

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI
OSHIRISH TARMOQ MARKAZI



JISMONIY MADANIYAT

Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi

MODULI BO'YICHA
O'QUV-USLUBIY
MAJMUUA



TOSHKENT

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

**OLIV TA‘LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH
TARMOQ MARKAZI**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI moduli
bo‘yicha
(Jismoniy madaniyat yo‘nalishi uchun)**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA

Toshkent

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrda 485-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar: **prof, U.R.Radjabov**
 prof. F.T.Miraxmedov
 dots. T.B.Zayniddinov

Taqrizchilar: **p.f.f.d., dots. T.S.Achilov** – Chirchiq davlat pedagogika universiteti.

 p.f.d., prof. M.J.Abdullayev - Buxoro davlat universiteti.

Xorijiy ekspert: **p.f.n., prof. J.Bojig** – Povlador davlat pedagogika universiteti.

O‘quv-uslubiy majmua Toshkent davlat pedagogika universiteti kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan (“30”-noyabr 2024-yildagi 4-sonli bayonoma)

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR.....	4
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI	11
III. NAZARIY MATERIALLAR	20
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	50
V. KEYSLAR.....	63
VI. TEST SAVOLLARI.....	68
VII. GLOSSARIY.....	72
VIII. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	74

I. ISHCHI DASTUR

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy madaniyat va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son, 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonunlari, O‘zbekiston 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-son, 2019-yil 8-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy madaniyat va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta‘lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5280-son, 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta‘lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-son, 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy madaniyat va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son, 2023-yil 7-apreldagi “Ma‘muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-114-son, 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115-son, 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarorlari va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-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.

Malaka oshirish kursining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning o'quv modullari doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtiriladi.

Ushbu dasturda Oliy ta'lim tashkilotlarida Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar.

Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsif.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi bayon etilgan.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: Jismoniy madaniyat yo'nalishlari bo'yicha qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid yangi bilimlar, ko'nikmalar hamda malakalarini rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- Oliy ta'lim tashkilotlarida Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda mutaxassislik fanlari talabalarning maxsus kompetensiyalarini shakllantiruvchi omil sifatida ekanligini tahlil qilish;

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza), amaliy (seminar, laboratoriya) hamda mustaqil ta'lim mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasini takomillashtirish yo'llarini o'rganish;

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha talabalarni o'zlashtirish ko'rsatkichlarini nazorat va baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

"Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" modulini o'zlashtirish jarayonida:

Tinglovchi:

- Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalarini;

- Jismoniy madaniyat vositalari, uslubiyati, tamoyillarini;
- Yuklamalar va ularning tarkibiy qismlarini;
- Jismoniy tarbiya darsining turlarini;
- Jismoniy tarbiya darsidagi yuklamalarni;
- Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillarini;
- Mashg'ulot yuklamalarining yo'nalishi va hajmini;
- Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasini;
- Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etishning xususiyatlari, maxsus atamalarini;
- Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlarini;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
- Jismoniy tarbiya va sportning tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablarni;

bilimlarga ega bo'lishi;

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha ta'limning innovatsion shakl, metodlari va vositalarini tanlash mezonlarini tanlash;
- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza) mashg'ulotlarni tashkil eta olish;
- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha amaliy (seminar, laboratoriya) mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga oid mustaqil ta'lim turlaridan foydalanish;
- nazarot va baholashning turlari, shakllari, metod va vositalarini tanlash

ko'nikma va malakalarini egallashi;

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza) mashg'ulotlarni loyihalay olish;
 - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanlari bo'yicha amaliy (seminar, laboratoriya) mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
 - mustaqil ta'lim topshiriqlarini ishlab chiqish;
 - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanlari bo'yicha talabalar mustaqil ta'limini tashkil etish va o'tkazish;
 - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha talabalarni o'zlashtirish ko'rsatkichlarini nazorat va baholash mezonlarini ishlab chiqish
- kompetensiyalarni egallashi lozim.**

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” moduli ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi, shuningdek, ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot va elektron-didaktik texnologiyalarni;

- o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda texnik vositalardan, blis-so'rovlar, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash, va boshqa interfaol ta'lim metodlarini qo'llash nazarda tutiladi.

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

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” moduli bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quv rejasidagi “Kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish”, “Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish”, “Pedagogning mahorati va kreativligi”, “Talabalar bilimni baholash” hamda “Pedagogikaning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari” kabi modullar bilan uzviy aloqadorlikda olib boriladi.

Modulning oliy ta’limdagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar ta’lim va tarbiya jarayonlarini normativ-huquqiy asoslarini o‘rganish, ularni tahlil etish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti

№	Modul mavzulari	Jami auditoriya soati	Jumladan	
			nazariy	amaliy
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati.	4	2	2
2.	Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari.	4	2	2
3.	Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.	4	2	2
4.	Jismoniy tarbiya darsining turlari.	4	2	2
5	Jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillar.	6	2	4
	Jami	22	10	12

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

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

Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. (2s.)

Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari.

3-mavzu: Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. (2s.)

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar.

4-mavzu: Jismoniy tarbiya darsining turlari. (2s.)

Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsif.

5-mavzu: Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. (2s.)

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG'ULOT: Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. (2s.)

Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

2-AMALIY MASHG'ULOT: Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. (2s.)

Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari.

3-AMALIY MASHG'ULOT: Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. (2s.)

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar.

4-AMALIY MASHG'ULOT:: Jismoniy tarbiya darsining turlari. (2s.)

Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsif.

5-AMALIY MASHG'ULOT: Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. (4s.)

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi.

O'QITISH SHAKLLARI

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

- ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni

anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

- davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);
- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

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

1. BIR NECHA MANBALARDAN FOYDALANIB MA’RUZA TAYYORLASH

Tinglovchilar interfaol mashg‘ulotlarda samarali ishtirok etishlari uchun ma’ruzalarga tayyorlanib kelishlari lozim. Buning uchun tinglovchilariga ma’ruzalar tayyorlash yo‘llari va imkoniyatlari haqidagi tasavvurlarni kengaytirish lozim. Ana shunday imkoniyatlardan biri – bu bir necha manbalardan foydalanib ma’ruza tayyorlash hisoblanadi. Mazkur ma’ruza javdval holatida tayyorlanib, tinglovchiga javob berish uchun tayanch signal vazifasini bajaradi. Buning uchun tinglovchi besh ustundan va materilning hajmiga qarab bir necha ustundan iborat oddiy jadval tuzadi. Yuqoridagi qatoridagi ustunlarda axborotning turli manbalari nomini ko‘rsatishadi: darsliklar, jurnal maqolalari, internet materiallari, intervyular.

Chap tomondan birinchi katakning har bir qatoriga tinglovchi mavzuga tegishli yoki javob olinishi zarur bo‘lgan savolni yozadi:

Savollar	Darslik	Jurnal maqolalari	Internet materiallari	Intervyu
Pedagogik mahoratning mazmun mohiyati				
Pedagogik mahoratning tarkibiy qismlari				
Pedagogik texnika unsurlariga nimalar kiradi?				
O‘qituvchining kasbiy kompetentligi deganda nimani tushunamiz?				
O‘qituvchining kommunikativ kompetentligi ma’nosini tushuntiring.				
Pedagogik qobiliyat nima?				
Pedagogik takt tushunchasinin ta’riflang?				

2. YOZMA VA OG‘ZAKI “DAVRA SUHBATI”

Yozma “Davra suhbati” – bu birgalikdagi o‘qitish metodi bo‘lib, bunda qog‘oz va ruchka doimo aylana bo‘ylab, o‘yin ishtirokchilarining kichik guruhi orasida uzatib turiladi. Misol uchun, sheriklardan bir qandaydir g‘oyani yozib, keyin varaqni chap tomonidagi sherigiga uzatadi. U o‘sha g‘oyaga o‘zining qandaydir mulohazalarini qo‘shadi va varaqni keyingi kishiga uzatadi. Ushbu rusum-qoidaning boshqa variantida har bir ishtirokchi yozuvini o‘zining rangi bilan yozadi. Bu umumiy fikrni shakllantirishda qo‘shilgan hissani ko‘rinarli darajada ko‘rsatib turadi va o‘qituvchiga tushunishga va har birining ishtirokini qayd qilishga yordam beradi.

Og‘zaki “Davra suhbati” - bu birgalikda o‘qitish metodi bo‘lib, oldingisiga o‘xshaydi, faqat u og‘zaki shaklda o‘tkaziladi. Har bir ishtirokchi navbati bilan oldingi odam aytgan fikrni ilg‘ab oladi va rivojlantiradi.

3. “MENING MULOQOTI OG‘IR TALABAM” treningi

Treningdan maqsad: tinglovchilarning muomala odobiga ega bo‘lmagan talabalar bilan ishlashning samarali usularini aniqlash va tajriba almashish.

Muloqot madaniyatidan yiroq talabalar muammosini jamoa bo‘lib muhokama qilish uchun guruh doira shaklida o‘tiradi. Har bir qatnashchi 10-15 daqiqa davomida talabalar bilan pedagogik muloqotdagi eng qiyin vaziyatlar haqida axborot beradi. U bunday vaziyatlarda nimani his qilgani, hayajonlangani, shuningdek, u yoki bu ta’sir metodini qo‘llaganda qanday natijaga erishganligini guruh a’zolarining e’tiboriga havola etadi. Bitta mashg‘ulot davomida real kasbiy tajribadan olingan 4-5ta vaziyat muhokama qilinadi.

Jamoaviy muhokamada quyidagi maqsadlarga erishiladi: tinglovchilar o‘z faoliyatidagi eng qiyin vaziyatlardan biri haqida gapirar ekan, jamoadoshlaridan dalda oladi.

Jamoada, shuningdek, tajriba almashiladi. Pedagogik faoliyatdagi shunday muammoli vaziyatlarni muhokama qilishda o‘qituvchida nima gapirish kerak, nima qilish kerak, qanday pozitsiyada turish kerak degan aniq pedagogik vazifalarni hal qilish uchun pedagogik-psixologik treninglarni qanday qo‘llashni ko‘rsatish imkoniyati paydo bo‘ladi.

4. «DIALOG» treningi.

Treningni maqsadi: o‘z fikr-mulohazalarini, manfaatlarini himoya qila olish malakasini shakllantirish, bu sohada o‘zida mavjud vositalarni boyitish, ziddiyatli vaziyatlarda o‘z xatti-harakatini boshqara olish orqali kasbiy kreativlikni shakllantirish

Guruhning ikki qatnashchisiga o‘zaro dialog vaziyatida ikki xil vazifa, maqsad qo‘yiladi. Ulardan biri ikkinchisini biror- bir narsaga (Masalan: sport tugaragiga qatnashish, qaysidir badiiy kitobni mutoala qilishga, yangi kinofilmni ko‘rishga va boshqalarga) ko‘ndirishga, ikkinchisi esa unga yordam berishni butunlay rad etishga harakat qiladi. Shu bilan birga ular suhbat

davomida axloq me'yorlari doirasidan chiqmasliklari, o'z xoxishlarini ishonchli dalillashlar asosida bayon etishlari lozim bo'ladi. Trening dialog qatnashchilaridan biri ikkinchisining fikriga bo'ysunmaguncha davom etadi.

5. TUSHUNCHALARNI ANIQLASH

Maqsadi:

- tinglovchilarni gapdagi har bir xorijiy tildagi so'zni tushuna olishga o'rgatish;
- tinglovchilarning gapdagi har bir so'zga e'tiborli munosabatda bo'lish zaruriyatini anglashlariga yordam berish;
- o'quv topshirig'ini bajarishda guruhlarda hamkorlikda ishlash ko'nikmasini shakllantirish.

O'qituvchi izohni **tushunish** – bu tinglovchilarning narsa yoki hodisalarda bildiradigan obrazlarni tasavvur eta olish ekanligini aytishdan boshlaydi. Bu faqatgina tasavvur etishgina emas, balki so'zni tushunishning birinchi darajasi.

So'zni to'liq tushunish qachonki, tinglovchilar narsa yoki hodisaning tuzilishiga oid tarkibiy qismlar(nimalardan tashkil topgan) va uning funksional o'ziga xosliklari (nimaga yordam beradi, u bilan nima qila olish mumkin va boshqalar)ni aytib bera olganda, yuzaga keladi.

Mashg'ulot quyidagi tarzda o'tkaziladi:

1. Barcha tinglovchilar kichik guruhlariga bo'linishadi.
2. Har bir guruh matnni oladi. Barcha guruhlardagi matnlar bir xil yoki turli xil bo'lishi mumkin.

O'qituvchi gaplardagi notanish so'zlarni topish va izohli lug'atlar, o'qituvchining yordamida ularning ma'nosini izohlab berishni so'raydi.

3. Guruhlarda matn ustida ishlash boshlanadi. Tinglovchilar birgalikda notanish, tushunarsiz so'zlarni topishadi va ularning ma'nosini birgalikda izohlashadi.

4. Topshiriq bajarib bo'linganidan so'ng, "kichik guruhlariga hujum" boshlanadi. Savol beruvchi va javob beruvchi guruhlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanishi mumkin. Barcha guruhlar navbati bilan dastlab birinchi guruhga savol berishadi, ikkinchi va boshqalar. Masalan:

Bir guruh savol beradi.

Savol berilgan guruh a'zosi tezda javobni aytishi lozim.

Guruh javob bergandan so'ng uning to'g'riligi ekspertlar guruhi tomonidan baholanadi. Baholash 0 balldan 5 ballgacha bo'lishi mumkin.

5. Yakunlarini chiqarish. O'qituvchi ko'p ball yig'gan guruhni e'lon qilishi mumkin. Mazmuni noto'g'ri tushunilgan so'zlarga izoh beriladi.

6. KONSEPTUAL JADVAL

Uchta va undan ko'p jihatlar yoki savollarni taqqoslash taqozo etilganida ushbu metod, ayniqsa foydali bo'ladi. Jadval quyidagicha tuziladi: vertikal bo'yicha taqqoslanadigan narsalar, gorizental bo'yicha esa, ushbu taqqoslash bajariladigan xususiyat va xossalar joylashtiriladi.

Masalan, konseptual jadval orqali pedagogik qobiliyatlarni taqqoslab ko'rsatish mumkin.

Qobiliyatlar	Qaysi kasbiy kompeten-siyaga taaluqli ekanligi	Qo'llanilish doirasi	Ahamiyati
Gnostik			
Kommunikativ			
Empatik			
Suggestiv			

7. T-CHIZMA

T-chizma munozara vaqtida qo'shaloq javoblar (ha/yo'q, tarafdor/qarshi) yoki taqqoslash-zid javoblarni yozish uchun universal grafik organayzer hisoblanadi. Masalan "Pedagogik nizolar" matnini "tarafdor va qarshi" tamoyiliga asoslanib o'qilganidan so'ng, bir juft tinglovchi quyida keltirilganidek, T-chizmani tuzishi va besh daqiqadan keyin, chizmaning chap tomonida pedagogik nizolarni keltirib chiqaruvchi sabablarni yozishi mumkin. So'ngra besh daqiqa mobaynida ular bu fikrga qarshi iloji boricha ko'p sababni keltirishlari kerak. Ana shu vaqt oxirida ular yana besh daqiqa mobaynida o'z T-chizmalarini boshqa juftlik chizmalari bilan taqqoslashlari mumkin.

O'qituvchi nazokati bilan bog'liq pedagogik nizolarni yuzaga keltiruvchi sabablar	O'qituvchi nazokati bilan bog'liq pedagogik nizolarning oldini olish imkoniyatlari

8. TUSHUNCHALAR ASOSIDA MATN TUZISH

"Tushunchalar asosida matn tuzish" metodi bilish-izlanish turidagi mustaqil ishlar sirasiga kirib, bu ish turli xil mantiqiy amallarni talab etadi: tahlil qilish va umumlashtirish, dalil va hodisalarni qiyoslash, ulardagi mushtaraklik va farqli tomonlarni aniqlash, asosiy va ikkinchi darajali belgilarni ajratish, sabab-oqibat aloqalarini ochib berish va hokazo. Odatda tinglovchilar noma'lum hodisalar, yangi materiallarga duch keladilar, yangi bilimlarni egallash va o'quv muammosini hal qilish yo'llarini izlab topishni talab etadigan muammoli vaziyat paydo bo'ladi.

Mazkur metodni qo‘llash texnologiyasi:

Masalan, “**O‘qituvchi faoliyatida pedagogik kreativlik**” mavzusi bo‘yicha:

- 1) ijodkorlik, tavakkalchilik, boy tasavvur, yumor hissiga egalik, eruditsiya, ziyraklik, topqirlik, ichki tuyg‘u.
- 2) yaratuvchanlik, yangi g‘oyalar, iqtidorlilik, qiziquvchanlik, axloqiy sifatlar, pedagogik odob, pedagogik kreativlik.

9. O‘N MINUTLIK ESSE

Esse – bu muallifning individual nuqtai nazarini ifoda etish shakli bo‘lib, biror narsa-hodisa yoki jarayon haqidagi umumiy yoki dastlabki dunyoqarashni o‘z ichiga oladi.

O‘n minutlik esseni yozish qoidalari (“Zamonaviy pedagog” mavzusida):

1. Taklif etilgan mavzuga doir so‘zlar hajmi 500 tadan 1000 tagacha bo‘lishi mumkin.
2. “Mahoratli pedagog deganda ko‘z oldinga ... keladi”, “Mening fikrimga ko‘ra kreativ pedagog ... bo‘lishi kerak”, “Zamonaviy pedagog ... kabi sifatlarga ega bo‘lishi kerak” kabi jummalardan foydalaning.
3. O‘zingiz havas qilgan, siz uchun ideal bo‘lgan ustozlaringizdan biri misolida orzuvingizdagi pedagog timsolini gavdalantering.

10. “ASSESSMENT” 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 tinglovchilarning 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.



Test

Pedagogik faoliyatning qayta idrok etilishiga doir kompetensiya qanday nomlanadi?

- A) Axborot olish
- V) Kognitiv
- S) Refleksiv
- D) Kommunikativ



Qiyosiy tahlil

“Pedagogik mahorat” va “Pedagogik kreativlik” tushunchalari o‘rtasidagi o‘xshashlik va farqli jihatlarni tahlil eting.



Simptom

O‘qituvchining pedagogik faoliyatga nazariy tayyorligi...



Amaliy ko‘nikma

Pedagogik texnikaning asosiy elementlaridan 3 tasiga misol keltiring.

11. “INSERT” METODI

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

➤ o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;

➤ yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;

➤ ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

VENN DIAGRAMMA- TEXNOLOGIYASI

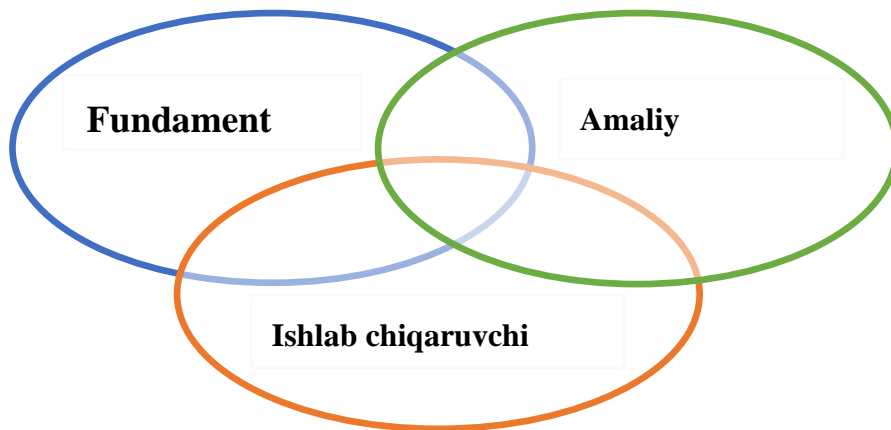
Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

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: Ilmiy tadqiqotlar turlari



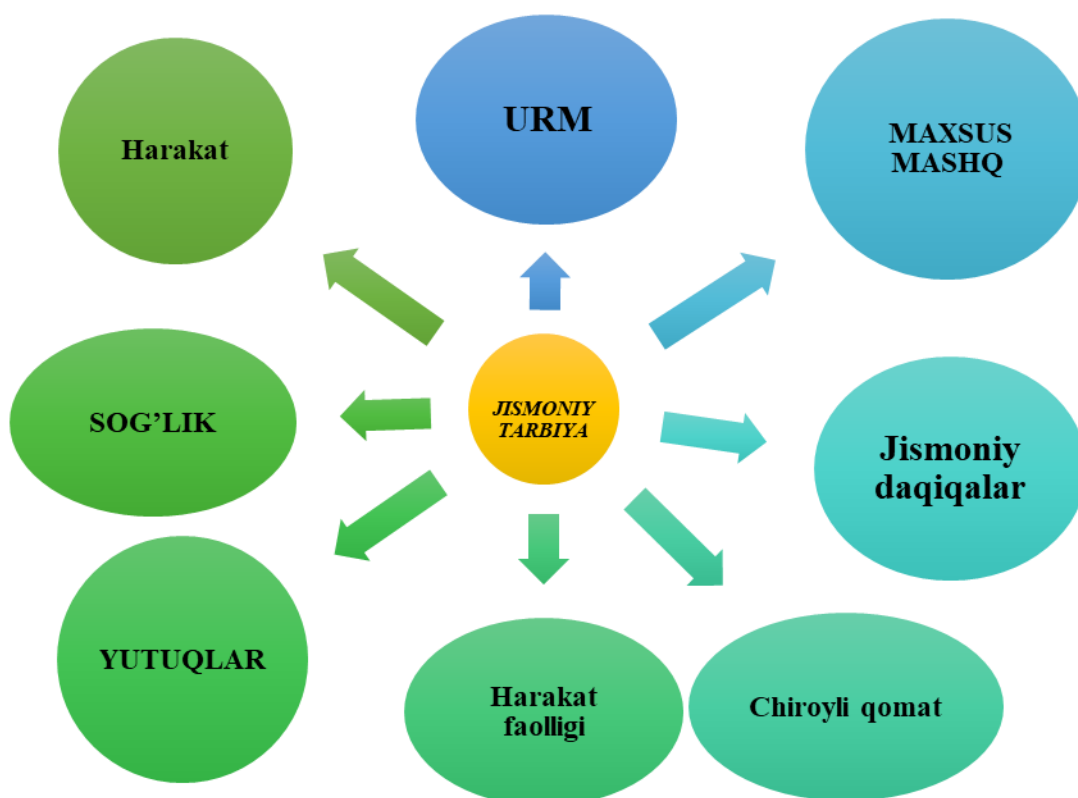
Taqqoslash uchun:

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

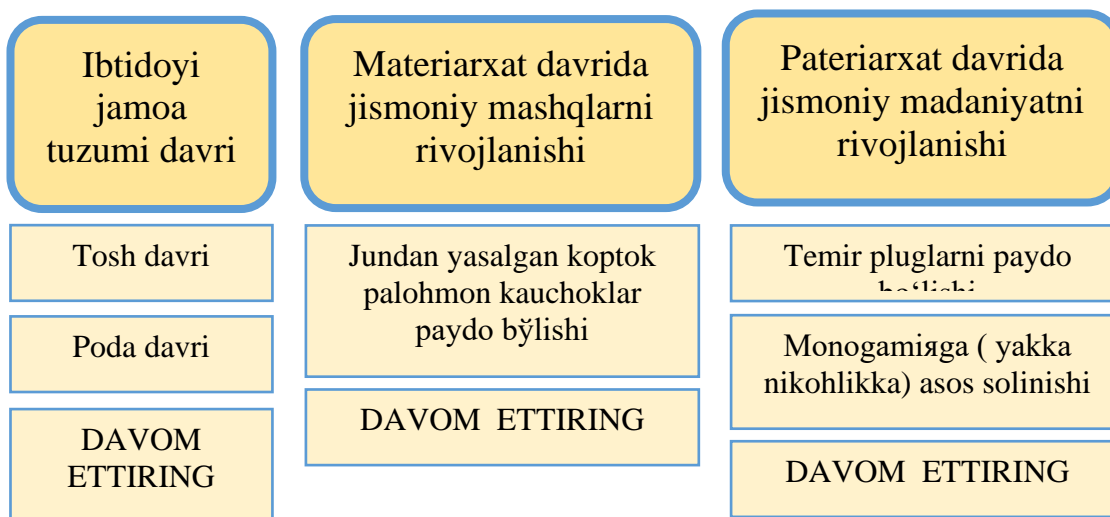
Amaliy tadqiqotlar- bilib olingan qonuniyatlarni amaliy faoliyatda qo'llash usullarini belgilab beradi.

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

KLASTER metodi



BBB-texnologiya



«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

mashgʻulotlarida, mustahkamlashda, oʻtilgan mavzuni soʻrashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashgʻulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid boʻlgan yakuniy xulosa yoki gʻoya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qogʻozlarni tarqatiladi:



- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli oʻzlashtirilishiga asos boʻladi.

Namuna:

Fikr: “Multimedia – matn, ovoz, grafika va video axborotlarning uygʻunlikdagi koʻrinishidir”.

III. NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU: JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING YETAKCHI TUSHUNCHALARI VA JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOIY MOHIYATI.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
3. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati.

Tayanch iboralar: *jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy mashq, chiniqish, sport, gigiena, gigienik gimnastika, jismoniy rivojlanish, malaka, ko'nikma, musobaqa, sport faoliyati, sport mashg'ulotlari, uslubiyot, nazariya.*

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o'rganadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o'rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya (arab tilidan olingan bo'lib ya'ni "jismoniy" - tan, tana, vujud, "tarbiya" - parvarish, voyaga yetkazish) –pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Mashq-bu insonning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga ta'sir o'tkazish maqsadi bilan harakatlarni takrorlashga yo'naltirilganligi va bu harakatni bajarish usullarining mukammallashtirilishini bildiradi.

Jismoniy mashq – bu jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy usullaridan biridir.

Mashq bilan chiniqqanlik – mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Chiniqish – turli tabiat omilari (sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi, atmosfera bosimining kamayib ketishi) ning noqulay hayot ta‘siriga organizmning chidamliligini oshirishni tushiniladi.

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

Gigiena (yunon. hygieinos - sog‘lom, shifobaxsh, keltiradi degan ma‘noni anglatadi). Umrni uzaytirishni va sihat-salomatlikni asrashni, eng maqbul yashash sharoitini ta‘minlashni, kasallanishni oldini olish chora tadbirlarini ishlab chiqishni va inson salomatligiga mehnat va yashash sharoitini o‘rganadi.

Gigienik gimnastika – kishilarda bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo‘lishini ta‘minlaydi, organizmning salomatligini mustahkamlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so‘ng o‘tkaziladi. Yoshi o‘tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo‘lib o‘tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini me‘yorlashtiradi.

Jismoniy rivojlanish – bu harakat ko‘nikmalarini tarkib toptirish maqsadiga qaratilgan holda ta‘sir etish jarayoni va jismoniy sifatlarni rivojlantirish tushuniladi.

Qobiliyat – bu muayyan faoliyatning muvaffaqiyatli ijrosini ta‘minlovchi shaxsning individual xususiyati tushuniladi.

Malaka – avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.

Ko‘nikma – o‘zlashtirib olingan bilimlar asosidagi ongli faoliyat, amaliy jihatdan maqsadga muvofiq harakatlar qilishga tayyorgarlikdir.

Jismoniy madaniyat bu- pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bulgan asosiy harakat malakasini, maxoratini, ular bilan bog‘liq bulgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatil gan. Mana shu ta‘rifda jismoniy madaniyatning insonni madaniyatlashning mustakil turi sifatidagi o‘ziga xosliga ta‘kidlab utilgan.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy usish darajasiga o‘zviy bog‘liq bo‘ladi.

Jismoniy madaniyat - muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a‘zolari jismining madaniyati xarakterli bo‘lib bu jismoniy madaniyat jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalk boyligi, mulki bo‘lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo‘lib kolaveradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (jismoniy madaniyat) keng, jamlovchi tushuncha bo‘lib, jismoniy madaniyat «jismoniy madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismii sifatida uch

xil yunalishga ega bulgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin, 1979).

Maktab jismoniy madaniyati - bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va fodalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar- xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablaglar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi(sport yutuklari) demakdir. Ma'naviy boylik- esa madaniyat tizimi yaratgan, shakllantirgan goyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar xisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har kanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soxa yutugi uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yor (normalari) ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o'zatish va tarkatishga vositachilik kiladi;

- shaxslararo mulokot, o'zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;

- shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;

- insonning doimiy harakat qilishga bulgan tabiiy talabini kondirish bilan bog'liq bulgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman - yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Maktab jismoniy madaniyati esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bulgan kobilyatlarning rivojlanishini va usishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatsining tarkibiy qismi xisoblanadi

Dars deb – ikki tomonlama to'g'ri tashkil etilgan, ma'lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo'lgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya (arab tilidan olingan bo'lib ya'ni "jismoniy" - tan, tana, vujud, "tarbiya" - parvarish, voyaga yetkazish) –pedagogik jarayon bo'lib, odam organizminig morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

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

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

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi – professional sportni yuzaga chiqaradi.

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

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

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

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

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

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

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

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“*Sport mashg‘ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo‘llaniladi.

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

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

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

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

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

“**Sport ko‘rsatkichlari**” – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko‘rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko‘rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko‘rsatkichi bo‘lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko‘rsatadi.

“**Sport natijalari**” – sportdagi son va sifat darajasini ko‘rsatkichidir.

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

O‘zbekiston Respublikasida “*yagona sport tasnifi*” mavjud bo‘lib har to‘rt yilda o‘zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma‘naviy kamolatiga ham kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub‘ektiv omili deb hisoblanadi.

Nazariya - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob‘ektiv ravishda ko‘rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo‘lishi tushuniladi.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo‘lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma‘lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog‘langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

“Sport nazariyasi” ni ko'p funktsionall jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezodeduktiv yoki induktivdeduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va xodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metadologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo'li bilan) - bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma'lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko'p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini onglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa onglab yetgan maqsadni o'z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma'lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u xodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

4. O'zining nazariy qismi - bajarilgan mashqlardan yig'ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har kanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa tulakonli samara beraolmaidi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar kushilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni xal kiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan o'zviy boglangan. Oldingi yagona, bulaklarga bulinmagan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning sunggi rivojida bir-biri bilan o'zaro o'zviy bog'liqligi namoyon buldi. Mustakil fanlar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishlab chikan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlash tirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy tarbiyaning butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan boshlangich, keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport soxasi fanlari ajralib chikaboshlagan ligidir: gimnastika, yengil atletika, sport uyinlari fanlari va x.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bulgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, xamma turlar uchun ta'sir kursata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chikishi xam mumkin bulmasdi. Ana usha qonuniyatlarni ishlab chpkish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asosini tashkil kiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi- jismoniy tarbiya vositalarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri reaksiyasini o'rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini xisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saklash lozimki, jismoniy tarbiya nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay kolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va praktikasi psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

3. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadbiiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi (O.A.Milshteyn).

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug‘ullangan har bir jamoa a‘zosi, har bir ijtimoiy gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta‘siri;

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

- har bir jamiyat a‘zosining ruhan va jismonan sog‘lom bo‘lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o‘rniga sportning tarbiya, ta‘lim va sog‘lomlashtirishga qaratilgan ta‘sirining amaliy natijasi;

- mashg‘ulotdan bo‘sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishning samaradorligi;

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o‘yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o‘rtasida tinchlik

– totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo‘shgan hissasining samaradorligiga bog‘liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko‘paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta‘sir ko‘rsatadi, hayotiy ko‘nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma‘naviy, axloqiy va aqliy o‘shishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko‘maklashadi, insonlarda o‘zaro hurmat, do‘stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o‘zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko‘ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog‘lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog‘lomlashtirish turlari, dam olish, jo‘shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo‘lib, sog‘lom hayotning asosi bo‘lib, hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Dars deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalariga tavsif bering.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi fani to‘g‘risida nimalarni bilasiz?
5. Jismoniy madaniyat deb nimaga aytiladi?
6. Sportning funksiyalariga tavsif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.

4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

2-MAVZU: JISMONIY TARBIYA VOSITALARI, USLUBIYATI, TAMOIYILLARI.

Reja:

1. Jismoniy mashqlar.
2. Gigienik omillar.
3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.

Tayanch iboralar: *Mashq, jismoniy mashq, omil, gigienik omil, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, ilmiy omil, metodik omil, struktura, ichki struktura, tashqi struktura.*

1. Jismoniy mashqlar

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.*



Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vosi-tasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonningengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini

birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, yerga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishdahal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlarhaqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi*ni muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni *ichki struktura* turlicha bo'ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasiningham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananingholati vah.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum birharakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir.

2. Gigienik omillar

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni yetarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari insonhayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasihisoblanmasaham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonlihal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermay-digan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonninghayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni* bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi:

1. *O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili.* Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq.

2. *Ilmiy omillar* – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. *Metodik omillar*– jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan

samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar).

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish ko'rinishida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchiharakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchiholati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi vahokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqishharakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasinihisobga olishga imkoniyat yaratadi.

3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inomi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoiy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish,havoning issiq-sovug'i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublika-mizning geografik, iqlimiy va ekologik holatinig hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning

issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliylikini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

O'zini-o'zi tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning vositalariga nimalar kiradi?
2. Jismoniy mashqlarni ta'riflang?
3. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillarni sanab bering.
4. Jismoniy tarbiya vositalarining inson salomatligiga ta'siri?

3-MAVZU: YUKLAMANING KOORDINATSION MURAKKABLIGI.

Reja:

1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
2. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
3. Olingan ma'lumotlarni hisoblash.
4. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Tayanch iboralar: *yuklama, hajm, pulsometriya, baholash, jismoniy tayyorgarlik, boshqarish, MJT.*

1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.

Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab_ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari kiradi (HH, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalaniqlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda-parterda boshlanadi, ikkinchisi parterda yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHH ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

2. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan, ya'ni tomir urishini o'lchashdan asosiy maqsad darsdagi yuklamaning o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qila bilish esa talabalarga keyinchalik o'z harakatlarini ob'ektiv baholash, har bir sinf uchun yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, boshqarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv soniyaomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o'qituvchining topshiriqlarini faol bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi kuzatuv ob'ekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor darsga qo'ng'irok chalinishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi kuzatiluvchi o'quvchining tinch holatda, ya'ni uning puls ko'rsatkichi me'yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

"Puls" so'zi lotinchadan tarjima qilinganda "turtki" ma'nosini berib, tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi. Puls 10 soniya mobaynida o'lchanadi.

3. Olingan ma'lumotlarni hisoblash

Tomir urishini quyidagicha o'lchash tavsiya etiladi:

1. Agar ish doimiy xususiyatga ega bo'lsa, saflanish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va h.k. orasida har 3 daqiqada, 3 daqiqadan kam oraliqda tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq emas, chunki o'quvchini tomir urishini o'lchash uchun tez-tez jalb etish darsdagi haqiqiy yuklamani aniqlashga yordam bermaydi.

2. Darsning har bir qismi tugaganidan so'ng.

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta bosqichini tugatish va h.k., murakkab mashqlarni bajargandan so'ng.

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 soniyadagi tomir urishining natijasini oltiga ko'paytirib, bayonnomaning beshinchi ustuniga, uning foizlardagi (%) o'zgarishini oltinchi ustuniga yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch holatda o'lchangan tomir urishi 100 % deb olinadi.

Ikkinchi marta o'Ichangan tomir urishining dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun nisbat tuzilib, ishlanadi. Masalan: bayonnomadagi tinch holatda o'Ichangan tomir urishi 1 daqiqada 90 marta, ikkinchisida 103 marta bo'lsin.

Shunga qarab nisbat tuziladi:

$$\begin{array}{l} 90 - 100 \% \quad 103 \times 100 \\ 103 - X \quad X = \frac{\quad}{90} = 114,4 \% \end{array}$$

Uchinchisida 108 marta bo'lsa, yana nisbat tuzamiz:

$$\begin{array}{l} 108 \times 100 \\ 90 - 100 \% \quad X = \frac{\quad}{90} = 120 \% \text{ va h.k.} \\ 108 - X \quad 90 \end{array}$$

Yuqoridagi vazifalar bajarilganidan so'ng, olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chiziqli chizmasi chiziladi.

Yuqoridagi hujjatlarga asoslanib, oxirida darsdagi yuklamaning yozma tahlili bajariladi. Bunda quyidagilar yoritilishi kerak: darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning alohida bir qismida va butun dars davomidagi og'irlikning maqsadga muvofiqligi. Darsning oxiridagi tomir urishi soni va uning jismoniy tarbiya darsidan keyin 5 daqiqa davomida tiklanishi. Tahlil yakunida kuzatuvchi o'quvchilarning darsdagi yuklamasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini o'lchash bayonnomasi, tomir urishining egri chiziqli chizmasi va olingan ma'lumotlarning tahlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi. U o'z navbatida, hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

(Namuna)

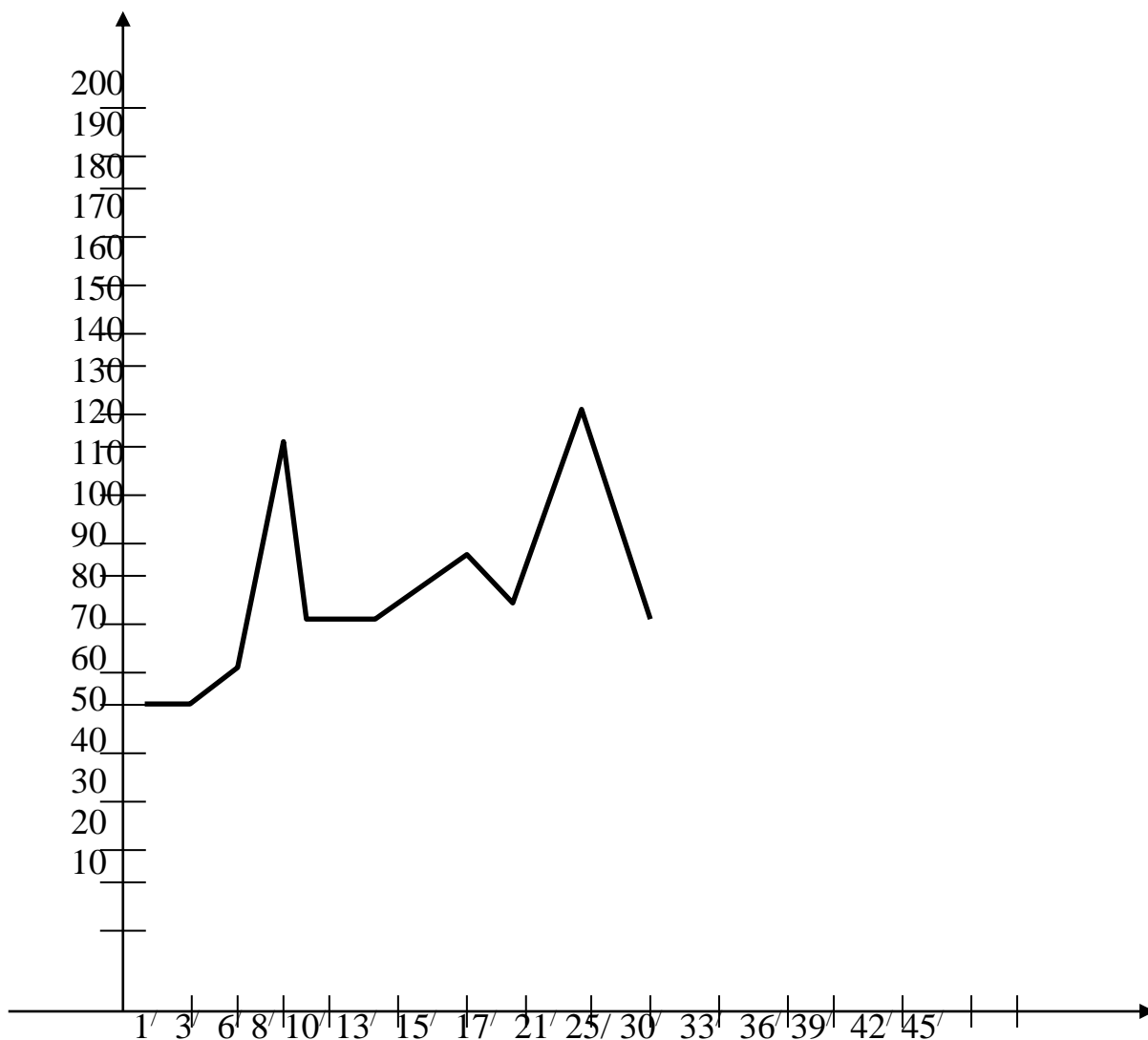
YURAK-QON TOMIR URISHINI O'LCHASH PROTOKOLI

kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____

_____ sinf o'quvchisi " _____ " _____ 202_ yil

t/r	O'quvchi faoliyatining qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10 ^{//} urishi	1 [/] urishi	Metod eslatma
1	Dars boshlangunga qadar	00	10	60	
2	Dars vazifasini e'lon qilganda	1	11	66	
3	Yurish mashqlaridan so'ng	3	12	72	
4	Yugo'rgandan so'ng (400 m)	6	20	120	
5	URM oldin	8	15	90	

6	2-URM so'ng	10	14	84	
7	5-URM oldin	13	14	84	
8	9-URM so'ng	15	17	102	
9	Qisqa masofaga yugurishdan oldin	17	13	78	
10	Yugurishdan so'ng	21	22	132	
11	Kichik to'pni uloqtirishdan oldin	25	13	78	
	Va hokazo				



3. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi (M.A.Godik, 1980):

- boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;
- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

-ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

-u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;

-mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

-mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (7-jadval) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

-avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

-avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

-avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Mashqlarni mashg'ulot yo'nalishi bo'yicha guruhlarga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati (N.I.Volkov bo'yicha)

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 daq seriyalar ora-sida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq.	Submaksimal	-	-
	Takroriy ish-da 0,3-2 daq.	Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatleri-ning hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 daq., seriyalar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 daq, seriyalar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ish-da 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	Cheklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimalgacha	-	-

Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ish- da 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takro-riy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichikdan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan sub- maksimalgacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta tak- rorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YuQS) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQS 160-190 zarb/daq. gacha yetadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YuQS- 130-160 zarb/daq.

M.A.Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQS bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YuQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat savollari.

1. Mashg'ulot jarayonini boshqarishning uchta bosqichini ayting va tavsiflab bering.
2. Mashg'ulot yuklamalarini tasniflashning asosiy tavsiflarini ayting.
3. Mashg'ulot yuklamalarining ixtisoslashganligi deganda nimani tushunasiz?
4. Yuklamaning muvofiqlikka oid murakkabligini nazorat qilishdagi talablarni aytib bering.
5. Yuklama hajmi qanday aniqlanadi?
6. Sportchilarning MJT ini baholash uchun qo'llaniladigan testlarning ahamiyatini aytib bering.

Foylalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

4-MAVZU. JISMONIY TARBIYA DARSINING TURLARI.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darsining xillari.
2. Xronometraj o‘tkazish uslubi.

Tayanch iboralar: *xronometraj, motor zichlig, umumiy zichlig, jismoniy mashq, umumrivojlantiruvchi mashqlar, dars zichligi.*

1. Jismoniy tarbiya darsining turlari

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

1. Kirish darslari.
2. Yangi o‘quv material bilan tanishish darsi.
3. O‘tilgan darslarni takomillashtirish darslari.
4. Aralash darslar.
5. Nazorat darslari.

Har qanday dars davlat ta’lim standarti asosida ishlab chiqilgan dasturga muvofiq ish rejasiga zid bo‘lmagan holda namunali qilib tuziladi va ularning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Kirish darslari o‘quv yilining, har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo‘limlarini boshlash oldidan o‘tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo‘lib o‘tadi. Unda o‘qituvchi o‘quvchilarni bo‘lg‘usi darslarning mazmuni, o‘qituvchi va o‘quvchilarning vazifalari, o‘quv dasturlari va ularga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O‘qituvchi bu darsda bolalar e’tiborini faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasining birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi.

Kirish darslaridan so‘ng yangi o‘quv material bilan tanishish darslari o‘tiladi. Bunday darslar ko‘p bo‘lmaydi. Kirish darsidan so‘ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o‘tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma’lum bo‘lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi material mavjud bo'lishi lozim. Bu esa o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o'yinlar qo'llaniladi.

Aralash darslarda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim. Darslarning qolgan materiallari mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun tayyorlanadi.

Ma'lumki, yangi o'quv materiali bolalardan katta quntini talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tilganlar takrorlanadi. Yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlar takrorlanganidan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi o'quv materiali yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda darsdagi asosiy qismning o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

Nazorat darslarida ishga yakun yasaladi, o'quvchilarning bilim, malakalari tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Bu dastur bo'limlarini choraklarga qanday taqsimlash bilan bog'liq. Nazorat darslari oldindan rejalashtiriladi, o'quvchilar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim.

2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- a) xronometraj bayonnomasi;
- b) umumiy va motor zichligi;
- v) dars zichligining matnda yozilgan tahlili.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomaning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyidagi shakl bo'yicha to'ldiriladi.

Kuzatish dars davomida bir o'quvchi ustida olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi ustunga pedagog faoliyatining mazmuni va mashg'ulotning ketma-ketligi aniq yoziladi. Masalan: O'quvchilarni saflash. Raport. O'qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Masalan:

(namuna)

JISMONIY TARBIYA DARSINI XRONOMETRAJ PROTOKOLI

Dars o'tdi Samandarov S. " 6 " may _____

Vaqt 8 00 _____ maktab 28 _____ sinf 7

Dars o'rni Sport zall _____ o'quvchilar soni 30 ta _____

Shudan o'g'il bolalar 15 ta _____ Qizlar 15 ta _____

Guruhlar soni 1 ta _____ Kuzatuvchi Uralova G. _____

Yil boshidan dars nomeri 35 _____

Dars vazifalari:

- Akrobatika: umboloq oshish texnikasini o'rgatish
- Kuprik holatida turish texnikasini takomillashtirish
- Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash

Dars qismi	Darsdagi faoliyatlari	Faoliyatni tugallanish vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Dam olish va navbat kutish	Dars o'rnini jehozlash yig'ishtirish	Bekor turish vaqti	Eshitish va kuzatish	Eslatma
Tayyorlov qismi	Saflash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi e'lon qilish.	1/10//					1/10//	
	Saf mashqlari	2/40//	1/30//					
	Yurish mashqlari.	3/55//	1/15//					
	Yugurish mashqlari	6/00//	2/05//					
	Nafasni roslofchi mashqlar	6/45//	45//					
Bo'sh vaqt		6/55//				10//		

	URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash	7/10 ^{//}	15 ^{//}					
	1-mashqni eshitish.	7/20 ^{//}					10 ^{//}	
	1-mashqni bajarish.	7/40 ^{//}	20 ^{//}					
	2-mashqni eshitish.	7/50 ^{//}					10 ^{//}	
	2-mashqni bajarish	8/10 ^{//}	20 ^{//}					
	3-mashqni eshitish.	8/18 ^{//}					8 ^{//}	
	3-mashqni bajarish	8/40 ^{//}	22 ^{//}					
	4-mashqni eshitish.	8/52 ^{//}					12 ^{//}	
	4-mashqni bajarish	9/15 ^{//}	23 ^{//}					
	5-mashqni eshitish.	9/22 ^{//}					7 ^{//}	
	5-mashqni bajarish	9/44 ^{//}	22 ^{//}					
	6-mashqni eshitish.	9/53 ^{//}					9 ^{//}	
	6-mashqni bajarish	10/2 ^{//}	18 ^{//}					
	7-mashqni eshitish.	10/12 ^{//}					10 ^{//}	
	7-mashqni bajarish	10/32 ^{//}	20 ^{//}					
	8-mashqni eshitish.	9/33 ^{//}					11 ^{//}	
	8-mashqni bajarish	9/53 ^{//}	20 ^{//}					
Asosiy qism	Mashg'ulot o'rnini jihozlash.	11/55 ^{//}			2/02 ^{//}			
	Qayta saflash.	12/40 ^{//}	45 ^{//}					
	Guruhga vazifani tushuntirish.	14/49 ^{//}					2/09 ^{//}	
	Mashg'ulot o'rniga borish.	16/59 ^{//}	2/10 ^{//}					
	Akrobatika: umboloq oshish texnikasini o'rgatish	24/01 ^{//}	8/02 ^{//}					
	Navbat ko'tish	24/21 ^{//}		20 ^{//}				
	Kuprik holatida turish texnikasini takomillashtirish	29/31 ^{//}	5/10 ^{//}					
	Bo'sh vaqt	29/51 ^{//}				20 ^{//}		
	Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash	38/02 ^{//}	8/11 ^{//}					
	Navbat ko'tish	38/13 ^{//}		11 ^{//}				
Yakuniy qism	Yengil yugurish	40/06 ^{//}	52 ^{//}					
	Nafasni roslash	40/17 ^{//}	11 ^{//}					
	Saflash	40/37 ^{//}	20 ^{//}					
	O'yga vazifa berish	40/57 ^{//}					20 ^{//}	
	Xayirlashish	41/07 ^{//}					10 ^{//}	
		45/00 ^{//}				3/53 ^{//}		

Formula:

$$Mz = \frac{t_{FX} \cdot 100\%}{t_{um}} = \qquad Uz = \frac{t_{sv} \cdot 100\%}{t_{um}} =$$

Umumrivojlantiruvchi mashqlar oddiy tarzda yoki qisqacha – egilish, sakrash deb yoziladi.

Uchinchi ustunga soniyamer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Masalan, o'quvchilarning saflanishi va raportiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining to'g'risiga yoziladi.

O'qituvchining mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, ko'rgazmali qurollarni tayyorlashga, mashg'ulot joyini tayyorlashga, o'quvchilarning mashqni bajarishga sarflagan vaqtlari aniq qilib tegishli ustunning to'g'risiga yoziladi.

Dars tugaganidan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish kerak. Bunda har qaysi faoliyatga ketgan aniq vaqtni topish uchun soniyamer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi zarur.

Tashkil qilish uchun bekor sarflangan vaqt, ya'ni o'quv-tarbiyaviy vazifalarni yechishga taalluqli bo'lmagan harakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash, intizomning buzilishi, anjomlarning sinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan tanaffuslar – bularning hammasi dars jarayonining oqlanmagan vaqtiga kiradi. Darsning umumiy zichligini hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:

$$45 \text{ daqiqa} - 100 \% \qquad 42 \times 100$$

$$42 \text{ daqiqa} - X \% , \text{ bunda } X = \frac{\qquad}{45} = 93,3 \%$$

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich hisoblanadi.

Masalan: harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob quyidagicha yechiladi:

$$45 \text{ daqiqa} - 100 \% \qquad 20 \times 100$$

$$20 \text{ daqiqa} - X \% , \text{ bunda } X = \frac{\qquad}{45} = 44,4 \%$$

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan so'ng uni tahlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasini to'g'ri va aniq ishlatishdir. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkina bo'lgan darsning vazifasiga, mashg'ulotni material tomonidan ta'minlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 % ni, 6-7-sinflarda 50-60% ni, yuqori sinflarda 70% ni tashkil qilishi kerak.

Nazorat savollari.

1. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj qanday maqsadda o'tkaziladi?
2. Darsga tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkinaligi nimaga bog'liq?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.
5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

5-MAVZU: JISMONIY MASHQLARNING TA'SIRINI BELGILOVCHI OMILLAR.

Reja:

1. Jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlaydigan omillar.
2. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.
3. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.

Yuqorida ayotilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ulardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi faktorlarni e'tiborga olish kerak:

A) Mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, jinsi, salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi aqliy, jismoniy, xissiy, emotsional holatlar va boshqalar xususiyatlari;

B) Jismoniy mashqlarning xususiyatlari /murakkabligi, yangiligi, texnik xarakteristikasi;

B) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining konkret sharoitlari joyning meteorologik sharoitlari, jihozlarning

sifati, mashgulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, jamoatda o'zaro munosabat xarakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar.¹

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya usullarining muhim tomonlari tashkil etuvchi jismoniy mashqlar turli majmuasi va tartibi yaratilib borildi.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p qirralidir, lekin asosiylari quyidagilardan iborat:

- a) Kishi psixikasiga
- b) Tana shakliga
- v) Organizmni fiziologik funksiyasiga
- g) Sog'lomlashtirish ahamiyatiga
- d) Tarbiyaviy ta'siri.

Masalan, ertalabki gigiyenik gimnastika: ko'p vaqt shug'ullanib borsa tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rsatishimiz mumkin.

Tabiiy va pedagogik fanlar sohasidagi ilmiy bilimlarni kengaytirib borishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish davomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga yaqinroqlarini tanlab olindi va tartibga tushiriladi.

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda yo'l keladi.

U yoki bu jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadi ularning bir yoki bir nechta asosiy belgilar bo'yicha aniqlanadi. Bunda mashqlarning butun organizmga ta'sirlar yig'indisi hisobga olinadi.

1. Jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlaydigan omillar.

Har bir pedagog jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini bilishi va hisobga olishi kerak. Bundan u kishi organizmining bir butunligini unutmasligi lozim. Agar jismoniy mashqlar obektiv qonunlar asosida qo'llanilmasa, u holda salbiy natijaga ega bo'lib, zarar yetkazish mumkin. Misol: tayyorgarliksiz uzoq masofaga yugurish.

Jismoniy mashqlarni maqsadga muvofiq ta'sirini aniqlovchi umumiy omillarga: 1. Mashg'ulotlar ustidan to'g'ri pedagogik rahbarlik; 2. O'rgatish va tarbiyaashda maqsadga muvofiq metodlardan foydalanish kiradi.

Shu bilan bir qatorda quyidagilarga ham e'tibor berish zarur:

a) Shugullanuvchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'lik holati, tayyorgarlik darajasi, mehnat o'qishi, dam olish tartibi).

b) Jismoniy mashqlarni xususiyatlari: uni murakkabligi, yangiligi, jismoniy harakat ishi hajmi, his-xayajonligi.

v) Tashqi muxit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asbob va anjomlarni sifati, shug‘ullanish joyining gigiyenik sharoiti)

Pedagog, insonni ish qobiliyati haqidagi asosiy ilmiy qoidalarni bilishi kerak ishga kirisha bilish, dam olish va jismoniy harakat ish hajmini organizmga ta’siri, mashq oqibatlari va boshqalar.

2. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.

Hamma xodisa va jarayonlarga o‘xshash jismoniy mashqlar ham o‘zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuniga qator jarayonlar mexanika, biologik, psixologik bog‘liqligi kiradi. Ularning ta’sirida harakat faolyaitiga bo‘lgan qobiliyat o‘sadi. Masalan: uzunlika sakrashda yugurib kelish, depsinish, uchish, qo‘nish fazalari kiradi. Jismoniy mashqlar shakli - ularni ichki va tashqi tuzilishidan iborat.

Ichki tuzilishi - harakat bajarishda asosiy funksiyalarni ta’minlovchi jarayonlarni o‘zaro bog‘liqligi, o‘zaro muvofiqlashtirish bilan xarakterlanadi.

Masalan: yugurishdagi tuzilishning o‘zaro bog‘liqligi boshqa, shtangna ko‘tarishda boshqa. Bu jarayonlarning mexanik, psixologik, biologik bogliqligi va muvofiqligi har xil. Tashqi shakli - mashqning tashqi ko‘rinishi. U harakat jarayonida fazoviy, vaqt va kuch munosabati bilan xarakterlanadi.²

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o‘zaro bog‘liq va birlikda saqlanadi. Bu birlik qarama-qarshilikni ham o‘z ichiga oladi. Mazmun - shaklini o‘zgartirish mumkin.

Masalan: 10 marta sakrash, texnikasini o‘zgartirgan. Balandlikka sakrash. Masalan: harakat sifatlarini yaxshilash natijasida mashq shaklini o‘zgartiradi. Shakl ham mazmunni o‘zgartira oladi.

MASALAN: balandlikka sakrashda - sakrash usuli o‘zgarib, uning mazmunini ham o‘zgartiradi.

3. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo‘linishi.

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo‘lish - ularni bir-biriga bogliq bo‘lgan guruhchalarga ajratish va bu guruhlardagi mashqlarning ba’zi xususiyatlari umumiy bo‘lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, jamiyat taraqqiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma’lum amaliy vazifalarini hal qilish uchun ratsional deb topilgan jismoniy mashq turlari tanlab olingan va turkumlarga bo‘lingan. Bular - Qadimiy Gretsiyada pentalon - besh kurash: Guts-Muts tizimidagi tabiiy xarakatlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotssiyaning va

² Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School

Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin. Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition

Shipsning oddiy harakatlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar: guruhli mashqlar: jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujassamlashgan vositalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning fransuz tizimida mashqlar asosan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra yugirish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalash va xujum qilish turkumlashtirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va M.Shtreyxer tomonidan qilingan jismoniy mashqlar turkumlanishi "pedagogik maqsadlar" bilan tuzilgan bo'lib, jismoniy mashqlarning quyidagi asosiy guruhlarini nazarda tutar edi: 1. Tenglashtiruvchi mashqlar; 2. Shakllantiruvchi mashqlar; 3. Yetuklikka oid mashqlar; 4. Harakatlarni chiroyli bajarish mashqlari.

P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maqsadlariga muvofiq keladigan jismoniy mashqlarning ajoyib turkumlanishini ishlab chiqdi. Uning turkumlarining asosiy guruhlarini quyidagilardir:

1. Oddiy mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanish ortib boradigan mashqlar. 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganish va vaqtga ko'ra ishni taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar. 4. Murakkab harakatlar ko'rinishidagi muntazam mashqlar.

Ko'rib chiqilgan barcha turkumlanishlar, aslini olganda, gimnastikaning turli tizimlaridagi mashqlargagina taalluqli bo'lib, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llanilar edi. Ular jismoniy tarbiyaning tarixiy qator topgan barcha vositalarni qamrab olmas edi.³

Jismoniy mashg'ulot mashqlarining yetarlicha ilmiy ravishda asoslangan turkumlari hozirgacha xali tuzilgani yo'q. Maxsus adabiyotlar taxlilida ko'proq gimnastika, sport, o'yin va tuzim turlariga deyarli e'tibor beriladi. Undan tashqari ular yana guruhchalarga bo'linadi. Lekin bunday turkumlashtirish yetarlicha aniq emasdir. Yetarli darajada jismoniy tarbiya vositalari va metodlari to'la o'zaro birikuvini hisobga olmaydi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda sinalgan jismoniy mashqlar to'plami jismoniy sifat va qo'shimcha belgilarni bajarishga qo'yilgan talablarning yutuqlari bo'yicha ajratishdir. Ularga mos holatda quyidagilarga ajratiladi:

1. Maksimal kuchni shiddatliligi va quvvatini xarakterlovchi mashqning tezkor-kuchli kurashi.

2. Siklik xarakterdagi mashqlarda chidamlilikni chiqarib keltiruvchi mashqlar turi qisqa va uzun masofalarga yugurish, chang'ida yugurish, yurish, suzish va hokazo.

3. Qat'iy tartiblashtirilgan dastur shartlarida qo'yilgan koordinatsiyalashtiruvchi va boshqa qobiliyatlarning hosil qilishini talab etuvchi mashqlar turi.

³ Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

4. Harakat faoliyatining, xarakterdagi sodir bo'ladigan shakl va situatsiyalarning uzluksiz o'zgarish rejimi sharoitlarida jismoniy sifatlarini kompleks mavjudligini talab etuvchi mashqlar turi.

5. Shu bilan bir qatorda xususiy turkumlashtirish qo'llaniladi. Biomexanika mashqlarni siklik va kombinatsiyalashtirilgan mashqlar ko'proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgari lama aylanma va murakkab fazoviy mashqlar.

6. Fiziologiyada esa quvvatning turli zonalarida bajariladigan mashqlar: maksimal katta va meyoriy.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.

4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG‘ULOT: JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING YETAKCHI TUSHUNCHALARI VA JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOIIY MOHIYATI.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog‘liq. Har kanday fan faqatgina o‘zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa tulakonli samara beraolmaidi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar kushilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni xal kiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan o‘zviy boglangan. Oldingi yagona, bulaklarga bulinmagan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning sunggi rivojida bir-biri bilan o‘zaro o‘zviy bog‘liqligi namoyon buldi. Mustakil fanlar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishlab chikan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlash tirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy tarbiyaning butun pedagogik muhitini o‘z ichiga olgan boshlangich, keng ilmiy izlanish va o‘qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport soxasi fanlari ajralib chikaboshlagan ligidir: gimnastika, yengil atletika, sport uyinlari fanlari va x.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bulgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, xamma turlar uchun ta’sir kursata olganlari alohida fan bo‘lib ajralmadi va ajralib chikishi xam mumkin bulmasdi. Ana usha qonuniyatlarni ishlab chpkish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asosini tashkil kiladi.

Biologiya fani bilan bog‘liqligi- jismoniy tarbiya vositalarini shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’siri reaksiyasini o‘rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini xisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saklash lozimki, jismoniy tarbiya nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta’sir etmay kolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va praktikasi psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha jamiyatda ko‘rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo‘lib yetishishini o‘rganadi va tadbiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi (O.A.Milshteyn).

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug'ullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri;

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

- har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o'rniga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirishga qaratilgan ta'sirining amaliy natijasi;

- mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik

- totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, axloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib, hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Dars deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalariga tavsif bering.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi fani to'g'risida nimalarni bilasiz?
5. Jismoniy madaniyat deb nimaga aytiladi?
6. Sportning funksiyalariga tavsif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
8. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.
10. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

2-AMALIY MASHG‘ULOT: JISMONIY TARBIYA VOSITALARI, USLUBIYATI, TAMOYILLARI.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko‘nikish, unga tayyor bo‘lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inomi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho‘milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug‘i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublika-mizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta’siri turlicha bo‘ladi. Jismoniy mashqlarning me’yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e’tibordan chetda qoldirish tabiatni sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shug‘ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o‘zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o‘zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo‘lga qo‘yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo‘shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta’sirlariga organizmning qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi “ko‘chuvchan” bo‘ladi, ya’ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo‘ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me’yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo‘ladi.

O‘zini-o‘zi tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning vositalariga nimalar kiradi?
2. Jismoniy mashqlarni ta’riflang?
3. Jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillarni sanab bering.
4. Jismoniy tarbiya vositalarining inson salomatligiga ta’siri?

3-AMALIY MASHG‘ULOT: YUKLAMANING KOORDINATSION MURAKKABLIGI.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o‘z ichiga oladi (M.A.Godik, 1980):

- boshqarish ob’ekti va ob’ekt shakllanadigan tashqi muhit to‘g‘risida axborot yig‘ish;

- olingan ma’lumotlarni tahlil qilish;

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta’sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg‘ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

-ixtisoslashganlik, ya’ni ushbu mashg‘ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o‘xshashlik darajasi;

-u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta’sir etish yo‘nalishi;

-mashg‘ulot samarasi hajmiga ta’sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

-mashqning sportchi organizmiga ta’sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko‘rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg‘ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda

ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (7-jadval) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

-avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

-avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

-avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Mashqlarni mashg'ulot yo'nalishi bo'yicha guruhlarga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati (N.I.Volkov bo'yicha)

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 daq seriyalar ora-sida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya

Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq.	Submaksimal	-	-
	Takroriy ish-da 0,3-2 daq.	Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatleri-ning hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 daq., seriyalar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 daq, seriyalar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ish-da 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	Cheklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimalgacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ish-da 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichikdan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan submaksimalgacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YuQS) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir

ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQS 160-190 zarb/daq. gacha yetadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YuQS- 130-160 zarb/daq.

M.A.Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQS bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YuQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat savollari.

1. Mashg'ulot jarayonini boshqarishning uchta bosqichini ayting va tavsiflab bering.
2. Mashg'ulot yuklamalarini tasniflashning asosiy tavsiflarini ayting.
3. Mashg'ulot yuklamalarining ixtisoslashganligi deganda nimani tushunasiz?
4. Yuklamaning muvofiqlikka oid murakkabligini nazorat qilishdagi talablarni aytib bering.
5. Yuklama hajmi qanday aniqlanadi?
6. Sportchilarning MJT ini baholash uchun qo'llaniladigan testlarning ahamiyatini aytib bering.

Foylalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

4-AMALIY MASHG'ULOT. JISMONIY TARBIYA DARSINING TURLARI.

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- a) xronometraj bayonnomasi;
- b) umumiy va motor zichligi;
- v) dars zichligining matnda yozilgan tahlili.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomaning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyidagi shakl bo'yicha to'ldiriladi.

Kuzatish dars davomida bir o'quvchi ustida olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi ustunga pedagog faoliyatining mazmuni va mashg'ulotning ketma-ketligi aniq yoziladi. Masalan: O'quvchilarni saflash. Raport. O'qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Masalan:

(namuna)

JISMONIY TARBIYA DARSINI XRONOMETRAJ PROTOKOLI

Dars o'tdi _____ *Samandarov S.* _____ " 6 " may _____

Vaqt 8 00 _____ **maktab** 28 _____ **sinf** 7

Dars o'rni *Sport zall* _____ **o'quvchilar soni** 30 ta _____

Shudan o'g'il bolalar 15 ta _____ **Qizlar** 15 ta _____

Guruhlar soni 1 ta _____ **Kuzatuvchi** *Uralova G.* _____

Yil boshidan dars nomeri 35 _____

Dars vazifalari:

d) Akrobatika: umboloq oshish texnikasini o'rgatish

e) Kuprik holatida turish texnikasini takomillashtirish

f) Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash

Dars qismi	Darsdagi faoliyatlari	Faoliyatni tugallanish vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Dam olish va navbat kutish	Dars o'rnini jihozlash yig' ishtirish	Bekor turish vaqti	Eshitish va kuzatish	Eslatma
Tayyorlov qismi	Saflash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi e'lon qilish.	1'10''					1'10''	
	Saf mashqlari	2'40''	1'30''					
	Yurish mashqlari.	3'55''	1'15''					
	Yugurish mashqlari	6'00''	2'05''					
	Nafasni roslofchi mashqlar	6'45''	45''					
	Bo'sh vaqt	6'55''				10''		
	URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash	7'10''	15''					
	1-mashqni eshitish.	7'20''					10''	
	1-mashqni bajarish.	7'40''	20''					
	2-mashqni eshitish.	7'50''					10''	
	2-mashqni bajarish	8'10''	20''					
	3-mashqni eshitish.	8'18''					8''	
	3-mashqni bajarish	8'40''	22''					
	4-mashqni eshitish.	8'52''					12''	
	4-mashqni bajarish	9'15''	23''					
	5-mashqni eshitish.	9'22''					7''	
	5-mashqni bajarish	9'44''	22''					
	6-mashqni eshitish.	9'53''					9''	
	6-mashqni bajarish	10'2''	18''					
	7-mashqni eshitish.	10'12''					10''	
7-mashqni bajarish	10'32''	20''						
8-mashqni eshitish.	9'33''					11''		
8-mashqni bajarish	9'53''	20''						
Asosiy qism	Mashg'ulot o'rnini jihozlash.	11'55''			2'02''			
	Qayta saflash.	12'40''	45''					
	Guruhga vazifani tushuntirish.	14'49''					2'09''	
	Mashg'ulot o'rniga borish.	16'59''	2'10''					

	Akrobatika: umboloq oshish texnikasini o'rgatish	24'01'	8'02''					
	Navbat ko'tish	24'21'		20''				
	Kuprik holatida turish texnikasini takomillashtirish	29'31'	5'10''					
	Bo'sh vaqt	29'51'				20''		
	Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash	38'02'	8'11''					
	Navbat ko'tish	38'13'		11''				
Yakuniy qism	Yengil yugurish	40'06'	52''					
	Nafasni roslash	40'17'	11''					
	Saflash	40'37'	20''					
	O'yga vazifa berish	40'57'					20''	
	Xayirlashish	41'07'					10''	
		45'00'				3'53''		

Formula:

$$Mz = \frac{t_{FX} \cdot 100\%}{t_{um}} = \qquad U_z = \frac{t_{sv} \cdot 100\%}{t_{um}} =$$

Umumrivojlantiruvchi mashqlar oddiy tarzda yoki qisqacha – egilish, sakrash deb yoziladi.

Uchinchi ustunga soniyamer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Masalan, o'quvchilarning saflanishi va raportiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining to'g'risiga yoziladi.

O'qituvchining mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, ko'rgazmali qurollarni tayyorlashga, mashg'ulot joyini tayyorlashga, o'quvchilarning mashqni bajarishga sarflagan vaqtlari aniq qilib tegishli ustunning to'g'risiga yoziladi.

Dars tugaganidan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish kerak. Bunda har qaysi faoliyatga ketgan aniq vaqtni topish uchun soniyaomer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi zarur.

Tashkil qilish uchun bekor sarflangan vaqt, ya'ni o'quv-tarbiyaviy vazifalarni yechishga taalluqli bo'lmagan harakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash, intizomning buzilishi, anjomlarning sinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan tanaffuslar – bularning hammasi dars jarayonining oqlanmagan vaqtiga kiradi. Darsning umumiy zichligini hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:

$$45 \text{ daqiqa} - 100\% \qquad 42 \times 100$$

$$42 \text{ daqiqa} - X\% \text{ , bunda } X = \frac{42 \times 100}{45} = 93,3\%$$

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich hisoblanadi.

Masalan: harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob quyidagicha yechiladi:

45 daqiqa - 100 % 20×100

20 daqiqa – X % , bunda $X = \frac{20 \times 100}{45} = 44,4 \%$

45

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan so'ng uni tahlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasini to'g'ri va aniq ishlatishdir. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkinaligi darsning vazifasiga, mashg'ulotni material tomonidan ta'minlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 % ni, 6-7-sinflarda 50-60% ni, yuqori sinflarda 70% ni tashkil qilishi kerak.

Nazorat savollari.

1. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj qanday maqsadda o'tkaziladi?
2. Darsga tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkinaligi nimaga bog'liq?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.
5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

5-AMALIY MASHG'ULOT: JISMONIY MASHQLARNING TA'SIRINI BELGILOVCHI OMILLAR.

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'lish - ularni bir-biriga bogliq bo'lgan guruhchalarga ajratish va bu guruhlardagi mashqlarning ba'zi xususiyatlari umumiy bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyat taraqqiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma'lum amaliy vazifalarini hal qilish uchun ratsional deb topilgan jismoniy mashq turlari tanlab olingan va turkumlarga bo'lingan. Bular - Qadimiy Gretsiyada pentalon - besh kurash: Guts-Muts tizimidagi tabiiy xarakterlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotssiyaning va Shpansning oddiy harakatlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar: guruhli mashqlar: jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujassamlashgan vositalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning fransuz tizimida mashqlar asosan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra yugirish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalash va xujum qilish turkumlashtirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va M.Shtreyxer tomonidan qilingan jismoniy mashqlar turkumlanishi "pedagogik maqsadlar" bilan tuzilgan bo'lib, jismoniy mashqlarning quyidagi asosiy guruhlarini nazarda tutar edi: 1. Tenglashtiruvchi mashqlar; 2. Shakllantiruvchi mashqlar; 3. Yetuklikka oid mashqlar; 4. Harakatlarni chiroyli bajarish mashqlari.

P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maqsadlariga muvofiq keladigan jismoniy mashqlarning ajoyib turkumlanishini ishlab chiqdi. Uning turkumlarining asosiy guruhlarini quyidagilardir:

1. Oddiy mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanish ortib boradigan mashqlar. 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganish va vaqtga ko'ra ishni taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar. 4. Murakkab harakatlar ko'rinishidagi muntazam mashqlar.

Ko'rib chiqilgan barcha turkumlanishlar, aslini olganda, gimnastikaning turli tizimlaridagi mashqlargagina taalluqli bo'lib, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan mashgulotlarda qo'llanilar edi. Ular jismoniy tarbiyaning tarixiy qator topgan barcha vositalarni qamrab olmas edi.⁴

Jismoniy mashg'ulot mashqlarining yetarlicha ilmiy ravishda asoslangan turkumlari hozirgacha xali tuzilgani yo'q. Maxsus adabiyotlar taxlilida ko'proq gimnastika, sport, o'yin va tuzim turlariga deyarli e'tibor beriladi. Undan tashqari ular yana guruhchalarga bo'linadi. Lekin bunday turkumlashtirish yetarlicha aniq emasdir. Yetarli darajada jismoniy tarbiya vositalari va metodlari to'la o'zaro birikuvini hisobga olmaydi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda sinalgan jismoniy mashqlar to'plami jismoniy sifat va qo'shimcha belgilarni bajarishga qo'yilgan talablarning yutuqlari bo'yicha ajratiladi. Ularga mos holatda quyidagilarga ajratiladi:

1. Maksimal kuchni shiddatlilik va quvvatini xarakterlovchi mashqning tezkor-kuchli kurashi.

⁴ Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

2. Siklik xarakterdagi mashqlarda chidamlilikni chiqarib keltiruvchi mashqlar turi qisqa va uzun masofalarga yugurish, chang'ida yugurish, yurish, suzish va hokazo.

3. Qat'iy tartiblashtirilgan dastur shartlarida qo'yilgan koordinatsiyalashtiruvchi va boshqa qobiliyatlarning hosil qilishini talab etuvchi mashqlar turi.

4. Harakat faoliyatining, xarakterdagi sodir bo'ladigan shakl va situatsiyalarning uzluksiz o'zgarish rejimi sharoitlarida jismoniy sifatlarini kompleks mavjudligini talab etuvchi mashqlar turi.

5. Shu bilan bir qatorda xususiy turkumlashtirish qo'llaniladi. Biomexanika mashqlarni siklik va kombinatsiyalashtirilgan mashqlar ko'proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgarilama aylanma va murakkab fazoviy mashqlar.

6. Fiziologiyada esa quvvatning turli zonalarida bajariladigan mashqlar: maksimal katta va meyoriy.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.

4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

V. KEYSLAR

Keys №1. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish

Hammanizga yaxshi ma'lumki, oliy ta'limda seminar mashg'ulotlari talabalarda o'rganilgan materiallarni mustahkamlash, ko'nikma va malakalarni tarkib toptirishda muhim ahamiyatga ega. Seminar mashg'ulotlarini o'tkazilish tartibiga e'tibor qarataylik. Odatda, seminar mashg'ulotlarini assistent o'qituvchilar olib borishadi. Seminar mashg'ulotlarini ham tashkil etishda xilma-xil yondashuv mavjud. Ba'zi professor-o'qituvchilar mashg'ulot jarayonida tayyorlanib kelgan talabalardan so'raydi, ularni baholab qo'yish bilan cheklanadi. Kimdir ommaviy tarzda savol-javob o'tkazish orqali maqsadga erishishga harakat qiladi. Biroq reyting tizimi qoidasiga ko'ra, har bir seminar mashg'ulotida talabalarning bilimni tekshirib, belgilangan mezon doirasida hammaning ball olishiga erishish lozim. Lekin ko'pchilik o'qituvchilar bunga erishish imkoniyati yo'q, deb hisoblashadi. Ayrimlar esa talabalar yozib kelgan konspekt va faolliklariga asoslangan holda ball qo'yib berish mumkin, deb hisoblashadi.

Vaziyatni baholash uchun savollar: Seminar mashg'ulotlarini assistent o'qituvchilar samarali tashkil etmoqdalar deyish mumkinmi? Seminar mashg'ulotini tashkil etish samaradorligini oshirish uchun nima qilish kerak? Seminar mashg'ulotlarida kutilgan natijaga erishish maqsadida ishni qanday tarzda tashkil etish maqsadga muvofiq? Seminar mashg'ulotlarida talabalarning hammasini baholashga qanday erishish mumkin?

Vaziyatni o'rganish va vaziyatni baholashga doir savollarni tahlil etish asosida mavjud seminar mashg'ulotlarini o'tkazish yuzasidan SWOT-tahlilni amalga oshiring.

Strength – kuchli tomonlar	
Weakness – zaif tomonlar	
Opportunities – imkoniyatlar	
Threats – tahdidlar	

Keys №2. O'quv portfoliosi.

Oliy ta'lim muassasalari oldida turgan yana bir muhim vazifalardan biri talabalarda o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini takomillashtirishga barqaror dominantni yaratish, o'zida ongli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda shaxsiy sifatlarni rivojlantirishdir. Bo'lajak pedagoglarda kelajakda raqobatbardosh, safarbar bo'lishlari uchun ularda mustaqillikni shakllantirish juda muhim. Aynan talabalarda mustaqillikni rivojlantirish, ularni kasbiy faoliyatga tayyorlashda pedagogga "Portfolio" texnologiyasi yordam beradi. "Portfolio

nima?” degan savolga olimlar xilma-xil ta’rif berishgan. Masalan 1) nazorat vositasi (I.A. Кныш, I.P. Pastuxova); 2) professor-o’qituvchining baholashga doir faoliyati vositasi (G.B. Golub, O.V. Churakova); 3) ta’lim natijalarini belgilab beruvchi muqobil vosita yoki texnologiya (L.Vanyushkina, T.G.Novikova, M.A.Pinskaya, A.S.Prutchenkov); 4) talabaning zarur va istiqbolli imkoniyat va qobiliyatlarini, uning kuchli va kuchsiz tomonlarini ko’rsatib berish, shaxsiy, kasbiy va ijodiy salohiyatini ochib berishning ob’ektiv va maksimal ravishda to’liq aniqlash vositasi (I.A. Кныш, I.P. Pastuxova); 5) talabalarning faqat o’quv faoliyati natijalarinigina emas, balki ularning muvaffaqiyatiga turtki bo’lgan barcha kuch va imkoniyatlarni har tomonlama namoyish qilishga doir ish to’plami (I.Aldjanova).

O’quv portfolioning xilma-xil turlari mavjud:

1. “Hujjatlar portfoliosi”. Bunday turdagi portfolio individual ta’limiy muvaffaqiyatlarning sertifikatlangan portfeli: diplom, faxriy yorliq, guvohnoma va boshqalar.

2. “Ishlar portfoliosi” o’zida turli xil ijodiy ishlar, loyihalar, tadqiqot ishlarini aks ettiradi: reyting daftarchasi, ijodiy ish daftari, elektron hujjatlar, modellar, loyihalar, ijtimoiy amaliyotga doir hisobotlar. Mazkur portfolioda talaba mustaqil va guruhdoshlari bilan birgalikda to’plagan adabiyotlar, davriy nashrlarning kseronuxalari, ilustrasiyalar joylanadi.

3. “Taqrizlar portfoliosi”da talabaning erishgan yutuqlarini baholashga doir xulosalar, taqrizlar, rezyumelar, esselar, tavsiyanoma va tavsifnomalar taqdim etiladi.

4. “Natijalar portfoliosi” belgilangan yo’nalish bo’yicha egallanuvchi talabalar mahoratini jamlash uchun qo’llaniladi; talabalar yoki pedagoglar tomonidan jamlangan talabalarning eng yaxshi ishlarini o’zida aks ettiradi. Natijalar portfoliosi individual va guruhli bo’lishi mumkin. Guruh natijalari portfoliosi g’oyasidan “Eng yaxshi talabalar guruhi” konkursida foydalanish mumkin.

5. “Baholovchi portfolio” talabalarning egallagan bilim va ko’nikmalarini nazorat qilish uchun yig’iladi va turli xildagi nazorat materiallaridan tashkil topadi: nazorat ishlari, testlar, chizmalar, krossvordlar va boshqalar. Baholovchi portfolioni pedagog mustaqil ravishda tuzishi va ta’lim olish kursi tugashigacha bo’lgan vaqtga mo’ljallashi mumkin.

Hozirgi vaqtda o’quv portfoliosidan oliy ta’limda foydalanishga harakat qilinmoqda. Asosan, tillarni o’rgatish jarayonida o’quv portfoliosini qo’llashga harakat qilinmoqda.

Vaziyatni baholash uchun savollar: Siz nima deb o’ylaysiz, o’quv portfoliosini oliy ta’lim jarayonida qo’llash imkoniyati bormi? Agar qo’llash mumkin bo’lsa, o’quv portfoliosining qanday turlaridan foydalanish mumkin? O’z faningiz bilan bog’liq holda, o’quv portfoliosini qo’llash imkoniyatlari haqida fikr bildira olasizmi?

Vaziyatni o‘rganish va vaziyatni baholashga doir savollarni tahlil etish asosida mavjud o‘quv portfoliosidan foydalanish yuzasidan SWOT-tahlilni amalga oshiring.

Strength – kuchli tomonlar	
Weakness – zaif tomonlar	
Opportunities – imkoniyatlar	
Threats – tahdidlar	

Keys №3.

Murabbiylar kengashida quyidagi muammo o‘rtaga tashlandi: sport maktabida 360 nafar o‘quvchilar yengil atletika, boks, dzyudo, suzish, kamondan o‘q otish, sport gimnastikasi va akrobatika sport turlari bo‘yicha ta’lim olishadi. Maktabda o‘quvchilarning sport turlari bo‘yicha taqsimlanishi turlicha bo‘lib, natijada murabbiylarning o‘quv yuklamasi xaddan tashqari ortib ketgan, boshqa murabbiylarniki esa aksincha – o‘quv soatlari ham, o‘quv yuklamasi ham bajarilmay kelayapti. Masalan, yengil atletikada 120 nafar, boksdan 35 nafar, dzyudoda 15 nafar, suzishda 70 nafar, kamondan o‘q otishda 5 nafar, sport gimnastikasi va akrobatikada 115 nafar o‘quvchi shug‘ullanadi. Shu vaziyatda kengash a’zolari o‘quvchilarni sport turlari bo‘yicha nisbatan teng taqsimlash lozimligini etib o‘tib, buning uchun eng oson va qulay yo‘li, o‘quvchilar bilan suhbatlashib, ularni “ommabop”roq sport turidan qatnovchilari kamroq sport turlariga o‘tkazishni maqbul ko‘rishdi. Ammo bu fikrga kengashda ishtirok etayotgan maktab uslubchisi va shifokori qarshilik bildirishdi.

Kichik guruhlariga bo‘linib, mazkur vaziyatni tahlil qiling va fikringizni bildiring.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (kichik guruhda va individual).
- Murabbiylar kengashi tomonidan olib borishi kerak bo‘lgan va chiqargan qaror bo‘yicha bajariladigan vazifalar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)
- Maktab uslubchisi va shifokorining kengash qaroriga nisban qarshiligini asosini ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

Keys №4.

7 yoshli bolaning qomati asimmetrik rivojlanib kelmoqda. Shifokorning tavsiyasiga ko‘ra u tegishli davo muolajalarini olishi kerak. Biroq ommaviy ahborot vositalari orqali aholini sport bilan shug‘ullanishi lozimligi keng

targ'ibot qilinib kelyapti va buni ko'rib ona sport gimnastika bilan shug'ullanayotgan bolalarning qaddi-qomati, tana o'lchamlari mutanosibligiga ahamiyat berib, o'g'lini aynan sport gimnastikaga berish maqsadga muvofiq bo'lib, natijada o'g'li ham jismonan rivojlanib, ham xastalikdan xalos bo'lishiga ishonch xosil qiladi.

Kichik guruhlarga bo'linib, mazkur vaziyatni taxlil qiling va fikringizni bildiring.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruhda va individual).
- Onaning o'g'li sog'lom bo'lishi uchun olib borishi kerak bo'lgan va tanlan maqsadi bo'yicha bajariladigan vazifalar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish).

Keys №5.

Bolalar va o'smirlar sport maktabiga o'quv yilining boshida 80 nafar yosh sportchilar qabul qilindi. Yosh sportchilar bilan maktabning yetuk murabbiylari o'quv-mashg'ulotlarni tashkillashtiridi. O'quv yilining oxiriga borib 80 nafar kurashchilardan 16 nafarigida ikkinchi o'quv yiliga o'tishga muvofiq bo'ldi. 4 nafari belgilangan nazorat mashqlarni bajarmadilar. 60 nafar sportchilar sport to'garagini sababsiz tashlab ketdi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Boshlang'ich o'quv mashg'ulot guruhlarining faoliyati tahlil etilsin
- Murabbiyning ish faoliyati taxlil etilsin.
- Bolalarning sportni tashlab ketish sabablari aniqlansin.

Keys №6.

Sport o'yinlari to'garaklarida shug'ullanuvchi 24 nafar yosh sportchilarning o'quv mashg'ulotlari doimgidek belgilangan vaqtda tashkillashtirildi. Murabbiy yosh sportchilarga uy topshirig'i sifatida har kuni ertalab yugurish kerakligini ma'lum qildi. Yosh sportchilar uy topshirig'ini belgilangan tartibda bajarishdi. O'quv yilining yarmida 24 nafar sportchilardan 10 nafari to'garakka kelmay qo'ydi. O'rtoqlari tel. Orqali gaplashganda sog'lig'i yomonlashganini endi sport bilan shug'ullanmasligini aytdilar. Natijada sportchilarning 48% sportni tashlab ketdi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Sportni tashlab ketish oqibatlarini aniqlansin
- Kasal bo'lish sabablari aniqlansin.

Keys №7.

Kuch sifatining yaxshi rivojlanmaganligi xisobiga yosh gimnastikachilar musobaqada mag'lubiyatga uchradi. Murabbiy yosh gimnastikachilarning kuch sifatini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan mashg'ulotlarni tashkillashtirdi. Mazkur sportchilar keyingi musobaqalarda texnik harakatlarni bajarishda

xatoga yo‘l qo‘yganligi uchun mag‘lubiyatga uchradi. Murabbiy o‘z vazifasidan chetlashtirildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Nima uchun gimnastikachilar g‘arabaga erisha olmadilar (juftlikda ishlash)
- Murabbiyning ish faoliyati o‘rganilsin (juftlikda ishlash).
- Gimnastikachilarning o‘quv mashg‘ulotlar tizimi ishlab chiqilsin (guruhli ishlansin).

Keys №8.

T.Abrorov sport mashg‘ulotlarini sababsiz ko‘p qoldirdi. Murabbiy T.Abrorovni mashg‘ulotlarni sababsiz qoldirsa, oqibatda ushbu musobaqalarda yaxshi natijaga erishaolmasligini ogohlantirdi. T.Abrorov murabbiyning aytganini qilmasdan mashg‘ulotlarni sababsiz qoldirdi. Oqibatda mazkur O‘zbekiston chempionatida 1-jangda mag‘lubiyatga uchradi. Murabbiy Federatsiya tomonidan ogohlantirish oldi. T.Abrorov o‘quv mashg‘ulotlardan chetlashtirildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Murabbiyning faoliyati o‘rganilsin (individual)
- T.Abrorovning natijalari va ijtimoiy kelib chiqishi aniqlansin (guruhli ishlansin)

VI. TEST SAVOLLARI

1. Dars deb nimaga aytiladi?

*A) O'quv ishlari hajmi va uni bajarilishi ma'lum vaqt bilan chegaralangan, ikki tomonlama to'g'ri tashkil etilgan pedagogik jarayon.

B) pedagogik nuqtai nazaridan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomiga nisbati.

V) o'qituvchinning pedagogik mahoratini aks ettiruvchi o'quv jarayoni

G) o'yin, jismoniy sifatlarni aniqlik rivojlantirishga qaratilgan holatlar.

2. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?

*A) jismoniy mashqlar, gigienik omillar, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari

B) sport musobaqasi, harakatli o'yinlar

V) sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari

G) saf mashqlari, sport jihozlari

3. Darsning motor zichligi deb nimaga aytiladi?

*A) pedagogik nuqtai nazaridan to'g'ri foydalanilgan vaqtning faqat jismoniy mashqlarni bajarishga sarflangan vaqt nisbati

B) darsdan tashqari bajarilgan jismoniy harakatlar majmuasi

V) yuklamalar shiddati

G) jismoniy tayyorgarlikka ketgan vaqt

4. Jismoniy tarbiya darsning tayyorlov qismining vazifasi nimadan iborat?

*A) organizmni darsning asosiy qismiga tayyorlab berish

B) organizmni darsning yakuniy qismiga tayyorlab berish

V) organizmni darsning asosiy va yakuniy qismlariga tayyorlab berish

G) umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun tayyorgarlik ko'rish

5. Qaysi sport o'yinida ko'proq tezkorlik jismoniy sifati namoyon bo'ladi?

*A) futbol

B) basketbol

V) voleybol

G) gandbol

6. Qaysi sport o'yinida ko'proq chaqqonlik jismoniy sifati namoyon bo'ladi?

*A) basketbol

B) futbol

V) voleybol

G) gandbol

7. Tabiatning tabiiy sog'lomlashtiruvchi omillari to'g'ri keltirilgan qatorni belgilang?

*A) havo, suv va quyosh

B) sauna, sport anjomlari, jismoniy mashqlar

V) qum, yomg'ir suvlari, shaxsiy gigiena

G) tog'u-toshlar, istirohat bog'lari, gimnastika maydonchasi

8. Taktika deb nimaga aytiladi?

*A) musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir

B) harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish va mustahkamlash

V) sportchining fikrlash faoliyati

G) g'alabaga eltuvchi ta'limiy yo'llar

9. Texnika deb nimaga aytiladi?

*A) sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir

B) musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olish

V) harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish va mustahkamlash

G) g'alabaga eltuvchi ta'limiy yo'llar

10. Darsning umumiy zichligi deb nimaga aytiladi?

*A) pedagogik nuqtai nazaridan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomiga nisbati

B) darsdan tashqari bajarilgan jismoniy harakatlar majmuasi

V) yuklamalar shiddati

G) jismoniy tayyorgarlikka ketgan vaqt

11. Doiraviy musobaqa o'tkazishning usulida musobaqalar qanday o'tkaziladi?

*A) musobaqalarda ishtirok etuvchilarning har bir jamoa qolgan barcha ishtirokchilar bilan uchrashib chiqish tizimi

B) musobaqalashuvchilar doira shaklida musobaqalashadi

V) jamoalar bir marotaba mag'lub bo'lsa, musobaqadan chiqib ketadi

G) musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'yicha o'tkaziladi

12. Gigienik gimnastika bu....?

*A) xar kunlik ertalabki badan tarbiya mashqlari bo'lib, shug'ullanuvchilarni sog'ligini mustahkamlaydi

B) jismoniy tarbiya darslarida bajartiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

V) umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

G) darsdan tashqari mashqlar

13. Sport gimnastika turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?

*A) erkaklar ko'pkurashi, erkin mashqlar, gimnastika snaryadlarida mashqlar, va tayanib sakrash mashqlari

B) umumrivojlantiruvchi mashqlar va akrobatik mashqlar

V) erkin mashqlar kompozitsiyasi, gigienik gimnastika va sog'lomlashtiruvchi gimnastika

G) ommaviy gimnastika mashqlari va badiiy gimnastika

14. Chidamlilik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?

*A) 600 metr, 800 metr, 1000 metrga yugurish

B) turnikda tortilish, joydan turib uzunlikka sakrak

V) 3×10 metr va 4×10 metr masofaga mokisimon yugurish

G) 150 gramli tennis koptogini uloqtirish va ko'prik holatida turish

15. Kuchlilik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?

*A) turnikda tortilish, polga ko'llarga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (otjimaniya)

B) 600 metr, 800 metr, 1000 metrga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrak

V) 3×10 metr va 4×10 metr masofaga mokisimon yugurish

G) 150 gramli tennis koptogini uloqtirish va ko'prik holatida turish

16. Tezkorlilik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?

*A) 30 m, 40, 60 m, 100 m yuqori startdan shiddat bilan yugurish

B) 600 metr, 800 metr, 1000 metrga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrak

V) 3×10 metr va 4×10 metr masofaga mokisimon yugurish

G) 150 gramli tennis koptogini uloqtirish va ko'prik holatida turish

17. Egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?

*A) ko'prik holatida turish, yoqlarni yon tomonga yozish

B) 600 metr, 800 metr, 1000 metrga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrak

V) 3×10 metr va 4×10 metr masofaga mokisimon yugurish

G) 30 m, 40, 60 m, 100 m yuqori startdan shiddat bilan yugurish, 150 gramli tennis koptogini uloqtirish

18. Chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?

*A) 3×10 metr va 4×10 metr masofaga mokisimon yugurish

B) 600 metr, 800 metr, 1000 metrga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrak

V) ko'prik holatida turish, yoqlarni yon tomonga yozish

G) 30 m, 40, 60 m, 100 m yuqori startdan shiddat bilan yugurish, 150 gramli tennis koptogini uloqtirish

19. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?

*A) jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi

B) turli emoçional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir

V) sport o'yinlari elementlaridan tashkil topgan o'yinlar

G) murakab koordinaçion elementlardan tashkil topgan o'yinlar majmuasi

20. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday mashqlardan tashkil topgan?

*A) ko'proq bo'g'inlarda bajariladigan, jismoniy yuklamaga tayyorgarlik, organizmning funkçional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlar

B) safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini

V) ta'na ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarish harakatalari

G) yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash mashqlari

VII. GLOSSARIY

Atama	O‘zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Jismoniy mashqlar	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini xal etish maqsadida o‘tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi.	It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks
Amaliy mashqlar	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, to‘siqlardan oshib o‘tish va boshqalar.	walking, running, throwing, climbing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.
Jismoniy rivojlanish	Odam organizmining tabiiy jarayoni natijasida shakl va vazifaning biologik o‘zgarishi.	Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.
Jismoniy tayyorgarlik	Sog‘likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.
Jismoniy tarbiya	Pedagogik jarayon bo‘lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko‘nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.	It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge, skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland.
Jismoniy madaniyat	Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, odamlarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga	A component of the general culture of the community and the person is a type of social activity aimed at strengthening people's health

	qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi.	and developing their physical abilities.
Jismoniy yuk	Shug‘ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarni ma’lum me’yori.	The body of competitors is a known standard of physical exercise.
Saf mashqlari	Safda birgalikda bajariladigan, shug‘ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo‘lib harakat qilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur’at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlari.	Efforts to promote the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.
Sport	Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan o‘yinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyati.	Games, tactical activities based on physical exercises and achieving the highest results.
Malaka	Avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.	It is an automated, usually action with definitemethod.
Taktika	Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.	Competitive use of technical will and physical capabilities, taking into account the opponent's specificity in certain situations occurring in competitions and competitions.
Texnika	Sportchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig‘indisidir.	The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.
Usul	Sportchining g‘alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan sportchi holatini maydonga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan harakati.	An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome the opponent.

VIII. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 507 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi <https://lex.uz/docs/-6445145>
2. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy madaniyat va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>
3. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni // <https://lex.uz/docs/5013007>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy madaniyat va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni // <https://lex.uz/docs/-3578121>
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 // <https://lex.uz/docs/4355387>
6. O‘zbekiston 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](https://lex.uz/docs/4490760) // <https://lex.uz/docs/4490760>
7. 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](https://lex.uz/docs/4545884) // <https://lex.uz/docs/4545884>

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy madaniyat va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni // <https://lex.uz/docs/-4711327>

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni // <https://lex.uz/docs/-5077667>

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017-yil 20-apreldagi PQ–2909-sonli qarori // <https://lex.uz/docs/3171590>

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida regbi sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4500-son qarori // <https://lex.uz/docs/-4572514>

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5713331>

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5280-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5713445>

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-son [qarori](#). <https://lex.uz/docs/-6048725>

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdaqi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6325917>

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-114-son. <https://lex.uz/uz/docs/-6426456>

17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115-son <https://lex.uz/docs/-6426271>

18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarori. <https://lex.uz/uz/docs/-6652968>

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-sonli qarori // <https://lex.uz/docs/3824011>

20. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil

11-martdagi “O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 143-son qarori // <https://lex.uz/docs/-4761107>

21. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/uz/docs/6093267>

III. Maxsus adabiyotlar

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

7. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. [Matn]: darslik./ - Kerimov F.A.

-T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press” nashriyoti, 2020. – 355 b.

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

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

10. 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.

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

12. 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.

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

ruse.bg/pimages

14. Oliy ta'limning meyoriy- huquqiy hujjatlari to'plami. -T.: 2013.
15. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. -T.: "O'zkitob savdo nashriyoti", 2020. - 448 b.
16. Rafiyev H.T. Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati [Matn]: O'quv qo'llanma / H.T.-Rafiyev.-T.: "Umid Design", 2021.-300 b.
17. 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.
18. Tishabayev A. Yangi O'zbekistonda taraqqiyot strategiyasi. [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Tishabayev. -T.: "Umid Design", 2023.- 110 b.
19. 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.
20. Tolametov A.A. Sportda axborot texnologiyalari [Matn]: o'quv qo'llanma// A.A.Tolametov. -T.: "Zamon poligraf", 2023.-244 b.
21. Tursunaliyev I.A. Jismoniy madaniyat va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev.-T.: "Umid Design", 2021.-424 b.
22. Usmonov B.Sh., Habibullayev R.A. Oliy o'quv yurtlarida o'quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. -T.: "Tafakkur" nashriyoti,2020.-120 b.
23. Yemelyanova O.A. Ta'limda bulutli texnologiyalardan foydalanish // yosh olim. – 2014. - № 3. –S.907-909.
24. Zikriyoyev A.S. Dunyo universitetlari reytingidagi tadqiqotchi olimlar orasida o'zingizni kashf qiling. -T.: Navro'z, 2020.
25. Asekretov O.K., Borisov B.A. , Bugakova N.Y. i dr. Sovremenniye obrazovatelniye texnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya. Kniga / – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s.
26. Ashurkova S.F. Teoriya i metodika voleybola: Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. - T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2019. – 535 s.
27. Gaverdovskiy Y. K. Sportivnaya gimnastika.-M.: Eksmo, 2013.-256 s.
28. 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.
29. Guba V.P. Osnovi sportivnoy podgotovki: metodi otsenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskiy podxod): nauchno-metodicheskoye posobiye/ V.P.Guba. - M.: Sovetskiy sport, 2023, -384 s.
30. Kiryakova A.V, Olxovaya T.A., Mixaylova N.V., Zaporojko V.V. Internet-texnologii na baze LMS Moodle v kompetentnostno-orientirovannom obrazovanii: uchebno-metodicheskoye posobiye/ A.V. Kiryakova, T.A.Olxovaya, N.V.Mixaylova, V.V. Zaporojko; Orenburgskiy gos. Un-t. – Orenburg: OGU, 2011. – 116 s. [http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet technologies.pdf](http://www.osu.ru/docs/fpkp/kiryakova_internet_technologies.pdf)
31. 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.

32. Matveyev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi (obshiy osnovi teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretikometodicheskiye aspekti sporta i professionalnoprikladnix form fizicheskoy kulturi): Ucheb. dlya intov fiz. kulturi. - M.: Fizkultura i sport, 1991. - 543 s.

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

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

IV. Internet saytlar

1. <https://huquqiyportal.uz> – O‘zbekiston Respublikasi milliy huquqiy internet portali

2. <http://lex.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi

3. <http://senat.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati

4. <http://stat.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi

5. <http://uza.uz> – O‘zbekiston Milliy axborot agentligi

6. <http://uzdjtsu.uz> – O‘zbekiston davlat Jismoniy madaniyat va sport universiteti

7. <http://www.openinfo.uz> – Korporativ axborot yagona portali

8. <http://ziyonet.uz> – Ta’lim portali ZiyonET

9. <https://minsport.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi

10. <https://president.uz/uz> – O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti

11. <https://sportedu.uz> – Jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

12. <https://strategy.uz> – “Taraqqiyot strategiyasi” Markazi

13. <https://www.gov.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Hukumat Portali