamalarni kamaytirish yoki oshirish.

4. **Qayta baholash:**

- Har oy yoki mashg'ulotlar seriyasi oxirida o'quvchilarning natijalarini qayta baholash.
- Mashg'ulot dasturlarini olingan ma'lumotlarga asoslanib o'zgartirish.

5. **Psixologik yondashuv:**

- O'quvchilarning ruhiy holatini inobatga olish.
- Motivatsiyani oshirish uchun rag'batlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkazish.

Mazkur bosqichlar yordamida mashg'ulotlar individual ehtiyojlarga moslashtiriladi, bu esa har bir o'quvchining jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda Amaliy mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni aniqlash va nazorat qilish usullari, yuklamalarning tarkibiy qismlarini tushunish va ularni shaxsiy imkoniyatlarga moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu bilim va ko'nikmalar orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham erishadilar.

2-amaliy mashg'ulot. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar (2 soat)

Amaliy mashg'ulotlar mazmuni

• Reja:

1. Oddiy texnik harakatlarni o'rgatish metodikasini qo'llash.
2. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini amaliy nazorat qilish usullarini qo'llash.
3. Harakatlarni o'rgatishda zamonaviy o'quv-uslubiy yondashuvlarni qo'llash.

• Annotatsiya:

Ushbu amaliy mashg'ulotlar harakatlarni o'rgatish va yuklama shiddatini nazorat qilish texnikalarini amalda qo'llashga qaratilgan. Tinglovchilar oddiy texnik harakatlarni o'rgatishda foydalaniladigan usullarni sinab ko'radilar va ularning shiddatini moslashtirish bo'yicha mashq qilishadi.

7.1. Oddiy texnik harakatlarni o'rgatish metodikasini qo'llash

Oddiy texnik harakatlarni o'rgatish metodikasi harakatlarning oddiy shakllarini, masalan, yurish, yugurish, sakrash va cho'zilishlarni o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Tushuntirish va ko'rsatish:

○Harakatni birinchi marta o'rgatishda o'qituvchi texnikani batafsil tushuntiradi va harakatni to'g'ri bajarishni namoyish qiladi.

o Namoyish jarayonida harakatni segmentlarga ajratib ko'rsatish muhim.

2. Qayta bajarish:

o Harakatlarni takrorlash orqali o'quvchilar mahoratlarini mustahkamlaydi.

o Mashqlar soni va davomiyligini o'quvchilarni charchatmaslik uchun moslashtirish lozim.

3. Tahlil va tuzatish:

o Harakatni o'rganishda xatolarni aniqlash va tuzatish orqali texnikaning mukammalligini oshirish.

o Video yoki kuzatuv natijalaridan foydalanish jarayonni samaraliroq qiladi.

Oddiy texnik harakatlarni o'rgatish metodikasi bo'yicha jadval:

Mashg'ulot turi	Tushuntirish va ko'rsatish (minut)	Takrorlash (marta)	Kuzatuv va tahlil (minut)
Yurish texnikasi	5	10	5
Yugurish texnikasi	7	8	7
Sabrli sakrash	6	12	6
Cho'zilish mashqlari	4	10	5

7.2. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini amaliy nazorat qilish usullarini qo'llash

Mashg'ulot yuklamasi shiddatini nazorat qilish nafaqat o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, balki ularning sog'lig'ini saqlash uchun ham zarur. Amaliy nazoratning asosiy usullari:

1. Yurak urish tezligini kuzatish:

o Mashg'ulot davomida yurak urish tezligini o'lchash orqali shiddatni baholash.

o Normativlar:

- 100-120 bpm (yengil yuklama).
- 120-150 bpm (o'rta yuklama).
- 150-170 bpm (yuqori yuklama).

2. **Charchoq alomatlarini kuzatish:**

o Teri rangining o'zgarishi, nafas olish tezlashishi yoki harakatdagi sekinlashuv kuzatilsa, yuklamani pasaytirish kerak.

3. **Fitnes qurilmalaridan foydalanish:**

o Yurak urish monitorlari, qadam o'lchagichlar va boshqa texnik vositalar mashg'ulotning aniq nazoratini ta'minlaydi.

Mashg'ulot yuklamasini nazorat qilish bo'yicha jadval:

Mashq turi	Shiddat darajasi	Yurak urish tezligi (bpm)	Davomiyligi (minut)
Yengil yugurish	O'rta	120-140	10
Intervallik yugurish	Yuqori	150-170	5
Tana cho'zilishi	Yengil	100-120	7

7.3. Harakatlarni o'rgatishda zamonaviy o'quv-uslubiy yondashuvlarni qo'llash

Zamonaviy o'quv-uslubiy yondashuvlar harakatlarni o'rgatishda innovatsion texnikalar va texnologiyalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu yondashuvlar quyidagilar orqali amalga oshiriladi:

1. **Interaktiv texnologiyalar:**

- o Harakatlarni o'rganishda video darslardan foydalanish.
- o Mobil ilovalar yordamida individual mashg'ulot dasturlarini yaratish.

2. **Gamifikatsiya:**

o Harakatlarni o'rganishni o'yin shakliga keltirish orqali qiziqishni oshirish.

o Rag'batlantiruvchi yondashuv orqali har bir o'quvchining faol ishtirokini ta'minlash.

3. Moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari:

o Har bir o‘quvchining imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos dasturlar yaratish.

4. Texnologik yordam:

o Virtual va kengaytirilgan haqiqat texnologiyalari orqali murakkab harakatlarni simulyatsiya qilish.

o Barcha natijalarni real vaqt rejimida kuzatish va baholash.

Zamonaviy yondashuvlar bo‘yicha jadval:

Texnologiya turi	Qo‘llanilishi	Natijasi
Video tahlil	Harakat xatolarini aniqlash	Harakatni tezroq o‘zlashtirish
Mobil ilovalar	Mashg‘ulotni individuallashtirish	Mashg‘ulot samaradorligini oshirish
Virtual haqiqat	Harakatlarni simulyatsiya qilish	Texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish

Xulosa

Harakatlarni o‘rgatish, mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish va zamonaviy o‘quv-uslubiy yondashuvlarni qo‘llash har bir o‘quvchining individual ehtiyojlarini qondiradi. Bu yondashuvlar orqali nafaqat jismoniy ko‘nikmalar, balki ruhiy va psixologik barqarorlik ham mustahkamlanadi. Jadvallarda keltirilgan ma‘lumotlar amaliy mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

8 Jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli (4 soat)

Amaliy mashg‘ulotlar mazmuni

• Reja:

1. Jismoniy mashqlarni bajarishda ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni amaliy tahlil qilish.

2. Mashg‘ulot shakllarini turli yosh guruhlariga moslashtirish.

3. Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi ta'sirini baholash bo'yicha laboratoriya mashg'ulotlari.

• **Annotatsiya:**

Mazkur amaliy mashg'ulotlar jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ta'sirlarini tahlil qilishga qaratilgan. Tinglovchilar mashg'ulot shakllarini boshqarish va ularni turli sharoitlarda qo'llashni o'rganadilar.

8.1. Jismoniy mashqlarni bajarishda ta'sir ko'rsatuvchi omillarni amaliy tahlil qilish

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida ularning ta'siri ko'plab omillarga bog'liq. Ushbu omillarni tushunish va amaliy tahlil qilish orqali mashg'ulotlarni samarali boshqarish mumkin. Asosiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar quyidagilardir:

1. **Yosh va jismoniy holat:**

○ Har bir yosh guruhining jismoniy imkoniyatlari har xil bo'lganligi sababli, mashqlarni moslashtirish zarur.

○ Bolalar uchun o'yin shaklidagi mashg'ulotlar samarali, kattalar uchun esa kuch va chidamlilikni oshiruvchi mashg'ulotlar muhim.

2. **Mashqlar intensivligi va davomiyligi:**

○ Mashqlarni to'g'ri dozlash (intensivlik va davomiylilikni moslashtirish) natijasida optimal ta'sirga erishiladi.

○ Ortiqcha intensivlik charchashga va jarohatlarga olib kelishi mumkin.

3. **Nafas olish va yurak-qon tomir tizimi:**

○ Mashqlar davomida nafas olish rejimi va yurak urish tezligi kuzatib borilishi kerak.

○ Optimal nafas olish texnikasini qo'llash jismoniy faollik samaradorligini oshiradi.

4. **Shaxsiy motivatsiya va psixologik holat:**

○ Motivatsiyaning yuqori darajasi mashg'ulotlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

○ Stress va charchoq mashqlarni bajarish sifatini pasaytirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar ta'sirini belgilovchi omillar bo'yicha jadval:

Omillar	Tahlil qilinadigan parametrlar	Ta'sir darajasi
Yosh va jismoniy holat	Yosh guruhi, tayyorgarlik darajasi	O'rta-yuqori
Intensivlik va davomiylik	Mashq davomiyligi va yurak urish tezligi	Yuqori
Nafas olish texnikasi	Nafas olish rejimi	Yuqori
Psixologik omillar	Motivatsiya darajasi, stress omillari	Yuqori

8.2. Mashg'ulot shakllarini turli yosh guruhlariga moslashtirish

Jismoniy mashg'ulotlarni turli yosh guruhlariga uchun moslashtirishda ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarini inobatga olish muhim. Har bir yosh guruhiga mos mashg'ulot shakllari:

1. Bolalar (6-12 yosh):

- o O'yin shaklidagi mashg'ulotlar asosiy e'tiborni egallaydi.
- o Harakatli o'yinlar, yugurish, sakrash kabi mashqlar samarali.

2. O'smirlar (13-18 yosh):

- o Chidamlilik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar joriy etiladi.
- o Jamoaviy sport turlari va murakkab harakatli mashqlar muhim rol

o'ynaydi.

3. Kattalar (18+):

- o Fitnes va kuch mashqlari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi.
- o Stressni kamaytiruvchi yoga va cho'zilish mashqlari ham samarali.

4. Qariyalar (60+):

- o Yengil yurish, cho'zilish va nafas olish mashqlari mos keladi.
- o Suyak zichligini oshiruvchi yengil kuch mashqlari qo'llaniladi.

Mashg'ulot shakllari bo'yicha jadval:

Yosh guruhi	Mashg'ulot shakli	Misollar
Bolalar	O'yin shakli	Harakatli o'yinlar, yugurish

O'smirlar	Jamoaviy sport	Basketbol, futbol
Kattalar	Fitnes va kuch mashqlari	Trenajyor zallari, kuch mashqlari
Qariyalar	Yengil va reabilitatsion	Yurish, yoga

8.3. Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi ta'sirini baholash bo'yicha laboratoriya mashg'ulotlari

Laboratoriya mashg'ulotlari jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini aniqlash va ilmiy asoslash imkonini beradi. Quyidagi metodlar laboratoriya sharoitida qo'llaniladi:

1. Fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash:

- o Yurak urish tezligi va qon bosimini mashg'ulot oldidan va keyin o'lchash.
- o Olingan ma'lumotlar orqali mashqlar organizmga qanday ta'sir

ko'rsatishini tahlil qilish.

2. Chidamlilik testlari:

- o Velosiped ergometri yoki yugurish yo'lakchasi yordamida chidamlilikni

baholash.

- o Natijalar orqali mashg'ulot dasturlarini moslashtirish.

3. Psixologik tahlillar:

- o Mashg'ulotlardan keyin o'quvchilarning ruhiy holatini baholash.
- o Motivatsiya va kayfiyatni o'lchash uchun so'rovnomalar qo'llash.

Sog'lomlashtiruvchi ta'sirni baholash bo'yicha jadval:

Baholash turi	Asosiy metodlar	Natijalar
Fiziologik ko'rsatkichlar	Yurak urishi, qon bosimi	Tana faolligi darajasi
Chidamlilik testlari	Velosiped ergometri, yugurish yo'lagi	Jismoniy tayyorgarlik darajasi
Psixologik tahlil	So'rovnomalar, intervyular	Ruhiy barqarorlik

Xulosa qilib aytganda jismoniy mashqlarni samarali boshqarish va tahlil qilish uchun ularning ta'sirini belgilovchi omillarni aniqlash, yosh guruhlarga mos

mashg'ulot shakllarini qo'llash va sog'lomlashtiruvchi ta'sirni baholash usullaridan foydalanish zarur. Jadvallarda keltirilgan ma'lumotlar amaliy mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirishga yordam beradi.

9. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Amaliy mashg'ulotlar mazmuni 2 soat

• Reja:

1. Jismoniy mashqlarni ularning klassifikatsiyasiga ko'ra tanlash va ajratish.
2. Turli guruhlariga mos mashqlarni ishlab chiqish va ularni tahlil qilish.
3. Mashqlarni kombinatsiyalash va ularning umumiy rivojlantiruvchi ta'sirini o'rganish.

• Annotatsiya:

Amaliy mashg'ulotlarda tinglovchilar jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Mashg'ulot davomida har bir mashqning funksional xususiyatlari tahlil qilinadi.

9.1. Jismoniy mashqlarni ularning klassifikatsiyasiga ko'ra tanlash va ajratish

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish ularni maqsadga muvofiq tanlash va qo'llashda muhim ahamiyatga ega. Klassifikatsiya jarayoni mashqlarning maqsadi, bajarilish shakli va qo'llaniladigan vositalarga asoslanadi. Asosiy tasniflar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Mashqlarning maqsadi bo'yicha:

○ **Rivojlantiruvchi mashqlar:** Kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni oshiradi.

○ **Sog'lomlashtiruvchi mashqlar:** Sog'liqni tiklash va mustahkamlash uchun mo'ljallangan.

○ **Sport mashqlari:** Maxsus tayyorgarlik va musobaqalarga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

2. Bajarilish shakli bo'yicha:

- **Yakkaxon mashqlar:** Individual tarzda bajariladi.
- **Jamoaviy mashqlar:** Birgalikda harakatni talab qiladi.
- **O‘yin shaklidagi mashqlar:** Sport o‘yinlari asosida tashkil etiladi.

3. Vositaga asoslangan:

- **An‘anaviy mashqlar:** Maxsus uskunalarsiz amalga oshiriladi (masalan, yugurish, cho‘zilish).
- **Trenajyor mashqlari:** Maxsus jihozlardan foydalanadi.

Mashqlarni klassifikatsiya qilish bo‘yicha jadval:

Klassifikatsiya mezonlari	Turi	Misollar
Maqsadi	Rivojlantiruvchi	Yugurish, sakrash
	Sog‘lomlashtiruvchi	Yoga, nafas olish mashqlari
	Sport	Futbol, basketbol
Shakli	Yakkaxon	Cho‘zilish, plank
	Jamoaviy	Estafeta o‘yinlari
	O‘yin shaklidagi	Voleybol, futbol
Vosita	An‘anaviy	Yugurish, push-up
	Trenajyor	Elliptik mashqlar

9.2. Turli guruhlariga mos mashqlarni ishlab chiqish va ularni tahlil qilish

Turli yosh va jismoniy tayyorgarlik guruhlariga mos mashqlarni ishlab chiqish jarayoni har bir guruhning xususiyatlarini inobatga olishni talab qiladi. Quyida guruhlar bo‘yicha mos mashqlar keltiriladi:

1. Bolalar (6-12 yosh):

- **Mashqlar:** Harakatli o‘yinlar (to‘p otish, yugurish).
- **Maqsad:** Ko‘nikmalarni shakllantirish va harakatga moyillikni rivojlantirish.

2. O‘smirlar (13-18 yosh):

- **Mashqlar:** Jamoaviy sport turlari, kuch va chidamlilik mashqlari.

o**Maqsad:** Chidamlilik va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini oshirish.

3. **Kattalar (18-60 yosh):**

o**Mashqlar:** Fitnes mashqlari, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlovchi yuklamalar.

o**Maqsad:** Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash.

4. **Keksalar (60+ yosh):**

o**Mashqlar:** Cho'zilish, yengil yurish.

o**Maqsad:** Suyak va mushaklarni saqlash, harakatchanlikni oshirish.

Guruhlar uchun mashqlar bo'yicha jadval:

Guruh	Mashqlar turi	Maqsad
Bolalar (6-12 yosh)	Yugurish, sakrash	Ko'nikmalarni rivojlantirish
O'smirlar (13-18 yosh)	Sport turlari	Chidamlilikni oshirish
Kattalar (18-60 yosh)	Yurak mashqlari, fitnes	Sog'lom turmush tarzi
Keksalar (60+ yosh)	Cho'zilish, yurish	Harakatchanlikni saqlash

9.3. Mashqlarni kombinatsiyalash va ularning umumiy rivojlantiruvchi ta'sirini o'rganish

Mashqlarni kombinatsiyalash bir mashg'ulot ichida turli xil harakatlarni uyg'unlashtirishni anglatadi. Bu jarayon mushak guruhlarini yaxlit ravishda rivojlantirishga qaratilgan.

1. **Kombinatsiyalash usullari:**

o**Ko'p mushak guruhlarini jalb qilish:** Misol uchun, yugurish bilan cho'zilishni birlashtirish.

o**Yuqori intensivlikdagi intervallar:** Mashg'ulot davomida yuqori yuklamani qisqa tanaffuslar bilan almashtirish.

2. **Mashqlarni uyg'unlashtirish:**

o**Statik va dinamik mashqlarni birlashtirish:** Plank va sakrash kabi mashqlarni ketma-ket bajarish.

o**Jamoaviy va yakkaxon mashqlarni uyg'unlashtirish:** Guruhli o'yinlar bilan yakkaxon texnik mashqlarni kombinatsiyalash.

Mashqlar kombinatsiyalari bo'yicha jadval:

Kombinatsiya turi	Mashqlar	Ta'sir
Statik va dinamik	Plank va yugurish	Umumiy kuch va chidamlilik
Yuqori intensivlikdagi intervallar	Yugurish va sakrash	Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish
Jamoaviy va yakkaxon	Futbol va cho'zilish	Jamoaviy ish va moslashuvchanlik

Xulosa qilib aytganda jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish, turli guruhlarga moslash va mashqlarni kombinatsiyalash orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu jarayon o'quvchilarning individual ehtiyojlariga mos keladigan yondashuvni ta'minlaydi. Jadvallar orqali taqdim etilgan ma'lumotlar amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda yordam beradi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy yuklamalarni aniqlash va o'lchash uchun qanday texnikalar qo'llaniladi?
2. Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari qanday aniqlanadi va ular qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirishda nimalar inobatga olinadi?
4. Mashg'ulotlar davomida yurak urish tezligi va nafas olishning kuzatilishi qanday ahamiyatga ega?
5. Oddiy texnik harakatlarni o'rgatish jarayonida qanday metodikalar qo'llaniladi?
6. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini nazorat qilish uchun qaysi usullar eng samarali hisoblanadi?
7. Harakatlarni o'rgatishda zamonaviy o'quv-uslubiy yondashuvlar qaysi innovatsion texnologiyalarni o'z ichiga oladi?
8. Jismoniy mashqlarni bajarishda ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillarni sanab bering va ularning har biri qanday ta'sir ko'rsatadi?
9. Turli yosh guruhlari uchun mashg'ulot shakllarini moslashtirishda nimalarga e'tibor beriladi?

V. GLOSSARIY

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Jismoniy madaniyat	Insonning jismoniy rivojlanishi va sog'lom hayot tarzi madaniyati	Physical culture
Jismoniy tarbiya	Insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi pedagogik jarayon	Physical education
Jismoniy yuklama	Organizmga ko'rsatiladigan tashqi jismoniy ta'sir	Physical load
Harakatga o'rgatish	Shaxsga harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayoni	Movement training
Mashg'ulot rejasi	Jismoniy mashqlarni amalga oshirish uchun tuzilgan dastur	Training plan
Mashqlar kombinatsiyasi	Bir nechta mashqni birgalikda bajarish	Exercise combination
Nafas olish texnikasi	Mashqlar davomida to'g'ri nafas olish usullari	Breathing technique
Statik mashqlar	Mushaklar bir holatda taranglashadigan mashqlar	Static exercises
Dinamik mashqlar	Harakat davomida bajariladigan mashqlar	Dynamic exercises
Rivojlantiruvchi mashqlar	Jismoniy kuch, tezlik va chidamlilikni oshiruvchi mashqlar	Developmental exercises
Sog'lomlashtiruvchi mashqlar	Organizmni sog'lomlashtirishga qaratilgan mashqlar	Health-improving exercises
Sport mashqlari	Maxsus sport turlariga oid mashqlar	Sports exercises
Trenajyor mashqlari	Maxsus jihozlar yordamida bajariladigan mashqlar	Gym equipment exercises
Ko'nikma	Amaliy faoliyat orqali hosil bo'lgan harakat malakasi	Skill
Chidamlilik	Organizmning uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyati	Endurance
Motivatsiya	Shaxsni harakatga undovchi ichki omil	Motivation
Charchash	Mushaklar va asab tizimining toliqishi	Fatigue

Yurak urish tezligi	Mashq davomida yurak urishining tezligi	Heart rate
Qadam o'Ichagich	Yurish yoki yugurish davomida bosib o'tilgan qadamlar soni	Pedometer
Aerob mashqlar	Kislorod ishtirokida bajariladigan mashqlar	Aerobic exercises
Anaerob mashqlar	Kislorodsiz bajariladigan yuqori intensivlikdagi mashqlar	Anaerobic exercises
Plank mashqi	Statik holatda mushaklarni taranglash mashqi	Plank exercise
Intervallik mashq	Yuqori yuklamani qisqa tanaffuslar bilan almashtirib bajarish	Interval training
Mashq intensivligi	Mashqlar bajarilish kuchi va tezligi	Exercise intensity
Mashq davomiyligi	Mashq bajarilish vaqti	Exercise duration
Flexibilitet	Tana mushaklarining egiluvchanlik qobiliyati	Flexibility
Kardiovaskulyar tizim	Yurak va qon tomir faoliyatini ta'minlovchi tizim	Cardiovascular system
Reabilitatsiya mashqlari	Sog'liqni tiklashga qaratilgan yengil mashqlar	Rehabilitation exercises
Bolalar mashg'ulotlari	Bolalar uchun maxsus tayyorlangan jismoniy mashqlar	Children's exercises
Psixologik barqarorlik	Ruhiy bosimlarga bardosh berish qobiliyati	Psychological stability
O'yin shaklidagi mashqlar	O'yin asosida tashkil etilgan mashqlar	Game-based exercises
Jamoaviy mashqlar	Birgalikda bajariladigan jismoniy mashqlar	Group exercises
Cho'ziluvchanlik mashqlari	Mushaklarni cho'zish orqali egiluvchanlikni oshirish mashqlari	Stretching exercises
Suyak zichligi	Suyaklarning mustahkamligi darajasi	Bone density
Yakka mashqlar	Mustaqil ravishda bajariladigan mashqlar	Individual exercises
Chidamlilik testi	Organizmning uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyatini baholash	Endurance test

Velosiped ergometri	Chidamlilikni baholash uchun ishlatiladigan trenajyor	Bicycle ergometer
Gamifikatsiya	Jismoniy faoliyatni o‘yin shaklida tashkil qilish	Gamification
Qo‘l mushaklari mashqi	Qo‘l mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar	Arm muscle exercises
Sog‘lom turmush tarzi	Sog‘lom hayot kechirish uchun jismoniy va ruhiy faoliyatlar yig‘indisi	Healthy lifestyle

VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қат’ият билан давом эттириб, янги босқичга кў тарамиз. 1-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 592 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 507 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Нияти улў халқнинг иши ҳам улў, ҳаёти ёруғ ва келажак фаровон бўлади. 3-жилд.– Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд.– Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Т.: O‘zbekiston, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi PF-4732-sonli Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5729-son Farmoni.
6. Ўзбекистон Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-sonli Farmoni.
7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentabrdagi “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 Qarori.

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847- sonli Farmoni.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 29 oktabr "Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-6097-sonli Farmoni.

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 17 fevraldagi "Sun'iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4996-son Qarori.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni.

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 25-yanvardagi "Respublika ijro etuvchi hokimiyat organlari faoliyatini samarali yo'lga qo'yishga doir birinchi navbatdagi tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-14-sonli Farmoni.

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston - 2030" strategiyasi to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni.

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 21 iyundagi "Aholi va davlat xizmatchilarining korrupsiyaga qarshi kurashish sohasidagi bilimlarini uzluksiz oshirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-228-son Qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Oliy ta'limning meyoriy - huquqiy xujjatlari to'plami. -T., 2013.
2. B.I.Ismailov, I.I.Nasriyev Korrupsiyaga qarshi kurashish bo'yicha idoraviy

chora-tadbirlarning samaradorligini oshirish masalalari//O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - T.:O‘zbekiston Respublikasi Bosh prokuraturasi Akademiyasi, O‘zbekiston Respublikasi Sudyalar oliy kengashi. Sudyalar oliy maktabi, 2020.-272 b.

3. Юсуфжанов О., Усманова С. Зарубежный опыт противодействия коррупции. // -Т.: Адвокат, 2016. №5 - 59-62б.

4. Ёринов В. Ўзбекистон Республикаси олий таълим муассасаларида ECTS кредит-модуль тизими: асосий тушунчалар ва қоидалар. Ўқув қўлланма. Нью Брансвик Университети, 2020.

5. The European Higher Education Area. - Joint Declaration of the Ministers of Education. - Bologna, 1999, 19 June.

6. Shaping our Own Future in the European Higher Education Area // Convention of European Higher Education Institutions. - Salamanca, 2001, 29-30 march.

7. Виртуальная реальность как новая исследовательская и образовательная среда. Церфуз Д.н. и др. // ЖУРНАЛ Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России», 2015. – с.185-197.

8. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими. Методик қўлланма. – Т.: “Lesson press”, 2020. -112 б.

9. Игнатова Н. Ю. Образование в цифровую эпоху: монография. М-во образования и науки РФ. – Нижний Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с. http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf

10. Кирьякова А.В, Ольховая Т.А., Михайлова Н.В., Запорожко В.В. Интернет-технологии на базе LMS Moodle в компетентностно-ориентированном образовании: учебно-методическое пособие / А.В. Кирьякова, Т.А. Ольховая, Н.В. Михайлова, В.В. Запорожко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2011. – 116 с. http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet_technologies.pdf

11. Кононюк А.Е. Облачные вычисления. – Киев, 2018. – 621 с.

12. Олий таълим тизимини рақамли авлодга мослаштириш концепцияси. Европа Иттифоқи Эрасмус+ дастурининг кўмагида. https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf
13. Эмеянова О. А. Таълимда булутли технологиялардан фойдаланиш // Ёш олим. - 2014. - № 3. - С. 907-909.
14. Moodle LMS тизимида масофавий курслар яратиш. Ўқув-услубий кўлланма. – Т.: Тошкент фармацевтика институти, 2017.
15. М.Хуррамов. Олий та’лим муассасалари фаолиятига sun’iy intellekt texnologiyasini joriy etish [Matn]: metodik qo‘llanma / М.Хуррамов. К.Халмуратова. – Т.: “Yetakchi nashriyoti”, 2024. – 28 b.
16. Тенденци и развития высшего образования в мире и в России. Аналитический доклад-дайджест. - М., 2021.- 198 с.
17. А.С. Зикриёев. Дунё университетлари рейтингидаги тадқиқотчи олимлар орасида ўзингизни кашф қилинг. -Т.: Наврўз,2020. ISBN.9789943659285
18. Sherzod Mustafakulov, Aziz Zikriyoev, Dilnoza Allanazarova, Tokhir Khasanov, Sokhibmalik Khomidov. Explore Yourself Among World – Class Researchers. Grand OLEditor, Tashkent 2019, ISBN: 8175 25766-0.
19. Ackoff, Russell L., Scientific Method, New York: John Wiley & Sons, 1962.
20. Barzun, Jacques & Graff. F. (1990). The Modern Researcher, Harcourt, Brace Publication: New York.
21. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик кўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 208 б.
22. Муслимов Н.А ва бошқалар. Педагогик компетентлик ва креатив асослари. Ўқув-методик кўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 120 б.
23. Печеркина, А. А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст] : монография / А. А. Печеркина, Э. Э.

Сыманюк, Е. Л. Умникова : Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2011. – 233 с.

24. О.С. Фролова. Формирование инновационной компетенции педагога в процессе внутришкольного повышения квалификации. Дисс.к.п.н. Воронеж 2018.

25. Компетенции педагога XXI века [Электронный ресурс]: сб. материалов респ. конференции (Минск, 25 нояб. 2021 г.) / М-во образования Респ. Беларусь, ГУО «Акад. последиплом. образования», ОО «Белорус. пед. о-во». – Минск: АПО, 2021.

26. Ишмухамедов Р.Ж., Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: «Фан ва технология», 2017, 60 б.

27. Ишмухамедов Р, Мирсолиева М, Акрамов А. Раҳбарнинг инновацион фаолияти. – Т.: “Фан ва технологиялар”, 2019.- 68 б.

28. Abdurasulova G.B., Fetisova N.A., Ibragimov A.U. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik./ - G.B.Abdurasulova, N.A.Fetisova, A.U.Ibragimov - T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2023. - 478 b.

29. Akramov J.A., Korbut V.M., Israilova R.G., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J.A.Akramov, V.M.Korbut, R.G.Israilova, X.Y. Matnazarov, B.F.Ikramov. - T.: “Umid Design”, 2021.-128 b.

30. Artikbayev O.S. Jamiyat ijtimoiy siyosiy hayotida demokratik o‘zgarishlar va rivojlanishlar istiqbollari. [Matn]: o‘quv qo‘llanma. /O.S.Artikbayev. -T.: “Zamon poligraf”, nashriyoti, 2022. -136 b.

31. Beknazarov A.R. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A.R.Beknazarov. -T.: “Umid Design”, 2023.-268 b.

32. Boltabayev M.R. va boshq. Sportda loyihalarni moliyalashtirish. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. M.R. Boltabayev va boshq. -T.: “O‘zkitob savdo nashriyoti”, 2020. - 240 b.

33. Jumanov O.S., Beknazarov A.R. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati

(Basketbol). [Matn]: o‘quv qo‘llanma O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov. -T.: “Umid Design”, 2021.-136 b.

34. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. [Matn]: darslik./ - Kerimov F.A. -T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2020. – 355 b.

35. Moodle LMS tizimida masofaviy kurslar yaratish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. -T.: Toshkent farmatsevtika instituti, 2017.

36. Muslimov N.A. va boshqalar. Innovatsion ta’lim texnologiyalari. [Matn]: o‘quv-metodik qo‘llanma. -T.: “Sano-Standart”, 2015. -208 b

37. Muslimov N.A. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativ asoslari. O‘quv-metodik qo‘llanma. / N.A.Muslimov va boshqalar. -T.: “Sano-standart”, 2015. – 120 b.

38. Normuradov A.N. Yengil atletika turlarini o‘rgatish. [Matn]: darslik / A.N. Normuradov. -T.: “Umid Design”, 2021.-300 b.

39. O‘rinov V. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalarida ECTS kredit-modul tizimi: asosiy tushunchalar va qoidalar. O‘quv qo‘llanma. Nyu Bransvik Universiteti, 2020.

40. Oliy ta’lim tizimini raqamli avlodga moslashtirish konsepsiyasi. Yevropa Ittifoqi Erasmus+dasturining ko‘magida. <http://hiedtec.ecs.uni-ruse.bg/pimages>

41. Oliy ta’limning meyoriy- huquqiy hujjatlari to‘plami. -T.: 2013.

42. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. -T.: “O‘zkitob savdo nashriyoti”, 2020. - 448 b.

43. Rafiyev H.T. Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati [Matn]: O‘quv qo‘llanma / H.T.-Rafiyev.-T.: “Umid Design”, 2021.-300 b.

44. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik // R.S.Salomov, A.K Sharipov. -T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2023.-168 b.

45. Tishabayev A. Yangi O‘zbekistonda taraqqiyot strategiyasi. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A. Tishabayev. -T.: “Umid Design”, 2023.- 110 b.

46. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.

[Matn]: o‘quv qo‘llanma // Sh.F.To‘laganov, M.M Raxmanova. -T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2023.-224 b.

47. Tolametov A.A. Sportda axborot texnologiyalari [Matn]: o‘quv qo‘llanma// A.A.Tolametov. -T.: “Zamon poligraf”, 2023.-244 b.

48. Tursunaliyev I.A. Jismoniy madaniyat va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev.-T.: “Umid Design”, 2021.-424 b.

49. Usmonov B.Sh., Habibullayev R.A. Oliy o‘quv yurtlarida o‘quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. -T.: “Tafakkur” nashriyoti,2020.-120 b.

50. Yemelyanova O.A. Ta’limda bulutli texnologiyalardan foydalanish // yosh olim. – 2014. - № 3. –S.907-909.

51. Zikriyoyev A.S. Dunyo universitetlari reytingidagi tadqiqotchi olimlar orasida o‘zingizni kashf qiling. -T.: Navro‘z, 2020.

52. Asekretov O.K., Borisov B.A. , Bugakova N.Y. i dr. Sovremenniy obrazovatelniye texnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya. Kniga / – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s.

53. Ashurkova S.F. Teoriya i metodika voleybola: Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. - T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 s.

54. Gaverdovskiy Y. K. Sportivnaya gimnastika. - M.: Eksmo, 2013. -256 s.

55. Gaverdovskiy Y. K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: uchebnik v 2 t. – T. 2/ Y. K. Gaverdovskiy, V. M. Smolevskiy. – M.: Sovetskiy sport, 2014. – 231 s.

56. Guba V.P. Osnovi sportivnoy podgotovki: metodi otsenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskiy podxod): nauchno-metodicheskoye posobiye/ V.P.Guba. - M.: Sovetskiy sport, 2023, -384 s.

57. Kiryakova A.V, Olxovaya T.A., Mixaylova N.V., Zaporozhko V.V. Internet-texnologii na baze LMS Moodle v kompetentnostno-oriyentirovannom obrazovanii: uchebno-metodicheskoye posobiye/ A.V. Kiryakova, T.A.Olxovaya, N.V.Mixaylova, V.V. Zaporozhko; Orenburgskiy gos. Un-t. – Orenburg: OGU, 2011. – 116 s. http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet_technologies.pdf

58. Kompetensii pedagoga XXI veka [Elektronniy resurs]: sb. Materialov resp. konferensii (Minsk, 25-noyabr. 2021 god.) /M-vo obrazavaniya Resp. Belarus, GUO “Akad. Poslediplom. Obrazavaniya”, OO “Belorus. ped. o-vo”. – Minsk: APO, 2021.

59. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika detskogo-yunosheskogo sporta. Uchebnik dlya vuzov. – M.: Sport, 2021. - 328 s.

60. Salimov O‘. Jismoniy madaniyat nazariyasi va tarixi. [Matn]: o‘quv qo‘llanma// -O‘.Salimov. -Termiz: “Surxon-Nashr”, 2020. -220 b.

IV. Elektron ta’lim resurslari

1. www.edu.uz.
2. www.aci.uz.
3. www.ictcouncil.gov.uz.
4. www.lib.bimm.uz
5. [www. Ziyonet. Uz](http://www.Ziyonet.Uz)
6. www.sciencedirect.com
7. www.acs.org
8. www.nature.com
9. <http://www.kornienko-ev.ru/BCYD/index.html>.