

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG
KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY MARKAZI**

MUTAXASSISLIK FANLARNI O`QITISH METODIKASI

2026

Ibragimov M.B.

**pedagogika fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD), dotsent.**



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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG
KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI
OSHIRISH MINTAQAVIY MARKAZI**

**“MUTAXASSISLIK FANLARNI O‘QITISH
METODIKASI”**

MODULI BO‘YICHA

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Jismoniy madaniyat

Buxoro – 2026

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.

Tuzuvchi: **M.B.Ibragimov** – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Taqrizchi: **Z.Z.Yusupov** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti, p.f.d. (DSc).

**O`quv -uslubiy majmua Buxoro davlat universiteti Ilmiy
Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan
(2025 yil “30” dekabrda 5-sonli bayonnoma)**

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI	14
III. NAZARIY MATERIALLAR	21
IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	48
V. GLOSSARIY	76
VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	78

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

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

Ishchi o'quv dasturida ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, unda tinglovchilar o'zlarini ko'plab qiziqtirgan savollarga javob topadilar. Jumladan, sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish uslublari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari, jismoniy

tarbiya va sportdagi matematik-statistik uslublar bilan tanishadi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta'lim sohasi bo'yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, unig mazmuni yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma'naviy asoslarini yoritib berish, oliy ta'limning normativ-huquqiy asoslari bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etish, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, ilmiy innovatsion faoliyat darajasini oshirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta'lim sifatini ta'minlashda baholash metodikalaridan samarali foydalanish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish bo'yicha tegishli bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Modulning maqsadi va vazifalari

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

O'quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” malakasini oshirish yo'nalishlarida pedagog kadrlarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish;
intensiv skaut platformalaridagi professional statistika bazalari ma'lumotlaridan foydalanishni o'rgatish;

jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitishda ta'lim jarayoniga farsayt texnologiyalarini samarali qo'llash;

jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish;
sport sohasini rivojlantirishning istiqbolli dasturlarini ishlab chiqish;

ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalanish hamda tadqiqot natijalarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

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

“MUTAXASSISLIK FANLARNI O'QITISH METODIKASI”

modulini o'zlashtirishda amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- Mutaxassislik fanlarni o'qitishni olib borishning maqsadi va vazifalarini;
 - uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullarini;
 - jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
 - mutaxassislik fanlarni o'qitishni olib borishda qo'yiladigan umumiy talablarni ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

- mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- mutaxassislik fanlarini o'qitishni tashkil etishda ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish;
 - sport o'yinlari natijalarini amaliyotga tadbiq etish;
 - sport o'yinlarida tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- mutaxassislik fanlari asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik- statistik uslublardan foydalana olish;
 - sportda vosita va usullarini qo'llay olish;
 - mutaxassislik fanlarni o'qitish va tashkil etishda innovatsiyalar va ularni dars- mashg'ulotlarida qo'llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini bilish ***malakasiga*** ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- badantarbiya va sportning murakkablik darajasini tahlil eta olish;

- jismoniy tarbiya darslarida farsayt texnologiyalaridan foydalana olish;
- egallangan tajribani tanqidiy ko‘rib chiqish qobiliyati, zarur bo‘lganda o‘z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o‘zgartira olish;
- sport o‘yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qila olish;
- sportda ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish

kompetensiyalariga ega o‘lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“MUTAXASSISLIK FANLARNI O‘QITISH METODIKASI” moduli nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o‘qitish jarayonida:

nazariy mashg‘ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari
yordamida

taqdimot, video dars va elektron-didaktik
texnologiyalari;

amaliy mashg‘ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so‘rovnoma, matematik-statistik va instrumental uslublari;

innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq.) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

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

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

MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Auditoriya o‘quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘
1.	Mutaxassislik fanlarni o‘qitishga kirish.	2	2	
2	Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi	2	2	
3	Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi	4	2	2
4.	Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi.	4	2	2
5	Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi	4	2	4
7	Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi.	2		2
8	Sport mahoratini oshirish.			4
	JAMI:	24	10	14

Modulning oliy ta'limdagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar jamiyatda sog‘lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda ilmiy pedagogik va ilmiy tadqiqot ishlari olib borilayotgan ta'lim muassasalarning ob'ekti, uslubiy ko‘rsatmalar, yo‘riqnomalar va boshqa hujjatlarni o‘rganish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiq etish bo‘yicha zaruriy bilimlar hamda kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: MUTAXASSISLIK FANLARNI O‘QITISHGA

KIRISH.. (2 soat)

REJA.

1. Mutaxassislik fanlariga kirish
2. Sport turlarining kelib chiqish tarixi.

3. Sport turlari klassifikatsiyasi.

Talaba-yoshlarni jismonan baquvvat qilish uchun tarbiyaviy ishlarni har bir fan bo'yicha, ta'lim - tarbiyaning hamma bosqichlarida: jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan tashqari olib boriladigan sport mashg'ulotlarida, turar joylarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda uzluksiz olib borish kerak. Insonning jismonan baquvvat, sog'lom bo'lib kamol topishida, hamma sport turlari bilan bir qatorda sport o'yinlari ham muhim o'rin tutadi.

2-MAVZU: GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI (2 soat)

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o'рни va ahamiyati.
2. Gimnastika sport turining tasnifi. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning vositalari, uslubi, tamoyillari.
3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika.

Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalar va ko'rsatmalar. Gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlar. Gimnastika turidan to'g'arak mashg'ulotlarini tashkil etish. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

3-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (2 soat)

Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'рни hamda ahamiyati. Milliy va harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi. Sport turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Sport turlaridagi maxsus mashqlarni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'рни hamda ahamiyati.

2. Milliy va harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi.
3. Sport turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

4-MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH

METODIKASI. (2 soat)

REJA.

1. Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlarini nazariy asoslari.
2. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiylari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar.
3. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarini o'tkazish qoidalari. Musobaqa joylariga qo'yiladigan umumiy talablar. Ballarni hisoblash tartibi. Yopiq binolarda o'tkaziladigan musobaqalarning o'ziga xosligi. Rekord va yuqori ko'rsatkichlarni qayd qilish. Yengil atletika sportida qo'llaniladigan maxsus atamalarning qisqacha izohli lug'ati.

5-MAVZU: SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(2 soat)

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining o'rni va ahamiyati.
2. Sport o'yinlari tasnifi.
3. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiylari, tamoyillari.

Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining o'rni va ahamiyati. Sport o'yinlari tasnifi. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiylari, tamoyillari. Sport o'yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishi. Sport o'yinlari qoidalari. Sport o'yin maydonlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH

METODIKASI (2 soat)

Sport turlaridagi maxsus mashqlarni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Harakatli o'yinlar bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

2-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI. (2 soat)

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlarini nazariy asoslari. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish asoslari. Nazariy va texnik-taktik tayyorgarlik.

3-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI. 4 soat)

Sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni nazorat qilish va rejalashtirish. Musobaqalarni boshqarish. Musobaqa turlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi. Musobaqalarni rejalashtirish. Sport o'yinlarida hakamlar uslubiyati (hakamlar imo-ishoralari).

4-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI. (2 soat)

Kurash turlaridagi maxsus mashqlarni o'rgatish. Kurash turlari bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

5-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: SPORT MAHORATINI OSHIRISH. (4 soat)

Oliy ta'lim muassasalarida sport mahoratini oshirish fanining o'rni hamda ahamiyati. Sport mahoratini oshirishning umumiy tavsifi. Sport turlari bo'yicha mahorat oshirishda maxsus mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Sport mahoratini oshirish fani bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

O'QITISH SHAKLLARI

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

- ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish

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

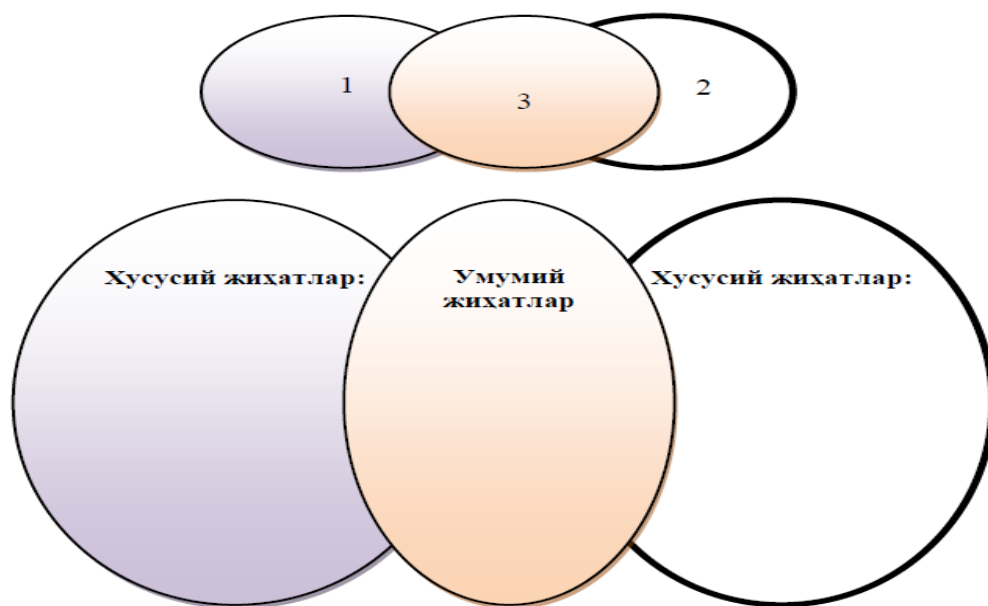
Quyidagi shakllarda ta’lim berish ko‘zda tutilgan:

- binar ma’ruza, bit dars, debatlar, vebinar;
- On-line ma’ruza;
- trening, videotrening;
- kichik ma’ruzalar va suhbatlar (diqqatni jamlash va axborotni qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi);
- klaster, sinkveyn (axborot yoki biron-bir tushunchani qisqa bayonini tuzish ko‘nikmani shakllantiradi);
- kichik guruhlarda ishlash, bumerang (materialni mantiqan tizimli, muammoli bayon etishni rivojlantiradi);
- blits o‘yin, qora quti (aniq muammoli vaziyatni tahlil qilish, kamchiliklar sababini yo‘l-yo‘lakay aniqlashga yo‘naltiriladi).

1. “VENN DIAGRAMMASI” GRAFIK ORGANAYZERI (GO)

Ta’lim oluvchilarda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o‘zlashtirish (sintezlash) ko‘nikmalarini hosil qilishga yo‘naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo‘yicha amalga oshiriladi.

GO quyidagi sxema (grafik tasvir)ga ega bo‘lib, topshiriq shu sxema asosida bajariladi:



Grafik organayzer ta'lim oluvchilar tomonidan o'zlashtirilgan o'zaro yaqin nazariy bilim, ma'lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yanada samaralidir.

2. "Keys-stadi" texnologiyasi

"Keys-stadi" (ingliz tilida "case" – metod, "study" – muammoli vaziyat; vaziyatli tahlil yoki muammoli vaziyatlarni tahlil qilish) texnologiyasi ta'lim oluvchilarda aniq, real yoki sun'iy yaratilgan muammoli vaziyatni tahlil qilish orqali eng maqbul variantlarini topish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. U ta'lim oluvchilarni bevosita har qanday mazmunga ega vaziyatni o'rganish va tahlil qilishga o'rgatadi.

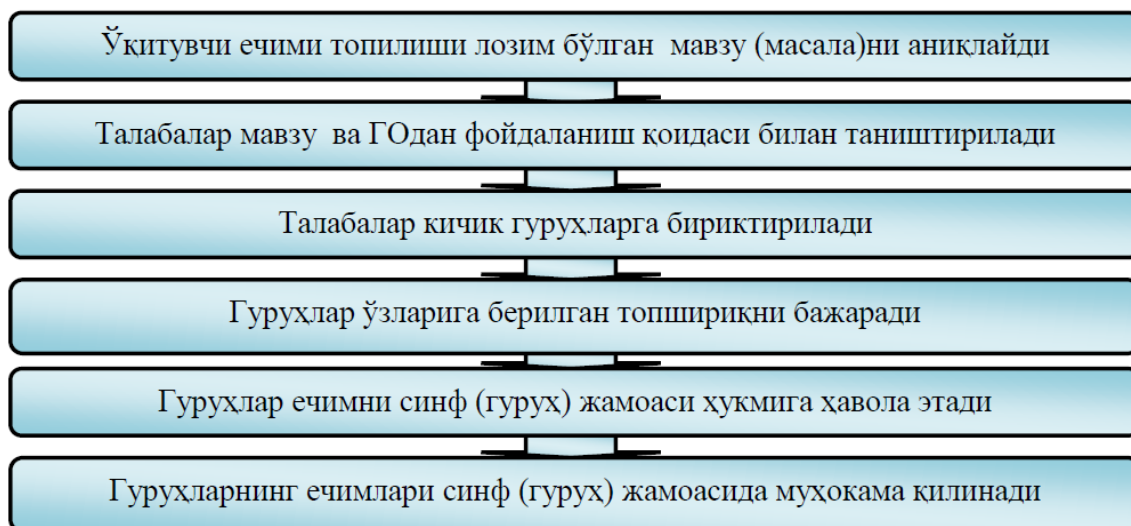
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

Bular quyidagilardir: ta'lim shakllari, ta'lim metodlari, ta'lim vositalari, ta'lim jarayonini boshqarish usul va vositalari, muammoni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy izlanishning usul va vositalari, axborotlarni to'plash, ularni o'rganish usul va vositalari, ilmiy tahlilning usul va vositalari, o'qituvchi va ta'lim oluvchi o'rtasidagi ta'limiy aloqaning usul va vositalari, o'quv natijalari.

3. "Konseptual jadval" GO

Ta'lim oluvchilarni o'rganilayotgan mavzu (masala yoki muammo)ni ikki yoki undan ortiq jihatlari bo'yicha taqqoslashga o'rgatadi. Undan foydalanishda ta'lim oluvchilarning mavzu yuzasidan mantiqiy fikrlash, ma'lumotlarni tizimli bayon qilish qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Mashg'ulotlar chog'ida GOdan quyidagicha foydalaniladi:



4. “Baliq skeleti” GO

Ta'lim oluvchilarda mavzu yuzasidan muayyan masala mohiyatini tasvirlash va yechish qobiliyatini shakllantiradi. Uni qo'llashda ta'lim oluvchilarda mantiqiy fikrlash, mavzu mohiyatini yorituvchi tayanch tushuncha, ma'lumotlarni muayyan tizimga keltirish, ularni tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

5. “Insert” GO

Yangi mavzu bo'yicha o'quvchi (ta'lim oluvchi)larning muayyan tushunchalarga egaliklarini aniqlash, ularda matnga nisbatan tahliliy yondashish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

6. “Klaster” GO

“Klaster” (g'uncha, to'plam, bog'lam) grafik organayzeri puxta o'ylangan strategiya bo'lib, uni ta'lim oluvchilar bilan yakka tartibda, guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin. Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

7. “Munosabat” metodi

Texnologiya ta'lim oluvchilarga ular tomonidan mavzu bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni erkin bayon qilish, mazmunini o'z fikri, hayotiy misollar yordamida yoritilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'quv jarayonida texnologiyadan foydalanish o'rganilayotgan muammo bo'yicha muayyan masalalarni hal etish, ma'lum jarayon (voqelik, hodisa)ning kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf etish yo'llarini topish asosida ta'lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy izlanish, fikrini isbotlash va turli vaziyatlardan chiqib olish ko'nikma, malakalarini hosil qiladi.

Texnologiya tarbiyaviy xarakterga ega bo'lib, ta'lim oluvchilarga o'zlarida ijobiy fazilatlarni ko'proq shakllantirish, salbiy xislatlardan esa voz kechishlarida yordam beradi.

8. “Nilufar guli” GO

Texnologiya didaktik muammolarni yechishning samarali vositalaridan bo'lib, nilufar guli ko'rinishiga ega. Asos, unga birikkan to'qqizta “gulbarg” (kvadrat, to'rtburchak yoki aylanalar)larni o'z ichiga oladigan bu metod yordamida asosiy muammo va uning mazmunini yoritishga imkon beradigan xususiy masalalar hal etiladi.

9. “Reja” metodi

Metod ta'lim oluvchilar tomonidan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha o'zlashtirilgan nazariy bilimlar asosida pedagogik faoliyatni tashkil etishga oid rejani ishlab chiqish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Uni qo'llash ta'lim oluvchilardan o'rganilayotgan mavzu mazmunini puxta o'zlashtirish, asosiy g'oyalarni umumlashtirish, ma'lum tizimga solish layoqatiga ega bo'lishni taqozo etadi.

Metod ta'lim oluvchilar faoliyatini juftlik, guruh va jamoa asosida tashkil etish imkonini beradi. Uni ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etish, volontyorlik harakatlarini olib borish, pedagogik amaliyotni tashkil etishda qo'llash yanada samarali hisoblanadi.

Odatda rejani ishlab chiqishda pedagogik vaziyat, ta'lim oluvchilarning yosh, psixologik xususiyatlari, ma'naviy-ma'rifiy ishning yo'nalishi, mazmuni hamda samaradorlikka erishish imkoniyatiga egalik inobatga olinadi.

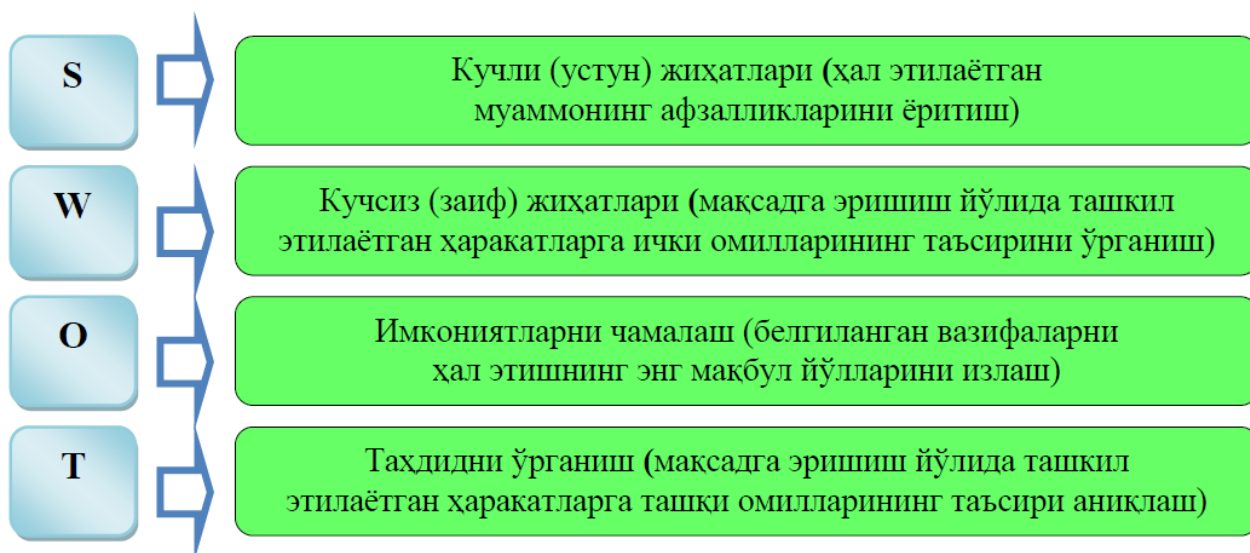
10. "T-jadval" GO

Grafik organayzer tayanch tushunchalarni bir-biri bilan o'zaro solishtirish, qiyoslash asosida o'rganilayotgan mavzu yoki masalaning muayyan jihatini bir necha asosiy belgilarga ko'ra batafsil yoritish maqsadida qo'llaniladi. Ko'p hollarda grafik organayzer mavzu mazmunida yoritiladigan bir necha holatlarning afzallik yoki kamchiliklarini, samaradorli yoki samarasizligini, bugungi kun va istiqbol uchun ahamiyatini taqqoslash maqsadida qo'llaniladi.

11. "SWOT-tahlil" strategiyasi

Strategiya muammoning asosiy to'rt jihatini yoritishga xizmat qiladi. Ta'lim oluvchilar mavzuning mazmuniga mos muammolarni atroflicha o'rganish orqali mohiyatini yoritadi, ularni keltirib chiqaruvchi omillarni izlab, hal qilish imkoniyatlarini topadi.

U yordamida muammoning quyidagi to'rt jhati tahlil qilinadi:



Grafik organayzer ta'lim oluvchilarda o'rganilayotgan mavzu yuzasidan fikrlarni mustaqil bayon etish, shaxsiy mulohazalarni dalillash (misollar bilan asoslash), bahslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim oluvchilarga quyidagi sxema bilan ishlash tavsiya etiladi:

№	Тушунчалар	(Ф)	(С)	(М)	(У)
1.	Таълим методлари				
2.	Таълим воситалари				
3.	Таълимни ташхис қилиш				

13. “Qarama-qarshi munosabat” strategiyasi

Strategiya o‘z mohiyatiga ko‘ra ta’lim oluvchilar tomonidan o‘zlashtirilgan bilimlarni tahlil hamda sintez qilish asosida mavzuni yoritishda ahamiyatli bo‘lgan tayanch tushunchalarni asosiy va ikkinchi darajali sifatida guruhlariga ajratish imkonini beradi.

Ta’lim oluvchilar faoliyatining samaradorligini ta’minlash uchun ularning e’tiboriga quyidagi jadvalni taqdim etish maqsadga muvofiq:

Таянч тушунчалар			
№	Мухим тушунчалар	№	Мухим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

14. “Qarorlar shajarasi” (“qaror qabul qilish”) strategiyasi

Strategiya muayyan fan asoslariga oid bir qadar murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, muammo yuzasidan bildirilayotgan bir nechta xulosa orasidan eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondashuvdir. U avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qarorlarni yana bir bora tahlil qilish, uni mukammal tushunishga xizmat qiladi.

Ta’limda strategiyani qo‘llash o‘rganilayotgan muammo yuzasidan oqilona qaror qabul qilish (xulosaga kelish) uchun ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variantni tahlil qilish, maqbul va nomaqbul jihatlarini aniqlash imkoniyatini yaratadi.

Unga ko‘ra mashg‘ulotlarda ta’lim oluvchilar quyidagi chizma asosida ishlaydi (u yoki bu tartibdagi faoliyatni olib borishda yozuv taxtasidan foydalanadi).

III. NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU: MUTAXASSISLIK FANLARNI O`QITISHGA

KIRISH.. (2 soat)

REJA.

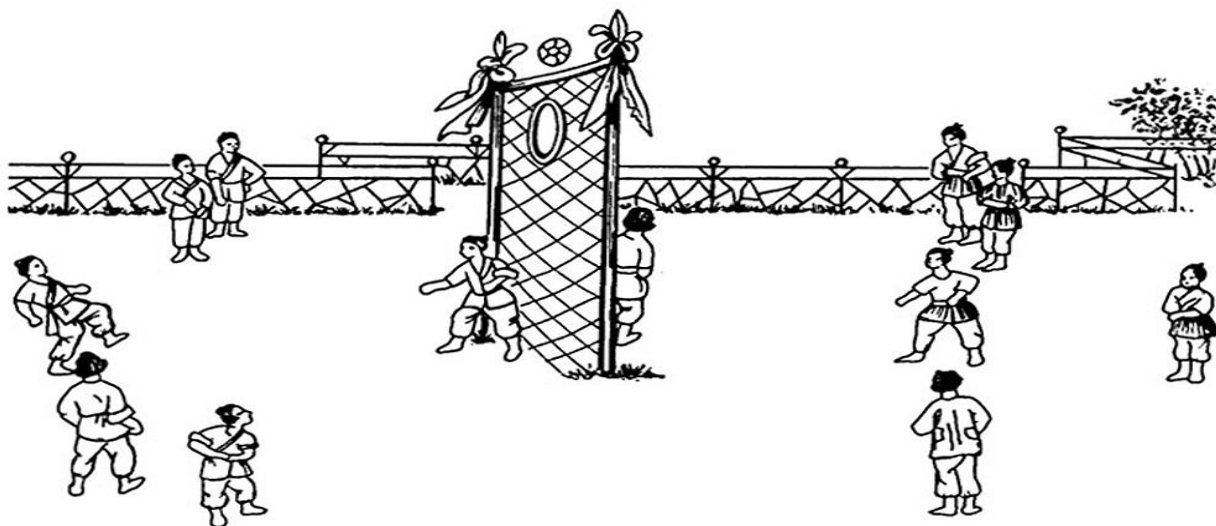
1. Mutaxassislik fanlariga kirish.
2. Sport turlarining kelib chiqish tarixi.
3. Sport turlari klassifikatsiyasi.

Eng qadimiy manba – bu Xan sulolasining solnomalari bo‘lib, bu sulola qadimiy Xitoyda hukmronlik qilgan. Bu solnomalar 2000 yillik tarixga ega. To‘p tepishga o‘xshaydigan va o‘ynaladigan o‘yin - Tsu Chu (qadimgi Xitoyda miloddan oldingi 250- yilda paydo bo‘lgan).



1-rasm. Ilk futbolga o‘xshash o‘yini

“Tsu” - oyoq bilan to‘pga zarba berish degan ma‘noni anglatasa, “Chu” esa “havo to‘ldirilgan charm to‘p” deb tarjima qilinadi. Solnomadagi yozuvlarda aytilishicha, bu o‘yin imperator tug‘ilgan kuni sharafiga o‘ynalgan. “Tsu – Chu” o‘yinida kichkina tirqishga, ya‘ni darvozaga to‘p kiritish talab etilgan. Darvoza sifatida bambuk tayoqchalarini vertikal holatda qo‘yib, tirqish kattaligi 30-40 santimetr eni bo‘lib, 9 metr balandlikda joylashgan. O‘yinda to‘pni 9 metr



balandlikdagi 30-40 smli darvozadan o'tkazish kerak edi. Ko'rib turganingizdek, bu o'yinni o'ynash uchun kishi ma'lum bir qobiliyat egasi bo'lishi kerak, aks holda darvozani ishg'ol eta olmagan.

2-rasm. "Tsu – Chu" o'yini

Tsin sulolasi davrida (miloddan avvalgi 255-206 yillar) Tsu – Chu o'yini, asosan, askarlarga o'rgatilgan. Xan sulolasi davriga kelib (miloddan avvalgi 206 yil, milodning 220 yillari) Tsu – Chu keng yoyilib, ommaviy o'yin turiga aylangan. O'sha davr solnomalarida Tsu – Chu nomi bilan atalgan mashg'ulotlar yig'indisi haqida ushbu o'yin tasvirlanadi. Bu mashg'ulotlar pat va jun bilan to'ldirilgan charm to'pli mashq turlarini o'z ichiga olgan. Tsu – Chuga o'xshash o'yinlar ham bo'lgan, ularning har birining maqsadi raqib o'yinchilariga to'p kiritishga imkon bermaslik edi, bu maqsadda oyoqdan tashqari tananing barcha qismidan foydalanishga ruxsat etilgan.

Yaponiyada ham futbolga o'xshash o'yin bo'lgan. Bundan 1400 yil oldin, tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, milodning 300-600 yillarida yaponlar "Kemari" (ayrim ma'lumotlarda "Kenatt") nomli o'yinni ixtiro qilishgan, o'yinda sakkiz nafargacha kishi qatnashgan, to'pning diametri 5 sm bo'lib, yumshoq charm bilan qoplangan. O'yinchi to'pni yerga tegizmasligi kerak edi, u to'pni havoda jamoadoshiga yetkazib berib yoki bo'lmasa havoda oyoqda tepib turib saqlashi zarur bo'lgan.

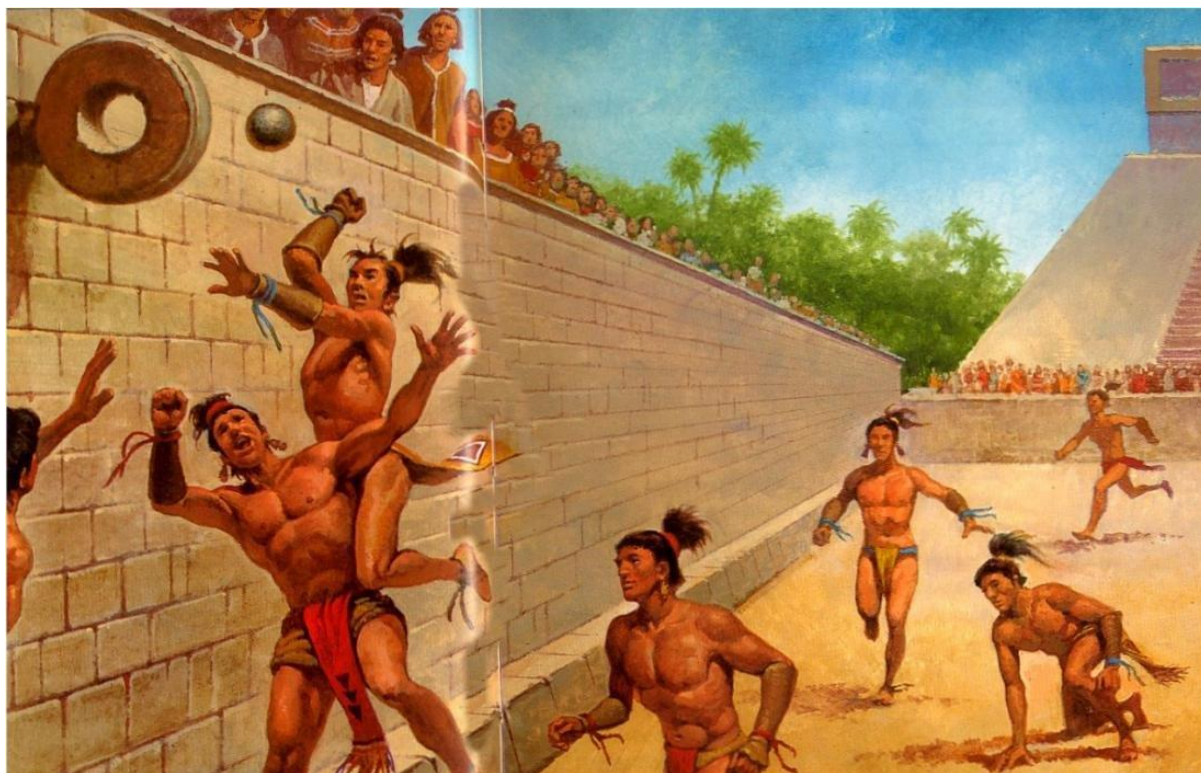


3-rasm. "Kemari" o'yini

"Kemari" o'ynaladigan maydon "Kikutsubo" deb atalgan. "Kikutsubo" maydon shakli to'g'ri to'rtburchak shaklda bo'lib, burchaklarida yosh daraxtlar ekilardi. Yaponlarda o'yinda ishlatadigan o'ziga hos so'zlari bor edi, masalan: to'p o'yinga kiritilganda o'yinchi "Ariyaaaa!" ("ketdik") deb qichqirsa, o'yinchilar to'pni jamoadoshlariga uzatganda "Ari!" ("mana") deb qichqirishardi.

Markaziy Amerikada to'p bilan o'ynaladigan o'yinlarning tarixi miloddan

avvalgi 1600 yilga borib taqaladi va bu o‘yin “Pok-A-Tok”, ya‘ni (“Paso de la Amada”) deb nomlangan. “Paso-de-la-Amada” o‘ynash uchun mo‘ljallangan maydonlar 150 yil davomida kengayib borgan va takomillashgan. Bu maydonlar uzunligi 80 metr, eni tor, tekis bo‘lib, atrofida o‘rindiqlar bo‘lgan. Olimlar fikriga ko‘ra, bu inshoot butun Amerika bo‘ylab yoyilgan bo‘lib, o‘zaro chambarchas bog‘langan inshootlarni o‘zida mujassamlashtirgan maydonning



4-rasm. “Pok-A-Tok” o‘yini

bir bo‘lagi bo‘lgan. Devor va sopol idishlardagi rasmlar, tasvirlar asosida, arxeologlarning fikricha, qadimiy o‘yin hisoblangan “Pok-A-Tok” (“Paso de la Amada”) Amerikani bosib olgan ispan konkistadorlari qoldirgan 1519 yildagi hujjatlarda nomi tilga olingan “Tlachtli o‘yini”ga o‘xshash bo‘lib, o‘yin maydoni “I” shakliga ega bo‘lgan ikki yotqizilgan devorga to‘g‘ri burchak ostida uchta aylana plitalar o‘rnatilgan. Ular “markerlar” deb atalgan. Agar to‘p markerga tegsa yoki aylana ichidan olib o‘tilsa gol hisoblangan. “Markerlar” va aylanalar yerdan taxminan 9 m gacha balandlikda joylashgan. O‘yinchilar diametri 10-15 sm bo‘lgan rezina to‘plarga faqatgina tirsaklari, tizzalari va bellari bilan tegishlari mumkin bo‘lgan. Gol shunchalik katta yutuq bo‘lganki, hatto gol urilgandan so‘ng o‘yinlar tugar edi. Tadqiqotchilar fikriga ko‘ra, “Pok-A-Tok” ga o‘xshash o‘yinlar

siyosiy, diniy va ijtimoiy hayotda “Mokayya” (tarjima qilinganda “makkajo‘xori odamlari”) xalqlarida katta ahamiyatga ega bo‘lib, ular, ya‘ni “Mokayya”lar taxmin qilinishicha, “Olmek” va “Mayya” xalqlarining ajdodlari hisoblanishgan. O‘sha paytlarda mavjud bo‘lgan to‘p bilan o‘ynaydigan o‘yinlar oddiy badantarbiyasidan gohida o‘rtada (konga) katta narsalarni qo‘yib o‘ynaydigan o‘yinlar darajasida tugar edi. Gohida mag‘lub bo‘lgan jamoa sardorining boshi tanasidan judo qilinib, g‘olib jamoa vakillarini qahramon deb e‘lon qilishgan. Olmeklar zamonida (taxminan miloddan 1200 yil oldin) kuch-qudratli kishilarni boshlariga charmli shlem kiygan to‘p o‘ynovchi o‘yinchilar sifatida tasvirlashgan. Bir antropologiya fani professori “Bu shlemlarga bir vaqtning o‘zida ham sport anjomi ham urush uchun kiyiladigan bir himoya vositasi sifatida qaralar edi”, - deb o‘z sharhini bergan. U o‘z so‘zini davom ettirib, shunday deydi: “Qadimda buyuk jangchi, futbol o‘yinchisi va yo‘lboshchi o‘rtasida unchalik katta farq bo‘lmagan”. Miloddan avvalgi 900-250 yillarda “Mayya” qabilalari vakillari “Pok-A-Tok” o‘yinini to‘liq o‘zlashtirishgan. Atsteklar bo‘lsa “Pok-A-Tok”ning o‘zlari uchun hos bo‘lgan usulini va qonun qoidasini ishlab chiqishgan (milodning 1200 – 1521 yillarida).

Qadimgi Gretsiyada to‘p bilan o‘yin o‘ynash kamida miloddan avvalgi IV asrdan boshlangan. Rivoyatlarga ko‘ra, Erosga birinchi to‘pni ma‘buda Afroditaga berib, shunday degan: “Men senga ajoyib o‘yinchoq beraman, bu tezyurar shardir, bundan yaxshisini hatto Gefesdan ham topa olmaysan”. To‘pni maqsadga qarab Quyosh, Oy va Yerga ham o‘xshatish mumkin.

Futbolni eslatadigan va unga o‘xshash to‘pli o‘yinlar, qadimdan ko‘plab xalqlar orasida ma‘lum bo‘lgan.

Qadimgi Xitoy va Yaponiya yozuvlari manbasida ularni topish va uchratish mumkin. Qadimgi Misr fir‘avnlari va qadimgi Gretsiya bareleflari dahma (sag‘ana)larida “futbol syujetlari” tasviri topilgan. Bular o‘yinlar nafaqat ko‘ngilochar o‘yinlar, balki harbiylarning ham jismoniy tayyorgarligini ta‘minlagan. Tarixchilar qadimgi futbolning paydo bo‘lishini tildan tilga o‘tgan taxminlardan kelib chiqqanligiga asoslanib, futbol to‘pini quyoshga qiyoslaganlar

(Quyosh hammani isitadi – futbol esa hammani birlashtiradi).

Sparta jangchilari o'rtasida ham to'p bilan o'ynaladigan "episkiros" o'yini mashhur bo'lib, bu o'yinda ham oyoq va qo'ldan foydalanilgan. Bu o'yinda asosan erkaklar o'ynashgan, lekin amaliyot uchun ayollar ham o'ynashlari mumkin bo'lgan. Jinsidan qat'iy nazar, greklar odatda yalang'och holda futbolga o'xshash o'yin o'ynashar edi. Afina Davlat Arxeologiya muzeyida o'zining granit rel'efida tizzasida to'pni ko'tarib turgan atlet surati tasvirlangan bo'lib, ehtimol atlet bu qobiliyatini yonidagi bolakayga ko'z-ko'z qilayotgan bo'lishi mumkin. Xuddi shunday tasvir hozirgi kunda Yevropa Chempionlar ligasi kubogida ham tasvirlangan. Rel'efda tasvirlangan to'p ehtimol "follis" yoki "dam urilgan to'p" deb nomlangan. Dastavval to'plar yerga urilganda sapchimas edi, ya'ni bunday to'plar yerga urilganda sakramagan. Keyinchalik grek modeli "follis" nomi bilan mashhur bo'lgan to'p turi cho'chqaning qovuqlaridan shishirib, charm bilan mahkam o'ralar edi. To'plarni boshqa usulda yasash, ularni mato va chizimcha bilan o'rashdan iborat bo'lgan.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Sport o'yinlari tarixini ayting?
3. Sport deb nimaga aytiladi?

2-MAVZU: GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI (2 soat)

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o'rni va ahamiyati.
2. Gimnastika sport turining tasnifi. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari.
3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika.

Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalar va ko'rsatmalar. Gimnastik anjomlarda

bajariladigan mashqlar. Gimnastika turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan «Gimnastika» yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «mashq qildiraman» degan ma'nosi anglatadi. Shuningdek, yunoncha gymnostike (gymmazo-trener, mashq qildiraman so'zidan) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarning tizimi, degan ma'nosi ham bor. Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir: 1. Inson organizmi shakl va funksiyalarini jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligi mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish. 2. Hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va mahsus bilimlar bilan qurollantirish. 3. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash. Ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika yanada rivoj topdi va keng tadbiq etiladigan bo'ldi.

Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir degan edi. Jahon faning atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaft, V.V. Gorinevskiyalar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va faol dam olishning eng

yaxshi vositasi deb bilgan edilar. Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko_rganlaru endi boshlovchilar, sog_lom kishilaru va hatto betob kishilar shug_ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o_rta va oliy o_quv yurtlarida, O_zbekiston armiyasi va flotida ham shug_ullanadilar. Ko_pchilik o_z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko_rib turib shug_ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir. Gimnastika mashg_ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko_nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor. Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo_llaniladigan metodlar shug_ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag_batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o_tganimizdek, gimnastikaning o_ta ta'sirchanligi boshlang_ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo_ëladi.

Gimnastika butun tana harakatda bo_ladigan sport turi hisoblanadi, chunki mashqlar davomida tanangizning barcha qismi; ham ong, ham chap tomonlari birday harakatda bo_ladi. Shu bilan birga u sizga kuch bag_ishlaydi va mushaklaringizni baquvvat qiladi. Buning uchun talab qilinadigan narsa, siz kamroq ekranlarga qarashingiz, uyali telefoningizni o_chirib qo_yishingiz va ko_proq mashq qilishingiz kerak bo_ladi. Kanada milliy jamoasi gimnastikachisi Bianka Donkoze Jambattisto Yangi yil rezolyusiyasida Kamroq feysbukda o_tirib, uyali telefonlardan kamroq foydalanish vaqti keldi degandi. Doktor Larri Nassar AQSH Gimnastika Assotsiatsiyasi (USAG) milliy tibbiyot koordinatori, ayollar badiiy milliy jamoasi shifokori va Autizm Gimnastika doktor fondi prezidenti. (Gymnastics Doctor Autism Foundation) men bilan suhbatlashganda, gimnastika hamma uchun birday foydali sport turi ekanligini aytgandi; ham bolalarga, ham

sportchilarga. Havaskor gimnastika sizni egiluvchan va baquvvat bo_lishingizga ko_mak beradi. Siz o_z kuchingiz va egiluvchanligingizni nazorat qilib, qanday boshqarish kerakligini o_rgasiz. Bu shuni anglatadiki, siz qaysi payt va qaerga qo_l yoki oyog_ingizni qo_yishni o_rgasiz. Murabbiyingiz bergan ko_rsatmalarni puxta bajara boshlaysiz. Topshiriqlarni eshitib, ularga amal qilish qobiliyatingiz oshib boradi. Siz mashqlarni navbatma navbat o_yinlar yordamida bajarib borasiz. Bu o_yin turi sizni mashg_ulotlarni to_g_ri tushunib, muammolarni hal etib va mashqlarni to_g_ri bajarishingizga yordam beradi. Tadqiqotlarga ko_ra, gimnastika bilan shug_ullangan bolalarning suyak minerallari gimnastika bilan shug_ullanmaydigan bolajonlarnikiga nisbatan zichroq va baquvvatroq bo_lar ekan. Umuman olganda gimnastika bolalarning jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini oshiradi. Gimnastika jismoniy, aqliy xastalikka chalingan bolalarga ham juda foydaliligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sabab imkoniyati cheklangan bolalar uchun eng qulay sport turi hisoblanadi. Dunyodagi ko_pgina gimnastika klublarining imkoniyati cheklangan bolalar uchun eshiklari doimo ochiq. Gimnastika klubi terapiya markazi sifatida bolaga tibbiy muolaja ko_rsatib, sport bilan shug_ullanish muhitini yaratib beradi. Ko_pgina imkoniyati cheklangan bolalar mana shu muhitdan o_zlariga foyda olishlari mumkin. Bu bolalar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy tomondan ham o_sib, rivojlanadi. Bu gimnastika klublaridagi murabbiy va qatnashchilar fikricha, ular o_z dasturiy ishlaridan katta naf ko_rishadi. Imkoniyati cheklangan 10ta bolalarga muammo sifatida emas, bir potensial sifatida e_tibor qaratiladi. Bu bolalar gimnastika ularniga tetapoyalar bilan kirib boradi. Kim bo_lishingizdan qat'iy nazar, qayerda yashaysiz, qanday tajribaga egasiz, farqi yo_q, gimnastika sizning tanangizni baquvvat qiladi va siz o_zingizni baxtiyor his qilasiz!

Gimnastika bilan shug_ullanish natijasida kelishgan qaddiqomatga ega bo_linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuziladi, gavdaning ayrim bo_g_inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug_ullanuvchilar milliy g_oyaviylik va onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy

munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadilar, mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi. Nihoyat, gimnastika - aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasi. Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy asab tizimining moyilligini, uning muskulfaoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador turli yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan- amaliy (kasb-hunar-amaliy, harbiy (ichki ishlar)-amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har yo'nalishlarida ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olibborilsa, ular kishi organizmining ayrim tizimlariga tanlab va alohida bug'unlariga ta'sir ko'rsatadi bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalaridan foydalanishni belgilab beradi. Sport faoliyatida gimnastikaning to'rtta mustaqil turi bor:

Sport gimnastika, akrobatika, trampolin va badiiy gimnastika. Sport gimnastikasi sportning olimpiyada turi, olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896y.)dan beri gimnastika va badiiy gimnastika hozirgi olimpiya o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin egallab kelmoqda. Akrobatika musobaqalarining oliy formasi-jahon birinchiliklaridir

Gimnastikaning turlari Gimnastika mashqlari hamda shug'ullanuvchilar

ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish mumkin. 1968 yilgi konferensiyasi gimnastika turlarining quyidagi klassifikatsiyasi tasdiqladi. 1-gruppa - gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. Bu gruppa asosiy gimnastikani, gigienik gimnastikani va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarning har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. 2-gruppa - gimnastikaning sport turlari. Bu gruppalariga sport gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika va trampolin turlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har tomonlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko'pkurashning bajara bilishga erishishdan iboratdir. 3-gruppa – gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar ish kuni tartibiga kiritiladigan (mehnatkashlarni sog'lomlashtirish, ish qobiliyatini o'stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadigan) korxona gimnastikasi, GIMNASTIKANING TURLARI • Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. • Gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlari. • Gimnastikaning sport turlari.

Nazorat savollari:

1. Salomatlik deb nimaga aytiladi?
2. Harakat deb nimaga aytiladi?
3. Kun tartibi deb nimaga aytiladi?

3-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH

METODIKASI (2 soat)

Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'rni hamda ahamiyati. Milliy va harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi. Sport turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Sport

turlaridagi maxsus mashqlarni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'rni hamda ahamiyati.

2. Milliy va harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi.

3. Sport turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

Milliy o'yinlar har qanday xalqning madaniy merosining ajralmas qismidir. Ular nafaqat o'yin-kulgi va dam olish vositasi, balki millatning tarixini, urfodatlarini, qadriyatlarini va hayot tarzini aks ettiruvchi muhim elementlar hisoblanadi. Milliy o'yinlar avlodlararo aloqani mustahkamlaydi, jamiyatda birdamlikni oshiradi va madaniy merosni saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Milliy o'yinlar o'zining qadimiyligi bilan ajralib turadi. Ular ko'p asrlar davomida rivojlanib, xalqning tarixi va madaniyatiga o'zgarmas qism sifatida kirib qolgan. Ushbu o'yinlar orqali xalqning tarixiy voqealari, urf-odatlar va qadriyatlari avloddan-avlodga yetkaziladi. Milliy o'yinlar ko'pincha jamoaviy o'yinlar bo'lib, ular jamoa a'zolari o'rtasida birdamlikni va o'zaro yordamni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu o'yinlar orqali odamlar bir-biri bilan yaqinlashadi, o'zaro hurmat va ishonch kuchayadi. Har bir xalqning o'ziga xos milliy o'yinlari bor. Ushbu o'yinlar madaniy xilma-xillikni saqlashda, globalizatsiya jarayonida milliy xususiyatlarni yo'qotmaslikda muhim rol o'ynaydi. Milliy o'yinlar orqali xalqning madaniy o'ziga xosligi saqlanadi. Milliy o'yinlar ko'pincha jismoniy faollikni talab qiluvchi o'yinlardir. Ular nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi, balki ruhiy va aqliy rivojlanishni ham ta'minlaydi. Milliy o'yinlar orqali yosh avlod o'z xalqining qadriyatlari, urf-odatlar va an'analari bilan tanishadi. Bu o'yinlar ta'lim jarayonida ham muhim rol o'ynashi mumkin, chunki ular orqali bolalar mantiqiy fikrlash, strategik rejalashtirish va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Milliy o'yinlarni ta'lim muassasalarda o'quv dasturlariga kiritish orqali yosh avlodga yetkazish va ularni o'rgatish mumkin. Maxsus madaniy tadbirlar, festivallar va musobaqalar orqali milliy o'yinlarni

ommallashtirish va ularga qiziqishni oshirish lozim. Raqamli texnologiyalar va internet orqali milliy o'yinlarni targ'ib qilish, ular haqida ma'lumot beruvchi veb saytlar va mobil ilovalarni yaratish orqali ular global miqyosda tanitilishi mumkin. Davlat tomonidan milliy o'yinlarni saqlash va rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlarni ishlab chiqish va moliyalashtirish. Oila va jamiyatda milliy o'yinlarni o'ynashning davomiyligini ta'minlash orqali ularni avloddan-avlodga yetkazish muhimdir. Shu orqali o'yinlar tabiiy ravishda saqlanib qoladi. Milliy o'yinlar madaniy meros sifatida nafaqat xalqning o'ziga xosligini saqlashga, balki jahon madaniyatini boyitishga xizmat qiladi. Shu sababli, ularni saqlash va rivojlantirish har bir millatning muhim vazifalaridan biridir.

Milliy o'yinlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'siri. O'zbekistonda milliy o'yinlar nafaqat madaniyatimizning ajralmas qismi, balki jismoniy va ruhiy rivojlanishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu o'yinlar asrlar davomida avlodlardan avlodga o'tib, odamlarni birlashtirib kelgan. Har bir o'yin o'zining qoidalari va qiyinchiliklari bilan nafaqat kuch va chaqqonlikni sinovdan o'tkazadi, balki ishtirokchilarning jismoniy holatini ham yaxshilaydi. Natijada, o'yinlar jismoniy faollikni oshirish, mushaklarni rivojlantirish va umuman salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Milliy o'yinlar jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, inson organizmidagi qon tomirlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yinchilar o'yin davomida faol harakatlar bilan shug'ullanganlari uchun ularning yurak-qon tomir tizimlari faol ishlaydi. Bu esa, sog'lom turmush tarzini saqlashga va uzoq umr ko'rishga hissa qo'shadi. Ular bunday o'yinlarda qatnashish orqali nafaqat jismoniy holatini, balki ruhiy holatini ham yanada yaxshilashadi. Ruhiy rivojlanish nuqtayi nazaridan, milliy o'yinlar sharaf va raqobat ruhiyatini singdiradi. O'yinlarda g'alaba qozonish uchun raqobatlashish va do'stlar bilan munosabatlarni mustahkamlash zarur. Bu orqali ishtirokchilar o'zaro ijtimoiy munosabatlarini rivojlantiradilar, bu esa kelajakda ijtimoiy tarmoqlarda samarali ishlashga yordam beradi. Stressni kamaytirish, kayfiyatni oshirish va hayotning qiyinchiliklariga qarshi kurashish uchun milliy o'yinlar o'ta samarali vosita sifatida xizmat qiladi. O'zbek milliy o'yinlarining madaniy ahamiyati alohida

ajralib turadi. Millatimizning o'ziga xos qirralarini aks ettiruvchi ushbu o'yinlar, urug'lararo hamkorlik va birlashishni kuchaytiradi. Ular avlodlarga taqdim etilishi kerak bo'lgan qimmatli merosdir. Bunday o'yinlarning davom etishi va rivojlanishi – bu bizning burchimizdir. Kelajakda milliy o'yinlar raqamli texnologiyalar bilan birlashtirilishi, ularni yanada ommalashtirish va murakkabligini oshirish mumkin. Raqamli o'yinlar va o'zbek milliy o'yinlari o'rtasida muvozanatni topish, yangi avlodni jalb qilishga yordam beradi. Milliy o'yinlarni rivojlantirish strategiyalari, nafaqat o'yinlarni saqlab qolishga, balki ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishga bo'lgan ta'sirini kuchaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Milliy o'yinlarni bolalikdan o'ynash insonlarda kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy qobiliyatlari rivojlanib boradi. Bundan tashqari har xil o'yinlarda yuzaga keladigan murakkab holatlarda o'zini tuta bilish, to'g'ri va odil qaror qabul qilish ruhiyati shakllanib boradi.

Milliy o'yinlarning jamiyatda birdamlik va jamoa ruhini shakllantirishi. Milliy o'yinlar har bir jamiyatning madaniyatida muhim rol o'ynaydi. Ular nafaqat tarixiy ahamiyatga ega, balki jamoaviy ruh va birdamlikni shakllantirishda ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. O'yinlar orqali odamlarda o'zaro aloqalar rivojlanadi, bu esa ijtimoiy birlashishga hamda milliy birlikka olib keladi. Mahalliy o'yinlar esa, o'z navbatida, o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Ular jamiyatning turli qatlamlari o'rtasida do'stlik va ahillikni mustahkamlaydi. O'yinlar tarix davomida insoniyat uchun doimo ahamiyatli bo'lgan. Ular orqali avloddan-avlodga ma'naviy qadriyatlar va jamoaviy an'analar yetkaziladi. O'yinlar tarixiy ravishda xalqni bir joyga to'plagan va o'zaro munosabatlarni mustahkamlashda muhim vosita bo'lgan. Shu bilan birga, ular milliy ma'naviyat va madaniyatni saqlab qolish va rivojlantirishda ham ahamiyatga ega. O'yinlar orqali tarixiy voqealar va urf-odatlar yangi avlodlarga yetkazilishi mumkin. Ushbu o'yinlarning madaniyatdagi o'rni har doim qadrlilik sifatida baholanadi. Har bir mahalliy hudud o'ziga xos o'yinlarga ega. Ushbu o'yinlar nafaqat qiziqarli, balki mahalliy madaniyatni aks ettiradi. Mahalliy o'yinlarda an'anaviy musiqalar, kiyimlar va o'ziga xos qoidalar mavjud bo'lib,

ular madaniy merosimizni tashkil etadi. O'yinlar orqali jamiyat, turli ijtimoiy qatlamlar va toifadagi insonlar o'rtasida ahillik va birdamlikni mustahkamlash imkonini beradi. Ularning madaniyatdagi o'rni va ahamiyati kelgusida ham saqlanib qolishi muhimdir. Milliy o'yinlar jamiyatda jamoa ruhini muntazam ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Nazorat savollari:

1. Milliy o'yinlar deb nimaga aytiladi?
2. Harakatli o'yinlar deb nimaga aytiladi?
3. Kun tartibi deb nimaga aytiladi?

4-MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH

METODIKASI. (2 soat)

REJA.

1. **Yengil** atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlarini nazariy asoslari.
2. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar.
3. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Yurish- insonning joydan-joyga kuchishidagi oddiy usul bulib turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va tekis yurganda badandagi barcha musqo'llar ishlaydi organizmdagi yurak qon tomirlar nafas olish va sistemalar faoliyati kuchayadi natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lamlashtirishga ahamiyati bor. Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi Paxodda yurish safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq yurish musobaqalari stadion yo'llalarida va oddiy yo'llarda 3 km dan 50 km gacha masofada o'tkaziladi. Yurish

musobaqasida qatnashuvchilar qoidasi belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qoymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Ushbu talabalarining shu mavzusidagi bilimi va ko'nikmalarini chuqurlashtirish va malakasini oshirishga mo'ljallangan. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishda bosh kotib hamda kotibiyat ishlarini tashkillashtirish va o'tkazish ko'p vaqt, kuch va muayyan harakatlarni talab qiladi. Tayyorlangan darslik talabalar hamda yosh hakamlarning musobaqalarga hakamlik qilish masalalariga doir bilimlarni egallashi va ularga o'z vaqtida hozirlik ko'rishi uchun juda kerak. Bosh kotib faoliyatining juda muhim holatlari ko'rsatilgan va ular musobaqa jarayonida ko'p xatoliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Bu degani har bir sportchi hakamlik qila oladi degani emas. Buning uchun ko'plab musobaqalarda ishtirok etish va kerakli ko'nikma va tajribalarni orttirish zarur bo'ladi. I. Vazifalar - Musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash; - Musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarga tezkor ravishda ishlov berish, ularni tizimlashtirish va shaxsiy hamda jamoa birinchiliklarida g'oliblarni aniqlash; - Natijalar va jamoaviy bellashuvlarning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni ishtirokchilar, jamoalarning vakillari, matbuot hamda tomoshabinlar e'tiboriga o'z vaqtida yetkazish; - Rasmiy materiallarni bosib chiqarish (texnik hisobot). II. Tuzilishi Kotibiyat ishiga bosh kotib rahbarlik qiladi. U kotibiyat hakamlarining o'zaro, shuningdek, kotibiyat hamda hakamlar hay'atlari va xizmatlari orasidagi hujjatlar aylanishi bilan bog'liq barcha hatti-harakatlari izchilligini belgilaydi, o'tkazilayotgan muayyan bir musobaqada hujjatlar aylanishining axborotlar oqimi umumiy tizimini ishlab chiqadi. turlarini Kotibiyat faoliyati tizimini ishlab chiqishda hujjatlar ro'yxati va axborot belgilab olish ularni turli toifadagi foydalanuvchilarga yetkazib berish usullari va vositalarini aniqlash zarur. - ishtirokchilarga – jamoa vakillari orqali; -

hakamlar hay'atiga – bevosita kotibiyat orqali; - matbuot vakillariga – matbuot markazi yoki kotibiyat orqali; - tomoshabinlarga – axborot xizmati orqali. Har bir musobaqada kotibiyat faoliyatining tuzilishi va texnologiyasi uning darajasi hamda texnik jihozlanganligiga ko'ra aniqlanadi. Kotibiyat faoliyati shartli ravishda uch asosiy bosqichga bo'linadi: - musobaqalarga tayyorlanish; - bevosita musobaqalarni o'tkazish; - texnik hisobotni rasmiylashtirib, topshirish. Musobaqalarga tayyorlanish Kotibiyatning musobaqalarga qadar bajaradigan ishlari. Tayyorgarlik davrida (musobaqalar boshlanguniga qadar) bosh kotib katta ishlarni amalga oshirishi kerakki, ular musobaqa jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan qator anglashilmovchilik va xatolarning oldini oladi. I. Nizomni o'rganish: 1. Musobaqalar dasturi, jamoalar tarkibini, kotibiyatning miqdoriy tarkibi hamda blanklar, qog'oz va boshqa moddiy ta'minot ashyolarining zarur miqdorini aniqlash uchun jamoaviy hisob turlarini tahlil qilish. 2. Nizomning quyidagilarga nisbatan turlicha talqin etilishi mumkin bo'lgan bandlarini aniqlash: - jamoalar joyini belgilash tartibi; - ishtirokchilarning navbatdagi musobaqa davrasiga o'tishi tartibi; - ishtirokchilarning shaxsiy joylarini belgilash tartibi; - parallel hisob imkoniyatlari; - ishtirokchilarni joylarga, seriyalarga taqsimlash yo'li; - shaxsiy birinchilik va v/k ga qo'yish; - qur'a tashlash yo'li va h.k.

Mazkur masalalar bo'yicha qabul qilingan qarorlar va kiritilgan aniqliklar jamoa vakillariga yetkazilishi shart. 3. Nizomda texnik tur bo'yicha malakaviy me'yorlar, sakrash turida plankani ko'tarish tartibi to'g'risidagi ko'rsatmalarning mavjudligi. II. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan ishlash. Musobaqalar talab darajasida o'tkazilishi uchun ularni o'tkazayotgan tashkilot oldiga bir qator masalalar qo'yilishi va ijobiy hal etilishi zarur: 1. Oddiy va namoyish etiluvchi qaydnomalar, rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklarining mavjudligi. 2. Nusxa ko'chirish uskunalari, qog'oz, devonxona ashyolari bilan ta'minlash imkoniyatlari. 3. Malakali kompyuterchilar (mashinistkalar), rassomlar, nusxa ko'chirish uskunalarida ishlovchi xodimlarning mavjudligi. 4. Musobaqa o'tkazish uchun sarflanadigan harajatlar smetasi, kotiblar va texnik xodimlarga haq to'lash toifalari va tartibi. 5. Hakamlar hay'ati va kotibiyatning miqdoriy tarkibi. 6. Taklif

etiladigan hakamlar tarkibi ro'yxati. Boshqa shahar hakamlar ro'yxati, zarur kishilarni chaqirish imkoniyatlari. 7. Rekordlar ro'yxatini olish. 8. Ishtirokchilarni shaxsiy birinchilikga kiritish tartibi, kim va qancha muddatda kiritadi. 9. Ko'krak raqamlarining zarur miqdordagi to'plamlari mavjudligi. 10. Talabnomalarni qabul qilish joyi va vaqti. 11. Yakuniy materiallarning zarur miqdori. 12. Musobaqa to'g'risida taqdim etiladigan hisobot shakli. 13. Qur'a tashlash kimga topshiriladi. 14. Uzoqda joylashgan sport inshootlaridan musobaqa natijalarini yetkazish vositalari. 15. ABT mavjudligi (avtomatik boshqaruv tizimi). 16. Kotibiyat materiallari kimga beriladi. 17. Uzoqda joylashgan startlardan (mas., krossda) start qaydnomalarini yetkazish uchun aloqachilarni harakat vositalari bilan ta'minlash. 18. Xalqaro musobaqa va uchrashuvlar o'tkazilganda: - materiallar nashr etiladigan tillar;

Nazorat savollari:

1. Yengil atletika bo'yicha musobaqalar bayonnomasini tayyorlashni tushuntiring?
2. Shamol yo'nalishi va tezligini o'lchash bayonnomasini tayyorlashni aytib bering?
3. Tez yugurishdan maqsad nima?

5-MAVZU: SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(2 soat)

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining o'rni va ahamiyati.
2. Sport o'yinlari tasnifi.
3. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari.

Futbol o'yin texnikasi - bu to'pni aniq egallab olish mahorati tushuniladi. Bunda bir vaqtning o'zida quyidagi savollarga ham javob topish kerak: Nima qilmoq kerak? Buni qanday qilmoq kerak? Qachon, qayerda?

Agar futbolchi to'pni bir joyda uzoq vaqt o'ynatib tura oladigan bo'lsa, bundan hali uning texnik mahorati haqida xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu o'yinchining o'yin paytida to'pni qanday o'ynatishini ko'rish kerak. Uzoq vaqt jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlikning yaxshi malakasidan darak beradi xolos. Bu ham juda muhim sifat, ammo to'p bilan munosabatda bo'lishi o'quv va ko'nikmalarni o'zlashtirib olish uchun o'yinni tushuna bilish qobiliyatlarini ham tarbiyalash kerak.

Futbol texnikasi haqidagi boshqa tushunchalar to'p yo'nalish va uchish tezligiga tegishlidir. Fizika darslarida siz, albatta, "markaz" so'zining ma'nosini bilib olgansiz. Shunday ekan, agar to'p markaziga tepilsa, u kuch tushgan yo'nalishida oldinga qarab to'g'ri aylanmay harakatda bo'ladi.

Agar zarb berayotgan oyoq uchlari to'p o'rtasiga tegmasa, u tekislikdan o'ngga yoki chapga burilib ketadi. Bu ko'pincha noto'g'ri texnika oqibatida ro'y beradi. Lekin ba'zi futbol ustalari taktik nuqtai nazaridan to'pni ataylab darvozaga "burama qilib" yoki raqib orqasida turgan sherigiga yetkazib berish uchun to'pni "burab" tepadi. Bu uzoq muddat va tinimsiz mashq talab qiladigan juda murakkab usuldir.

Ba'zan to'p darvoza to'sini tepasidan o'tib ketadi. Bunga ko'pincha o'yinchilarning tayanch oyoqlarini to'pdan haddan tashqari uzoq orqaga qo'yilganligi sabab bo'lib, bunda pastdan yuqoriga qarab zarb beriladi.

Xuddi maktabda alifbedan o'qish va yozishni o'rgangandek "futbol" "alifbe" sini o'zlashtirishda ham "alifbe" dan, ya'ni faqat uchta texnik usul va ularning qo'shilmasini bajarishni o'rganib olish kerak:

- oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to'p surish;
- yugurib kelib oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pni tepish;
- qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'xtatish.

Futbol o'yin texnikasini egallash ko'p vaqt, yillar talab etadi. Yuqorida qayd etilgandan tashqari "to'pni his etish" xususiyatlariga ega bo'lish futbolchilar uchun katta baxtdir.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq.¹ Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat.

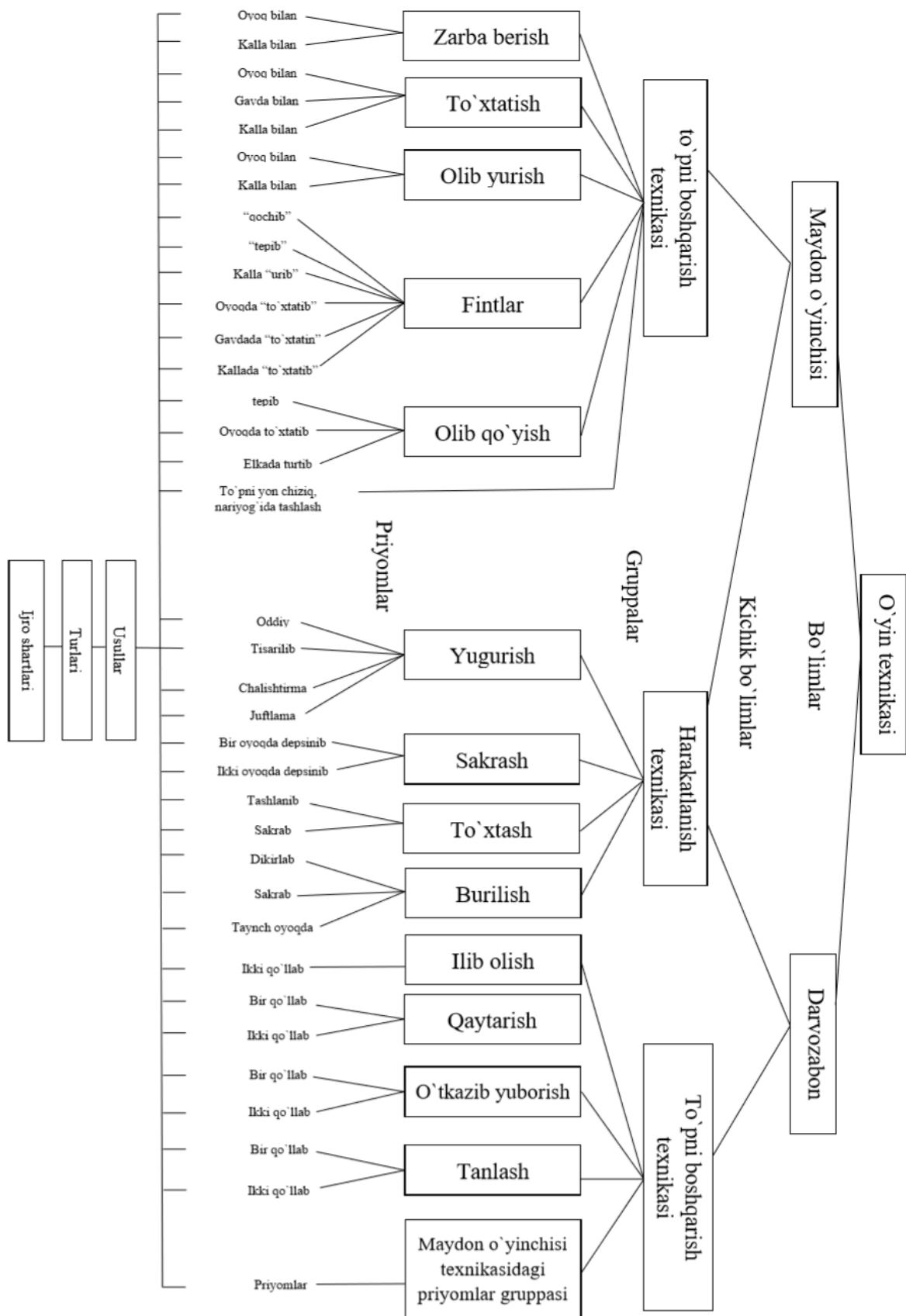
O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim

¹ Акромов Р.А. Футбол. Дарслик. – Т., 2006. Б. 27-98.

esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada jozibadorligini oshiradi.

Futbol texnikasining tasnifi 4-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.



4- rasm. Futbol texnikasining tasnifi

Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 9-rasmda ko'rsatilgan.

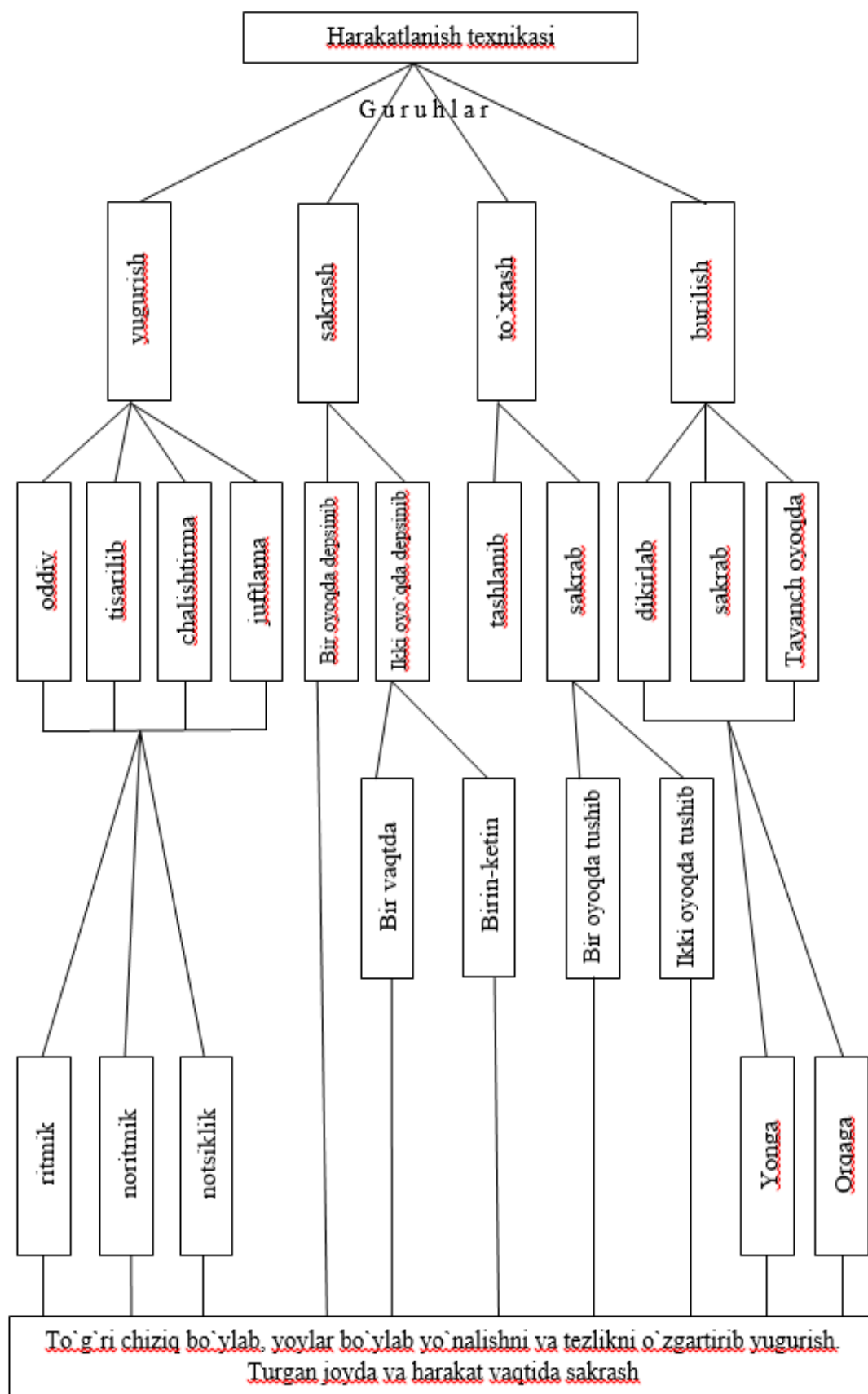
O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat tizimi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos. Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng.



5-rasm. Harakatlanish texnikasining tasniflanishi

Fubolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu

esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalarini optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh bilan urganda urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomonga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda

so‘nggi qadamda bir oyoqni taqqa to‘xtaydigan qilib qo‘yiladi. Cho‘nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo‘ladi.

To‘xtashlar. Harakatlanish texnikasida to‘xtashga harakat yo‘nalishini o‘zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To‘satdan to‘xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to‘p bilan ham, to‘psiz ham o‘sha ketayotgan tomonning o‘ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o‘ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To‘xtashda ikki xil usul qo‘llaniladi: sakrab to‘xtash va tashlanib to‘xtash.

Sakrab to‘xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi – bunda turg‘unlik bo‘lishi uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko‘pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to‘xtash so‘nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo‘yiladi. Tashlanib to‘xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

Barcha xil to‘xtashlardan keyin, odatda, turli yo‘nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to‘xtashdagi so‘nggi holat keyingi harakatning start holati bo‘lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo‘nalishini o‘zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o‘tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O‘yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o‘tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo‘nalishga qarab olinadi.

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish

samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish.

Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi tomonidan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin texnika tushunchasi?
2. Texnik usullarni ta'riflab bering?
3. Futbol texnikasining tasnifi?
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan?

AMALIY MASHG'ULOT MATERIALAR

1-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH

METODIKASI (2 soat)

REJA.

1. Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'rni hamda ahamiyati.

2. Milliy va harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi.

3. Sport turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

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

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy usullar:

- ☐ "Pinbord texnikasi"
- ☐ "Aqliy hujum"
- ☐ "Loyiha" usuli
- ☐ "Klaster"
- ☐ "FSMU" texnologiyasi"
- ☐ "Keys texnologiyasi"

Pinbord texnikasi

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



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



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so‘zdan ko‘p bo‘lmagan) sifatida alohida qog‘ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy

fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

U

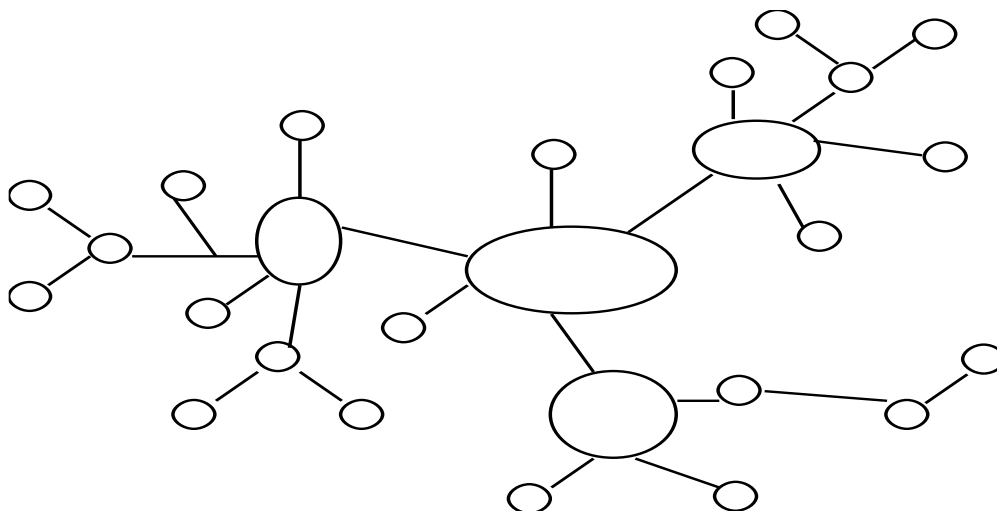
(Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

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

klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



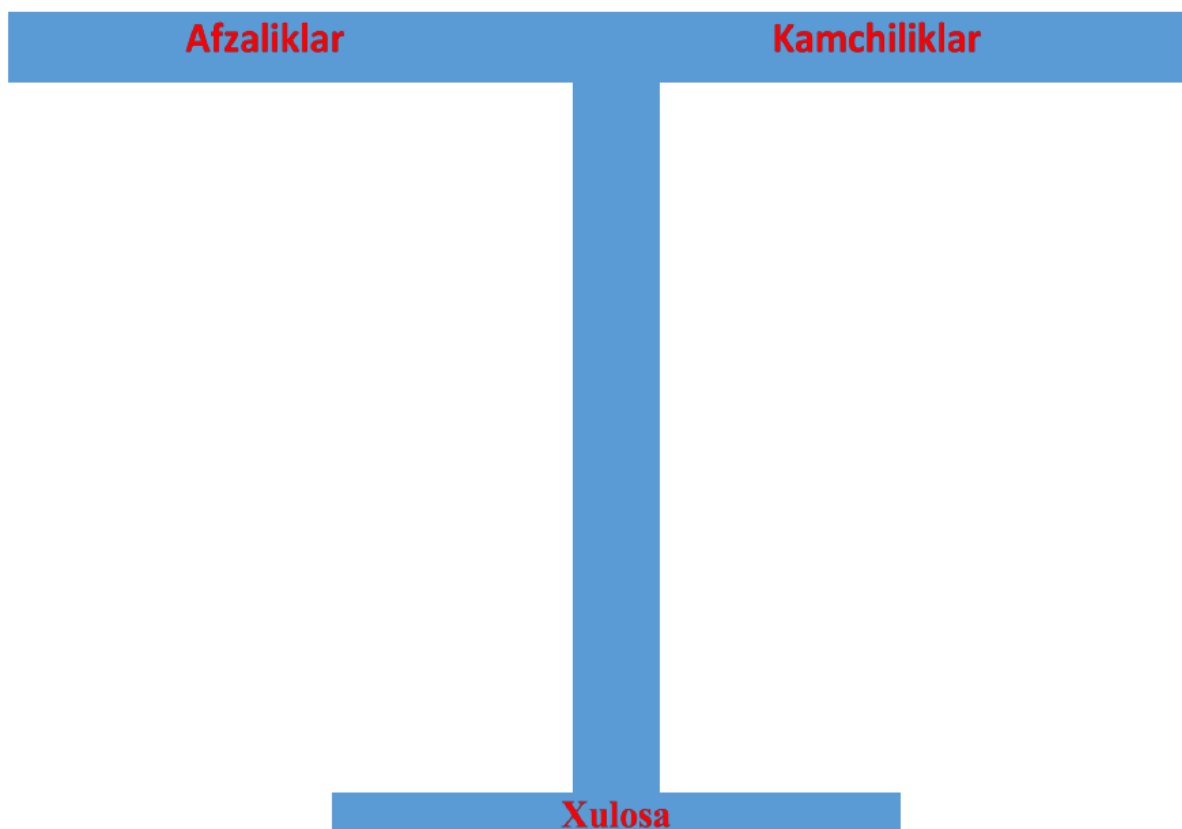
“A Q L I Y H U J U M” USULI

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

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

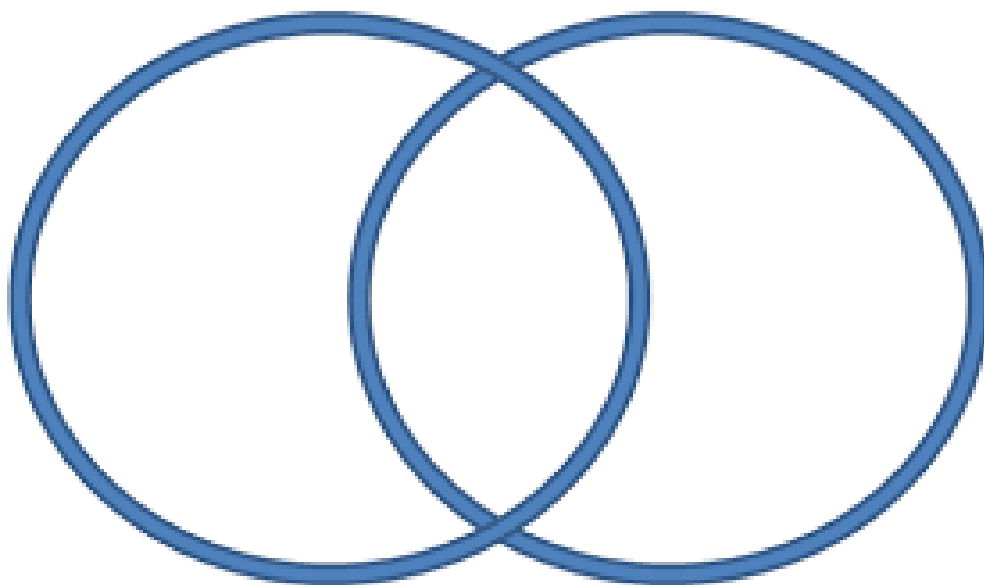
1-TOPSHIRIQ

Harakatli o‘yinlarning inson sog‘ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.



2- TOPSHIRIQ

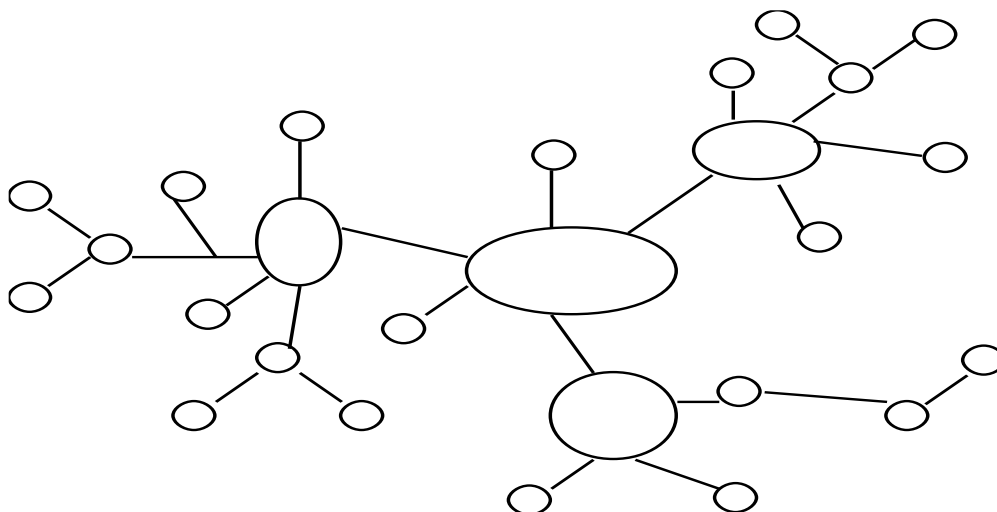
- Venn diagramasidan foydalanib jismoniy tarbiya va sportning farqli va o`xshash jihatlarini kichik guruhlarida yoritib bering.
- Jismoniy tarbiya Sport



○

- **3-TOPSHIRIQ.**

Harakatli o`yinlarni klaster metodi orqali yoritib bering



- **4-TOPSHIRIQ.**

Sharq va g`arb olimlarning “salomatlik” tushunchasi haqida qarashlari haqida yozib bering.

Sharq olimlari	G`arb olimlari

2-MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2 soat)

- 1. Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash turlarini nazariy asoslari.**
- 2. Yengil atletika sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar.**
- 3. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.**

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

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

Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:

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

Zamonaviy usullar:

- ☐ “Pinbord texnikasi”
- ☐ “Aqliy hujum”
- ☐ “Loyiha” usuli
- ☐ “Klaster”
- ☐ “FSMU” texnologiyasi”
- ☐ “Keys texnologiyasi”

Pinbord texnikasi

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



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



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o'zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko'rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan

ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

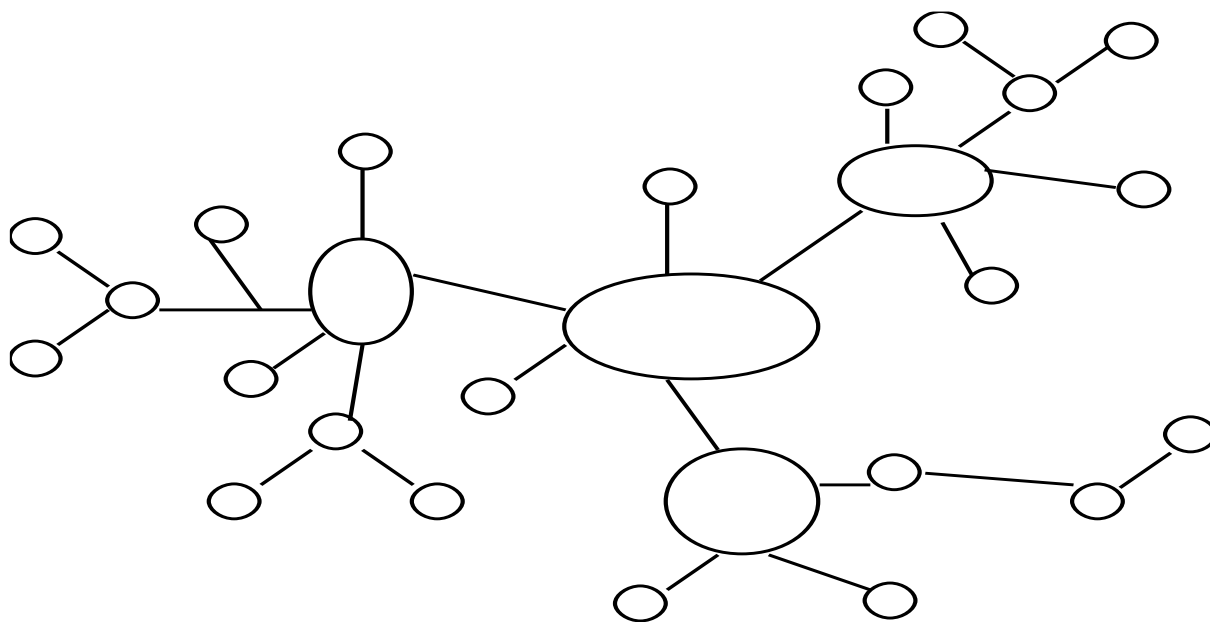
U

(Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

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

Klaster



“AQLIY H U J U M” USULI

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

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

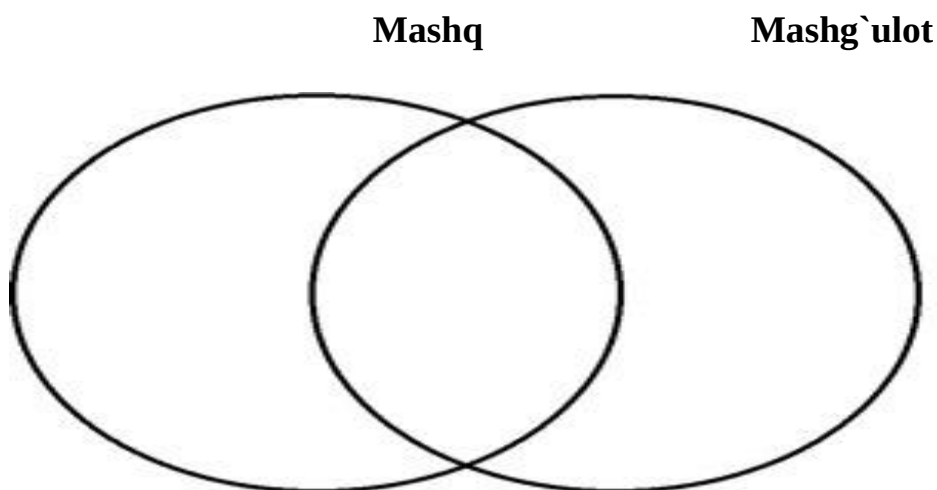
1-topshiriq

Quyida keltirilgan jadvalda sog‘lom insonning kun tartibini tuzing ?

№	O`qituvchi	Shifokor	Haydovchi

2-topshiriq

Mashq va mashg`ulot atamalarining bir-biridan farqli va o`xshash jihatlarini Venn diagramasi orqali yozing ?



3-topshiriq

O`z kasbiga qarama-qarshi bo`lgan mavzuda “Talabalar bilan ishlashni bilmaydigan sportchi-pedagog” mavzusida vaziyat tuzing?

Vaziyat. 3-kurs Xotin-qizlar guruxi passiv amaliyotni o`tib kelgandan so`ng bu guruxga amaliy darslar boshlanib ketdi. Payshanba kuni birinchi amaliy darsda guruxda o`qiyotgan talaba Obidova Shaxnozani o`qituvchi “Harakatli o`yinlar” darsida gurux talabalari uchun darsning tayyorlov qismida umum rivojlantiruvchi mashq (URM)ni bajartirishini topshirdi. Bir-ikki mashqdan so`ng, Shaxnoza uyalib, mashqlarni xato bajarib, qizardi, to`xtalib qoldi. Guruxdagi talaba qizlar kulib yubordilar. Chunki bu guruxdagi talabalarning hammasi sport

mashg'ulotlarni yaxshi o'zlashtirgan edilar. Talabalarning bu kulgusi Shaxnozaga qattiq salbiy ta'sir etdi. O'qituvchi zo'rg'a mashqlarni bajargan Shaxnozani mashq bajarishdan to'xtatib talabalarga tanbeh berdi. Talabalarning bu qiligi odob qoidalariga to'g'ri kelmasligini aytdi.

Vaziyatga baho bering!

O'qituvchining yutug'i yoki kamchiligi qaerda?

O'qituvchi talabalarning amaliyotdan kelganligi va ularda bir oz bo'lsada, tajriba shakllanganligini inobatga olib, Shaxnozani URM mashqlarni bajartirish uchun chiqardi. Afsus bu kutilgan natijani bermadi.

O'qituvchi talabaning xatolarini har bir mashqdan so'ng o'z vaqtida kamchiligini tuzatib to'g'ri bajarilishini va kerak bo'lsa mashqni o'zi bajarib berishini nazoratga olishi kerak edi.

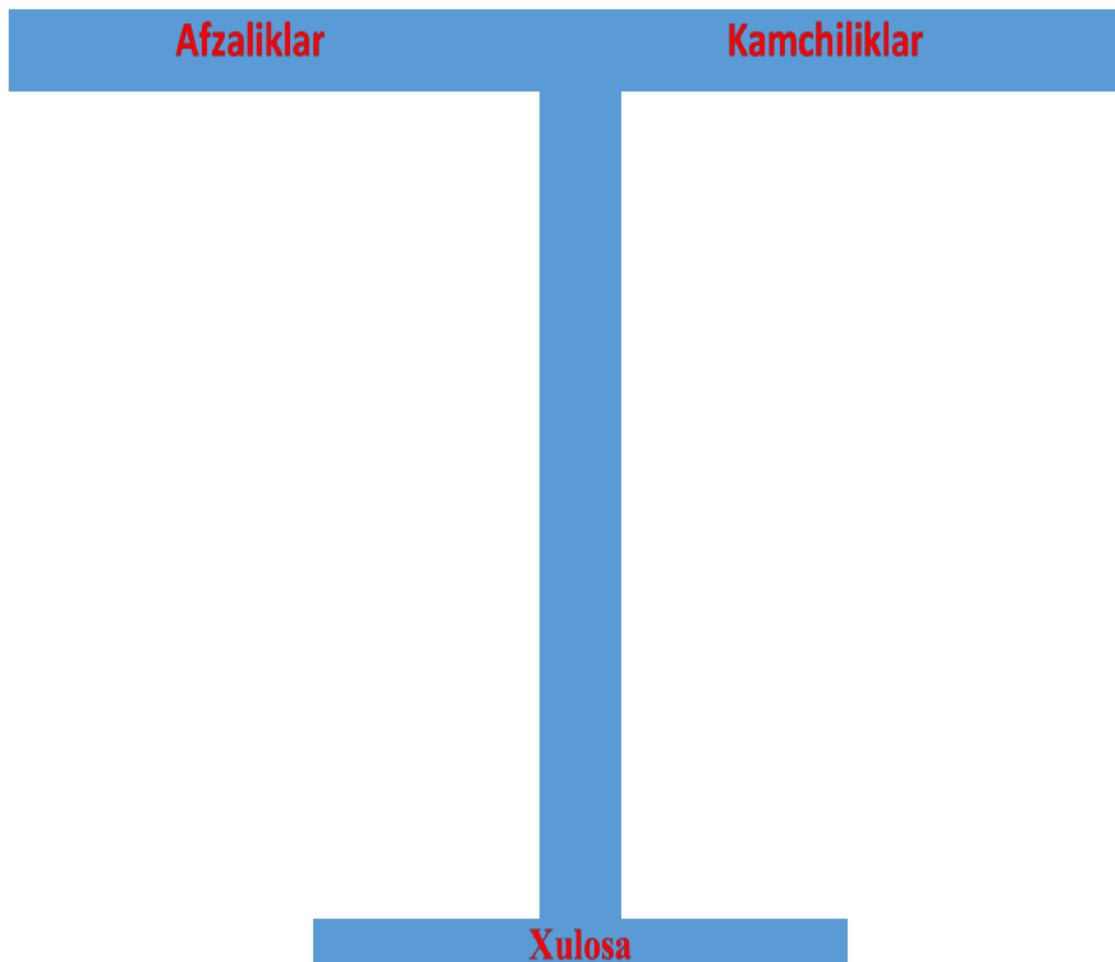
O'qituvchi vaziyatdan to'g'ri chiqib bildimi?

O'qituvchining mahorati yoki professional darajada emasligi shunday holatni vujudga kelishiga sabab bo'ldi. Afsus o'qituvchi ham vaziyatdan to'g'ri chiqib bilmadi. Sababi Shaxnozaning mashqlarni zo'rg'a bajarishi, barcha talabalarning kulishi va o'qituvchi uni mashq bajarishdan to'xtatishi buning yaqqol tasdig'i hisoblanadi.

Vaziyatdan chiqishning bundan ham yaxshi varianti bor edimi?

4-Topshiriq

Og'ir atletika sport turlarining T-Sxemasi metodi orqali inson sog'ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.



3-AMALIY: MAVZU: SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI. 4 soat)

Reja

1. Oliy ta’lim muassasalarida sport o‘yinlarining o‘rni va ahamiyati.
2. Sport o‘yinlari tasnifi.
3. Sport o‘yinlari texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari.

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

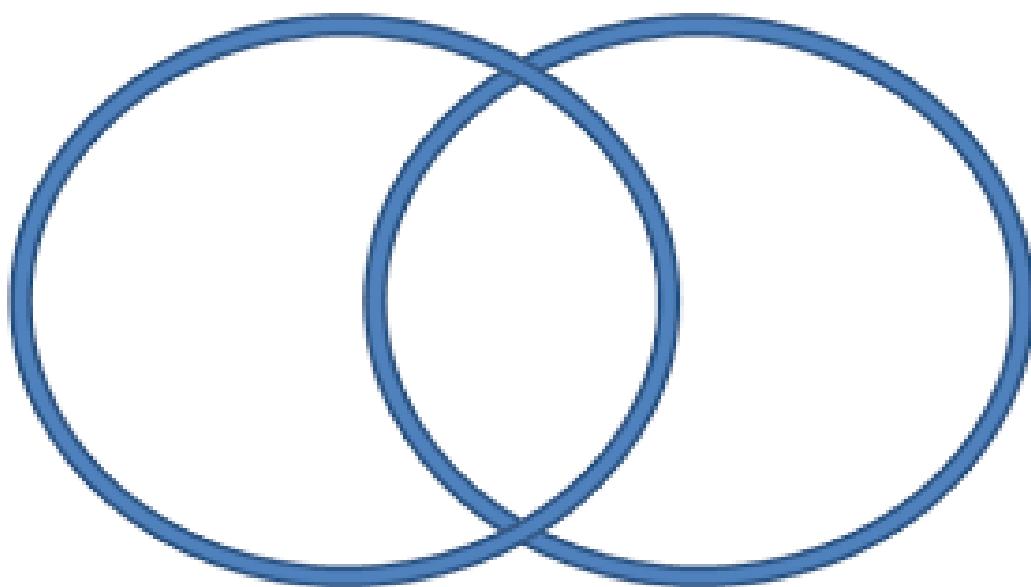
- Jamiyatda sog‘lomashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.
- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:

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

1-Topshiriq.

Venn diagramasidan foydalanib Salomatlik zaxiralari va salomatlik potensialining o‘xshash va farqli jihatini yozing.



Venn diagrammasi murakkablashishi mumkin, ammo eng sodda shaklda bu o'rtada bir-biriga o'xshash ikki doiradir.

2-Topshiriq.

FUTBOL va VOLEYBOLsportlariga ta`rib bering.

№	FUTBOL	VOLEYBOL
1		
2		
3		
4		
5		

3-Topshiriq

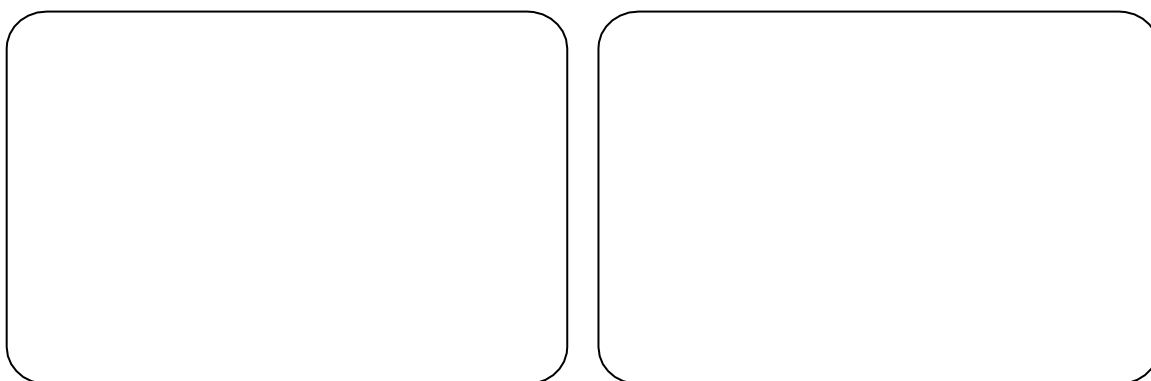
Quyida keltirilgan qatorlarda jismoniy sifatlari haqida tushuncha bering ?

№	Tezkorlik	Kuch	Chidamlilik
1			
2			
3			
4			
5			
6			

4-Topshiriq.

Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning maqsadini yorituvchi “Ikki sahifali kundalik”ni shakllantirish.

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qog‘ozini tavsiya etiladi:



1. “Ikki sahifali kundalik” metodi.

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki

savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

-o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

-ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenergga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blis-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

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

4-AMALIY. KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2 soat)

Reja

1. Kurash turlarining umumiy tavsifi.
2. Kurash turlarini amaliy mashg‘ulotlarini tashkil qilish.
3. Kurash turlaridagi maxsus mashqlarni o‘rgatish.
4. Kurash turlari bo‘yicha ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

- Jamiyatda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.

- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.

- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar **“Ikki sahifali kundalik” metodi**) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg‘ulot uchun material - aniq topshiriq (**“Ikki sahifali kundalik” metodi**), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

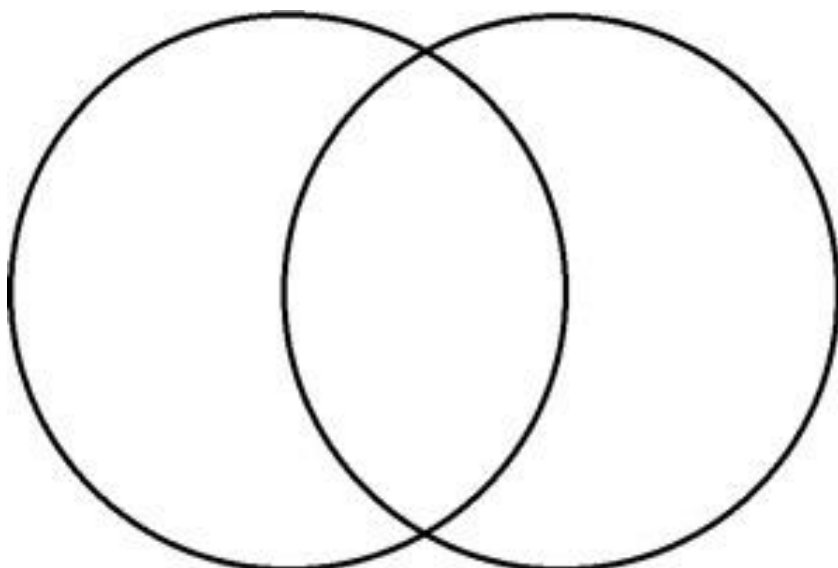
modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

- **1-Topshiriq.**

- **Venn diagramasidan foydalanib jarohat va shikastlanish terminlarning o‘xshah va farqli jihatlarini yoritib bering..**

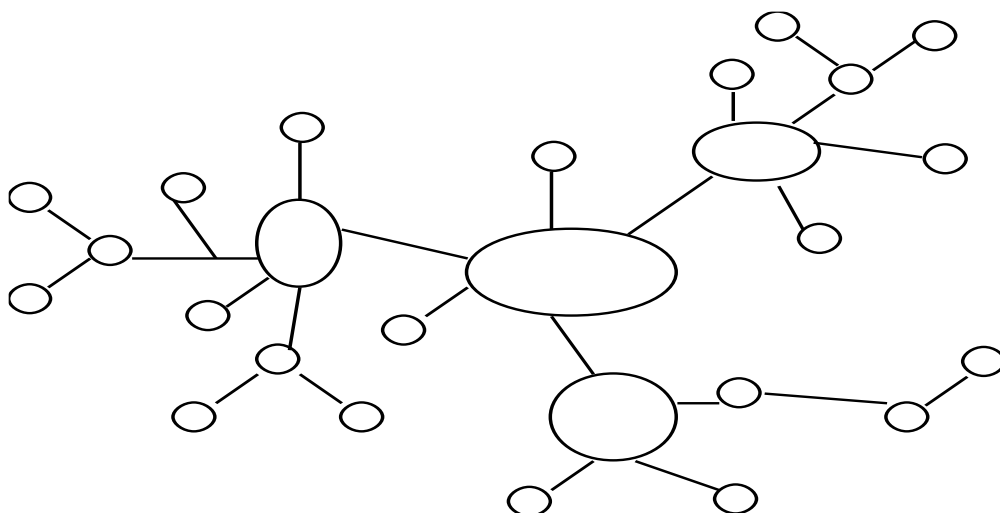
JAROHAT

SHIKASTLANISH



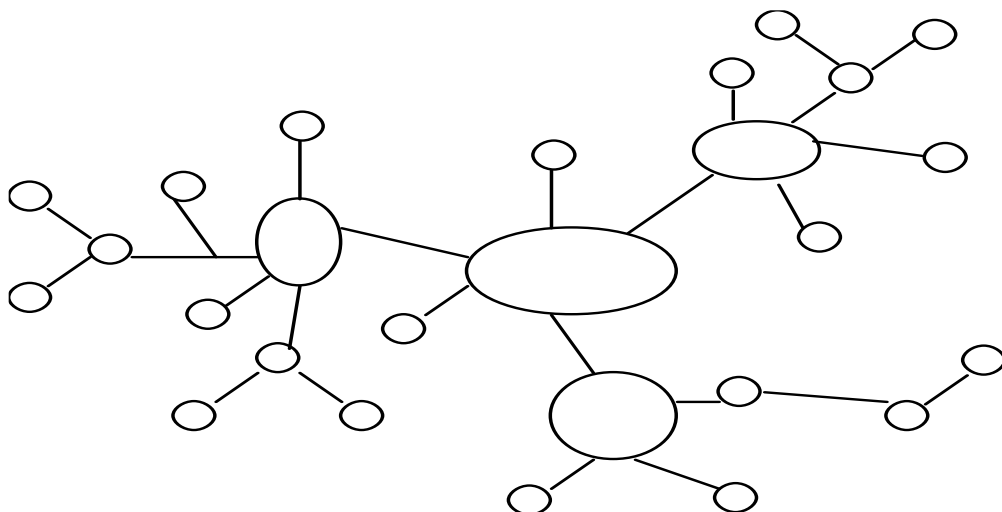
- **2-Topshiriq.**

- **Dunyoda 1000 dan ortiq sport turlari mavjud. Ularni klaster metodi orqali yoritib bering**



- **3-Topshiriq.**

- **Klaster metodi orqali Ibn Sinoning inson sog`ligi uchun aytgan gaplarini yoritib bering**



4-Topshiriq.

Kichik guruhlarda sogʻlom turmush tarzining maqsadini yorituvchi “Ikki sahifali kundalik”ni shakllantirish.

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qogʻozini tavsiya etiladi:

2. “Ikki sahifali kundalik” metodi.

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini oʻrganishga, matn mazmunini oʻzining shaxsiy tajribasi bilan bogʻlashga va oʻzlashtirgan axborot, gʻoya, yoki fikrlarga nisbatan oʻz munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul boʻlib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni oʻtkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq boʻyicha ikkiga boʻlinadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uygʻotgan, yoqqan yoki savol tugʻdirgan sitata, gʻoya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli taʼrif, dalil yoki sabab va boshqalar).

-o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

-ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenergga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blis-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

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

5-AMALIY MAVZU: SPORT MAHORATINI OSHIRISH. (4 soat)

Reja

1. Oliy ta'lim muassasalarida sport mahoratini oshirish fanining o'rnini hamda ahamiyati.
2. Sport mahoratini oshirishning umumiy tavsifi.
3. Sport turlari bo'yicha mahorat oshirishda maxsus mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.
4. Sport mahoratini oshirish fani bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

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

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy usullar:

- ☐ "Pinbord texnikasi"
- ☐ "Aqliy hujum"
- ☐ "Loyiha" usuli
- ☐ "Klaster"
- ☐ "FSMU" texnologiyasi"
- ☐ "Keys texnologiyasi"

Pinbord texnikasi

(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid

fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



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



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o'zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko'rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

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

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

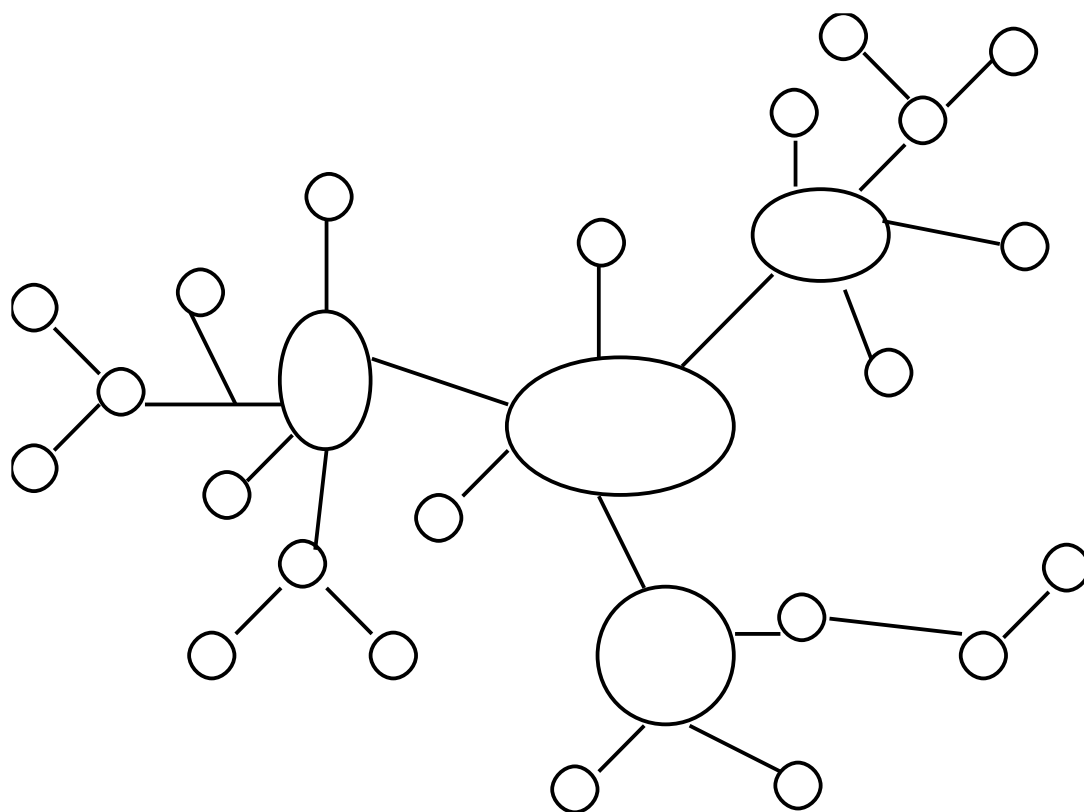
U

(Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

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

Klaster



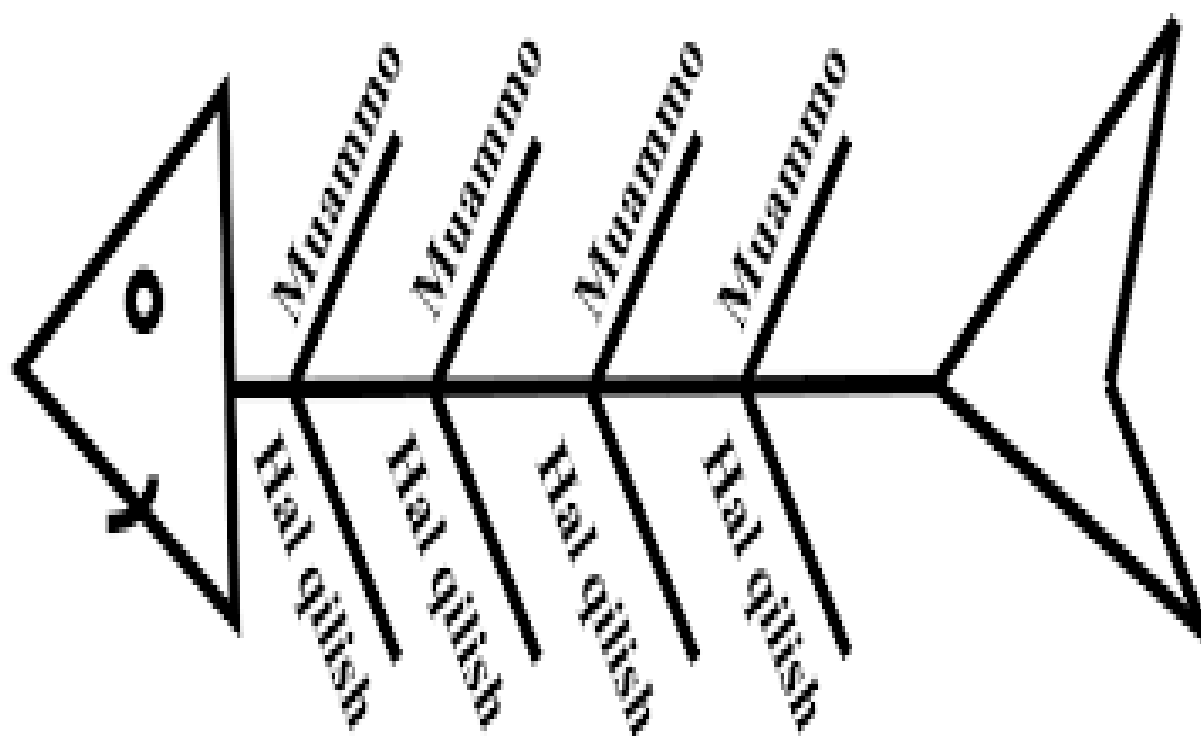
“A Q L I Y H U J U M” USULI

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

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

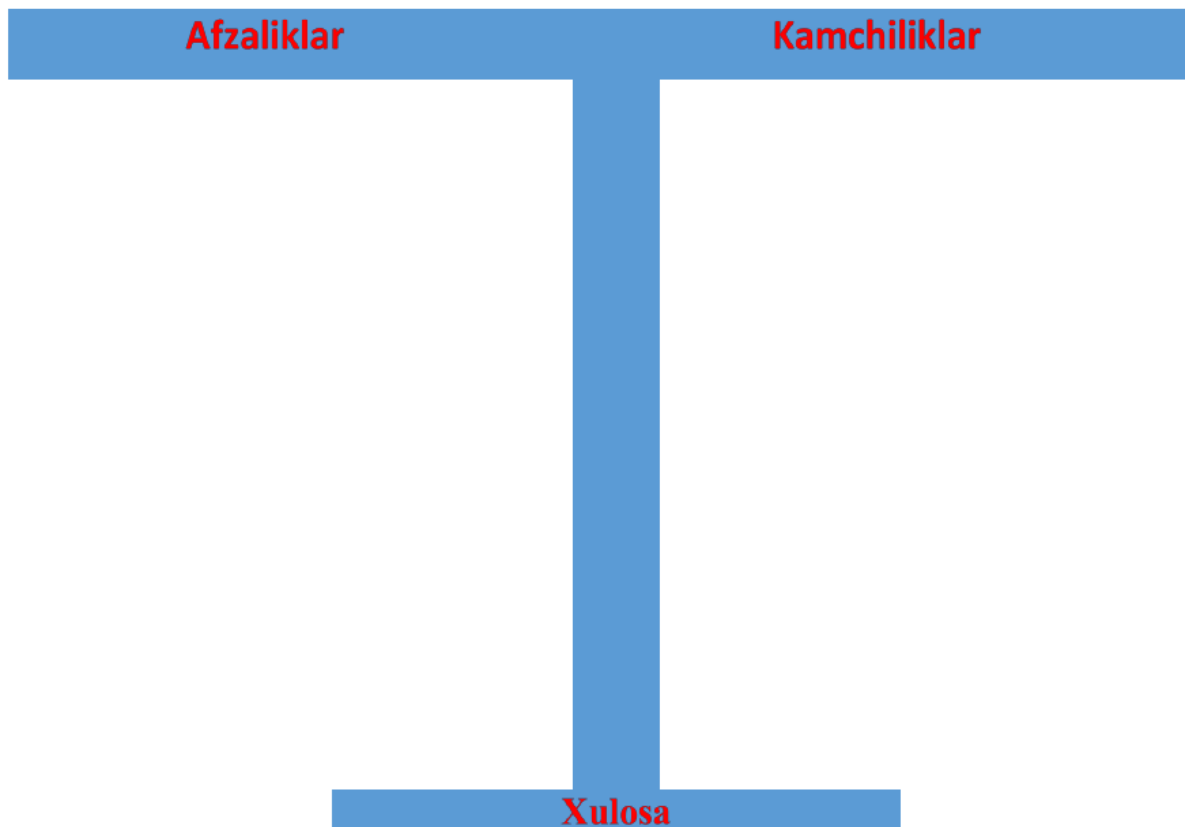
1-Topshiriq

Bugungi kunda professional sportga qanday muammolarga duch kelyapti. Ushbu savolga baliq skeleti orqali javob berishingiz so‘raladi.

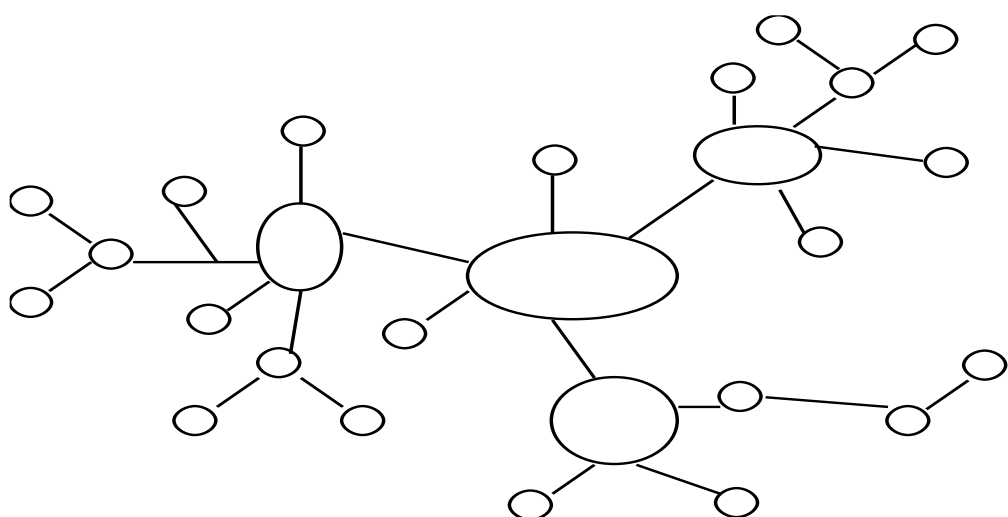


2-Topshiriq

Tog`da sport bilan shug`ullanishga misollar keltiring, Ularni tahlil eting. Fikringizni bayon eting.



- **3-Topshiriq.**
- **Klaster metodi orqali Forobiyning inson sog`ligi uchun aytgan gaplarini yoritib bering**



V GLOSSARIY

Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan bilimlarini malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan fan.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb – unga sportda bahs yuritish vositasi yoxud trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi – o'zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Kuch deb nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?

Kuch deb tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan engish qobiliyatiga aytiladi. Kuch u yoki bu daraja istalgan bir harakatda namoyon bo'ladi. SHTanga ko'tarish, qo'lda tortilish, vertikal arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish va boshqalar kuchning yorqin ifodasidir. Jismoniy tarbiyada kuch sifatlarini rivojlantiruvchi qo'yidagi mashqlar qo'llaniladi: turli og'irlikdagi predmetlar (to'ldirma to'plar, gantellar, qum to'ldirilgan qoplar, toshlar, shtangalar) bilan bajariladigan mashqlar, cho'ziluvchi buyumlar (rezinka, espanderlar) bilan bajariladigan mashqlar, kurash elementi mavjud bo'lgan mashqlar, tortilish o'yinlari, osilish, tayanish, irg'itish va to'p uloqtirish mashqlari (jumladan uzoq masofaga), uzunlikka sakrash va h.k.

Portlovchi kuch – qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyati.

Tezlik deb nimaga aytiladi?

Kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir.

Harakat tezligi (masalan, yugurishda, ayniqsa qisqa masofaga yugurishda) va harakat reaksiyasining tezligini (masalan, to'satdan berilgan signalni ilg'ab olish –

yugurish, suzish, o'yin va boshqalardagi startlar) farqlash mumkin. Jismoniy tarbiya tezlik sifatini rivojlantirish uchun qo'yidagi mashqlar qo'llaniladi: tez bajariladigan turli mashqlar, startlar, qisqa masofaga tez yugurish, tezlikni oshirib yugurish, estafeta yugurishi, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uzun yoki kalta arg'imchoqda sakrash, tezkor reaksiyani va harakat faoliyatini talab qiluvchi o'yinlar.

Epchillik deb nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?

Chaqqonlik – bu harakatni koordinatsiyalash, yangi harakatlarni egallash, o'zgarib turuvchi sharoit talabiga ko'ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini (erkin mashqlar, asbob-anjomlarda bajariladigan mashqlar) bajarishda, sport o'yinlarida, balandlikka sakrashda, uloqtirishda ayniqsa ko'proq namoyon bo'ladi.

Chidamlilik nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Chidamlilik organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish faoliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

G'olib – mamlakat chempionati g'olibi, Osiyo chempionlar ligasi g'olibi yoki va hokazo.

G'olib jamoa – o'yin davomida eng ko'p to'p urgan jamoa g'olib bo'ladi. Agar ikkala jamoada to'plar nisbati teng bo'lsa yoki bitta ham to'p urilmagan bo'lsa bunday o'yin natijasi durang bo'ladi.

Himoya taktikasi – himoyada o'ynash metodlarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak. Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymaslik va uni ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat. Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi.

VI. FOYDANILADIGAN ADABIYOTLAR.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

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

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi //http: //lex. uz/ acts/
2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O'RQ-637-son “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex.uz/pdfs/5013007.
3. O'zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktabrdagi O'RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex. uz/ pdfs/
4. O'zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentabrdagi O'RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonuni //https: //www.lex.uz /pdfs/
5. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi O'RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga

o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni
[//http://www.lex.uz/docs/2742233](http://www.lex.uz/docs/2742233).

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/4711327](https://lex.uz/pdfs/4711327).

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732-son “Oliy ta'lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/2676554](https://lex.uz/pdfs/2676554).

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF–4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/3107036](https://lex.uz/pdfs/3107036).

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori [//https://lex.uz/pdfs/3226019](https://lex.uz/pdfs/3226019).

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ–2909-son “Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida”gi qarori [//https://lex.uz/pdfs/3171590](https://lex.uz/pdfs/3171590).

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi PF–5544-son “2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/3913188](https://lex.uz/pdfs/3913188)

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/3578121](https://lex.uz/pdfs/3578121)

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729-son “O'zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni [//https://lex.uz/pdfs/3578121](https://lex.uz/pdfs/3578121)

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

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

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

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

17. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // <http://lex.uz/search/natactnum>.

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

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 10 oktabrdagi 284-son “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <http://lex.uz/pdfs/2480191>.

III. Maxsus adabiyotlar

20. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

21. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / H.T. Rafiyev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi; mas'ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

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

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

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

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

26. Jismoniy madaniyat nazariyasi va tarixi. O'quv qo'llanma. Termiz. 2020 y. 220 b.

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

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

29. 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.

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

IV. Internet saytlar

31. <http://bimm.uz>

32. <http://uzdjtsu.uz>

33. <https://minsport.uz>

34. <https://sportedu.uz>