

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

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI
ZAMONAVIY METODIKALAR
ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH**

2026

**Ibragimov M.B. BuxDU, Sport faoliyati kafedrası
dotsenti, p.f.f.d. (PhD).**

**Ibragimov B.B. O'zbekiston Milliy universiteti
"Taekvondo va sport faoliyati"
kafedrası dotsenti p.f.f.d.(PhD)**



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

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

**“JISMONIY TARBIYA DARSLARINI
ZAMONAVIY METODIKALAR ASOSIDA
TASHKILLASHTIRISH”**

moduli bo‘yicha

O‘QUV–USLUBIY MAJMUA

Buxoro – 2026

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan 2025 yil 30-dekabrda tasdiqlangan o‘quv rejasi va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar: **M.B.Ibragimov** – BuxDU, Sport faoliyati kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD).

B.B.Ibragimov – O‘zbekiston Milliy universiteti “Taekvondo va sport faoliyati” kafedrası dotsenti p.f.f.d.(PhD).

Taqrizchi: **R.X Kadirov** – BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, p.f.n.

**O‘quv -uslubiy majmua Buxoro davlat universiteti Ilmiy
Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan
(2026 yil “5” fevraldagi 6-sonli bayonnoma)**

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL O‘QITISH METODLARI	9
III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	14
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	36
V. GLOSSARIY	65
VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI	67

I. IShChI DASTUR.

KIRISH

Dastur O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda tasdiqlangan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidyentining 2020 yil 3 dekabrda “Iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimi va akademik liseylar faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4910-son hamda Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 1 iyundagi “Akademik liseylar rahbar va pedagog xodimlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi 296-son Qarorlarida belgilangan ustuvor yo‘nalishlar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u zamonaviy talablar asosida malaka oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda akademik liseylar rahbar va pedagog kadrlarining kasbiy kompetentligini muntazam oshirib borishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan tayanch modullari mavzulari orqali akademik liseylarda faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlarning ta’limdagi islohotlar va sohaga doir me‘yoriy-huquqiy hujjatlar tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish, ta’limda sun‘iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish darajasini oshirish hisobiga ularning pedagogik mahorat va kasbiy kompetentligini muntazam takomillashtirish bilan birgalikda pedagog xodimlarning ehtiyojlari asosida tanlab olingan tanlov modullari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishlari ta’minlanadi.

Modulning maqsad va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarning “Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish”ning xorijiy davlatlar amaliyotida sport ta’limi sifatini oshirish borasida erishilgan yutuq va tajribalarini ta’lim jarayoniga tatbiq etish to‘g‘risidagi bilim va ko‘nikmalarini tarkib toptirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- akademik liseylar pedagog xodimlarining jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish borasida nazariy bilimlarni shakllantirish;

- akademik liseylar pedagog xodimlarining jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish borasidagi bilimlarini oshirish va kasbiy tayyorgarligi darajasini rivojlantirish,

- jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishni pedagogik jarayonga joriy etish hamda zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish bo‘yicha malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirish;

- akademik liseylar pedagog xodimlarining muntazam kasbiy faoliyatini o‘shirishda xorij tajribalari, zamonaviy ta’lim metodlari, pedagoglarning tahliliy va ijodiy fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak;

- jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish borasidagi ta'lim jarayonidagi muammolarini ilg'or xorijiy ta'lim tajribalaridan foydalangan holda hal etish usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etishga o'rgatish.

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

“Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- – jismoniy tarbiya va sport ta'limi o'quv jarayonini tashkil etish va uning sifatini ta'minlash borasidagi ilg'or xorijiy tajribalar;
- – Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishning zamonaviy yondashuvlar, sport ta'limini o'qitishda innovasion texnologiyalar sohasidagi tajribalar;
- – Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishda metodik shart-sharoitlari bilimlariga ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish tajribalar asosida o'quv jarayonini “jonli”, ijodiy tashkil etish;
- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishni o'rganishda innovasion faoliyatni tashkil etish;
- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish orqali sport ta'lim jarayonida ijodiy muhitni yaratish;
- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish asosida sport ta'limida yangi nazariy va amaliy metodlarni ishlab chiqish va ommalashtirish malakalarini egallashi lozim.

Tinglovchi:

- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishda yuzaga keladigan muammolarni hal etishda ta'lim tajribalaridan foydalana bilishlari;
- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirish tajribalaridan foydalangan holda pedagogik muammolarni tahlil etish, baholash kabi malakalarni egallashi;
- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkillashtirishda o'rganish asosida talabalarning izlanishli-ijodiy faoliyatga jalb etish kompetensiyalarni egallashi lozim.

O'QUV MODULI BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Jami	Umumiy auditoriya soati	Jumladan	
				Nazariy	Amaliy
1.	Jismoniy rivojlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik, pedagogik va hakazolardan kompleks foydalanish yo'llari.	4	4	2	2
2.	Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar asosida tashkil etish	4	4	2	2
3.	Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar.	2	2		2
	Jami	10	6	4	6

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Jismoniy rivojlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik va pedagogik kompleks foydalanish yo'llari. (2-soat).

REJA:

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi.
2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning tabiiy-ilmiy omillari.
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarini pedagogik innovatsiyalar muammolarni hal etish vositalari sifatida. (2-soat).

REJA:

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.
2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.
3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.
4. Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Jismoniy rivojlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik va pedagogik kompleks foydalanish yo'llari. (2-soat).

REJA:

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi.
2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning tabiiy-ilmiy omillari.
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarini pedagogik innovatsiyalar muammolarni hal etish vositalari sifatida. (2-soat).

REJA:

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.
2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.
3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.

3-mavzu: Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar. (2-soat).

REJA:

1. Taraqqiy etgan davlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti.
2. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarni tashkil etish metodikalari.
3. Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi.
4. Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash.

O'qitishda foydalaniladigan zamonaviy pyedagogik va axborot texnologiyalar

Mazkur modul ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

-ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentasion va elektron-didaktik texnologiyalardan;

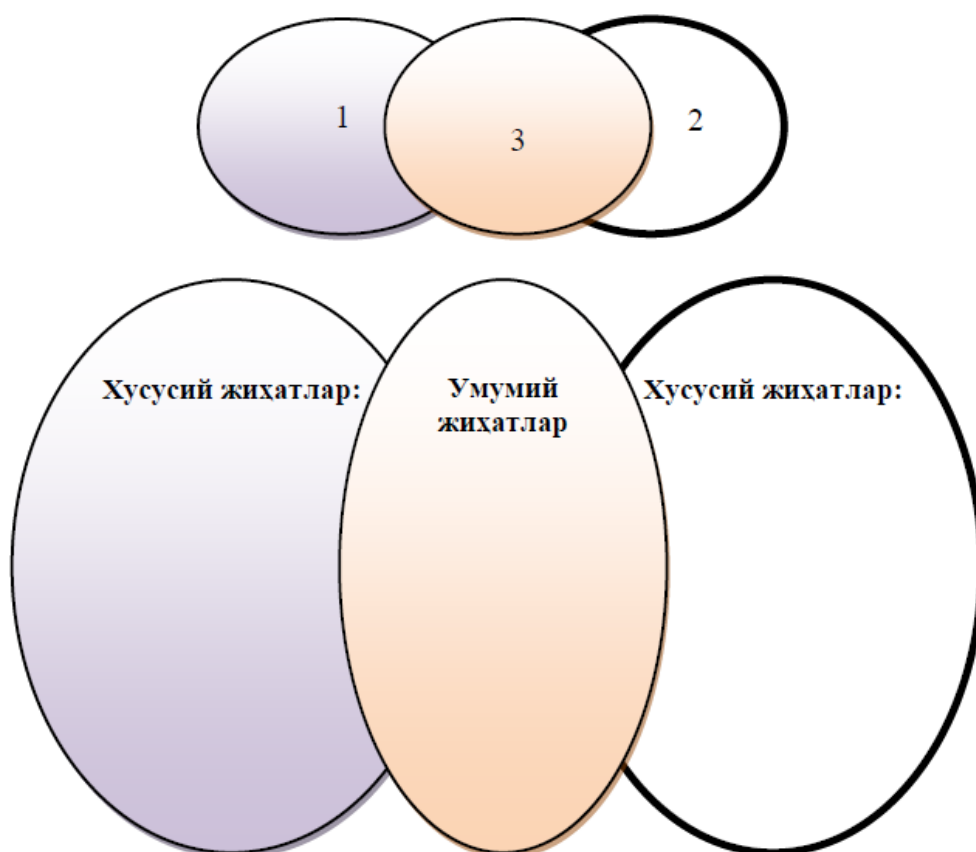
-o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda texnik vositalardan, ekspress-so'rovlar, test so'rovlari, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash usullarini qo'llash nazarda tutiladi.

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

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 guruhlarni 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.

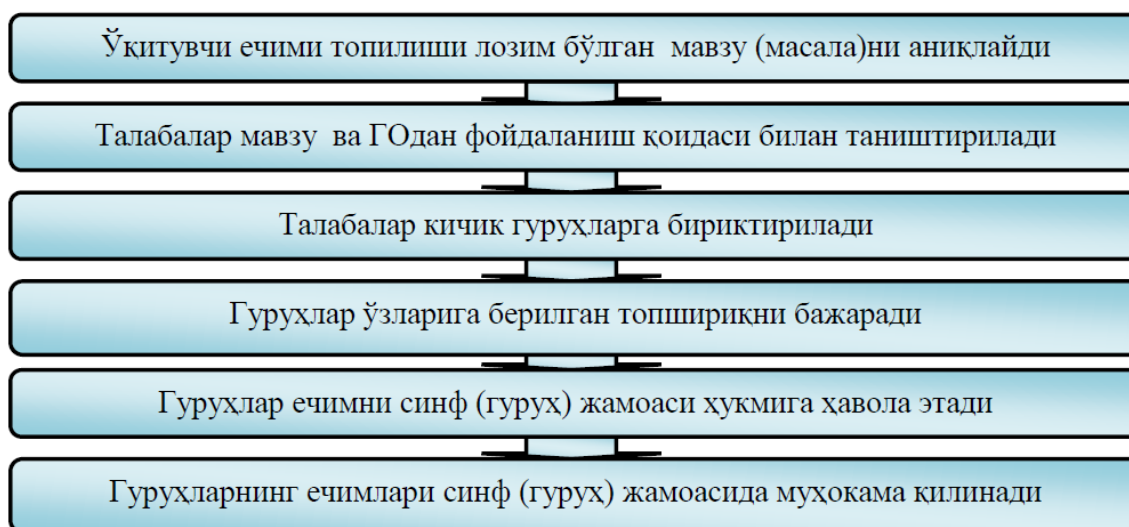
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

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.

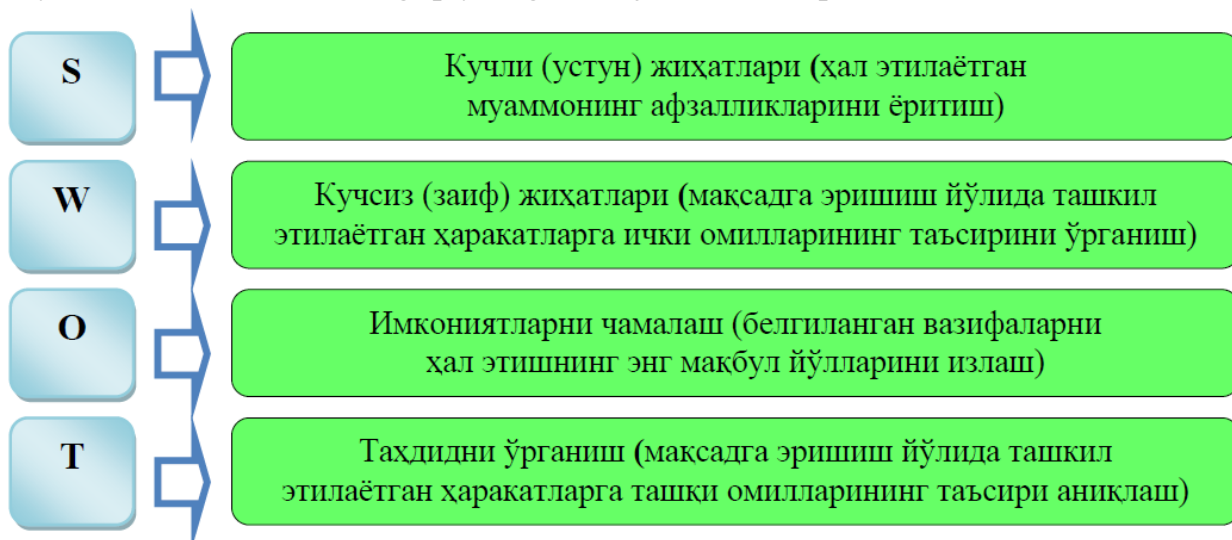
10. “T-jadval” GO

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.	

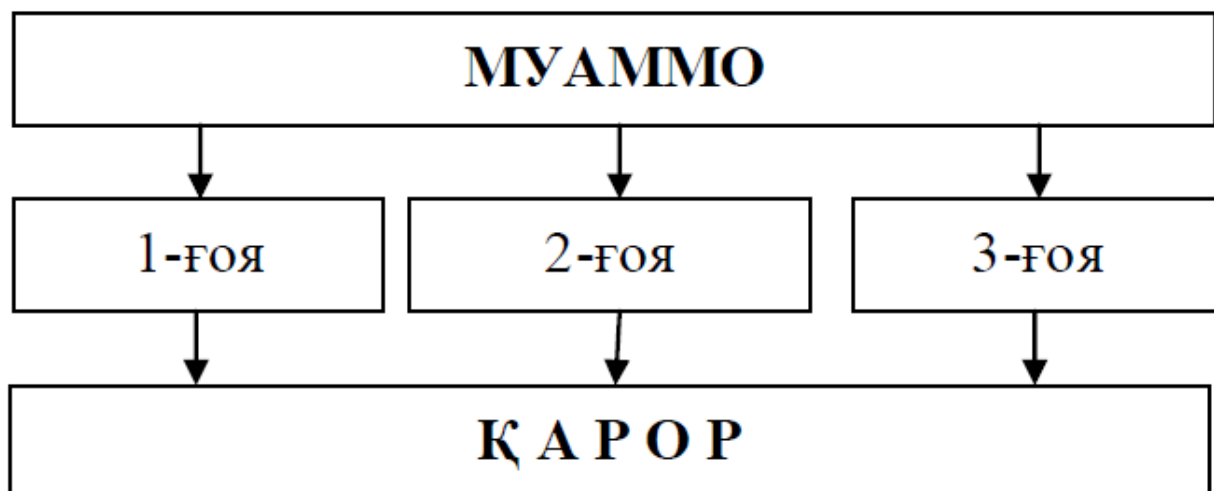
14. “Qarorlar shajarasi” (“qaror qabul qilish”) strategiyasi

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: Jismoniy rivojlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik va pedagogik kompleks foydalanish yo'llari. (2-soat nazariy).

REJA:

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi.
2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning tabiiy-ilmiy omillari.
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi

Jismoniy rivojlanish – bu inson organizmining **o'sishi, shakllanishi va funksional imkoniyatlarining oshib borishi** jarayonidir. U mushak tizimi, suyak tuzilishi, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivoji bilan bog'liq.

Tabiiy-ilmiy omillarning mohiyati

Tabiiy-ilmiy omillar jismoniy rivojlanishning **biologik asosini** tashkil qiladi. Har bir yosh davrida organizmning rivojlanish imkoniyatlari turlicha bo'lib, mashqlar shu xususiyatlarni hisobga olgan holda tanlanishi zarur. Masalan, bolalarda harakat faolligi yuqori bo'lsa, o'smirlarda kuch va chidamlilikni rivojlantirish imkoniyati ortadi.

Psixologik omillarning ahamiyati

Jismoniy mashqlar faqat tanaga emas, balki ruhiy holatga ham ta'sir qiladi. Mashg'ulotga bo'lgan **qiziqish va ijobiy munosabat** bo'lmasa, natija past bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlar jarayonida o'yinlar, musobaqalar va rag'batlantirish usullaridan foydalanish muhim.

Pedagogik omillarning roli

Pedagogik yondashuv jismoniy tarbiya jarayonini **maqsadli, tizimli va rejalashtirilgan** holga keltiradi. Mashg'ulotlar ilmiy asosda tuzilsa, yuklama me'yorida bo'lsa va nazorat to'g'ri olib borilsa, jismoniy rivojlanish samarali bo'ladi.

Omillardan kompleks foydalanish mohiyati

Kompleks yondashuv – bu jismoniy rivojlanishda barcha omillarning **bir-birini to'ldirishi** demakdir. Masalan:

- Tabiiy-ilmiy bilimlar asosida mashq tanlanadi

- Pedagogik metodlar orqali o‘rgatiladi
- Psixologik rag‘bat bilan mustahkamlanadi
- Sog‘lom turmush tarzi orqali qo‘llab-quvvatlanadi

2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning tabiiy-ilmiy omillari

Jismoniy rivojlanish – bu inson organizmining morfologik va funksional jihatdan o‘zgarib, takomillashib borish jarayonidir. U tana vazni, bo‘y uzunligi, mushaklar kuchi, chaqqonlik, chidamlilik kabi ko‘rsatkichlar bilan ifodalanadi. Jismoniy rivojlanish inson hayoti davomida uzluksiz kechadi va turli yosh davrlarida o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘ladi.

Jismoniy rivojlanish jarayonida quyidagi tizimlar faol rivojlanadi:

- suyak-mushak tizimi;
- yurak-qon tomir tizimi;
- nafas olish tizimi;
- asab tizimi.

Mazkur tizimlarning uyg‘un rivoji insonning mehnatga layoqatini, harakat faolligini va umumiy sog‘lig‘ini belgilaydi. Shu sababli jismoniy rivojlanish nafaqat sport yoki jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, balki sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tabiiy-ilmiy omillar jismoniy rivojlanishning biologik asosini tashkil etadi. Bu omillar inson organizmining tabiiy qonuniyatlariga asoslanadi.

2.1. Anatomik va fiziologik xususiyatlar

Inson organizmi muayyan anatomik tuzilishga va fiziologik imkoniyatlarga ega. Har bir yosh davrida mushaklar, suyaklar va ichki organlarning rivojlanish darajasi turlicha bo‘ladi. Masalan, bolalik davrida suyaklar yumshoq va elastik bo‘lib, noto‘g‘ri yuklama ularning deformatsiyasiga olib kelishi mumkin.

2.2. Yosh va jins xususiyatlari

Jismoniy rivojlanishda yosh omili muhim o‘rin tutadi. Har bir yosh bosqichida jismoniy mashqlarning mazmuni va hajmi o‘zgacha bo‘lishi lozim. Shuningdek, o‘g‘il va qiz bolalar organizmining rivojlanish sur‘ati ham farq qiladi.

2.3. Tabiiy muhit omillari

Quyosh, havo va suv inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chiniqtirish mashg'ulotlari orqali organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligi oshadi, immunitet mustahkamlanadi.

Jismoniy rivojlanishda psixologik omillarning o'rni

Psixologik omillar jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Insonning ruhiy holati jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatini belgilaydi.

Motivatsiya va qiziqish

Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish uchun ichki motivatsiya muhim. Qiziqish bo'lmagan joyda natija ham past bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarni qiziqarli shakllarda tashkil etish zarur.

Iroda va intizom

Jismoniy rivojlanishda iroda sifatlari – qat'iyat, sabr-toqat, o'zini tuta bilish muhim hisoblanadi. Sport va jismoniy mashqlar ushbu sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Emotsional holat

Ijobiy emotsiyalar mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Stress, qo'rquv yoki majburiylik esa jismoniy faollikni pasaytiradi.

Pedagogik omillar va ularning ahamiyati

Pedagogik omillar jismoniy rivojlanishni maqsadli va tizimli tashkil etishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari

Jismoniy tarbiya sog'lom, jismonan barkamol va faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan. Bu jarayonda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalar amalga oshiriladi.

O'qitish metodlari

Ko'rgazmali, amaliy va og'zaki metodlar jismoniy mashqlarni o'rgatishda muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni to'g'ri ko'rsatish va tushuntirish natijani oshiradi.

Individual yondashuv

Har bir shaxsning jismoniy imkoniyatlari turlicha. Shu sababli mashg'ulotlarda individual va differensial yondashuv talab etiladi.

Ijtimoiy va gigiyenik omillar

Ijtimoiy muhit va gigiyenik sharoitlar jismoniy rivojlanish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi

To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va faol dam olish jismoniy rivojlanishning muhim shartlaridan biridir.

Gigiyena talablari

Shaxsiy gigiyena, sport kiyimlari va mashg'ulot joyining sanitariya holati sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanishda eng yuqori samaraga erishish uchun barcha omillarni o'zaro uyg'unlikda qo'llash zarur. Tabiiy-ilmiy bilimlar asosida mashqlar tanlanadi, pedagogik metodlar orqali o'rgatiladi, psixologik rag'bat bilan mustahkamlanadi va sog'lom turmush tarzi orqali qo'llab-quvvatlanadi.

3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

Yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti, jismoniy kamolot*. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq, jismoniy sifatlari, jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jismon rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi — tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga — organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jisman rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'kuvchilarga qo'llaganimizda, o'kish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indiv) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maksadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jisman rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va kobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jisman rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish — jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini xal kiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun «jismoniy tarbiya» deb atalmish maxsus yoʻnaltirilgan va tashqil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya — pedagogik jarayon boʻlib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim boʻlgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bogʻlik boʻlgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. Manashu taʼrifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi oʻziga xosligi taʼkidlab oʻtilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid boʻlgan bu oʻziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maʼnoga ega boʻlgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, germaniyalik olim Fit «oʻz vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim boʻlganda turmushda qoʻllash mahorati va koʻnikmalarini oʻz ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy xodisa sifatida oʻziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat kila olishligi va ayni paytda uning maʼnaviy kamolotiga xam kuchli taʼsir koʻrsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qoʻllaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida boʻlgan jismoniy tarbiya umuman yoʻq. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yoʻnalish mavjud boʻlib, inson jismoniy tarbiyasi ana oʻsha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy *jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.*

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'likni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi xam birbirini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi- jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'lik bo'lgan, yukori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baxrlash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljall sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat — umumiy madaniyatning bir qismi, uining yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'lik bo'ladi.

Jismoniy madaniyat — muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkultura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya «fizkultura» tushunchasining tarkibiy qismi sifatida *uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayon*ning 'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

Maktab jismoniy tarbiyasi- bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boylklari majmuidir.

Moddiy boyliklar — xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a‘zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma‘naviy boylik — esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g‘oyaviy, ilmiy, tashqiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orkali har qanday inson o‘ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o‘zlashtiradi, shu soxa yutug‘i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma‘lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini ratsional me‘yori (normalari)ni belgilash;
- jismoniy tarbiyaga oid madaniy axborotni to‘plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o‘zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog‘liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman-yaroqlilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati — sport, amaliy sog‘lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi.

Jamiyat a‘zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug‘ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o‘zgaruvchan va o‘ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang‘ich zamini shartli ravishda «*maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati*» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta‘lim maktablari va boshqa o‘quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o‘kuv predmeti sifatida majburiy mashg‘ulot ekanligini tushunamiz. Bu o‘z navbatida umumiy jismoniy ma‘lumot uchun asos

yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'likmint bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport - jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'lik bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX aerning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqatda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda — *o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, «katta sport»* tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat kiladi.

Ommaviy-ko'ngilli sport darsdan tashqari va ish vaktidan so'ng davlat va jamoat tashqilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

«**Sportchi**» so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafakat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavidalanibgina qolmay, irodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimist, har qanday kiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va o'z yutuklariga hotirjam insonni tushunamiz.

SHunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat kiladigan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. sport ishlab chikarisheiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boyluk) yaratish bilan bog'lanmagan va o'kuv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan

tashqari ishlar, maktabdan tashkari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashkari faoliyatining turli ko'rinishini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: YOshlar, o'smirlar sporti. YOshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashqil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning xam ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga karab bolalar sportiga o'xshash. Farki shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashkari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga ko'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan tashkari jismoniy tarbiya qilish xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga Erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. *Katta sport* esa inson jismi madaniyatining eng yukori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat — kasbga taalluqli amalda qo'llaniladigan za harbiy-amaliy jismoniy tarbiyaga bo'linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma'lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo'lga qo'yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. SHu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash maksadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhati"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.

Jismoniy tarbiya – bu insonning **jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi murakkab ta'lim va tarbiya jarayoni** bo'lib, u har bir yosh davrga mos tarzda tashkil etiladi. Zamonaviy pedagogika jismoniy tarbiyani nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi, balki shaxsning barcha jihatlarini rivojlantiruvchi kompleks tizim sifatida qaraydi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi insonning **jismoniy salomatligi, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyasini rivojlantirish** hamda **ixtiyoriy harakatlar va shaxsiy fazilatlarni shakllantirish**dir. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya quyidagi maqsadlarga xizmat qiladi:

1. **Sog'lom turmush tarzini shakllantirish**

- Jismoniy mashqlar orqali yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarini mustahkamlash.

2. **Shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish**

- Matonat, iroda, mustaqillik, intizom va mehnatsevarlik kabi sifatlarni shakllantirish.

3. **Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish**

- Jamoaviy o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari orqali hamkorlik, liderlik va muloqot qobiliyatlarini oshirish.

4. **Sport mahoratini shakllantirish**

- Yosh avlodda texnika, tezlik, chidamlilik va strategik fikrlashni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari

Jismoniy tarbiya maqsadlariga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilangan:

1. **Jismoniy rivojlanish vazifalari**

- Mushak tonusi, elastiklik va kuchni oshirish;
- Tezlik, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirish;
- Organizmning moslashuvchanligini va qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini mustahkamlash.

2. **Texnika va taktika ko‘nikmalarini shakllantirish**

- Sport o‘yinlari va mashqlar orqali harakat koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy taktika va strategik fikrlashni rivojlantirish.

3. **Sog‘lomlashtirish vazifalari**

- Jismoniy mashqlar yordamida yurak, o‘pka va asab tizimini mustahkamlash;
- Charchoq va stressni kamaytirish;
- Jarohatlar xavfini kamaytirish.

4. **Psixologik va ijtimoiy vazifalar**

- O‘zini boshqarish va irodani rivojlantirish;
- Musobaqa sharoitida barqaror psixologik holatni shakllantirish;
- Jamoaviy muloqot va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya – bu insonning **umumiy jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta’minlaydigan, shaxsiy va ijtimoiy fazilatlarni shakllantiradigan kompleks pedagogik jarayondir**. Uning maqsadi sog‘lom, baquvvat va jamiyat uchun foydali shaxslarni tarbiyalash bo‘lsa, vazifalari – **jismoniy rivojlanish, texnika va taktika ko‘nikmalarini shakllantirish, psixologik va ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi**.

Nazorat savollari

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi nimani anglatadi?
2. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiring.
3. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning asosiy maqsadi nimadan iborat?
4. Jismoniy rivojlanish inson salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Tabiiy-ilmiy omillar deganda nimalar tushuniladi?
6. Anatomik va fiziologik xususiyatlar jismoniy rivojlanishga qanday ta'sir qiladi?
7. Yosh va jins xususiyatlarini jismoniy mashg'ulotlarda hisobga olish nega muhim?
8. Irsiy omillar jismoniy rivojlanishda qanday rol o'ynaydi?
9. Quyosh, havo va suvning jismoniy rivojlanishdagi ahamiyati nimada?
10. Tabiiy-ilmiy omillarni hisobga olmaslik qanday salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin?

2-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarini pedagogik innovatsiyalar muammolarini hal etish vositalari sifatida. (2-soat).

REJA:

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.
2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.
3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.
4. Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish.

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.

Hozirgi globallashuv va raqobat kuchayib borayotgan davrda innovatsion faoliyat jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Innovatsiyalar iqtisodiyot, fan, ta'lim, ishlab chiqarish va ijtimoiy sohalarning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Yangi g'oya, texnologiya va mahsulotlarni yaratish hamda ularni amaliyotga joriy etish innovatsion faoliyatning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Innovatsion faoliyatning rivojlanishi mamlakatning ilmiy-texnik salohiyati, raqobatbardoshligi va aholining turmush darajasini oshirishda muhim ahamiyatga

ega. Shu sababli innovatsion faoliyatning asosiy yoʻnalishlarini oʻrganish va ularni amaliyotda samarali qoʻllash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

INNOVATSION FAOLIYAT TUSHUNCHASI

Innovatsion faoliyat — bu ilmiy bilimlar, yangi gʻoyalar va ishlanmalar asosida **yangi yoki takomillashtirilgan mahsulot, texnologiya, xizmat va boshqaruv shakllarini yaratish hamda joriy etish jarayonidir**. Innovatsiyalar nafaqat texnika va texnologiyalarni, balki tashkiliy, iqtisodiy, pedagogik va ijtimoiy sohalarni ham qamrab oladi.

Innovatsion faoliyatning asosiy maqsadi:

- mavjud muammolarga samarali yechim topish;
- resurslardan oqilona foydalanish;
- samaradorlik va raqobatbardoshlikni oshirishdan iborat.

INNOVATSION FAOLIYATNING ASOSIY YOʻNALISHLARI

1. Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalari

Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalari innovatsion faoliyatning asosiy poydevori hisoblanadi. Bu yoʻnalish fundamental va amaliy ilmiy izlanishlarni oʻz ichiga oladi. Ilmiy tadqiqotlar natijasida yangi bilimlar yaratiladi va ular keyinchalik amaliyotga joriy etiladi.

Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalarining ahamiyati shundaki, ular fan va texnika taraqqiyotini jadallashtiradi hamda yangi texnologiyalarning paydo boʻlishiga zamin yaratadi.

2. Texnologik innovatsiyalar

Texnologik innovatsiyalar ishlab chiqarish va xizmat koʻrsatish jarayonlariga yangi texnologiyalarni joriy etish bilan bogʻliq. Bu yoʻnalish zamonaviy uskunalari, avtomatlashtirilgan tizimlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va raqamli yechimlardan foydalanishni oʻz ichiga oladi.

Texnologik innovatsiyalar natijasida:

- mehnat unumdorligi oshadi;
- mahsulot sifati yaxshilanadi;
- ishlab chiqarish xarajatlari kamayadi.

3. Mahsulot va xizmat innovatsiyalari

Mahsulot innovatsiyalari — bu yangi yoki takomillashtirilgan tovar va xizmatlarni yaratishdir. Ushbu yo‘nalish iste‘molchilar ehtiyojlarini qondirish va bozor talablariga moslashishga xizmat qiladi.

Mahsulot innovatsiyalari:

- yangi dizayn va funksiyalarga ega mahsulotlar;
- xizmatlar ko‘rsatishning zamonaviy shakllarini joriy etish orqali amalga oshiriladi.

4. Tashkiliy va boshqaruv innovatsiyalari

Tashkiliy innovatsiyalar boshqaruv tizimini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, ular korxonalar va tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bunga yangi boshqaruv uslublari, loyiha asosida boshqarish, jamoaviy ishni rivojlantirish kiradi.

Boshqaruv innovatsiyalari:

- qaror qabul qilish jarayonini tezlashtiradi;
- xodimlar faolligini oshiradi;
- tashkilot samaradorligini kuchaytiradi.

5. Ta‘lim va pedagogik innovatsiyalar

Ta‘lim sohasidagi innovatsiyalar zamonaviy jamiyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik innovatsiyalar o‘qitish jarayoniga yangi metodlar, texnologiyalar va yondashuvlarni joriy etishni o‘z ichiga oladi.

Masofaviy ta‘lim, interfaol metodlar, raqamli platformalar va kompetensiyaga yo‘naltirilgan ta‘lim pedagogik innovatsiyalarning asosiy ko‘rinishlaridir. Ular ta‘lim sifatini oshirish va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, innovatsion faoliyat jamiyat rivojining muhim harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqot, texnologik, mahsulot, tashkiliy va pedagogik innovatsiyalar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘un rivoji iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotni ta‘minlaydi.

Innovatsion faoliyatning asosiy yo‘nalishlarini chuqur o‘rganish va ularni amaliyotda samarali qo‘llash zamonaviy sharoitda raqobatbardosh va barqaror rivojlanishga erishishning muhim shartidir.

2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti innovatsion faoliyat bilan chambarchas bog'liqdir. Fan, texnika, ta'lim va ishlab chiqarish sohalarida innovatsiyalarni joriy etish orqali iqtisodiy samaradorlikka erishish, raqobatbardoshlikni oshirish va ijtimoiy muammolarni hal etish mumkin. Shu sababli innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari — bu yangi g'oya va ishlanmalarni yaratish, ularni joriy etish hamda samarali boshqarishga qaratilgan usullar, yondashuvlar va mexanizmlar majmuasidir. Ushbu metodikalar innovatsion jarayonning barcha bosqichlarini qamrab oladi.

INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH TUSHUNCHASI

Innovatsion faoliyatni rivojlantirish deganda yangi bilimlar, texnologiyalar va tashkiliy yechimlarni yaratish va ularni keng joriy etish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni shakllantirish tushuniladi. Bu jarayon ilmiy-tadqiqot faoliyati, tajriba-sinov ishlari, ishlab chiqarish va boshqaruv tizimi bilan uzviy bog'liqdir.

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- ilmiy salohiyatni oshirish;
- innovatsion g'oyalarni qo'llab-quvvatlash;
- samaradorlik va raqobatbardoshlikni kuchaytirish;
- zamonaviy texnologiyalarni joriy etish.

INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI

1. Ilmiy-tadqiqotga asoslangan metodika

Ushbu metodika innovatsion faoliyatni ilmiy izlanishlar asosida rivojlantirishni nazarda tutadi. Fundamental va amaliy tadqiqotlar orqali yangi bilimlar olinadi va ularning amaliy ahamiyati aniqlanadi.

Bu metodika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ilmiy loyihalar va grantlar asosida ishlash;
- tajriba-sinov ishlarini olib borish;
- ilmiy natijalarni amaliyotga joriy etish.

Ilmiy-tadqiqotga asoslangan metodika innovatsion faoliyatning mustahkam poydevorini yaratadi.

2. Tizimli va kompleks yondashuv metodikasi

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishda tizimli yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bu metodika innovatsion jarayonni yagona tizim sifatida ko'rib, uning barcha bosqichlarini o'zaro bog'liqlikda rivojlantirishni nazarda tutadi.

Tizimli yondashuv:

- g'oya → loyiha → tajriba → joriy etish → baholash bosqichlarini qamrab oladi;
- resurslardan samarali foydalanishni ta'minlaydi;
- innovatsion faoliyatning uzluksizligini ta'minlaydi.

3. Loyihaviy (projekt) metodika

Loyihaviy metodika innovatsion faoliyatni muayyan loyiha asosida tashkil etishga qaratilgan. Har bir innovatsiya aniq maqsad, vazifa, muddat va natijalarga ega bo'lgan loyiha sifatida amalga oshiriladi.

Loyihaviy metodikaning afzalliklari:

- natijaga yo'naltirilganlik;
- jamoaviy ishni rivojlantirish;
- mas'uliyat va nazoratning aniqligi.

Bu metodika ta'lim, ishlab chiqarish va ilmiy muassasalarda keng qo'llaniladi.

4. Innovatsion muhit yaratishga asoslangan metodika

Innovatsion faoliyatni rivojlantirish uchun qulay muhit yaratish muhim hisoblanadi. Ushbu metodika ijodiy fikrlashni qo'llab-quvvatlash, xodimlar va talabalarning tashabbuslarini rag'batlantirishga asoslanadi.

Innovatsion muhit quyidagilar orqali shakllantiriladi:

- moddiy va ma'naviy rag'batlantirish;
- erkin fikr almashish;
- zamonaviy texnik va axborot resurslari bilan ta'minlash.

5. Ta'lim va kadrlar tayyorlashga yo'naltirilgan metodika

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishda malakali kadrlar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida innovatsion metodlarni joriy etish muhimdir.

Bu metodika:

- interfaol va raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish;
- mustaqil va ijodiy fikrlashni rivojlantirish;
- uzluksiz ta'lim tizimini shakllantirishni nazarda tutadi.

Xulosa qilib aytganda, innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari jamiyat va iqtisodiyot taraqqiyotining muhim omili hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqotga asoslangan, tizimli, loyihaviy, innovatsion muhit yaratishga qaratilgan hamda ta'limga yo'naltirilgan metodikalar innovatsion faoliyatning samaradorligini oshiradi.

Mazkur metodikalarni kompleks va izchil qo'llash orqali innovatsion jarayonlarni jadallashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash va barqaror rivojlanishga erishish mumkin.

3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.

Hozirgi ta'lim va tayyorlov jarayonida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim sifatini oshirish, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlashda mashg'ulot turlarini to'g'ri tanlash hamda zamonaviy metodikalardan foydalanish muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning faolligini oshiradi, mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar o'quv jarayonining mazmuni, maqsadi va shakliga mos holda tanlanadi. Ushbu mavzuda mashg'ulotlarning asosiy turlari va ularni tashkil etishda qo'llanilayotgan zamonaviy metodikalar yoritiladi.

MASHG'ULOT TURLARI

1. Nazariy mashg'ulotlar

Nazariy mashg'ulotlar bilim berishga yo'naltirilgan bo'lib, o'quvchilarga muayyan fan yoki mavzu bo'yicha asosiy tushunchalar, qonuniyatlar va nazariy bilimlar yetkaziladi. Bunday mashg'ulotlar odatda ma'ruza, suhbat va tushuntirish shaklida olib boriladi.

Nazariy mashg'ulotlarning asosiy vazifasi:

- ilmiy tushunchalarni shakllantirish;
- o'quvchilarning tafakkurini rivojlantirish;
- bilimlarni tizimlashtirishdan iborat.

2. Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llashga qaratilgan. Ushbu mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar mashqlar bajaradi, topshiriqlar yechadi va turli amaliy vaziyatlarni tahlil qiladi.

Amaliy mashg'ulotlar:

- malaka va ko'nikmalarni shakllantiradi;
- mustaqil ishlashni rivojlantiradi;
- bilimlarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

3. Seminar va trening mashg'ulotlari

Seminar va trening mashg'ulotlari o'quvchilarning faolligini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, muhokama, bahs-munozara va jamoaviy ishlashga asoslanadi. Bunday mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Trening mashg'ulotlari shaxsiy rivojlanish, kommunikativ ko'nikmalar va jamoada ishlash qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari o'quvchilarning bilim olish jarayonidagi mustaqilligini oshirishga xizmat qiladi. Bu mashg'ulotlar referat yozish, loyiha tayyorlash, taqdimot yaratish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Mustaqil mashg'ulotlar:

- mas'uliyatni oshiradi;

- ijodiy fikrlashni rivojlantiradi;
- o‘z ustida ishlash ko‘nikmasini shakllantiradi.

ZAMONAVIY METODIKALAR

1. Interfaol ta‘lim metodikalari

Interfaol metodikalar o‘quv jarayonida faol ishtirokni ta‘minlaydi. “Aqliy hujum”, “Klaster”, “Bumerang”, “Rol o‘ynash” kabi metodlar o‘quvchilarning faolligini oshiradi va bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirishga yordam beradi.

2. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan metodikalar

Zamonaviy ta‘limda AKTdan foydalanish muhim o‘rin tutadi. Multimedia taqdimotlar, onlayn platformalar, virtual laboratoriyalar va masofaviy ta‘lim shakllari ta‘lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

3. Loyihaviy ta‘lim metodikasi

Loyihaviy metodika o‘quvchilarning muammoli vaziyatlarni hal qilish, izlanish olib borish va amaliy natijalarga erishish qobiliyatini rivojlantiradi. Ushbu metodika nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtiradi.

4. Kompetensiyaga yo‘naltirilgan metodika

Bu metodika o‘quvchilarda faqat bilim emas, balki hayotiy va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan. Natijaga yo‘naltirilgan ta‘lim mazkur metodikaning asosini tashkil etadi.

Xulosa qilib aytganda, mashg‘ulot turlari va zamonaviy metodikalar ta‘lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Nazariy, amaliy, seminar, trening va mustaqil mashg‘ulotlar zamonaviy interfaol va innovatsion metodikalar bilan uyg‘unlashganda ta‘lim sifati sezilarli darajada oshadi.

Zamonaviy metodikalardan oqilona foydalanish o‘quvchilarning faolligi, mustaqil fikrlashi va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish.

Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning maqsadi

Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning asosiy maqsadi o‘quvchilarning:

- jismoniy rivojlanishini ta‘minlash,
- sog‘ligini mustahkamlash,
- harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish,

- sportga qiziqishini oshirishdan iborat.

Rejalashtirish darslarning **izchilligi, samaradorligi va xavfsizligini** ta'minlaydi.

Rejalashtirish turlari

1. Uzoq muddatli rejalashtirish (yillik reja)

- O'quv yili davomida o'tiladigan mavzular belgilanadi
- Sport turlari ketma-ketligi aniqlanadi
- Nazorat mashqlari va normativlar rejalashtiriladi

☞ Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturiga asoslanadi.

2. O'rta muddatli rejalashtirish (chorak/bo'lim rejasi)

- Muayyan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar tizimi tuziladi
- Yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi

☞ Masalan: yengil atletika bo'limi – 8–10 dars.

3. Qisqa muddatli rejalashtirish (kundalik dars rejasi)

- Har bir darsning maqsadi va vazifalari belgilanadi
- Mashqlar ketma-ketligi va vaqt taqsimoti aniqlanadi

☞ Eng muhim va amaliy reja turi.

Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

1. Kirish qismi (10–15 daqiqa)

- Saflanish
- Umumrivojlantiruvchi mashqlar
- Organizmini tayyorlash

2. Asosiy qism (20–25 daqiqa)

- Yangi harakatlarni o'rgatish
- Texnika va taktikani rivojlantirish
- Sport o'yinlari

3. Yakuniy qism (5–10 daqiqa)

- Bo'shashtiruvchi mashqlar
- Nafas mashqlari
- Xulosa va baholash

Rejalashtirishda zamonaviy yondashuvlar

- **Individual va differensial yondashuv.** O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi.
- **Yuklamani me'yorlash.** Yosh va sog'liq holatiga mos yuklama belgilanadi.
- **Innovatsion mashqlar.** Fitnes elementlari, harakatli o'yinlar, estafeta mashqlari.
- **Axborot texnologiyalaridan foydalanish.** Video darslar, mobil ilovalar, raqamli monitoring.
- **Xavfsizlik texnikasi** Har bir mashg'ulotda qat'iy rioya qilinadi.

☞ Baholash rag'batlantiruvchi xarakterga ega bo'lishi lozim.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarini puxta rejalashtirish akademik litsey o'quvchilarining sog'lom, jismonan barkamol va faol hayot tarziga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari

1. Pedagogik innovatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuv nima uchun zarur?
3. Jismoniy tarbiya darslarida uchraydigan asosiy muammolar qaysilar?
4. Pedagogik innovatsiyalar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik innovatsiyalarni sanab bering.
6. Interfaol metodlarning jismoniy tarbiya darslaridagi ahamiyati nimada?
7. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan jismoniy tarbiya darslarida qanday foydalanish mumkin?
8. Sog'lomlashtirish vazifasi jismoniy tarbiyada qanday amalga oshiriladi?

IV. AMALIY MASHG'ULOT.

1-mavzu: Jismoniy rivojlanishni tashkil etish omillari: tabiiy-ilmiy, psixologik va pedagogik kompleks foydalanish yo'llari. (2-soat).

REJA:

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasi.
2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning tabiiy-ilmiy omillari.
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

Jismoniy rivojlanish – bu inson organizmining morfologik va funksional jihatdan o'zgarib, takomillashib borish jarayonidir. U tana vazni, bo'y uzunligi, mushaklar kuchi, chaqqonlik, chidamlilik kabi ko'rsatkichlar bilan ifodalanadi. Jismoniy rivojlanish inson hayoti davomida uzluksiz kechadi va turli yosh davrlarida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi.

Jismoniy rivojlanish jarayonida quyidagi tizimlar faol rivojlanadi:

- suyak-mushak tizimi;
- yurak-qon tomir tizimi;
- nafas olish tizimi;
- asab tizimi.

Mazkur tizimlarning uyg'un rivoji insonning mehnatga layoqatini, harakat faolligini va umumiy sog'lig'ini belgilaydi. Shu sababli jismoniy rivojlanish nafaqat sport yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, balki sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tabiiy-ilmiy omillar jismoniy rivojlanishning biologik asosini tashkil etadi. Bu omillar inson organizmining tabiiy qonuniyatlariga asoslanadi.

2.1. Anatomik va fiziologik xususiyatlar

Inson organizmi muayyan anatomik tuzilishga va fiziologik imkoniyatlarga ega. Har bir yosh davrida mushaklar, suyaklar va ichki organlarning rivojlanish darajasi turlicha bo'ladi. Masalan, bolalik davrida suyaklar yumshoq va elastik bo'lib, noto'g'ri yuklama ularning deformatsiyasiga olib kelishi mumkin.

2.2. Yosh va jins xususiyatlari

Jismoniy rivojlanishda yosh omili muhim o‘rin tutadi. Har bir yosh bosqichida jismoniy mashqlarning mazmuni va hajmi o‘zgacha bo‘lishi lozim. Shuningdek, o‘g‘il va qiz bolalar organizmining rivojlanish sur‘ati ham farq qiladi.

2.3. Tabiiy muhit omillari

Quyosh, havo va suv inson organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Chiniqtirish mashg‘ulotlari orqali organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligi oshadi, immunitet mustahkamlanadi.

Jismoniy rivojlanishda psixologik omillarning o‘rni

Psixologik omillar jismoniy mashg‘ulotlarning samaradorligiga bevosita ta‘sir qiladi. Insonning ruhiy holati jismoniy faoliyatga bo‘lgan munosabatini belgilaydi.

Motivatsiya va qiziqish

Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish uchun ichki motivatsiya muhim. Qiziqish bo‘lmagan joyda natija ham past bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarni qiziqarli shakllarda tashkil etish zarur.

Iroda va intizom

Jismoniy rivojlanishda iroda sifatleri – qat‘iyat, sabr-toqat, o‘zini tuta bilish muhim hisoblanadi. Sport va jismoniy mashqlar ushbu sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Emotsional holat

Ijobiy emotsiyalar mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Stress, qo‘rquv yoki majburiylik esa jismoniy faollikni pasaytiradi.

Pedagogik omillar va ularning ahamiyati

Pedagogik omillar jismoniy rivojlanishni maqsadli va tizimli tashkil etishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari

Jismoniy tarbiya sog‘lom, jismonan barkamol va faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan. Bu jarayonda ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalar amalga oshiriladi.

O'qitish metodlari

Ko'rgazmali, amaliy va og'zaki metodlar jismoniy mashqlarni o'rgatishda muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni to'g'ri ko'rsatish va tushuntirish natijani oshiradi.

Individual yondashuv

Har bir shaxsning jismoniy imkoniyatlari turlicha. Shu sababli mashg'ulotlarda individual va differensial yondashuv talab etiladi.

Ijtimoiy va gigiyenik omillar

Ijtimoiy muhit va gigiyenik sharoitlar jismoniy rivojlanish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi

To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va faol dam olish jismoniy rivojlanishning muhim shartlaridan biridir.

Gigiyena talablari

Shaxsiy gigiyena, sport kiyimlari va mashg'ulot joyining sanitariya holati sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanishda eng yuqori samaraga erishish uchun barcha omillarni o'zaro uyg'unlikda qo'llash zarur. Tabiiy-ilmiy bilimlar asosida mashqlar tanlanadi, pedagogik metodlar orqali o'rgatiladi, psixologik rag'bat bilan mustahkamlanadi va sog'lom turmush tarzi orqali qo'llab-quvvatlanadi.

Yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti, jismoniy kamolot*. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq, jismoniy sifatlari, jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jismon rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi — tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga — organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jisman rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'kuvchilarga qo'llaganimizda, o'kish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indiv) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maksadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jisman rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va kobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jisman rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish — jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini xal kiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun «jismoniy tarbiya» deb atalmish maxsus yoʻnaltirilgan va tashqil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya — pedagogik jarayon boʻlib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim boʻlgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bogʻlik boʻlgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. Manashu taʼrifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi oʻziga xosligi taʼkidlab oʻtilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid boʻlgan bu oʻziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maʼnoga ega boʻlgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, germaniyalik olim Fit «oʻz vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim boʻlganda turmushda qoʻllash mahorati va koʻnikmalarini oʻz ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy xodisa sifatida oʻziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat kila olishligi va ayni paytda uning maʼnaviy kamolotiga xam kuchli taʼsir koʻrsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qoʻllaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida boʻlgan jismoniy tarbiya umuman yoʻq. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yoʻnalish mavjud boʻlib, inson jismoniy tarbiyasi ana oʻsha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy *jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.*

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'likni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi xam birbirini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi- jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'lik bo'lgan, yukori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baxrlash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljall sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat — umumiy madaniyatning bir qismi, uining yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'lik bo'ladi.

Jismoniy madaniyat — muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkultura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya «fizkultura» tushunchasining tarkibiy qismi sifatida *uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayon*ning 'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

Maktab jismoniy tarbiyasi- bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boylklari majmuidir.

Moddiy boyliklar — xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a‘zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma‘naviy boylik — esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g‘oyaviy, ilmiy, tashqiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orkali har qanday inson o‘ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o‘zlashtiradi, shu soxa yutug‘i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma‘lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini ratsional me‘yori (normalari)ni belgilash;
- jismoniy tarbiyaga oid madaniy axborotni to‘plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o‘zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog‘liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman-yaroqlilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Amaliy jismoniy madaniyat — kasbga taalluqli amalda qo‘llaniladigan za harbiy-amaliy jismoniy tarbiyaga bo‘linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma‘lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharoitiga bog‘liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bog‘liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo‘lga qo‘yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. SHu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash maksadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhati"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

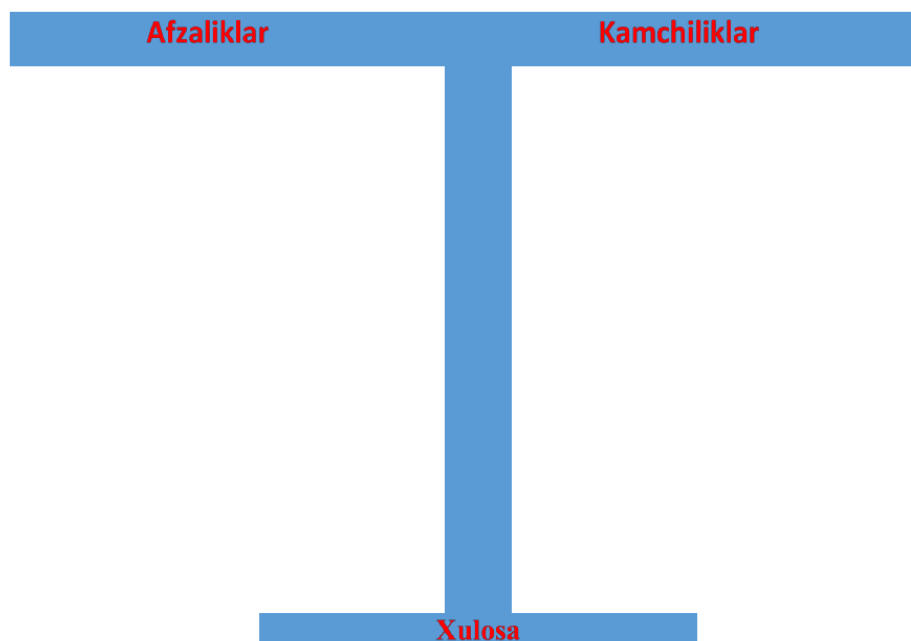
- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

Amaliy mashg'ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - **Klaster** interfaol usulidan foydalaniladi.

-
- **Amaliy mashg'ulot uchun topshiriqlar (tayanch tushunchalar):**
-
- 1. Sport
- 2. Jismoniy tarbiya
- 3. Xorij
- 4. Zamonaviy
- 5. Xalqaro
- 6. Sifatli
- 7. Samarali
- 8. Ta'lim
- 9. Tizim

- 10. Yo`nalish



Amaliy mashg`ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - “T - chizma” interfaol usulidan foydalaniladi.

1-TOPSHIRIQ

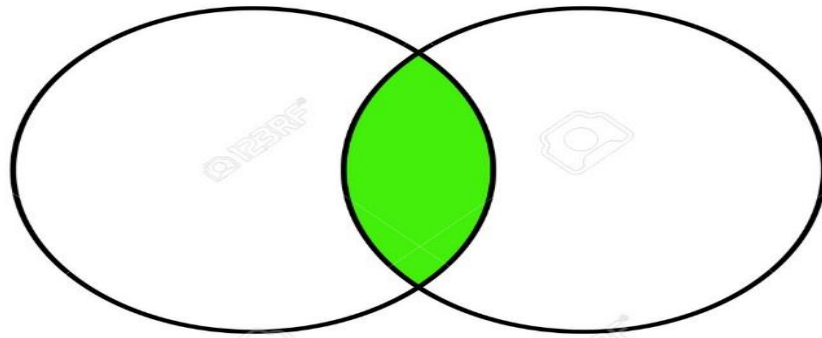
Ta`lim tizimida onlayn o`qitish shaklining yutug`i va kamchilik tomonlarini yoriting.

2. TOPSHIRIQ

- **Venn diagramasidan foydalanib Osiyo va Yevropa ta`lim tizimining o`xshash va farqli jihatariga izoh berib keting.**

○ **OSIYODA TA`LIM**

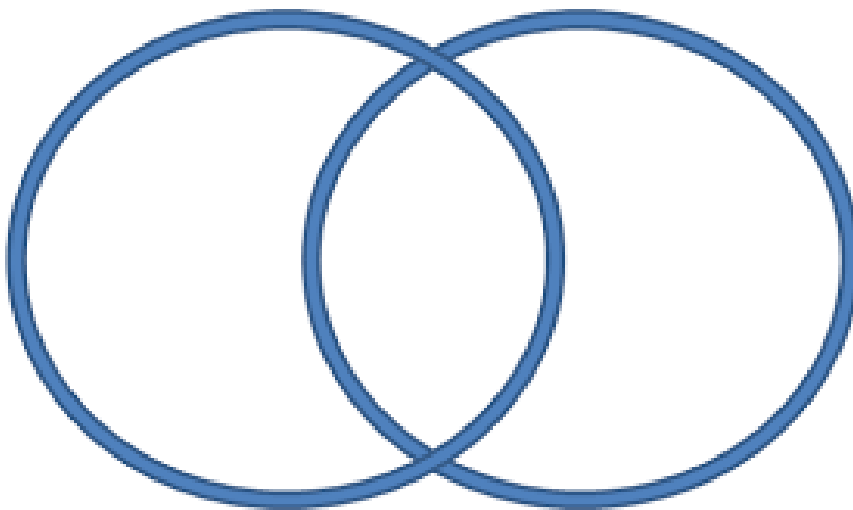
YEVROPADA TA`LIM



- Bu ikkita tizim tushunchasining yon tomonida bir-biridan farqli o`rtasida esa o`xshash jihatini yozing.

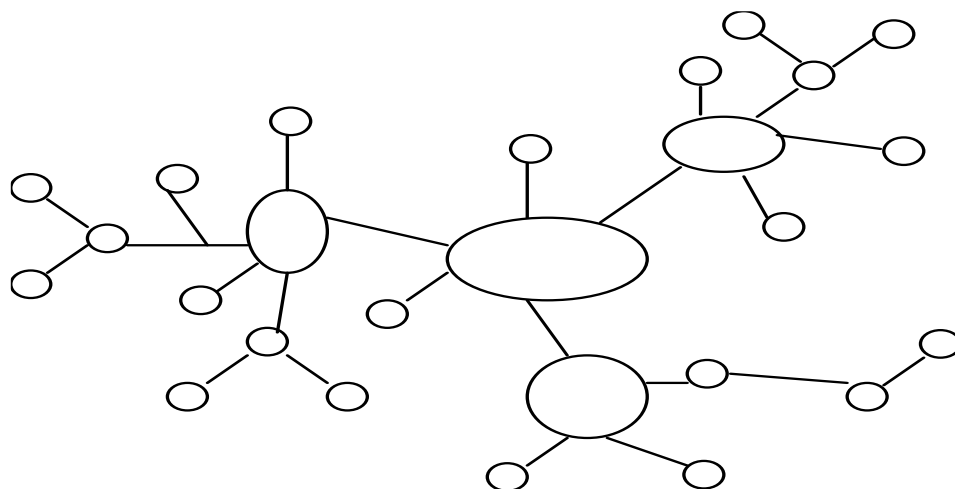
3. TOPSHIRIQ

- Venn diagramasidan foydalanib Yevropa futboli va Janubiy amerika futboli farqli va o`xshash jihatlarini kichik guruhlarida yoritib bering.
- **Yevropa** **Janubiy amerika**



- 4 Topshiriq.

- **Xorijdagi sportchilarning (yevropa, shimoliy amerika) texnik, taktik va psixologik tayorgarligini klaster metodi orqali yoritib bering**



- 5-Topshiriq.

Olimpiya o`yinlari va jahon chempioni sportchilarning shaxsiy va professional fazilatlari haqida yozib bering.

Sportchining shaxsiy fazilatlari	Sportchining professional jihatlari

- 6-Topshiriq.

Amaliy mashg'ulot uchun topshiriqlarini bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar:

- “Klaster” metodini o'tkazish bosqichlarida asosan mavzuga oid tayanch tushunchalarga e'tibor qaratiladi
- Tayanch tushunchalar orqali mavzuga oid 5 ta aniq ma'lumot qayd etiladi.
- Muayyan tushuncha doirasida imkoniyat qadar ko'proq yangi g'oyalarni yig'indisining sifati va ular o'rtasidagi aloqalarni ko'rsatiladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy rivojlanish tushunchasiga ta'rif bering.
2. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishning asosiy maqsadi nimadan iborat?
3. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiring.

4. Jismoniy rivojlanishni tashkil etishda kompleks yondashuv nima degani?
5. Tabiiy-ilmiy omillar deganda nimalar tushuniladi?
6. Anatomik va fiziologik xususiyatlar jismoniy rivojlanishga qanday ta'sir ko'rsatadi?
7. Yosh va jins xususiyatlarini jismoniy mashg'ulotlarda hisobga olish nega muhim?
8. Irsiy omillarning jismoniy rivojlanishdagi o'rni qanday?
9. Quyosh, havo va suvning jismoniy rivojlanishdagi ahamiyatini tushuntiring.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarini pedagogik innovatsiyalar muammolarini hal etish vositalari sifatida. (2-soat).

REJA:

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.
2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.
3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.

1. Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlari.

Innovatsion faoliyat — bu ilmiy bilimlar, yangi g'oyalar va ishlanmalar asosida **yangi yoki takomillashtirilgan mahsulot, texnologiya, xizmat va boshqaruv shakllarini yaratish hamda joriy etish jarayonidir.** Innovatsiyalar nafaqat texnika va texnologiyalarni, balki tashkiliy, iqtisodiy, pedagogik va ijtimoiy sohalarni ham qamrab oladi.

Innovatsion faoliyatning asosiy maqsadi:

- mavjud muammolarga samarali yechim topish;
- resurslardan oqilona foydalanish;
- samaradorlik va raqobatbardoshlikni oshirishdan iborat.

INNOVATSION FAOLIYATNING ASOSIY YO'NALISHLARI

1. Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalari

Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalari innovatsion faoliyatning asosiy poydevori hisoblanadi. Bu yo'nalish fundamental va amaliy ilmiy izlanishlarni o'z ichiga oladi.

Ilmiy tadqiqotlar natijasida yangi bilimlar yaratiladi va ular keyinchalik amaliyotga joriy etiladi.

Ilmiy-tadqiqot innovatsiyalarining ahamiyati shundaki, ular fan va texnika taraqqiyotini jadallashtiradi hamda yangi texnologiyalarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

2. Texnologik innovatsiyalar

Texnologik innovatsiyalar ishlab chiqarish va xizmat ko'rsatish jarayonlariga yangi texnologiyalarni joriy etish bilan bog'liq. Bu yo'nalish zamonaviy uskunalar, avtomatlashtirilgan tizimlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va raqamli yechimlardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Texnologik innovatsiyalar natijasida:

- mehnat unumdorligi oshadi;
- mahsulot sifati yaxshilanadi;
- ishlab chiqarish xarajatlari kamayadi.

3. Mahsulot va xizmat innovatsiyalari

Mahsulot innovatsiyalari — bu yangi yoki takomillashtirilgan tovar va xizmatlarni yaratishdir. Ushbu yo'nalish iste'molchilar ehtiyojlarini qondirish va bozor talablariga moslashishga xizmat qiladi.

Mahsulot innovatsiyalari:

- yangi dizayn va funksiyalarga ega mahsulotlar;
- xizmatlar ko'rsatishning zamonaviy shakllarini joriy etish orqali amalga oshiriladi.

4. Tashkiliy va boshqaruv innovatsiyalari

Tashkiliy innovatsiyalar boshqaruv tizimini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, ular korxonalar va tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bunga yangi boshqaruv uslublari, loyiha asosida boshqarish, jamoaviy ishni rivojlantirish kiradi.

Boshqaruv innovatsiyalari:

- qaror qabul qilish jarayonini tezlashtiradi;
- xodimlar faolligini oshiradi;
- tashkilot samaradorligini kuchaytiradi.

5. Ta'lim va pedagogik innovatsiyalar

Ta'lim sohasidagi innovatsiyalar zamonaviy jamiyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik innovatsiyalar o'qitish jarayoniga yangi metodlar, texnologiyalar va yondashuvlarni joriy etishni o'z ichiga oladi.

Masofaviy ta'lim, interfaol metodlar, raqamli platformalar va kompetensiyaga yo'naltirilgan ta'lim pedagogik innovatsiyalarning asosiy ko'rinishlaridir. Ular ta'lim sifatini oshirish va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, innovatsion faoliyat jamiyat rivojining muhim harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqot, texnologik, mahsulot, tashkiliy va pedagogik innovatsiyalar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivoji iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotni ta'minlaydi.

Innovatsion faoliyatning asosiy yo'nalishlarini chuqur o'rganish va ularni amaliyotda samarali qo'llash zamonaviy sharoitda raqobatbardosh va barqaror rivojlanishga erishishning muhim shartidir.

2. Innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari.

Innovatsion faoliyatni rivojlantirish deganda yangi bilimlar, texnologiyalar va tashkiliy yechimlarni yaratish va ularni keng joriy etish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni shakllantirish tushuniladi. Bu jarayon ilmiy-tadqiqot faoliyati, tajriba-sinov ishlari, ishlab chiqarish va boshqaruv tizimi bilan uzviy bog'liqdir.

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- ilmiy salohiyatni oshirish;
- innovatsion g'oyalarni qo'llab-quvvatlash;
- samaradorlik va raqobatbardoshlikni kuchaytirish;
- zamonaviy texnologiyalarni joriy etish.

INNOVATSION FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI

1. Ilmiy-tadqiqotga asoslangan metodika

Ushbu metodika innovatsion faoliyatni ilmiy izlanishlar asosida rivojlantirishni nazarda tutadi. Fundamental va amaliy tadqiqotlar orqali yangi bilimlar olinadi va ularning amaliy ahamiyati aniqlanadi.

Bu metodika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ilmiy loyihalar va grantlar asosida ishlash;

- tajriba-sinov ishlarini olib borish;
- ilmiy natijalarni amaliyotga joriy etish.

Ilmiy-tadqiqotga asoslangan metodika innovatsion faoliyatning mustahkam poydevorini yaratadi.

2. Tizimli va kompleks yondashuv metodikasi

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishda tizimli yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bu metodika innovatsion jarayonni yagona tizim sifatida ko'rib, uning barcha bosqichlarini o'zaro bog'liqlikda rivojlantirishni nazarda tutadi.

Tizimli yondashuv:

- g'oya → loyiha → tajriba → joriy etish → baholash bosqichlarini qamrab oladi;
- resurslardan samarali foydalanishni ta'minlaydi;
- innovatsion faoliyatning uzluksizligini ta'minlaydi.

3. Loyihaviy (projekt) metodika

Loyihaviy metodika innovatsion faoliyatni muayyan loyiha asosida tashkil etishga qaratilgan. Har bir innovatsiya aniq maqsad, vazifa, muddat va natijalarga ega bo'lgan loyiha sifatida amalga oshiriladi.

Loyihaviy metodikaning afzalliklari:

- natijaga yo'naltirilganlik;
- jamoaviy ishni rivojlantirish;
- mas'uliyat va nazoratning aniqligi.

Bu metodika ta'lim, ishlab chiqarish va ilmiy muassasalarda keng qo'llaniladi.

4. Innovatsion muhit yaratishga asoslangan metodika

Innovatsion faoliyatni rivojlantirish uchun qulay muhit yaratish muhim hisoblanadi. Ushbu metodika ijodiy fikrlashni qo'llab-quvvatlash, xodimlar va talabalarning tashabbuslarini rag'batlantirishga asoslanadi.

Innovatsion muhit quyidagilar orqali shakllantiriladi:

- moddiy va ma'naviy rag'batlantirish;
- erkin fikr almashish;
- zamonaviy texnik va axborot resurslari bilan ta'minlash.

5. Ta'lim va kadrlar tayyorlashga yo'naltirilgan metodika

Innovatsion faoliyatni rivojlantirishda malakali kadrlar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida innovatsion metodlarni joriy etish muhimdir.

Bu metodika:

- interfaol va raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish;
- mustaqil va ijodiy fikrlashni rivojlantirish;
- uzluksiz ta'lim tizimini shakllantirishni nazarda tutadi.

Xulosa qilib aytganda, innovatsion faoliyatni rivojlantirish metodikalari jamiyat va iqtisodiyot taraqqiyotining muhim omili hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqotga asoslangan, tizimli, loyihaviy, innovatsion muhit yaratishga qaratilgan hamda ta'limga yo'naltirilgan metodikalar innovatsion faoliyatning samaradorligini oshiradi.

Mazkur metodikalarni kompleks va izchil qo'llash orqali innovatsion jarayonlarni jadallashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash va barqaror rivojlanishga erishish mumkin.

3. Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar.

Mashg'ulot turlari va zamonaviy metodikalar o'quv jarayonining mazmuni, maqsadi va shakliga mos holda tanlanadi. Ushbu mavzuda mashg'ulotlarning asosiy turlari va ularni tashkil etishda qo'llanilayotgan zamonaviy metodikalar yoritiladi.

MASHG'ULOT TURLARI

1. Nazariy mashg'ulotlar

Nazariy mashg'ulotlar bilim berishga yo'naltirilgan bo'lib, o'quvchilarga muayyan fan yoki mavzu bo'yicha asosiy tushunchalar, qonuniyatlar va nazariy bilimlar yetkaziladi. Bunday mashg'ulotlar odatda ma'ruza, suhbat va tushuntirish shaklida olib boriladi.

Nazariy mashg'ulotlarning asosiy vazifasi:

- ilmiy tushunchalarni shakllantirish;
- o'quvchilarning tafakkurini rivojlantirish;
- bilimlarni tizimlashtirishdan iborat.

2. Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llashga qaratilgan. Ushbu mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar mashqlar bajaradi, topshiriqlar yechadi va turli amaliy vaziyatlarni tahlil qiladi.

Amaliy mashg'ulotlar:

- malaka va ko'nikmalarni shakllantiradi;
- mustaqil ishlashni rivojlantiradi;
- bilimlarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

3. Seminar va trening mashg'ulotlari

Seminar va trening mashg'ulotlari o'quvchilarning faolligini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, muhokama, bahs-munozara va jamoaviy ishlashga asoslanadi. Bunday mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Trening mashg'ulotlari shaxsiy rivojlanish, kommunikativ ko'nikmalar va jamoada ishlash qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari o'quvchilarning bilim olish jarayonidagi mustaqilligini oshirishga xizmat qiladi. Bu mashg'ulotlar referat yozish, loyiha tayyorlash, taqdimot yaratish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Mustaqil mashg'ulotlar:

- mas'uliyatni oshiradi;
- ijodiy fikrlashni rivojlantiradi;
- o'z ustida ishlash ko'nikmasini shakllantiradi.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

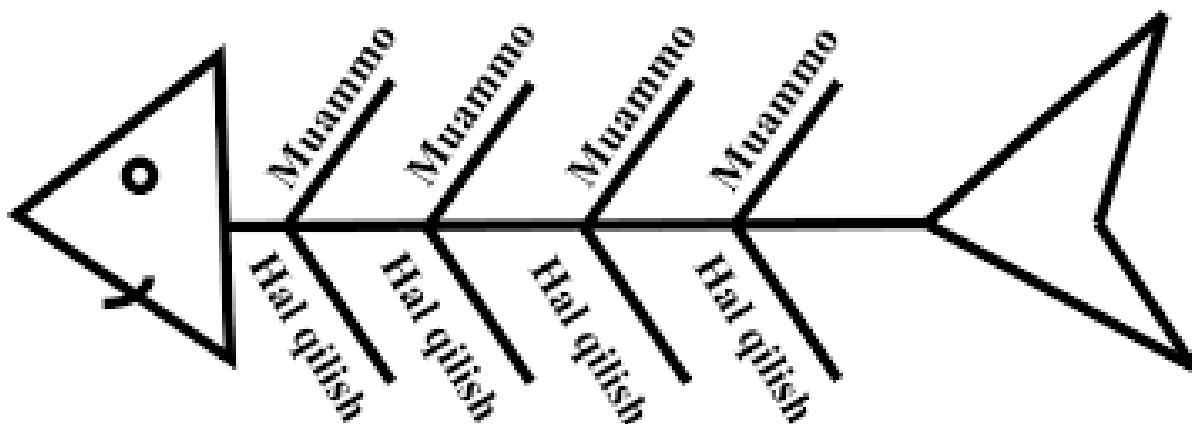
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

Amaliy mashg'ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - **Klaster** interfaol usulidan foydalaniladi.

- **Amaliy mashg`ulot uchun topshiriqlar (tayanch tushunchalar):**
- 1. Musobaqa
- 2. Mashg`ulot
- 3. Klub
- 4. Tayyorgarlik
- 5. Sport
- 6. Texnika
- 7. Tashkilot
- 8. Futbol
- 9. Maydon
- 10. Iqtisod
-

1-TOPSHIRIQ

Jismoniy tarbiya darsida jarohat olinsa birinchi yordam qanday ko`rsatiladi.



2-TOPSHIRIQ

Kichik keys

5-sinfda jismoniy tarbiya darsi edi. O`qituvchi qo`lini ko`targan boladan yelka bo`g`imini rivojlantirish uchun mashq bajarib berishini so`ramoqda. Bola duduqlanadi va u qancha hayajonlansa, bu holat shuncha kuchayadi. To`xtalib qolish ro`y beradi.

O`qituvchi bolaning birinchi mashqni bajarishga urinishini kuzatgan holda, bir oz kutadi. Shundan keyin, o`quvchiga baqirib, uyga vazifani bajarmagan bo`lgan kerak, bunday dangasaliging jonga tegdi deb, ota-onasini chaqirishini aytadi.

Gurix orasidan kimdir kula boshlaydi, kimdir yerga qaraydi. Bola qoʻrquv ostida qiyin soʻzni “chaynaydi” va davomini oʻqishga harakat qiladi.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlari:

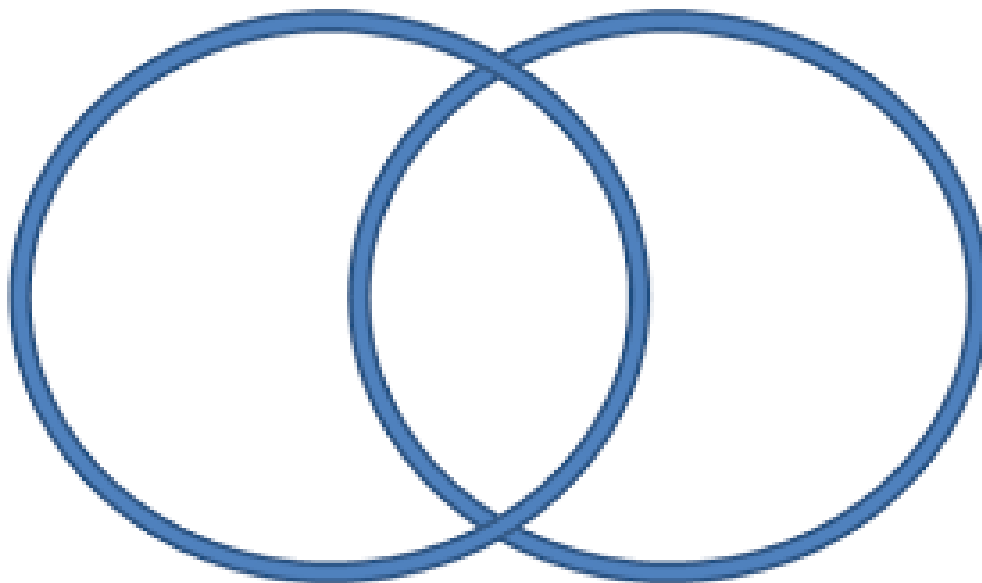
Keysdagi bolaning nima sababdan duduqlanishini keltirib chiqargan asosiy sabablarini keltiring.

Oʻqituvchi tamonidan berilgan jismoniy mashqni bajarilish vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing.

Oʻquvchilar faolligini, berilgan vazifani bajarishda samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma -ketligini belgilang.

3-Topshiriq.

Venn diagramasidan foydalanib dars va toʻgʻrakning farqli va oʻxshash jihatlarini yozing.



Venn diagrammasi murakkablashishi mumkin, ammo eng sodda shaklda bu oʻrtada bir-biriga oʻxshash ikki doiradir.

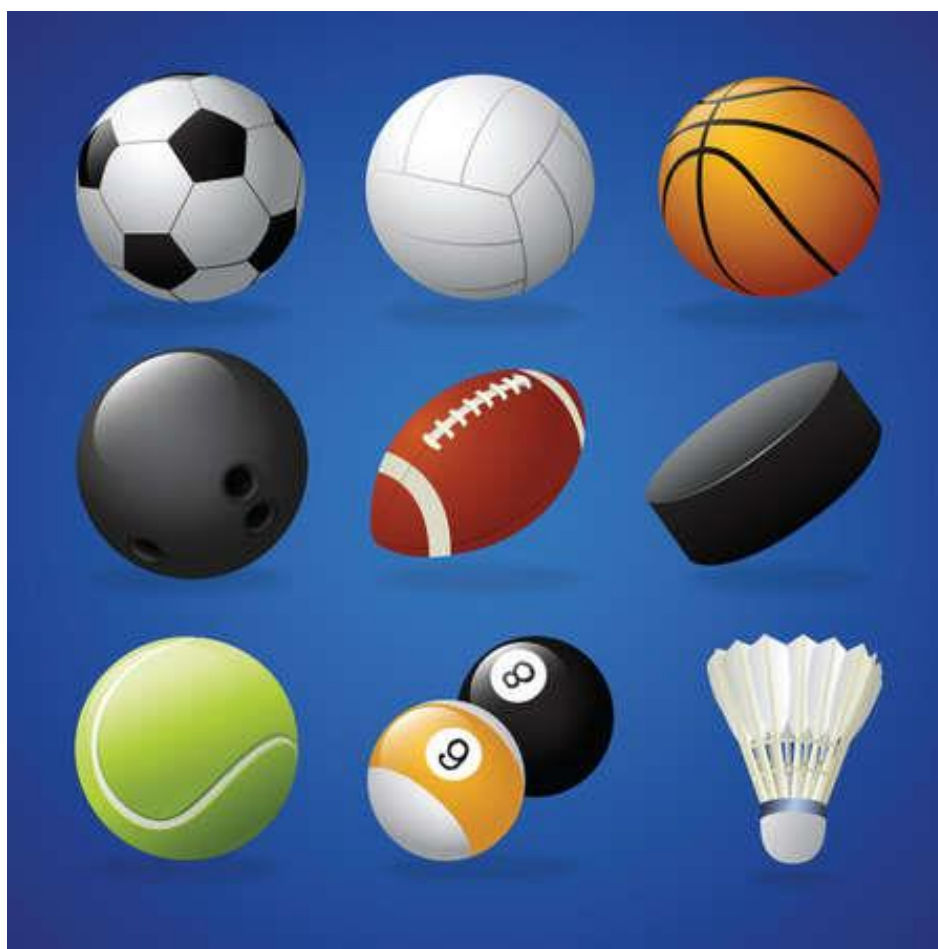
4-Topshiriq.

Jahon boks yulduzlar B.Jalolov va X.Doʻsmatovning sport yutuqlarini jadvalga kiriting..

--	--

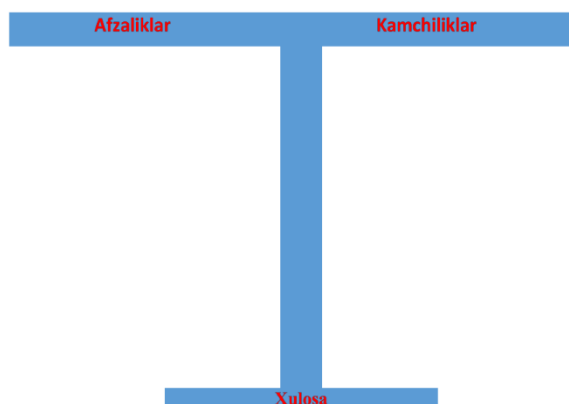
5-Topshiriq.

Sport anjomlariga izoh bering va qisqacha sport turning tarixi haqida gapiring.



6-TOPSHIRIQ

Xorijda boks, futbol, sambo va boshqa sport turlarining rivojlanishi va afzallik tomonlarini yoriting.



Xulosa qilib aytganda, bugun ta'lim tizimidagi kadrlar salohiyatini oshirishda fuqarolik jamiyati fanini yanada takomillashtirish yo'lidagi muammolardan biri – bu ushbu sohada faoliyat yuritayotgan ayrim pedagog kadrlarimizning darsni tashkil etishdagi an'anaviy usullar bilan cheklanib qolayotganligidadir. Bu esa, ushbu fanlardan o'quvchilarni Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chiqib qo'yilayotgan bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishida yetarli natijalarga olib kelmaydi. Muammoni yechimi sifatida shuni taklif etish mumkinki barcha ta'lim muassasalarida fanlardan o'quvchilarga saboq berayotgan pedagog-kadrlarimizni malakasini oshirish va qayta tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan, noan'anaviy dars usullaridan o'rinli foydalanishlariga ko'proq e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari

1. Pedagogik innovatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvning asosiy maqsadi nima?
3. Jismoniy tarbiya darslarida duch kelinadigan asosiy pedagogik muammolar qaysilar?
4. Innovatsion yondashuv jismoniy tarbiya darslarida qanday rol o'ynaydi?
5. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan asosiy zamonaviy pedagogik metodlarni sanab bering.

6. Interfaol ta'lim metodlari jismoniy tarbiya darslarida qaysi muammolarni hal etadi?
7. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan jismoniy tarbiya darslarida qanday foydalanish mumkin?
8. O'yin va musobaqa texnologiyalari jismoniy mashg'ulotlarda qanday vazifani bajaradi?

3-mavzu: Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuvlar. (2-soat amaliy).

REJA:

1. Taraqqiy etgan davlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti
2. . Xorijiy mamlarkatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlrini tashkil etish metodikalari
3. Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi.
4. Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash

1. Taraqqiy etgan davlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti

Jismoniy tarbiya insonning sog'lom va barkamol rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Taraqqiy etgan davrlarda jamiyatlar o'z farzandlarini nafaqat bilimli, balki jismonan ham sog'lom va faol bo'lishini ta'minlashga katta e'tibor qaratgan. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish nazariyasi va amaliyoti o'zgarib, takomillashib bordi.

Tarixiy jarayonda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning asosiy yo'nalishlari va metodlari jamiyatning ijtimoiy, madaniy va ilmiy darajasiga moslashgan. Zamonaviy yondashuvlar esa an'anaviy tajribalar bilan birga innovatsion pedagogik metodlarni ham qo'llashni talab qiladi.

Taraqqiy etgan davrlarda jismoniy tarbiya nazariyasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi insonning fiziologik, psixologik va pedagogik xususiyatlarini chuqur o'rganishga asoslangan. Taraqqiy etgan davrlarda nazariy asoslar quyidagi yo'nalishlarda rivojlangan:

1. **Fiziologik va biomekanik yondashuvlar** – mashqlarni tananing anatomik va muskulyar xususiyatlariga mos ravishda tanlash.

2. **Psixologik yondashuvlar** – o‘quvchilarning motivatsiyasi, e’tibor va qiziqishini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish.

3. **Pedagogik yondashuvlar** – darslarni rejalashtirish, mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich qurish va nazorat tizimlarini ishlab chiqish.

Nazariy jihatdan, jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish faqat mashqlarni tanlash bilan cheklanmaydi, balki ularni o‘quvchilarning yoshi, jins xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirishni talab qiladi.

2. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish metodikalari

Globalizatsiya va zamonaviy ta’lim tizimlarining rivojlanishi natijasida, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish metodikalari ham doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Ularning asosiy maqsadi – yoshlarni jismonan sog‘lom, intizomli va faol shaxs sifatida tarbiyalash, shuningdek, sport va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishdir.

Xorijiy mamlakatlardagi metodikalar o‘quvchilarning yoshiga, jinsiga, qobiliyati va ijtimoiy xususiyatlariga moslashgan holda ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, ularni tashkil etishda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar qo‘llaniladi.

Xorijiy mamlakatlardagi asosiy metodik yondashuvlar

1. Ta’lim tizimiga integratsiyalashgan yondashuv

Ko‘pgina rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya maktab va oliy ta’lim tizimiga integratsiyalashgan. Bu shuni anglatadiki:

- Jismoniy tarbiya darslari boshqa fanlar bilan uzviy bog‘langan, masalan, biologiya, psixologiya va sog‘lom turmush asoslari bilan.
- Darslarda amaliy mashqlar bilan birga nazariy bilimlar ham beriladi.
- Foydalaniladigan metodikalar o‘quvchilarning umumiy intellektual va jismoniy rivojlanishini hisobga oladi.

2. Individual va differensial yondashuv

Xorijiy mamlakatlarda mashg'ulotlar o'quvchilarning qobiliyat darajasiga mos ravishda tashkil etiladi:

- Masalan, AQSh va Finlyandiyada darslar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlarga bo'linadi.
- Shu yondashuv sportdagi muvaffaqiyatlarni oshirish va jarohatlardan himoya qilishga yordam beradi.
- Individual mashg'ulotlar orqali o'quvchi o'z tezlik, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlarini rivojlantiradi.

3. Interfaol va innovatsion metodlar

Zamonaviy xorijiy metodikalar interfaol yondashuvga asoslangan:

- O'yin texnologiyalari, musobaqalar, trening mashg'ulotlari va jamoaviy faoliyat mashg'ulotlarning ajralmas qismi.
- AKT (axborot-kommunikatsiya texnologiyalari)dan foydalanish keng tarqalgan: smartboard, interfaol taqdimotlar, virtual laboratoriyalar va onlayn mashg'ulotlar.
- Bu metodlar o'quvchilarning qiziqishini oshiradi, o'rganish jarayonini interaktiv qiladi va jismoniy faoliyatga motivatsiyasini kuchaytiradi.

4. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan metodika

Ko'plab xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarining muhim maqsadi sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdir:

- Kanada va Skandinaviya davlatlarida mashg'ulotlar sport bilan birgalikda diet, uyqu va psixologik sog'liq bo'yicha ham ko'rsatmalarni o'z ichiga oladi.
- Bu yondashuv o'quvchilarda sog'lom hayot tarzini mustahkam odat sifatida shakllantirishga yordam beradi.

5. Baholash va nazorat tizimi

Xorijiy mamlakatlarda baholash tizimi ham samarali va tizimli:

- Mashg'ulot natijalari nafaqat texnik va jismoniy ko'nikmalar bo'yicha, balki qatnashuv, intizom va jamoaviy faoliyat bo'yicha ham baholanadi.
- Shu bilan birga, individual rivojlanish sur'ati, jismoniy chidamlilik va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash asosiy mezon hisoblanadi.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish metodikalari tizimli, interfaol va individual yondashuvga asoslangan. Ta'lim jarayoni nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki motivatsiya, psixologik barqarorlik va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ham ta'minlaydi. Innovatsion metodlar va AKT-dan foydalanish esa darslarni yanada samarali va qiziqarli qiladi. Shu yondashuvlar global pedagogik tajribada o'zini oqlagan va boshqa mamlakatlar uchun ham o'rnak bo'lishi mumkin.

3. Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi.

Amaliy mashg'ulotlar va ko'rgazmali eksperimentlar pedagogik jarayonda o'quvchilarning bilimlarini chuqurlashtirish, ko'nikmalarini mustahkamlash va amaliy tajriba orttirishga xizmat qiluvchi samarali vositalardir. Ta'limning samaradorligi nafaqat nazariy bilimlardan, balki o'quvchilarning amaliy faoliyatiga asoslangan ko'nikmalaridan ham kelib chiqadi. Shu sababli zamonaviy ta'lim metodikalarida amaliy mashg'ulotlar va ko'rgazmali eksperimentlar alohida o'rin tutadi.

Amaliy mashg'ulotlar metodikasi

Amaliy mashg'ulotlar nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llashga qaratilgan. Ularning asosiy xususiyatlari:

1. **Faollik** – o'quvchilar mustaqil ravishda mashqlar bajaradi, tajriba o'tkazadi yoki ko'rgazmalar orqali bilimlarni o'zlashtiradi.
2. **Natijalilik** – mashg'ulotlar o'quvchilarning malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.
3. **Diferensial yondashuv** – o'quvchilarning yoshiga, qobiliyatiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashgan holda mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Amaliy mashg'ulotlar quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- laboratoriya va amaliy tajribalar;
- sport mashqlari va jismoniy faoliyat;
- loyiha va topshiriqlarni bajarish;
- mustaqil ishlar va trening mashg'ulotlari.

Amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarda mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va tajribaga asoslangan bilimlarni qo'llash qobiliyatini shakllantiradi.

Ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi

Ko'rgazmali eksperimentlar pedagogik jarayonda murakkab jarayonlarni vizual tarzda ko'rsatishga imkon beradi. Ushbu metod o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va bilimlarni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Ko'rgazmali eksperimentlarning asosiy xususiyatlari:

1. **Vizualizatsiya** – jarayonlar yoki hodisalarni ko'rish orqali o'rganish.
2. **Tajriba asosida o'rganish** – o'quvchilar eksperiment jarayonida mustaqil kuzatishlar va tahlillar olib boradi.
3. **Nazariy va amaliy bilimlarni uyg'unlashtirish** – nazariy ma'lumotlar eksperiment jarayonida tasdiqlanadi.

Ko'rgazmali eksperimentlar quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi:

- laboratoriya tajribalari;
- sport va jismoniy mashqlarni vizual ko'rsatish;
- diagramma, model va animatsiyalar orqali tushuntirish;
- guruhlar bilan bajariladigan interaktiv eksperimentlar.

Amaliy mashg'ulotlar va ko'rgazmali eksperimentlarning pedagogik ahamiyati

- O'quvchilarning faolligi va motivatsiyasini oshiradi.
- Nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar bilan mustahkamlaydi.
- Mustaqil fikrlash, tahlil qilish va natijalarni baholash qobiliyatini rivojlantiradi.

- Innovatsion yondashuvlarni tatbiq qilishga imkon beradi.

Amaliy mashg'ulotlar va ko'rgazmali eksperimentlar metodikasi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim vositadir. Ular o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash, mustaqil fikrlashni rivojlantirish va jismoniy faoliyatga qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar va interfaol yondashuvlar yordamida bu metodlar yanada samarali bo'ladi.

4. Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilim, ko'nikma va tafakkur darajasini baholash samarali bo'lishi uchun test va muammoli topshiriqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Testlar va muammoli topshiriqlar o'quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki mustaqil fikrlash va muammolarni hal etish qobiliyatlarini ham tekshirish imkonini beradi.

Ularning asosiy vazifasi:

- bilim darajasini aniqlash;
- o'quvchilarning analitik va ijodiy fikrlashini rivojlantirish;
- dars jarayonini samarali tashkil etishga yordam berish.

Test topshiriqlarini loyihalash

Test topshiriqlari – o'quvchilarning bilimini qisqa va tizimli shaklda baholash vositasi. Testni loyihalash jarayoni quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. **Ma'lumotni aniqlash va baholash maqsadini belgilash**
 - Test qaysi bilim yoki ko'nikmalarni tekshirishga mo'ljallanganini aniqlash.
 - Maqsadga qarab test variantlarini tanlash (bilim, tushunish, amaliy qo'llash, tahlil qilish).
2. **Topshiriq turlarini tanlash**
 - Tanlovli (variantlardan birini tanlash)
 - To'g'ri/noto'g'ri
 - To'ldirish va moslashtirish
 - Ochiq savollar
3. **Testning tuzilishi va uzunligini belgilash**
 - Har bir savol maqsadga muvofiq bo'lishi kerak.
 - Test qisqa va tushunarli bo'lishi, ortiqcha ma'lumotni o'z ichiga olmaydi.
4. **Baholash mezonlarini aniqlash**
 - Har bir savolning balli, umumiy ballari va baholash tizimi belgilanishi kerak.

- Natijalarni tahlil qilib, kuchli va zaif tomonlarni aniqlash imkonini beradi.

Muammoli topshiriqlarni loyihalash

Muammoli topshiriqlar – o‘quvchilarning mustaqil fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ularni loyihalashda quyidagi jihatlarga e’tibor beriladi:

1. Muammoni aniqlash va kontekst yaratish

- Topshiriq real yoki nazariy vaziyatga asoslangan bo‘lishi kerak.
- O‘quvchi vaziyatni tahlil qilib, qaror qabul qilishi talab qilinadi.

2. Yechim bosqichlarini belgilash

- Topshiriqni yechish jarayoni bir nechta qadamga bo‘linadi.
- Har bir bosqich o‘quvchidan izlanish va tahlilni talab qiladi.

3. Ijodiy yondashuvni rag‘batlantirish

○ Muammoli topshiriqlar o‘quvchilarning yangi yechimlar izlashiga imkon berishi kerak.

- Bir nechta yechim variantlari mavjud bo‘lishi mumkin.

4. Baholash mezonlari

○ Faqat to‘g‘ri javobni emas, balki mantiqiy fikrlash, izlanish va yechim sifatini ham baholash.

- O‘quvchilar o‘z yechimlarini asoslashlari talab qilinadi.

Test va muammoli topshiriqlarni loyihalash ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Test topshiriqlari qisqa va tizimli baholashni ta’minlasa, muammoli topshiriqlar o‘quvchilarning mustaqil fikrlash, tahlil qilish va ijodiy yondashuvini rivojlantiradi. Ikkalasi birgalikda qo‘llanilganda dars jarayonini yanada interaktiv, qiziqarli va samarali qiladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya fanidagi zamonaviy yondashuv tushunchasiga ta’rif bering.
2. Zamonaviy yondashuvlar an’anaviy metodlardan nimasi bilan farq qiladi?
3. Jismoniy tarbiya fanida innovatsion metodlarning asosiy maqsadi nima?
4. Zamonaviy yondashuvlar o‘quvchilarning motivatsiyasini qanday oshiradi?

5. Interfaol metodlar jismoniy tarbiya darslarida qanday qo'llaniladi?
6. Individual va differensial yondashuvni zamonaviy darslarda qanday amalga oshirish mumkin?
7. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin texnologiyalarining roli nimada?
8. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qanday samaradorlik keltiradi?

V. GLOSSARIY

- 1. Jismoniy tarbiya** – insonning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzi va harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan ta‘lim sohasi.
- 2. Mashg‘ulot** – jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun tashkil etilgan faoliyat.
- 3. Nazariy dars** – o‘quvchilarga jismoniy tarbiya, sport texnikasi va sog‘lom turmush tarzi nazariy bilimlarini berishga qaratilgan dars.
- 4. Amaliy dars** – harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va sport texnikasini o‘rgatishga qaratilgan dars.
- 5. Tayyorlov qismi** – darsning boshlanishida mushaklar va bo‘g‘imlarni mashqlarga tayyorlash uchun amalga oshiriladigan mashqlar.
- 6. Asosiy qism** – darsning markaziy qismi bo‘lib, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va sport texnikasini o‘rgatishga bag‘ishlanadi.
- 7. Sovutish qismi** – dars yakunida yurak va mushaklarni tinchlantirish, tanani normal holatga qaytarish uchun bajariladigan mashqlar.
- 8. Ko‘rgazmali metod** – mashqlar yoki sport harakatlarini **vizual tarzda, namuna ko‘rsatish orqali o‘rgatish** metodikasi.
- 9. Musobaqa metod** – o‘quvchilarning **raqobat muhitida faoliyat olib borish** orqali motivatsiyasini oshirish va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi.
- 10. Individual yondashuv** – har bir o‘quvchining imkoniyatlari va qobiliyatiga mos mashqlarni tanlash va qo‘llash.
- 11. Guruhlash metodikasi** – o‘quvchilarni guruhlariga ajratib, jamoaviy mashqlar va o‘yinlarni tashkil etish.
- 12. Fizik tayyorgarlik** – insonning kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish darajasi.
- 13. Harakat ko‘nikmalari** – turli harakatlar va mashqlarni to‘g‘ri, samarali bajarish qobiliyati.
- 14. Sport texnikasi** – sport harakatlarini o‘zlashtirish va to‘g‘ri bajarish usullari.
- 15. Sog‘lom turmush tarzi** – jismoniy faoliyat, to‘g‘ri ovqatlanish, dam olish va gigiyena asosida hayot tarzini tashkil etish.

16. Baholash – mashqlarni bajarish sifatini, o‘quvchilar faolligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash jarayoni.

17. Metodika – o‘quvchilarga bilim va ko‘nikmalarni o‘rgatish usullari, metodlar tizimi.

18. Raqobat – musobaqa yoki jamoaviy o‘yinlarda o‘z natijasi va boshqa ishtirokchilar bilan solishtirish jarayoni.

19. O‘yin-metodi – mashqlar va harakatlarni qiziqarli va interaktiv shaklda o‘rgatish usuli.

20. Simulyatsion metod – haqiqiy sport vaziyatlarini model qilib, mashqlarni o‘quvchilarga o‘rgatish usuli.

VI. FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

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

Normativ-huquqiy hujjatlar

6. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2023.
7. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-sonli Qonuni.
8. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. T., “O‘zbekiston”, 2015 y.
9. 2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. T., “O‘zbekiston”, 2017 y.
10. 3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora -tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. T., “O‘zbekiston”, 2018 y.
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 60-sonli Farmoni.
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprel “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 26 sentabr “Oliy

ta'lim muassasalariga kirish uchun nomzodlarni maksadli tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-3290-sonli Qarori.

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

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2020 yil 25 yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi.

Maxsus adabiyotlar

16. Riess S. The American sporting experience: a historical anthology of sport in America. N.Y.: Leisure Press, 2014.

17. "Quality physical education" Unesco 2015 Published by the UN educational scientific and cultural organization. Ms Nansy Mclenan and Mc Jannine Thompson.

18. Michael A. Leeds, Peter von Allmen The Economics of Sports. USA. 2015.

19. Presnyakov M.V. Prinsip svobodni truda v professionalnom sporte // Trudovoye pravo. 2015. № 8;

20. United States Olympic Training Center Colorado SpringsCdURL: <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-colorado-springsyu>

21. United States Olympic Training Center Chula Vista <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-chula-vista>.

22. U.S. Olympic Training Center Lake Placid<http://www.teamusa.org/aboutusoc/u-s-olympic-training-center-lake-placid>

23. Sports Science Institute of North Africa, Newlands URL: <http://www.ssis.com>

Internet WEB sayt materiallari

24. <http://www.uzreport.com>

25. <http://www.content.sport.ru>

26. <http://www.press-service.uz>

27 <http://www.uz-djti.uz>

28. [http:// www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)

29. [http:// www.sports.uz](http://www.sports.uz)

30. [http:// www. minsport.uz](http://www.minsport.uz)