

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАХБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ**

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИДА
ИННОВАЦИЯЛАР” МОДУЛИ БЎЙИЧА**

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

Тузувчи: *проф. Р.С.Саламов*

Тошкент – 2014

МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР	3
ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА	8
ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ	9
МАЪРУЗА МАТНИ	34
ТЕСТ САВОЛЛАРИ.....	65
НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ	72
МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ	74
МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР	75
ГЛОССАРИЙ	77
ДИДАКТИК ВА ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР	80

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар” модулининг мақсади: педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курс тингловчиларини жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар бўйича: билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш, жисмоний тарбиянинг функциялари, жисмоний тарбияни ўргатиш босқичлари ҳамда касбий педагогик маҳоратига йўналтиришга хос билимларни такомиллаштириш.

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар” модулининг вазифалари: инсонга тааллуқли жисмоний сифатларни оптимал ривожлантириш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, шунингдек организмни чиниқтириш, физиологик функцияларни гармоник ривожлантириш ва гавда тузилишини шакллантириш, илмий-амалий характердаги таянч билимларни такомиллаштиришдан иборат.

Модулни ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида тингловчилар:

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялар билан боғлиқликда юзага келадиган муаммолар ва уларни ҳал қилиш стратегияларини билиши керак;

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялардан фойдаланиш ва амалиётда қўллаш кўникмаларига эга бўлиши зарур;

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида замонавий атамаларни қўллаш билан боғлиқ бўлган муаммолар ва уларни ҳал этиш йўллари билиши керак;

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар муаммоларини

аниқлаш, таҳлил этиш, баҳолаш ва умумлаштириш малакаларини эгаллаши лозим.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модул мазмуни ўқув режадаги умуммутахассислик ва мутахассислик блок модулларининг барча соҳалари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг умумий тайёргарлигини оширишга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар жисмоний тарбия назарияси ва услубиётидаги муаммоларни аниқлаш, уларни таҳлил этиш ва баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимооти:

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Хаммаси	Аудитория ўқувюкلامаси				Мустақил таълим
			Жумладан:				
			Жами	Назарий	Амалий машғулот	Кўчмамашғулот	
1	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари.	2	2	2			
2	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанида “Инновацион технологиялар ва билимларни баҳолаш”.	2	2		2		
3	Жисмоний тарбия воситалари.	2	2		2		
4	Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.	2	2		2		
5	Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.	2	2		2		
Жами:		10	10	2	8		

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари. (2-соат)

Режа:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фани ҳақида тушунча.
2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари.
3. Жисмоний тарбияда инновация.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўзаро мулоқат давомида ўз касби ва мутахассислигига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланишда, жисмоний тарбиянинг база сифатидаги хизмати, жисмоний билим, жисмоний ривожланиш, тайёргарлик эвазига актив ҳаётий фаолиятда юзага келадиган қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари. Ўқитувчининг инновацион фаолиятини ташкил этиш - жисмоний тарбия муаммоси сифатида.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанида “Инновацион технологиялар ва билимларни баҳолаш”.

Режа:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялардан фойдаланиш.
2. Жисмоний тарбияда инновация ва технологияларнинг роли.
3. Инновацион технологиялар ёрдамида билимларни баҳолаш ва баҳолаш усулларини ўргатиш.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацияни моҳияти, технологик ёндашув, фанни ўқув жараёнига инновацион технологияни тадбиқ этиш, инновацион салоҳиятни ривожлантириш - долзарб муаммо сифатида.

2-мавзу. Жисмоний тарбиянинг воситалари.**Режа:**

- 1 Жисмоний машқлар.
- 2 Гигиеник омиллар.
- 3 Табиатни соғломлаштириш кучлари.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида шуғулланувчиларнинг рухий ҳолатига, уларнинг эмоциясига, иродасига, ахлоқнинг намоён бўлишига таъсир кўрсатиши. Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш, ижтимоий қонунларидан фойдаланишдаги қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари баён этилади.

3-мавзу. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.**Режа:**

1. Ўргатиш методларига умумий тавсиф.
2. Сўз методи.
3. Кўрсатмалилик методи.
4. Ўйин методи.
5. Мусобақа методи.

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари, ўқитувчилардан ўқитишга хос маълум усуллар ва методларни билишини талаб этади.

Таълим методларининг тавсифини билиш, бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилишдаги қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари кўрсатилади.

4-мавзу. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.**Режа:**

1. Онглилик ва активлик тамойили.
2. Кўрғазмалилик.
3. Индивидуаллик ва бажара билишлик.
4. Мунтазамлилик.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий тамойиллари ва жисмоний тарбия назарияси тизимининг тамойиллари деб аталадиган тамойилларга таянади.

Жисмоний тарбия жараёнида назарий тамойиллар бир томондан Низом вазифасини, иккинчи томондан ўқитувчини назарий методик жихатдан маълум қолип йўналишга солади. Шу жойида ўқитувчининг фаолиятида юзага келадиган қийинчиликлари ва уларни бартараф этиш йўллари ёритилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь 2000 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 1999 йил.
3. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. -Т.: Чўлпон, 2005. -213 б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -176 б.
5. Ишмухамедов Р., Абдукодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. -Т.: 2008. -14 б.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультети магистрлари учун дарслик. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004. - 334 б.
7. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. «Спортда прогнозлаштириш» ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институти ва университетларининг жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 279 б.
8. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назариясига кириш. Талабалар, магистрлар ва мутахассислар учун ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2002. -77 б.
9. Саломов.Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 238 б.
10. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. - Т.: ЎзДЖТИ, 2009. -126 б.
11. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений -Т.: Лит. фонд союза писателей Уз. 2005. - 208 с.
12. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. Круцевич Т.Ю в 2-х томах.) -К.: 2003. -464 с.

ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари	маъруза	2	Ойнинг биринчи ҳафтаси
2.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанида “Инновацион технологиялар ва билимларни баҳолаш ”	амалий	2	Ойнинг биринчи ҳафтаси
3.	Жисмоний тарбия воситалари	амалий	2	Ойнинг иккинчи ҳафтаси
4.	Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар	амалий	2	Ойнинг учинчи ҳафтаси
5.	Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари	амалий	2	Ойнинг тўртинчи ҳафтаси

ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

1-мавзу

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари

Маъруза машғулотининг таълим технологияси модели

Вақти 2 соат	Тингловчилар сони 20 -30 нафар
Ўқув машғулотининг шакли	Ахборот визуал маъруза
Маъруза машғулотининг режаси	1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фани ҳақида тушунча. 2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари. 3. Жисмоний тарбияда инновация.
Ўқув машғулотининг мақсади: жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар ҳамда уларнинг мақсади, вазифалари тўғрисидаги билимларни шакллантириш.	
Педагогик вазифалар - предметнинг вазифалари ва функциялари, ўқув фанлари тизимидаги ўрни ва роли билан таништириш; - ўқув предмети таркибини шарҳлаш ва тавсия этиладиган ўқув-услубий адабиётлар рўйхатини бериш; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фани ҳақида тушунча бериш; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади билан таништириш. - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг вазифаларини очиб бериш; - жисмоний тарбияда инновацияларни ўргатиш.	Ўқув фаолиятининг натижалари Тингловчи: - предметнинг вазифалари ва функциялари, ўқув фанлари тизимидаги ўрни ва ролини ифодалайдилар; - ўқув предмети фаннинг тузилмасини ва таркибини шарҳлайди, адабиётлар рўйхати билан танишадилар; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фани ҳақидаги тушунчаларни айтиб берадилар; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсадини ифодалайдилар; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг вазифаларини тартибли равишда очиб берадилар; - жисмоний тарбияда инновацияларни тавсифлайдилар.
Ўқитиш усуллари	Маъруза, ақлий ҳужум, Б/Б/Б техникаси
Ўқитиш шакли	Жамоа бўлиб ва гуруҳларда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Маъруза матнлари, тарқатма материаллар, слайдлар.
Ўқитиш шартлари	Техник воситалар, компьютер ва видеопроектор, доска, бўр билан таъминланган, аудитория.
Мониторинг ва баҳолаш	Оғзаки назорат: савол ва жавоблар

Маъруза машғулотининг технологик харитаси

Қисмлар вақти	Фаолият мазмуни	
	таълим берувчи	ТИНГЛОВЧИ
1-қисим Кириш- 10 дақиқа	<p>1.1. Ўқув модулининг номини эълон қилади.</p> <p>1.2. Мавзурегасини келтиради ва уларга қисқача тавсиф беради. Асосий адабиётлар рўйхатини беради ва шарҳлайди.</p> <p>1.3. Машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради.</p> <p>1.4. Тингловчиларни ақлий хужумга тортиш учун шу мавзу бўйича саволлар беради. (1-илова)</p>	<p>1.1 Эшитади, ёзиб олади.</p> <p>1.2 Эшитадилар</p> <p>1.3 Саволларга жавоб берадилар.</p> <p>1.4.Жавоб берадилар.</p>
2- қисим Асосий -60 дақиқа	<p>2.1.Тингловчилар эътиборини жалб этиш ва билим даражасини аниқлаш учун тезкор савол-жавоб ўтказади.</p> <p>Жисмоний маданиятнинг асосий тушунчалари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жисмоний ривожланиш; - жисмоний тарбия; - жисмоний маданият; - жисмоний камолот; - спорт тўғрисида маълумот беради. <p>2.2. Тингловчиларга мавзу бўйича берилган Б/Б/Б жадвални намойиш қилади ва жадвални 3-4- устунларни тўлдиришни сўрайди. (2-илова).</p> <p>2.3. Маъруза режалари бўйича визуал материални намойиш қилади. (3- илова).</p> <p>2.4. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади, вазифаларива инновация бўйича тингловчилар билан суҳбатлашади ҳамда шулар асосида Б/Б/Б жадвалини 5- устунини тўлдиришни сўрайди.</p>	<p>2.1. Саволларга жавоб берадилар ва ёзадилар</p> <p>2.2.Б/Б/Б жадвалини 3-4-устунини тўлдирадилар.</p> <p>2.3.Эшитадилар, эслаб қоладилар ва ёзадилар.</p> <p>2.4. Эшитадилар, савол берадилар ва Б/Б/Б жадвалини 5-устунини тўлдирадилар.</p>
3-қисим Яқуний -10 дақиқа	<p>3.1. Мавзуга яқун ясайди ва мавзу бўйича умумий хулосалар беради.</p> <p>3.2. Тингловчилар томонидан берилган саволларга жавоб беради, қўшимча маълумот беради.Фаол иштирок этган тингловчиларни рағбатлантиради.</p> <p>3.3. Мавзу бўйича топшириқлар беради.</p>	<p>3.1.Эшитади, аниқлаштиради.</p> <p>3.2. Тинглайдилар. Савол берадилар.</p> <p>3.3.Топшириқни ёзиб олади.</p>

Ақлий ҳужум усули

Ақлий ҳужум (брейнстроминг-ақллар тўзони) – амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жамоавий юзага келтириш.

«Ақлий ҳужум» методининг асосий қоидалари:

- Илгари сурилган фикр ва ғоялар танқид остига олинмайди ва баҳоланмайди;
- Таклиф қилинаётган фикр ва ғоялар қанчалик фантастик ва антиқа бўлса ҳам, уни баҳолашдан ўзингизни тийинг!
- Танқид қилманг – ҳамма билдирилган фикрлар бир ҳилда бебаҳодир.
- Фикр билдириляётганда бўлманг!
- Мақсад – фикр ва ғоялар сонини кўпайтириш.
- Қанчалик кўп фикр ва ғоялар билдирилса шунчалик яхши. Янги ва бебаҳо фикр ва ғоянинг пайдо бўлиш эҳтимоли пайдо бўлади.
- Агар фикрлар қайтарилса асабийлашманг ва ҳайрон бўлманг.

Саволлар:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар деганданимани тушунасиз?
2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг асосий вазифалари нималардан иборат.

Б/Б/Б техникасини қўллаш бўйича кўрсатма.

1. Маъруза режасига мос ҳолда 2-устунни тўлдилинг.
2. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани биласиз, 3-устунни тўлдилинг.
3. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани билиш керак, 4-устунни тўлдилинг.
4. Маърузани тингланг ва визуал материаллар билан танишинг.
5. 5-устунни тўлтиринг.

Б/Б/Б жадвали (Биламан/Билишни хоҳлайман/Билдим)

№	Мавзу саволи	Биламан	Билишни хоҳлайман	Билдим
1.	Жисмоний тарбия нима?			
2.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанининг мақсади нима?			
3.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанини ўқитишдаги инновациянинг вазифасига нималар киради?			
4.	Жисмоний тарбия тизими, мақсад, вазифаси, деганда нимани тушунасиз?			
5.	Жисмоний тарбия тизимининг меъёрий асослари нималардан иборат?			
6.	Жисмоний маданият шакллари нималар киради?			

3-илова

Визуал материаллар

1-слайд

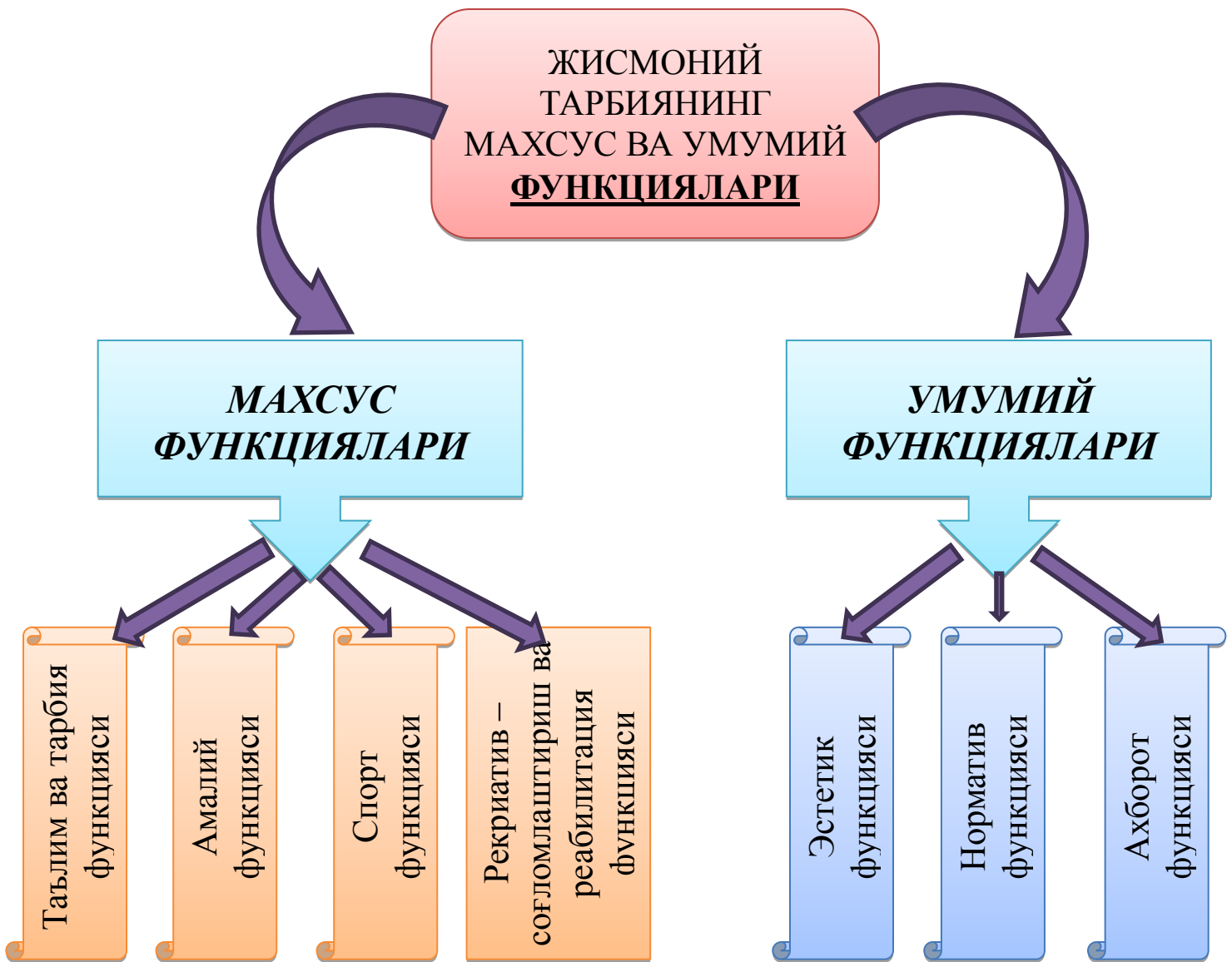
ЎСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАҚСАДИ

Ўқувчи ёшлар танасидаги барча аъзоларнинг соғлом ўсишини таъминлаш ҳамда уларни ақлий ва жисмоний меҳнатга, шунингдек, Ватан мудофаасига тайёрлашдир.



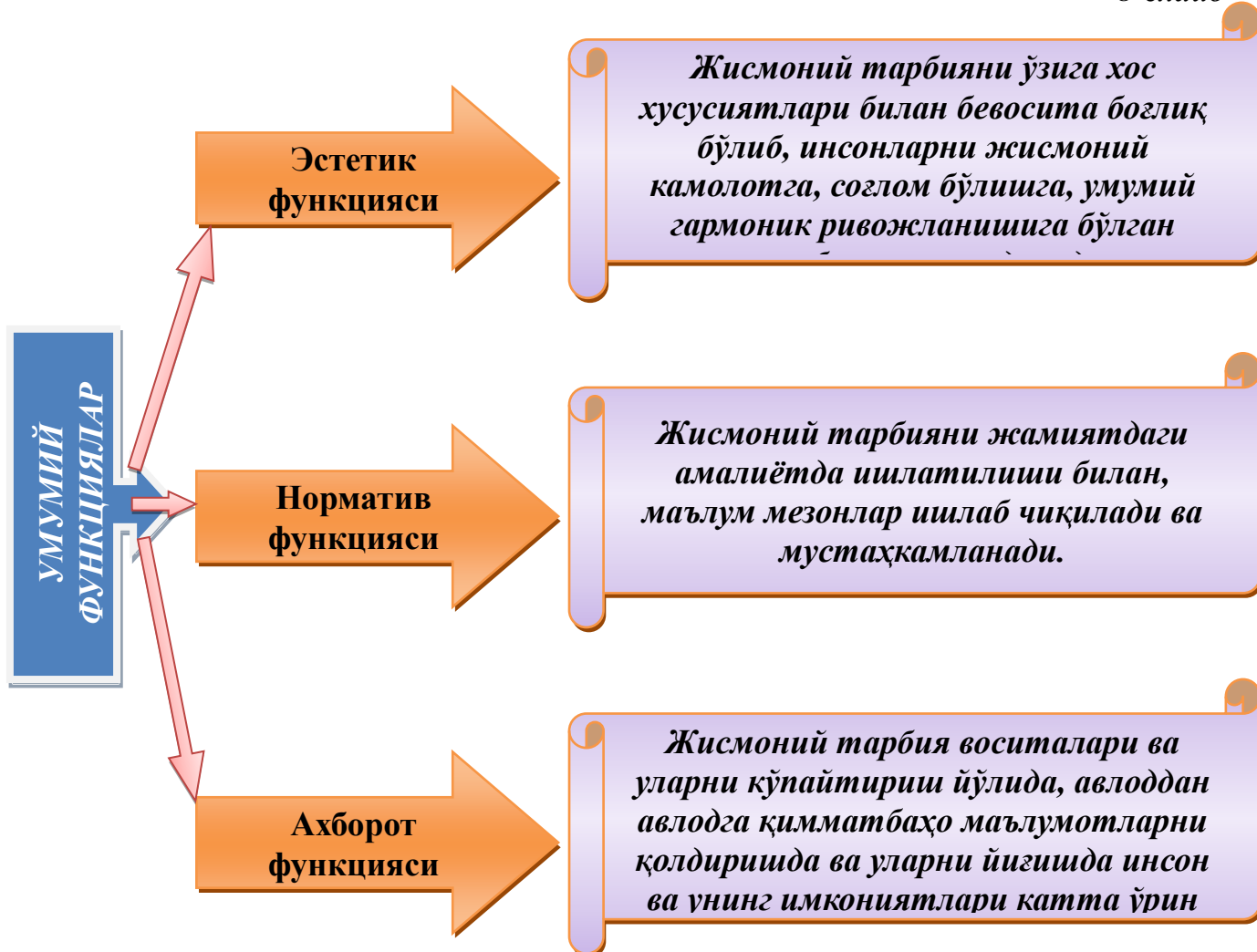
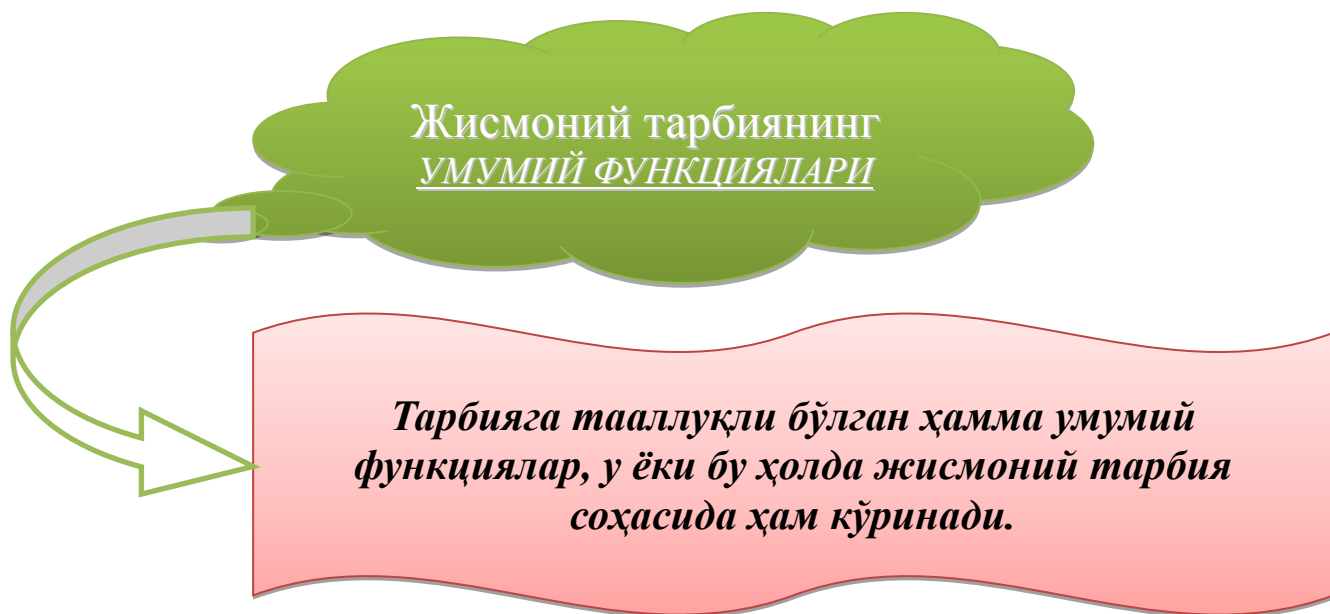
**Жисмоний тарбиянинг
“ФУНКЦИЯСИ”**

- бу унинг ўзига тегишли объектив хусусиятлари билан инсонга ва инсон муносабатларига, муомаласига таъсир кўрсатиши, шахс ва жамиятнинг маълум талабини қондириши ва ривожлантириши демакдир.



ЎСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАХСУС ФУНКЦИЯЛАРИ

- бу маданиятнинг бошқа турларига тааллуқли бўлмаган, алоҳида хусусиятга эга бўлган функциялар демакдир. Булар унинг кўринишлари ва ҳар хил турларининг хусусиятига қараб бўлинади.



2-мавзу

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанида “Инновацион технологиялар ва билимларни баҳолаш”

(2-соат амалий машғулот)

Амалий машғулотининг таълим технологияси модели

Вақти- 2 соат	Тингловчилар сони – 20-30
Ўқув машғулотининг шакли	Билимларни кенгайтириш ва чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот
Амалий машғулотининг режаси:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялардан фойдаланиш. 2. Жисмоний тарбияда инновация ва технологияларнинг роли. 3. Инновацион технологиялар ёрдамида билимларни баҳолаш ва баҳолаш усулларини ўргатиш.
Ўқув машғулотининг мақсади: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанида инновацион технологиялар ва билимларни баҳолаш кўникмаларини мустаҳкамлаш ва чуқурлаштириш.	
<p>Педагогик вазифалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> -мавзу бўйича билимларни тизимлаштириш ва мустаҳкамлаш; -жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялардан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш; - инновацион технологиялар ёрдамида билимларни баҳолаш ва баҳолаш усулларини таққослаш, умумлаштириш, таҳлил қилиш жараёнини ташкил қилиш. 	<p>Ўқув фаолиятининг натижалари:</p> <p>Тингловчилар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани ҳақида янги билим ва кўникмага эга бўладилар; - жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновацион технологиялардан фойдалана оладилар. - инновацион технологиялар ёрдамида билимларни баҳолаш ва баҳолаш усулларини ўрганадилар. <p>амалиётда қўллаб, билимларни баҳолай оладилар.</p>
Ўқитиш услуби ва техникаси	Амалий топшириқларни бажариш, блиц-сўров, кластер усули.
Ўқитиш воситалари	Маъруза матни, тарқатма материаллар, доска, бўр, видеопроектор
Ўқитиш шакли	Оммавий ва гуруҳларда ишлаш
Ўқитиш шароитлари	Намунадаги аудитория
Мониторинг ва баҳолаш	Оғзаки сўров: тезкор-сўров ва бошқ.

Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Қисмлар вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчининг	Тингловчининг
1-қисм Кириш – 10 дақиқа	<p>1.1. Амалий машғулотнинг мавзуси, мақсади ва режасини маълум қилади, машғулотдан кутилаётган ўқув натижалари билан таништиради.</p> <p>1.2. Машғулот давомида тингловчилар инновацион технологиялар ёрдамида билимларни баҳолашни эълон қилади.</p>	<p>1.1. Тинглайдилар ва ёзадилар.</p> <p>1.2. Тинглайдилар</p>
2-қисм Асосий -60 дақиқа	<p>2.1. Тингловчиларни гуруҳларга бўлади ва мавзу юзасидан тингловчилар билимини фаоллаштириш учун блиц-сўров ўтказди. (1-илова)</p> <p>2.2. “Жисмоний тарбия” мавзусида индивидуал тарзда кластер тузишни топширадилар. (2-илова).</p> <p>2.3. Тингловчилар топшириқларни бажариш жараёнида маслаҳатчи сифатида ёрдамлашади. Агар умумий саволлар пайдо бўлса ушбу амални доскада бажариб кўрсатади.</p> <p>2.4. Бажарилган кластерларни таҳлил қилади ва хато камчиликларини изоҳлайди.</p> <p>2.5. Доскада тингловчилар ёрдамида кластер методини ўзини вариантини чизади. Тингловчиларга дафтарга кластер методини кўчириб олишлигини таклиф қилади.</p>	<p>2.1. Тинглайди, саволларга жавоб беради.</p> <p>2.2. Топшириқни бажарадилар, саволлар беради.</p> <p>2.3 Тинглайдилар, эслайдилар</p> <p>2.4. Тинглайдилар аниқлаштирадилар.</p> <p>2.5. Тинглайдилар ёзадилар.</p>
3- қисм Яқуний -10 дақиқа	<p>3.1. Мавзуга яқун ясайди, умумий хулосаларни шакллантиради, фаол иштирок этган тингловчиларни рағбатлантиради.</p> <p>3.2. Мустақил иш учун вазифа беради: тест топшириқларини ечиш. (3- илова)</p>	<p>3.1. Тинглайдилар, вазифани ёзиб оладилар.</p>

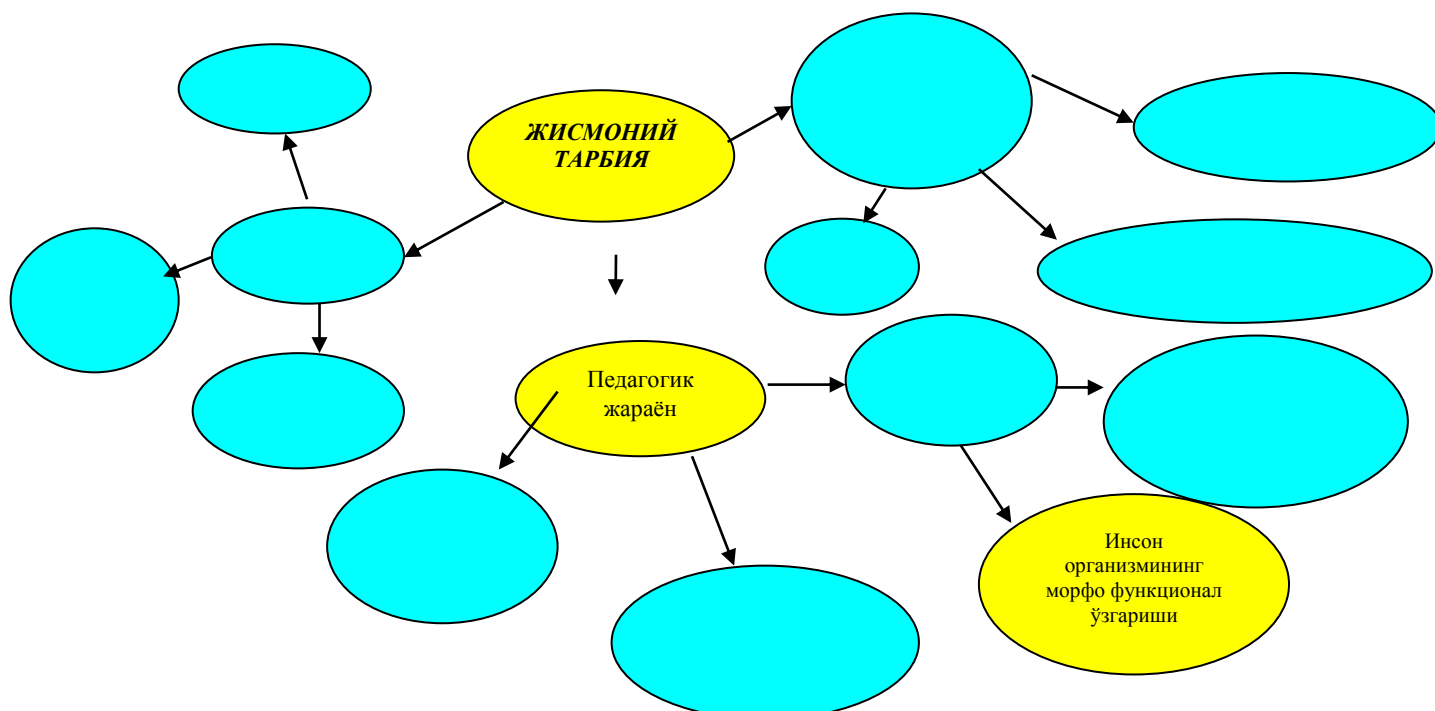
Блиц-сўров ўтказиш учун асосий тушунчалар

1. Жисмоний тарбия.
2. Инновация.
3. Инновацион технология.
4. Жисмоний маданият.
5. Жисмоний ривожланиш.
6. Спорт.

Кластерни тузиш қондаси

1. Ақлингизга нима келса, барчасини ёзинг. Ғоялари сифатини муҳокама қилманг фақат уларни ёзинг.
2. Хатни тўхтатадиган имло хатоларига ва бошқа омилларга эътибор берманг.
3. Ажратилган вақт тугагунча ёзишни тўхтатманг. Агарда ақлингизда ғоялар келиши бирдан тўхтаса, у ҳолда қачонки янги ғоялар келмагунча қоғозга расм чизиб туринг.

“Жисмоний тарбия” номли кластер жадвалини тўлдиринг



Тест саволлари

1. “Баркомол авлод - мамлакатимизнинг мустахкам таянчи” мавзусида 10-феврал 2012 йил президентимиз нутқида қандай мақсад қўйилган?

А. Соғлом турмуш тарзини шакиллантириш, ёш наслимизда турли салбий таъсирларидан асраб болалар спортини оммавий умум халқ харакатига айлантириш.

Б. Ватанимизнинг эртанги куни, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў-эътибори аввалом бор фарзандларимизнинг ўниб ушиб улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқ.

С. Болалар спортини иншоатлари ва сузиш хавзалари қуриш, реконструкция қилишни давом эттириш.

Д. Юксак интеллектуал солаҳиятни замонавий билим ва тадқиқотга эга айнан пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмоний соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб вояга етказиш

2. 2011 йилда қанча болалар спортини объектлари, мусиқа ва санъат мактаблари барпо этилди.

А. 130 та спорт иншоатлари, 19 сузиш хавзаси қурилди.

Б. 214 та объект 65 та болалар мусиқа мактаблари.

С. 150 та спорт иншоатлари, 21 сузиш хавзаси.

Д. 65 та спорт иншоатлари, 19 сузиш хавзаси қурилган.

3. Ҳозирги пайтда мамлакатимизда нечта шаҳарда замонавий спорт товарлари ишлаб чиқилмоқда.

А. 25 та

Б. 30 та

С. 33 та

Д. 29 та

4. Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги.

А. Дарс мақсадини аниқлаш, дарснинг аниқ режасини ишлаб чиқиш, моддий жиҳозларни тайёрлаб қўйиш конспектини тузиш.

Б. Янги материални ўрганиш машғулоти асосий қисмида, енгилроқ масалани ҳал этиш эса дарснинг боши ва охирида режалаштирилади.

С. Жисмоний машқларни тўғри танлаш, ўқитувчи ёрдамчи тайёрлаш.

Д. Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги - дарснинг вазифасини бажариш.

5. Иш режаси нечанчи ҳужжат ҳисобланади?

А. 2

Б. 4

С. 1

Д. 3

6. Жисмоний тарбиянинг махсус услубларига нималар киреди?

- А. Ўйин услуби.
- Б. Мусобақа услуби.
- С. Кўргазмалар таъсир кўрсатиш услуби, тез информация услуби.
- Д. Қатъий тартиблаштирилган машқлар услуби, ўйин ва мусобақа услублари.

7. Жисмоний машқларни туркумларга бўлинишида қайси бири амалда кўпроқ қўлланилади?

- А. Тузилиш белгилари бўйича.
- Б. Ишнинг шиддати бўйича.
- С. Кишини ҳаракат сифатлари ва жисмоний машқларни бажариш талаби бўйича.
- Д. Анатомика белгилари бўйича.

8. Ўқув ишларини режалаштиришда қандай ҳужжатлардан фойдаланилади?

- А. Келажакдаги тайёргарликни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш, босқичлар бўйича режалаштириш, ҳафталар бўйича режалаштириш.
- Б. Умумий режа, йиллик режа графиги, дарс конспекти.
- С. Соатлар сеткаси, дастур материалларини дарсларга тақсимлаш, ҳар дарслик иш режаси.
- Д. Ўқув вақтлари ва дастур бўлимларини чоракларга тақсимлаш, дастур бўлимларини дарслар бўйича тўлиқ, аралаш дарсларга тақсимлаш, дастур материалларини дарсларга тақсимлаш, ҳар дарслик иш режаси, дарс конспекти.

9. Ўқув ишларини ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари.

- А. Жорий ва якуний ҳисобот, машғулотларга қатнашиш ҳисоботи, справкалар
- Б. Давомат журнали, мусобақа баённомалари, ўқувчиларнинг кундаликлари, ҳисобга олиш китоби, секция машғулотларининг журнали, «Алпомиш» ва «Барчиной» мажмуасини топшириш табели ва ведомост
- С. Режалаштириш ҳужжатлари
- Д. Директорнинг буйруқлари, жисмоний тарбия машғулотларидаги баҳолар

10. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган шакллар:

- А. Мутахассис раҳбарлигида ташкил қилинадиган машғулотлар, ташкилий ўйинлар.
- Б. Дарс шакли. С. Дарс ва дарсдан ташқари шакллари.
- Д. Дарсдан ташқари машғулотлар.

3-мавзу

Жисмоний тарбиянинг воситалари

(амалий машғулот - 2 соат)

Амалий машғулотнинг таълим технологияси модели

Вақти- 2 соат	Тингловчилар сони – 20-30
<i>Ўқув машғулотининг шакли</i>	Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот
<i>Амалий машғулотининг режаси:</i>	1. Жисмоний машқлар. 2. Гигиеник омиллар. 3. Табиатни соғломлаштириш кучлари.
<i>Ўқув машғулотининг мақсади:</i> Жисмоний тарбия жараёнида хилма-хил воситаларни қўллаш ва бу воситалардан фойдаланиш тўғрисидагибилим ва кўникмаларни чуқурлаштириш ва мустаҳкамлаш.	
<i>Педагогик вазифалар:</i> - жисмоний тарбиянинг воситалари ҳақидаги билимларини мустаҳкамлаш. - жисмоний машқлар тўғрисида билим ва кўникмаларни шакллантириш. - жисмоний машқларни бажаришда гигиеник омилларни спортчиларга таъсири ҳақидаги билимларини такомиллаштириш. - жисмоний тарбия жараёнида табиатни соғломлаштириш кучларининг аҳамияти ҳақидаги билим ва кўникмаларини шакллантириш.	<i>Ўқув фаолиятининг натижалари:</i> Тингловчилар - жисмоний тарбиянинг воситалари ҳақидаги тўлиқ билим ва кўникмага эга бўладилар. - жисмоний тарбия жараёнида жисмоний машқларни ўринли қўллай олиш тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар. - жисмоний машқларни бажариш (дарс, мустақил машқ қилиш, тренировка) да гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилиш кўникмаларини мустаҳкамлайдилар. - жисмоний машқларни очик ҳавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб бажариш самаралилиги ҳақидаги кўникмаларга эга бўладилар ҳамда амалий машғулотда қўллайдилар.
<i>Ўқитиш услуби ва техникаси</i>	Амалийтопшириқларни бажариш, мунозара, блиц-сўров усули.
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Маъруза матни, доска, бўр, видеопроектор.
<i>Ўқитиш шакли</i>	Гурухлар бўйича ишлаш.
<i>Ўқитиш шароитлари</i>	Намунадаги аудитория.
<i>Мониторинг ва баҳолаш</i>	Оғзаки сўров: тезкор-сўров ва бошқ.

Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Қисмлар вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	ТИНГЛОВЧИ
1-қисм Кириш – 5 дақиқа	1.1.Амалий машғулотнинг мавзуси, мақсади ва режасини маълум қиладихамда ўқитиш гуруҳларда ишлаш технологияси асосида олиб борилишини эълон қилади.	1.1. Тинглайдилар ва ёзадилар.
2-қисм Асосий -65 дақиқа	2.1. Мавзу бўйича билимларни фаоллаштириш учун саволлар беради. 1. Жисмоний машқлар юкламаси ва ҳажми? 2. Жисмоний машқлар техникаси ва тактикаси? 2.2. Жисмоний тарбия воситалари бўйича “Блиц-сўров” ўтказди. (1-илова) 2.3. Тингловчиларга тарқатма материаллар таркатади ва бу топшириқларни индивидуал тарзда бажаришни таклиф қилади.(2-илова) Тингловчиларга топшириқни бажаришида ёрдамлашади, берилган саволларга жавоб беради. 2.4.Жисмоний тарбия воситалари бўйича кластер тузиш вазифасини беради. (3-илова) Тингловчиларга кластер тузиш жараёнида маслаҳатчи, йўлантирувчи сифатида фаолият юритади. Тузилган кластерларни текширади изоҳлайди.	2.1. Тинглайдилар ва саволларга жавоб берадилар 2.2. Саволларга жавоб берадилар. 2.3. Топшириқни бажаришади саволлар беришади. 2.4. Топшириқни бажарадилар, саволлар берадилар. Аниқлаштирадилар.
3- қисм Яқуний -10 дақиқа	3.1. Мавзуга яқун ясайди, умумий хулосаларни шакллантиради, фаол иштирок этган тингловчиларни рағбатлантиради. 3.2.Мустақил иш учун вазифа беради.	3.1.Тинглайдилар, аниқлаштирадилар. 3.2. Мустақил иш учун вазифани ёзиб оладилар.

1-илова

Блиц-сўров ўтказиш учун асосий тушунчалар

1. Жисмоний машқлар.
2. Гигиеник омиллар.
3. Табиатни соғломлаштириш кучлари.

2-илова

Тарқатма материаллар

Топшириқларни индивидуал тарзда ёзиб бериш.

Топшириқ-1

Ташқи оғирлик билан бажариладиган машқларга тавсиф беринг?

Топшириқ-2

Тренажёрда бажариладиган машқлар мажмуасини тузинг?

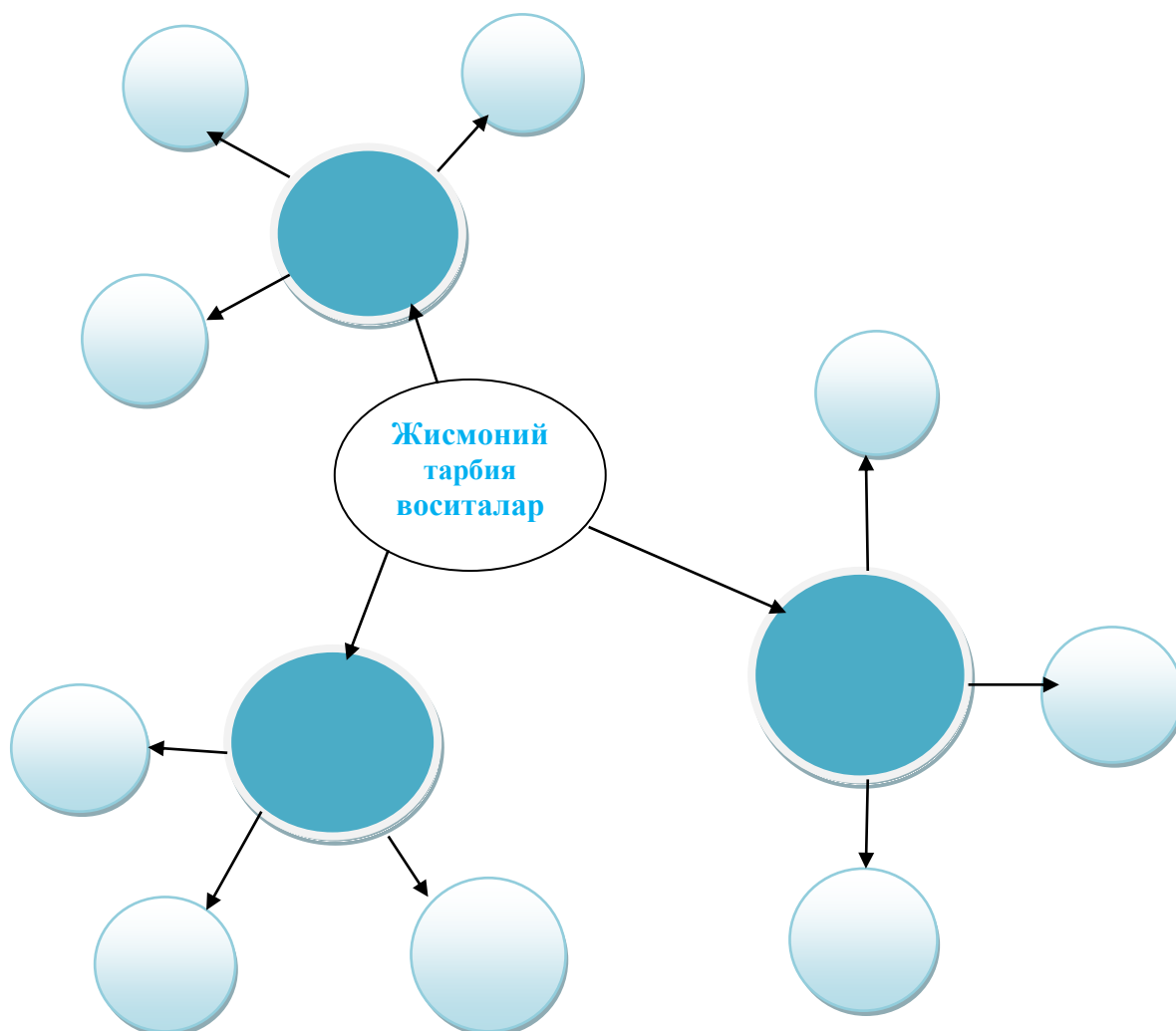
Топшириқ -3

Эгилувчи предметларда машқлар мажмуасини тузинг?

Топшириқ-4

Бешта изометрик машқларни танлаш.

“Жисмоний тарбия воситалари” номли кластер жадвални тўлдиринг



4-мавзу

Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.

(Амалий машғулот - 2 соат)

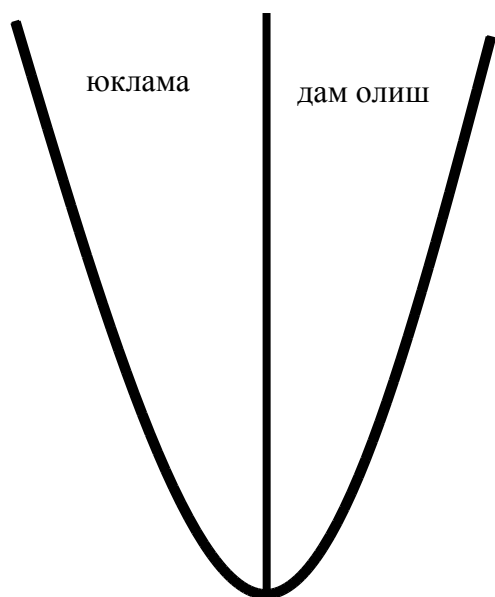
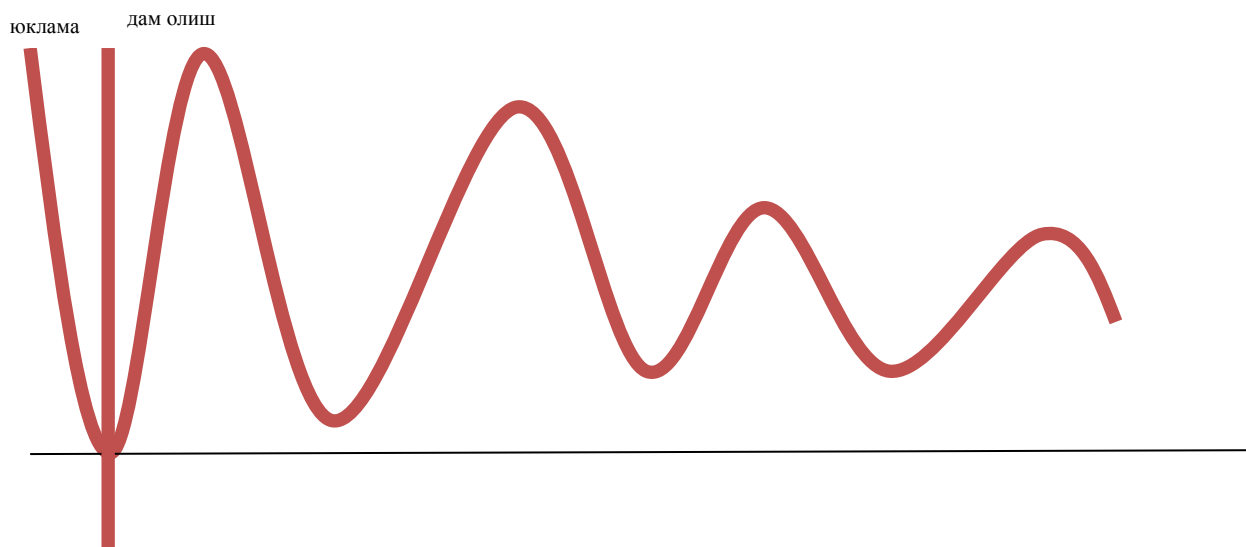
Амалий машғулотининг таълим технолгияси модели

Вақти- 2 соат	Тингловчилар сони – 20-30
<i>Ўқув машғулотининг шакли</i>	Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот
<i>Амалий машғулотининг режаси:</i>	1. Ўргатиш методларига умумий тавсиф. 2. Сўз методи 3. Кўрсатмалилик методи 4. Ўйин методи. 5. Мусобақа методи
<i>Ўқув машғулотининг мақсади:</i>	жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар тўғрисидаги билим ва кўникмаларини такомиллаштириш вamuстаҳкамлаш.
<i>Педагогик вазифалар:</i> - жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар тўғрисидаги билимларни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш; - методлардан жисмоний тарбия жараёнида самарали фойдаланиш техникаларини ўргатиш кўникмаларини шакллантириш.	<i>Ўқув фаолиятининг натижалари:</i> Тингловчилар: - жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар тўғрисида аниқ билим ва кўникмаларга эга бўладилар; - методлардан жисмоний тарбия машғулотларида сўз, кўрсатмалилик, ўйин, мусобақа каби методлардан самарали фойдаланиш техникаларини мустаҳкамлайдилар.
<i>Ўқитиш услуби ва техникаси</i>	Амалий топшириқларни бажариш блиц-сўров усули, SWOT-таҳлил усули.
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Маъруза матни, доска, бўр.
<i>Ўқитиш шакли</i>	Фронтал, жамоавий ва гуруҳларда ишлаш.
<i>Ўқитиш шароитлари</i>	Намунадаги аудитория.
<i>Мониторинг ва баҳолаш</i>	Оғзаки сўров: тезкор-сўров ва бошқ.

Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Қисмлар вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	ТИНГЛОВЧИ
1-қисм Кириш – 10 дақиқа	1.1.Амалий машғулотнинг мавзуси, мақсади ва режасини маълум қилади, баҳолаш тартиби билан таништиради. 1.2. Амалий машғулотда тингловчилар методлардан фойдаланиш топшириқларни индивидуал тарзда бажаришини эълон қилади.	1.1. Тинглайдилар ва ёзадилар.
2-қисм Асосий -60 дақиқа	2.1. Машғулот мавзуси бўйича билимларни такрорлаш мақсадида тезкор савол-жавоб ўтказилади. 1. Методларни асосини нима ташкил қилади? 2. Стандарт машқлар методи нималарни тарбиялайди? 3. Ўйин методининг методик хусусиятлари? 2.2. Қатъий тартибга туширилган машқларнинг ҳар бирини график тарзида тасвирлаш вазифасини топширади.(1-илова) Тингловчилар вазифани бажаришида маслаҳат беради ва саволларга жавоблар беради. 2.3.“SWOT-таҳлил” методи орқали Ўйин методи ва мусобақа методларини таҳлил қилишни сўрайди. (2-илова). 2.4.Тингловчилар томонидан бажарилган топшириқни таҳлил қилиб, хато ва камчиларга изоҳ беради.	2.1. Тинглайди, эслайди, саволларга жавоб берадилар. Ўзиб борадилар. 2.2. Тинглайдилар ва графикларни чизадилар. 2.3. Тинглайдилар ва “SWOT-таҳлил” жадвалини тўлдирдилар. 2.4.Аниқлаштирадилар.
3- қисм Якуний -10 дақиқа	3.1. Мавзуга яқун ясайди, умумий хулосаларни шакллантиради, фаол иштирок этган тингловчиларни рағбатлантиради. 3.2. Мустақил иш учун вазифа беради: Мажмуали машқлар методини ўрганиш.	3.1. Тинглайдилар, аниқлаштирадилар, вазифани ўзиб оладилар.

Қатъий тартибга туширилган машқларнинг графиги



“SWOT-таҳлил” методи.

Методнинг мақсади: мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength) – кучли томонлари

W – (weakness) – заиф, кучсиз томонлари

O – (opportunitu) – имкониятлари

T – (tnreat) – тўсиқлар

5-мавзу

Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.

(Амалий машғулот - 2 соат)

Амалий машғулотнинг таълим технолгияси модели

Вақти- 2 соат	Тингловчилар сони – 20-30
<i>Ўқув машғулотининг шакли</i>	Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот.
<i>Амалий машғулотининг режаси:</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Онглилик ва активлик тамойили. 2. Кўргазмалилик тамойили. 3. Индивидуаллик ва бажара билишлик тамойили. 4. Мунтазамлилик тамойили.
<i>Ўқув машғулотининг мақсади:</i> жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари тўғрисидаги билим ва кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш.	
<p><i>Педагогик вазифалар:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари тўғрисидаги билимларини такомиллаштириш. - дидактик тамойиллардан жисмоний тарбия жараёнида самарали фойдаланиш усуллари тўғрисидаги кўникмаларни ривожлантириш. 	<p><i>Ўқув фаолиятининг натижалари:</i></p> <p>Тингловчилар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар. - жисмоний тарбия машғулотларида онглилик ва активлик, кўргазмалилик, индивидуаллик ва бажара билишлик ҳамда мунтазамлилик тамойилларидан фойдаланиш кўникмаларини мустаҳкамлайдилар.
<i>Ўқитиш услуби ва техникаси</i>	Амалий топшириқларни бажариш, блиц-сўров
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Маъруза матни, доска, бўр.
<i>Ўқитиш шакли</i>	Фронтал, жамоавий ва гуруҳларда ишлаш.
<i>Ўқитиш шароитлари</i>	Намунадаги аудитория.
<i>Мониторинг ва баҳолаш</i>	Оғзаки сўров: тезкор-сўров ва бошқ.

Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Қисмлар вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	ТИНГЛОВЧИ
1-қисм Кириш – 10 дақиқа	1.1.Амалий машғулотнинг мавзуси, мақсади ва режасини маълум қилади, баҳолаш тартиби билан таништиради. 1.2.Амалий машғулотда тингловчилар индивидуал тарзда тамойилларидан фойдаланиш топшириқларни бажаришини эълон қилади.	1.1. Тинглайдилар ва ёзадилар.
2-қисм Асосий -60 дақиқа	2.1. Машғулот мавзуси бўйича билимларни фаоллаштириш мақсадида диққатни жалб қилувчи саволлар беради. 1. Онглилик активлик тамойилидан келиб чиқадиган талаблар? 2. Кўргазмалилик тамойилининг талаблари? 3. Мунтазмлилик тамойили талаблари нималардан иборат? Блиц-сўров ўтказди. 2.2.Тингловчиларга тарқатма материалларни тарқатади ва индивидуал тарзда ушбу топшириқларни бажаришни таклиф қилади (1-илова). 2.3. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари бўйича тоифалаш жадвалини тўлдиришни таклиф қилади(2-илова). Тингловчилар топшириқларни бажариш жараёнида уларга ёрдамлашади. Топшириқ бўйича берилган саволларга жавоб беради. 2.4. Тингловчилар билимини текшириш учун тест саволларини беради (3-илова). Натижаларни текширади, тўғирлайди ва таҳлил қилади.	2.1. Тинглайди, эслайди, саволларга жавоб берадилар. Ёзиб борадилар. 2.2. Топшириқни бажарадилар. Саволлар берадилар. 2.3. Тоифалаш жадвалини гуруҳларда тўлдирадилар. 2.4. Тест саволлари ечадилар.
3- қисм Якуний -10 дақиқа	3.1. Мавзуга якун ясайди, умумий хулосаларни шакллантиради, фаол иштирок этган тингловчиларни рағбатлантиради. 3.2. Мустақил иш учун вазифа беради.	3.1. Тинглайдилар, аниқлаштирадилар. 3.2. Вазифани ёзиб оладилар.

Амалий топшириқ-1

Сальто машқини бажаришда онглилик ва активлик тамойилини қўллаш.

Жисмоний тарбия воситаларини қўргазмали қурол сифатида тайёрлаш.

Машқларни мунтаззам равишда мураккаблигини ошириб бориш тартиби.

ТОИФАЛАШ ЖАДВАЛИ

Тоифа-хусусият ва муносабатларни муҳимлигини намоён қилувчи (умумий) аломат.

Ажратилган аломатлар асосида олинган маълумотларни бирлаштиришни таъминлайди.

Тизимли фикрлаш, маълумотларни тузилмага келтириш, тизимлаштириш кўникмаларини ривожлантиради.

Тоифали шарҳлашни тузиш қоидаси билан танишадилар. Ақлий ҳужум / кластер тузиш/ янги ўқув материали билан танишишдан сўнг, кичик гуруҳларда, олинган маълумот лавҳаларини бирлаштириш имконини берадиган тоифаларни излайдилар.

Тоифаларни жадвал кўринишида расмийлаштирадидилар. Ҳолатларни / маълумотларни тоифага мос равишда бўладилар. Иш жараёнида тоифаларнинг айрим номлари ўзгариши мумкин. Янгилари пайдо бўлиши мумкин.

Иш натижаларининг тақдимоти

Тоифалаш шарҳини тузиш қондаси

1. Тоифалар бўйича маълумотларни тақсимлашнинг ягона усули мавжуд эмас.
2. Битта мини-гурӯҳда тоифаларга ажратиш бошқа гурӯҳда ажратилган тоифалардан фарққилиши мумкин.
3. Таълим олувчиларга олдиндан тайёрлаб қўйилган тоифаларни бериш мумкин эмас бу уларнинг мустақил танлови бўла қолсин.

Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари бўйича тоифалаш жадвалини тўлдиринг

<i>Тоифалар</i>				
Онглилик	Активлик	Кўргазмалилик	Индивидуаллик	Мунтазамлилик

3-илова

Тест саволлари

1.Қайси бир тамойил кейинги машғулотларнинг изи устига тушишини белгилайди?

- А. Кўргазмалилик тамойили
- Б. Мунтазамлилик тамойили
- С. Тушуна билиш ва бажара билиш тамойили
- Д. Индивидуаллаштириш тамойили

2.Жисмоний тарбиянинг махсус услубларига нималар киради?

- А. Ўйин услуби
- Б. Мусобақа услуби
- С. Кўргазмали таъсир кўрсатиш услуби, тез информация услуби
- Д. Қатъий тартиблаштирилган машқлар услуби, ўйин ва мусобақа услублари

3.Жисмоний машқларни туркумларга бўлинишида қайси бири амалда кўпроқ қўлланилади?

- А. Тузилиш белгилари бўйича
- Б. Ишнинг шиддати бўйича
- С. Кишини ҳаракат сифатлари ва жисмоний машқларни бажариш талаби бўйича
- Д. Анатомик белгилари бўйича

4. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган шакллар.

- А. Мутахассис раҳбарлигида ташкил қилинадиган машғулотлар, ташкилий ўйинлар.
- Б. Дарс шакли
- С. Дарс ва дарсдан ташқари шакллари
- Д. Дарсдан ташқари машғулотлар

5. Жисмоний тарбия дарсларида ташкил қилиш методлари.

- А. Сўз методлари
- Б. Фронтал, гуруҳли, индивидуал ва айланма методлар
- С. Айланма машғулот методи
- Д. Фронтал, ўйин ва индивидуал методлар

6. Ҳаракатхарактеристикасини умумий сифат томонларига нималар киради?

- А. Ҳаракат ритми
- Б. Ҳаракат таснифининг динамикаси
- С. Фазовий, вақт, куч фазовий-вақт тавсиф
- Д. Динамик ва ритмик тавсифи

8. Спорт формасини ташкил топишида қандай машғулот ишлар ҳажми асосий бўлиб ҳисобланади?

- А. Умумтайёргарлик босқичида.
- Б. Махсус тайёргарлик босқичида
- С. Оралиқ босқичи
- Д. Ўтиш босқичида

МАЪРУЗА МАТНИ

1-мавзу. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанини ўқитишдаги инновациянинг мақсади ва вазифалари

Режа:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти инновациялар фани ҳақида тушунча.

2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари.

3. Жисмоний тарбияда инновация.

Таянч иборалар: *жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, фан, инновация, спорт мактаби, жисмоний чиниққанлик, жисмоний камолот.*

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва хунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ваҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаш мураккаблашади.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, жисмоний камолот, жисмоний маданият харакати.* Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейиладую, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча

тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида алоҳида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

Жисмоний ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шароитда шаклланиши – ташқи кўринишини ва ҳаракат фаолиятининг ўзгариши жараёнидир.

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига – организм, унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, хизмати, тузилиши ўзгаришларини бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисмоний ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар ва инсон жисмининг қобилиятлари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунингдек, юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч

келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланишига қидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисмоний ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш – жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини ҳал қилувчи омилдир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисмоний ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим (ўргатиш, тушунтириш, кўрсатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш)» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик)» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлигига қидаги гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва

кўникмаларини ўз ичига олади.

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбияҳақидаги таълимотининг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айримҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни, тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланганҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд кўркам ва ғайрат биланҳаракат қилишни ўрганишлари керак, дебҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғриҳаракат кўникмалариниҳосил қилишҳақида, иккинчи томондан,ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда, кўникмалардан ҳаётий вазиятнинг тасаввурҳамда маҳоратни қарор топтиришҳақида бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни ўз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротаба бажариб унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзидаҳам куч,ҳам чидамлик ва айримҳолларда тезкорликҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларини катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), уҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалариҳамҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида,ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳийҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига),

иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шуларҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиявий, таълимий вазифаларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунларига ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади.

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айти пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда урта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана шу йўналиш асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик*, *касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги*, *спорт тайёргарлигидир*.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча босқичларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий соғломлаштириш ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилик кўрсатишни яхшилади.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш критериясига айланади. Жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

Жисмоний тарбияда инновациялар. Шу вақтгача анъанавий таълимда тингловчиларни фақат тайёр билимларни эгаллашга ўргатиб келинган эди. Бундай усул талабаларда мустақил фикрлаш, ижодий изланиш, ташаббускорликни сўндирар эди.

Ҳозирги кунда таълим жараёнида интерфаол услублар (инновацион педагогик ва ахборот технологиялари)дан фойдаланиб, таълимнинг самарадорлигини кўтаришга бўлган қизиқиш, эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Замонавий технологиялар қўлланилган машғулотлар тингловчилар эгаллаётган билимларни ўзлари қидириб топшларига, мустақил ўрганиб, таҳлил қилишларига, хатто хулосаларни ҳам ўзлари келтириб чиқаришларига қаратилган. Ўқитувчи бу жараёнда шахс ва жамоанинг ривожланиши,

шаклланиши, билим олиши ва тарбияланишига шароит яратади, шу билан бир каторда, бошқарувчилик, йўналтирувчилик вазифасини бажаради. Бундай ўқув жараёнида тингловчи асосий фигурага айланади.

Педагог олимларнинг йиллар давомида таълим тизимида

Нега ўқитамиз?

Нимани ўқитамиз?

Қандай ўқитамиз?

саволларига жавоб излаш билан бир каторда қандай қилиб самарали ва натижали ўқитиш мумкин?- деган саволига ҳам жавоб қидирдилар.

Бу эса, олим ва амалиётчиларни ўқув жараёнини технологиялаштиришга, яъни ўқитишни ишлаб-чиқаришга оид аниқ қафолатланган натижа берадиган технологик жараёнга айлантиришга уриниб кўриш мумкин, деган фикрга олиб келди.

Бундай фикрнинг туғилиши педагогика фанида янги педагогик технология йўналишини юзага келтирди.

Бугунги кунда таълим муассасаларининг ўқув-тарбиявий жараёнида педагогик технологиялардан фойдаланишга алоҳида эътибор берилаётганининг асосий сабаби қўйидагилардир:

Биринчидан, педагогик технологияларда шахсни ривожлантирувчи таълимни амлага ошириш имкониятининг кенглигида. “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да ривожлантирувчи таълимни амалга ошириш масаласига алоҳида эътибор қаратилган.

Иккинчидан, педагогик технологиялар ўқув-тарбия жараёнига тизимли фаолият ёндашувини кенг жорий этиш имкониятини беради.

Учинчидан, педагогик технология янги воситалар ва ахборот усулларини қўллашга асосланганлиги сабабли, уларнинг қўлланилиши “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” талабларини амалга оширишни таъминлайди.

Ўқув-тарбия жараёнида педагогик технологияларнинг тўғри жорий этилиши ўқитувчининг бу жараёнда асосий ташкилотчи ёки маслаҳатчи

сифатида фаолият юритишига олиб келади. Бу эса тингловчидан кўпроқ мустақилликни, ижодни ва иродавий сифатларни талаб этади.

Ҳар қандай педагогик технологиянинг ўқув-тарбия жараёнида қўлланилиши шахсий характердан келиб чиққан ҳолда, тингловчини ким ўқитаётганлиги ва ўқитувчи кимни ўқитаётганига боғлиқ.

Педагогик технология асосида ўтказилган машғулотлар ёшларнинг муҳим ҳаётий ютуқ ва муаммоларига ўз муносабатларини билдиришларига интилишларини қондириб, уларни фикрлашга, ўз нуқтаи назарларини асослашга имконият яратади.

Ҳозирги даврда содир бўлаётган инновацион жараёнларда таълим тизими олдидаги муаммоларни ҳал этиш учун янги ахборотни ўзлаштириш ва ўзлаштирган билимларини ўзлари томонидан баҳолашга қодир, зарур қарорлар қабул қилувчи, мустақил ва эркин фикрлайдиган шахслар керак.

Шунинг учун ҳам, таълим муассасаларининг ўқув-тарбиявий жараёнида замонавий ўқитиш услублари интерфаол услублар инновацион технологияларнинг ўрни ва аҳамияти беқиёсдир. Педагогик технология ва уларнинг таълимда қўлланишига оид билимлар, тажриба тингловчиларни билимли ва етуқ малакага эга бўлишларини таъминлайди.

Инновация (инглизча innovation) – янгилик киритиш, янгилик демакдир.

Инновацион технологиялар педагогик жараён ҳамда ўқитувчи ва тингловчи фаолиятиги янгилик, ўзгаришлар киритиш бўлиб, уни амалга оширишда асосан интерфаол услублардан фойдаланилади.

Интерфаол (“Inter”- бу ўзаро, “act”- ҳаракат қилмоқ) – ўзаро ҳаракат қилмоқ ёки ким биландир суҳбат, мулоқот тартибида бўлишни англатади. Бошқача сўз билан айтганда, ўқитишнинг интерфаол услубиётлари билиш ва коммуникатив фаолиятни ташкил этишнинг махсус шакли бўлиб, унда таълим олувчилар билиш жараёнига жалб қилинган бўладилар, улар биладиган ва

ўйлаётган нарсаларни тушуниш ва фикрлаш имкониятига эга бўладилар. Интерфаол дарсларда ўқитувчининг ўрни қисман тингловчиларнинг фаолиятини дарс мақсадларига эришишга йўналтиришга олиб келади.

Бу услубларнинг ўзига хослиги шундаки, улар фақат педагог ва талабаларнинг биргаликда фаолият кўрсатиш орқали амалга оширилади.

Педагогик технология- бу аниқ кетма-кетликдаги яхлит жараён бўлиб, у тингловчининг эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда мақсадга йўналтирилган, олдиндан пухта лойиҳалаштирилган ва кафолатланган натижа беришга қаратилган педагогик жараёндир.

Педагогик мақсаднинг амалга ошиши ва кафолатланган натижага эришиш ўқитувчи ва талабанинг ҳамкорликдаги фаолияти, улар қўйган мақсад, танланган мазмун, услуб, шакл, воситага, яъни технологияга боғлиқ.

Шу билан бирга ўқув жараёнини олдиндан лойиҳалаштириш зарур. Бу жараёнда ўқитувчи ўқув предметининг ўзига хос томонини, жой ва шароитни, энг асосийси, тингловчиларнинг имконияти ва эҳтиёжини ва ҳамкорликдаги фаолиятни ташкил эта олишини ҳисобга олиши керак. Шундагини, керакли кафолатланган натижага эришиш мумкин. Қисқача айтганда, тингловчини таълимнинг марказига олиб чиқиш керак.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Инновацион технологиялар тўғрисида тушунча?
2. Жисмоний тарбия атамаларини таърифланг?
3. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани ўқитишда инновацияларни роли?
4. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани ўқитишда инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш усуллари?

Фойдаланилган адабиётлар

1. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик махорат. –Т.: Чўлпон, 2005. -213б
2. Ишмухамедов Р., Абдуқодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. –Т.: 2008. -14 б.
3. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. - Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2009. -126 б.
4. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред.Круцевич Т.Ю) в 2-х томах. -К.: 2003. -464 с.

Мавзу. Жисмоний тарбиянинг воситалари

Режа:

1. Жисмоний машқлар
2. Гигиеник омиллар
3. Табиатни соғломлаштириш кучлари

Таянч иборалар: *Машқ, жисмоний машқ, омил, гигиеник омил, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, илмий омил, методик омил, структура, ички структура, ташқи структура.*

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан* жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда (А.Д.Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида *ов* қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шаклланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини

(овини)ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаган-ларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган *тарбия жараёнининг элементлари* шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чاقқонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М.Сеченов ва И.П.Павловнинг илмий дунё қарашларида очиқ берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини

очиb, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсириданҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлакларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришдаҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришларҳақидаги назарий билим ва амалийҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазму-нини вужудга келтиради. *Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини* мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ваҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни *ички структура* турлича бўлади.

Машқнинг *ташқи шакли, ташқи структураси* эса ўша машқнинг ташқи кўриниши,ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун

шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир.

Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс, мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақозо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, Самарадорлигини оширишини илмий, амалий жиҳатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётининг фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг

махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкил-ланмасин, овқатланиш, уйқу кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермай-диган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараённи бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллект)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса,

педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар*– жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қобилиятни очсин, ўзлаштиришни осонлаштирсин) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар).

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш кўринишида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар.

1. Жисмоний тарбиянинг воситаларига нималар киради?
2. Жисмоний машқларни таърифланг?
3. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омилларни санаб беринг.
4. Жисмоний тарбия воситаларининг инсон саламатлигига таъсири?
5. Жисмоний машқларни жисмоний қобилиятларни ривожлантиришдаги ўрни ва роли.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. -Т.: 2005.
2. Афанасьев Ю.Н. Жисмоний тарбия. –Т.: 1992.
3. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотларида қўлланиладиган усуллар. –Т.: 1991.
4. Саломов Р.С., Рузихонова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. –Т.: 1995.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. –Москва. 2010.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. 1989.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультуры и спорта. –Т.: УзДЖТИ, 2005.

Мавзу. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар

Режа:

1. Ўргатиш методларига умумий тавсиф.
2. Сўз методи
3. Кўрсатмалилик методи
4. Қатъий тартиблаштрилган машқлар методи
5. Ўйин методи.
6. Мусобақа методи

Таянч иборалар: *Метод, эмоционаллик, ҳаракат, тушунтириши, суҳбат, ўйин усулияти, мусобақа усулияти, мусобақа фаолияти, жисмли қўлланмалар, намойиш қилиши, саноқ, топшириқ, баҳолаш, кўрсатма.*

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтирли тўла ва аниқ тасаввурни шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриш-туриши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси – **сўзнинг маноси** орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан **эмоционаллик** – ўқувчининг ҳиссиётига тасир этиши функциялари.

Сўзнинг маноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни

мазмунини тушунарли ифодалайдиган бўлсин. Б.А. Ашмарин қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. *Сўз маъносининг мазмуни* ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда *ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш*. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг *ҳаракат фаолиятидаги* алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни”, “алеоп”. ваҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқин кўرғазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қараташи мумкин.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно)

гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг **эмоционаллик** хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (ҳикоя). Ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш– бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг сода ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усуллари дан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суҳбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дунёқарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама – бирор вазифани аниқхал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироқи билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ – дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданга вазифани бажаришнинг бир неча усуллари топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, униҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаш - ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили натижасидир.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тuzатиш усуллари олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчиларҳаракати ритминиҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати,

кўлланинг ифодалиҳаракатлантира олишихамда ўқувчилар-инг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган восита-лардандир.

Саноқ – керак бўлганҳаракат темпини йўлга кўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз Биланҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар кўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниҳоят, турли хилдаги кўшиб санашлар, қарсақ, ритмни овоз бериш ваҳ.к.

2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларгаҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитишҳам шуғулланувчилардаҳаракат фаолияти ҳақидаҳар томонлама кенг тасаввурҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмалиҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиганҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмалиҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатибҳис эттириш шундагина кўл келадики, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётганҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда, шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзинингҳаракат фаолиятини таҳлил қилишгаҳаракат қилмай, диққат эътибориниҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционалҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввурҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, харакатини бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда индивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳидаҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намоёиш қорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олсин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда

тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ваҳ.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. «Ойнада» аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуролларни намойиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвириниҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статикҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашинининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали қуролларнингҳар бирини намойиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар - ҳаракатҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементларданҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган

плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намойиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш қилиш вақти ваҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан **чизмалар чизиш** ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлариҳақида эсда қоларли тасаввурниҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм – намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснингҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделларихаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намоёниш қилиш имконини беради.

Кинофильм барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тезлаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар – ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ваҳоказоларни беришда кўл келади. Бу метрономни “уриши” –ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ваҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар зудлик билан ахборот берувчи махсус курилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

Амалий усулиятлар

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши

усулиятлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда **ўйин кўйидаги хизматларни бажаради: тайёрлов** (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлиқи тарбиялайди) *ва кўнгул очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради.* Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлаҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазибаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий

Ўйинларга нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёбат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйинҳолатида ***рақиблик ва эмоционаллик*** элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради, ҳатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп қирралиҳолатлар вужудга келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлганҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни қатъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида ***шароитнинг ўзгарувчанлиги***. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларниҳал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўлиши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ҳаракат фаолиятидаги ***ижодий ташаббусларга*** юқори талаблар қўйиш. Ўйинҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. Ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида ***қатъий регламентлаштиришнинг*** йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажара олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янги

харакат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан канатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини кўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсусҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ваҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу усулият орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руъи, фаоллик, ташаббускорлик, кўрқмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда

фойдаланишнинг самарадорлиги пастрок бўлади.

Мусобақа усулияти мусобақалашуш, куч синашишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шаклларида биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир.

2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашуш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни ярати-лиши.

3. Ўқувчилар учун белгиланган нагрузкаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади. Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан

тайёргарлигини тўла намойиш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Қатъий тартибга туширилган машқлар методига нималар киради?
2. Жисмоний тарбия методларининг хусусиятлари?
3. Ўйин методи ва унинг методик талаблари?
4. Мусобақа методининг хусусиятлари?
5. Айланма машғулот методининг турлари санаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. -Т.: 2005.
2. Афанасьев Ю.Н. Жисмоний тарбия. -Т.: 1992.
3. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотларида қўлланиладиган усуллар. -Т.: 1991.
4. Саломов Р.С., Рузихонова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. -Т.: 1995.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. 1989.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультуры и спорта. -Т.: УзДЖТИ, 2005.

ТЕСТ САВОЛЛАРИ

- 1. “Баркомол авлод - мамлакатимизнинг мустахкам таянчи” мавзусида 10-феврал 2012 йил президентимиз нутқида қандай мақсад қўйилган.**
 - А. Соғлом турмуш тарзини шакиллантириш, ёш наслимизда турли салбий таъсирлардан асраб болалар спортини оммавий умум халқ ҳаракатига айлантириш.
 - Б. Ватанимизнинг эртанги куни, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрӯ-эътибори авваломбор фарзандларимизнинг ўниб ўсиб улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқ.
 - С. Болалар спорти иншоатлари ва сузиш хавзалари қуриш, реконструкция қилишни давом эттириш.
 - Д. Юксак интеллектуал солаҳиятли замонавий билим ва тадқиқотга эга айнан пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмоний соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб вояга етказиш.

- 2. 2011 йилда қанча болалар спорти объектлари, мусиқа ва санъат мактаблари барпо этилди.**
 - А. 130 та спорт иншоатлари , 19 сузиш хавзаси қурилди.
 - Б. 214 та объект ва 65 та болалар мусиқа мактаблари.
 - С. 150та спорт иншоатлари, 21 сузиш хавзаси.
 - Д. 65 та спорт иншоатлари, 19 сузиш хавзаси қурилган.

- 3. Ҳозирги пайтда мамлакатимизда нечта шаҳарда замонавий спорт товарлари ишлаб чиқилмоқда.**
 - А. 25 та
 - Б. 30 та
 - С. 33 та
 - Д. 29 та

- 4. Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги.**
 - А. Дарс мақсадини аниқлаш, дарснинг аниқ режасини ишлаб чиқиш, моддий жиҳозларни тайёрлаб қўйиш конспектини тузиш.
 - Б. Янги материални ўрганиш машғулоти асосий қисмида, енгилроқ масалани ҳал этиш эса дарснинг боши ва охирида режалаштирилади.
 - С. Жисмоний машқларни тўғри танлаш, ўқитувчи ёрдамчи тайёрлаш.
 - Д. Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги - дарснинг вазифасини бажариш.

5. Иш режаси нечанчи ҳужжат ҳисобланади?

- А. 2
- Б. 4
- С. 1
- Д. 3

6. Жисмоний тарбиянинг махсус услубларига нималар киради?

- А. Ўйин услуби
- Б. Мусобақа услуби
- С. Кўргазмали таъсир кўрсатиш услуби, тез информация услуби
- Д. Қатъий тартиблаштирилган машқлар услуби, ўйин ва мусобақа услублари

7. Жисмоний машқларни туркумларга бўлинишида қайси бири амалда кўпроқ қўлланилади?

- А. Тузилиш белгилари бўйича.
- Б. Ишнинг шиддати бўйича.
- С. Кишини ҳаракат сифатлари ва жисмоний машқларни бажариш талаби бўйича.
- Д. Анатомик белгилари бўйича.

8. Ўқув ишларини режалаштиришда қандай ҳужжатлардан фойдаланилади?

- А. Келажакдаги тайёргарликни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш, босқичлар бўйича режалаштириш, ҳафталар бўйича режалаштириш.
- Б. Умумий режа, йиллик режа графиги, дарс конспекти.
- С. Соатлар сеткаси, дастур материалларини дарсларга тақсимлаш, ҳар дарслик иш режаси.
- Д. Ўқув вақтлари ва дастур бўлимларини чоракларга тақсимлаш, дастур бўлимларини дарслар бўйича тўлиқ, аралаш дарсларга тақсимлаш, дастур материалларини дарсларга тақсимлаш, ҳар дарслик иш режаси, дарс конспекти.

9. Ўқув ишларини ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари.

- А. Жорий ва якуний ҳисобот, машғулотларга қатнашиш ҳисоботи, справкалар.
- Б. Давомат журнали, мусобақа баённомалари, ўқувчиларнинг кундаликлари, ҳисобга олиш китоби, секция машғулотларининг журнали, «Алпомиш» ва «Барчиной» мажмуасини топшириш табели ва ведомост.
- С. Режалаштириш ҳужжатлари.
- Д. Директорнинг буйруқлари, жисмоний тарбия машғулотларидаги баҳолар.

10. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган шакллар.

- А. Мутахассис раҳбарлигида ташкил қилинадиган машғулотлар, ташкилий ўйинлар.
- Б. Дарс шакли.
- С. Дарс ва дарсдан ташқари шакллари.
- Д. Дарсдан ташқари машғулотлар.

11. Таълимнинг педагогик методлари...

- А. Қатъий тартиблаштирилган машқ методи.
- Б. Сўз ва кўргазмалилик методи.
- С. Ўйин методи ва бутунлигича ўргатиладиган машқлар методи.
- Д. Қатъий тартиблаштирилган машқлар методи, ўйин, мусобақа, сўз ва кўргазмалилик методлари.

12. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш методлари.

- А. Сўз методлари.
- Б. Фронтал, гуруҳли, индивидуал ва айланма методлар.
- С. Айланма машғулот методи.
- Д. Фронтал, ўйин ва индивидуал методлар.

13. Мактаб кун тартибидаги жисмоний тарбия шакллари.

- А. Саёҳатлар, ўйинлар, мустақил машғулотлар.
- Б. Эрталабки гимнастика, катта танаффусдаги ўйинлар, тўғарақдаги машғулотлар.
- С. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика, куни узайтирилган гуруҳлардаги спорт соатлари, танаффусдаги ўйинлар, жисмоний дақиқалар.
- Д. Жисмоний дақиқалар, эрталабки гимнастика, мустақил машғулотлар, ўйинлар.

14. Жисмоний тарбия атамасини қуйидагиларни қайси бирида аниқ кўрсатилган?

- А. Ташкилий, ижтимоий оқим бўлиб, жамиятнинг мақсадига йўналтирилган ҳолда ишлатиладиган ва ривожлантирадиган жисмоний маданият.
- Б. Ўз ҳаракатларини аниқ услубда бошқариш, ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантиришни инсон томонидан тизимли ўзлаштирилиши.
- С. Инсонда жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракатга ўргатиш хусусиятларига ўргатадиган тарбия турлари.
- Д. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ошириш, гормоник жисмоний ривожланишини таъминлашни оптимал талабалари.

15. Мусобақа имкониятлари қуйидагиларни қайси бирида тўлалигича намоён бўлади?

- А. техник маҳорат
- Б. Жисмоний тайёргарлик
- С. Мусобақа натижаси
- Д. Тактик кўринишлар

16. Мусобақа имконияти қайси жараёнда амалга оширилади?

- А. Спорт мусобақаларида.
- Б. Спорт машқларида.
- С. Мураббийва спортчининг ўзаро муносабатларида.
- Д. Тикланишда.

17. Мусобақа фаолиятининг якуни нимада кўринади?

- А. Мосланиш имкониятларини кенгайтиришда.
- Б. Мослашиш имкониятларини қисқартиришда.
- С. Мусобақа натижасида.
- Д. Кераклиги қайта тикланишида.

18. Мусобақа фаолияти кўринишининг асосий воситаси бўлиб...

- А. Тактик тайёргарлик
- Б. Мусобақа техникаси
- С. Мусобақа натижаси
- Д. Мусобақага муносабати

19. Қайси бир тамойил кейинги машғулотларнинг изи устига тушишини белгилайди?

- А. Кўргазмалилик тамойили.
- Б. Мунтазамлилик тамойили.
- С. Тушуна билиш ва бажара билиш тамойили.
- Д. Индивидуаллаштириш тамойили.

20. Жисмоний маданиятнинг ҳар хил турларини кўрсатинг?

- А. Ишлаб чиқариш гимнастикаси.
- Б. Соғломлаштириш-реабилитация жисмоний тарбияси.
- С. Жисмоний тарбиянинг профессионал ва амалий тури.
- Д. Жисмоний маданиятнинг базаси.

21. Касб амалий жисмоний тарбияси....

- А. Жисмоний маданият фани.
- Б. Таянч жисмоний маданият.
- С. Соғломлаштириш-реабилитация жисмоний тарбияси.
- Д. Ишлаб чиқариш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбиянинг махсус турлари.

22. Ҳаракат характеристикасини умумий сифат томонларига нималар киради?

- А. Ҳаракат ритми.
- Б. Ҳаракат таснифининг динамикаси.
- С. Фазавий, вақт, куч фазавий-вақт тавсиф.
- Д. Динамик ва ритмик тавсифи.

23. Спорт формасини ташкил топишида қандай машғулот ишлар ҳажми асосий бўлиб ҳисобланади?

- А. Умумтайёргарлик босқичида.
- Б. Махсус тайёргарлик босқичида.
- С. Оралиқ босқичи.
- Д. Ўтиш босқичида.

24. Мусобақа фаолиятини тузилиши...

- А. Мусобақа вазиятининг кетма-кет алмашиниши
- Б. Спортчи қобилиятини объектив равишда таққослаш
- С. Унинг якуни;
- Д. Спортчининг потенциал имкониятлари

25. Спорт қобилиятининг умумий кўрсаткичлари бўлиб.....

- А. Спорт натижаларининг ўсиш темпи.
- Б. Спортчи томонидан кўрсатилган натижа.
- С. Машғулот ишларидаги ҳажмни кўпайтириш темпи.
- Д. Антропометрик ва функционал ривожланиш.

26. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига нималар киради?

- А) Қуёш нури, ҳаво, сув
- В) Шахсий гигиена
- С) Жисмоний машқлар
- Д) Жамоат гигиенаси

27. «Техника» сўзи қандай маънони англатади?

- А) гречка сўз бўлиб “бажара олиш санъати” деган маънони англатади
- В) Лотинча сўз бўлиб ”мен устаман” деган маънони англатади
- С) Кириллча сўз бўлиб “мен тенгсизман” деган маънони англатади
- Д) Инглизча сўз бўлиб “бажара олиш санъати” деган маънони англатади

28. Жисмоний машқ бу ...

- А) онгли ҳаракат фаолияти
- В) чиниқиш
- С) соғломлаштириш
- Д) меҳнат

29. Соғломлаштириш вазифаси қайси жавобда тўғри ёритилган?

- А) ҳаракат кўникма ва малакаларни ишлата билишга йўналтирилган;
- В) дарсда қўйилган вазифаларнинг “таъсир кўрсатиш” ёки “ёрдамлашиш” иборалари қўшиб ёзилади. Масалан: нафас аъзоларини ривожлантиришга ёрдамлашиш;
- С) ўқув жараёнига ва бир-бирига бўлган муносабатни ташкил қилувчи;
- Д) барча жавоблар тўғри.

30. Қуйидагиларнинг ичидан ўйин методига хос хусусиятни топинг

- А) Ўйинни узоқ вақт давом эттириш
- В) Ижодий изланиш
- С) Ўйинда шуғулланувчиларни тез-тез алмаштириш
- Д) Ўйинда вақтни белгиламаслик

31. Қатъий тартиблаштирилган машқ методларининг асосини нима ташкил этади?

- А) Дам олиш оралиқларини аниқ меъёрлаш
- В) Аниқҳаракат алгоритми
- С) Юкломани аниқ миқдорлаш
- Д) Олдиндан белгиланган қатъий дастур ва юклама билан дам олишни аниқ меъёрлаш

32.Жисмоний тарбиянинг ўзига хос методларига қуйидагилардан қайси бири тааллуқли?

- А) Ўйин методи
- В) Қатъий тартиблаштирилган машқ методи, ўйин ва мусобақа методи
- С) Мусобақа методи
- Д) Сўз методи

33.Қуйидаги кўрсатилган методлардан қайси бири ташкил топган техникани дастлабки мустахкамлашга ёрдамлашади?

- А) Бўлак-бўлак қилиб ўргатиладиган машқлар
- В) Яхлит бажариладиган машқлар
- С) Танланган машқлар
- Д) Стандарт такрорлаш

34.Тамойилларнинг қайси бири шуғулланувчиларнинг моҳиятига қараб вазифаларни оптимал равишда тўғри келиши учун восита ва методларни атайлаб белгилайди:

- А) Бажара олиш ва индивидуаллаштириш
- В) кўргазмалилик
- С) узлуксизлик
- Д) тараққиёт

35.Ҳаракатларга ўргатиш босқичларида таълимнинг қайси методларидан фойдаланилади?

- А) сўз, кўргазмали ҳис қилиш, амалий
- В) Ўйин
- С) мусобақа
- Д) Кўргазмали ҳис қилиш

HAZORAT SAVOLLARI

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганданима тушунилади?
6. Мушакларишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
8. «Шахсий куч қобилиятлари»ниифодаланг.
9. «Тезлик-куч қобилиятлари»ниифодаланг.
- 10.«Портлаш кучи» тушунчасиниифодаланг.
- 11.Куч қобилиятларининг асосий жиҳати нимада?
- 12.Куч градиенти қандай формула билан аниқланади?
- 13.Қандаймушактўқималарисизгамаълум?
- 14.Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?
- 15.Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг қандай усулларини биласиз?
- 16.Максимал уринишлар усулини таърифланг.
- 17.Чегаравий бўлмаган такрорий уринишлар усулини таърифланг.
- 18.Изокинетик уринишлар усулини таърифланг.
- 19.Динамик уринишлар усули хусусиятларини очиб беринг.
- 20.«Тезлик» атамаси нимани англатади?
- 21.Оддий таъсирга таъриф беринг.
- 22.Жисмоний тарбия тушунчасига таъриф беринг.
- 23.Спорт тушунчасига таъриф беринг.
- 24.Таълим функцияси қайси функцияга киради?
- 25.Касб амалий функцияси қайси функцияга киради?
- 26.Спорт функцияси қайси функцияга киради?
- 27.Жисмоний баркамоллик деганда нималарни тушунасиз?.

28. Жисмоний тарбия тизимининг илмийлиги нимага йўналтирилган?
29. Жисмоний машқлар деб нимага айтилади?
30. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси нимадир?
31. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига нималар киради?
32. Гигиеник омилларга нималар киради?
33. Жисмоний машқлар қандай туркумларга бўлинади?
34. Жисмоний машқлар техникаси деб нимага айтилади?
35. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик
36. Таълим жараёнида кўразмалилик тамойили
37. Услуб деб нимага айтилади?
38. Услубият ва услубнинг фарқи нимада?
39. Сўз услуби қандай қўлланилади?

МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ

1. Жисмоний машқларни бажаришда юклама ва дам олишнинг ўзаро боғлиқлиги.
2. Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик.
3. Жисмоний сифатларнинг умумий тавсифи ва уларни ривожлантиришни назорат қилиш.
4. Координацион қобилиятларни тарбиялаш.
5. Куч қобилиятини тарбиялаш.
6. Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш.
7. Чидамлиликни тарбиялаш.
8. Эгилувчанлик ва гавдани тўғри ўстиришнинг хусусиятлари.
9. Спорт тренировкасининг тамойиллари.
10. Спорт тренировка услублари ва воситалари.
11. Кучни тарбиялаш асоси.
12. Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш.
13. Чидамлиликни тарбиялаш.
14. Координация қобилиятларини ва эгилувчанликни тарбиялаш асослари.
15. Спортда илмий тадқиқот усуллари.
16. Спортчини тайёрлаш тизими бўйича ишбилармон ўйини.
17. Спортчини шахсининг шаклланишида беллашувнинг роли.
18. Жисмоний ва техник тайёргарлик.
19. Спортчининг иродавий, функционал, психологик тайёргарлиги.
20. Тренировка нагрукасига тавсиф.
21. Спорт формаси компонентлари қиймати.
22. Спорт тренировкасининг даврларга бўлиниши.
23. Кўп йиллик спорт тайёргарлигида перспектив режалаштириш.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР

1. Сизнинг спорт ихтисослигингиздаги мусобақа машқлари ва уларнинг асосий тавсифи.
2. Сизнинг спорт соҳангиз учун хос бўлган махсус тайёргарлик, ўргатувчи ва ривожлантирувчи машқларга мисоллар келтиринг.
3. Ҳаракат базасини (ҳаракат имкониятларини) бойитиш, (кенгайтириш) тартибида, умумий чидамлилиқни ривожлантириш мақсадида ва фаол дам олиш шакли сифатида. Сиз қўллаётган умумтайёргарлик машқлари.
4. Спортда қўлланиладиган услублар.
5. Эшитиш (товуш) кўргазмаси усули.
6. Кўргазмалиқ услублари.
7. Тез ахборот услублари.
8. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
9. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
10. Ўйин услуби.
11. Мусобақа услуби.
12. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
13. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
14. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
15. Куч қобилиятларининг асосий жиҳати нимада?
16. «Мутлоқ куч» ва «нисбий куч» тушунчаларини таърифланг.
17. Мушакларнинг физиологик кўндаланги куч қобилиятлари ривожланиши ва намоён бўлишига қандай таъсир кўрсатади?
18. Қандай мушак тўқималари сизга маълум?
19. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади? Уларнинг ҳар бирини таърифланг.
20. Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг ёш хусусиятлари аҳамиятини очиб беринг.
21. Турли мушак гуруҳларини ривожлантириш учун машқлардан мисол келтиринг.
22. Қуйидаги тушунчаларни ифодаланг: «максимал куч», «портлаш кучи», «таъсирчанлик қобилияти», «тезлик кучи», «куч чидамлилиги».
23. Сиз эгилувчанликнинг қандай турларини биласиз?
24. Умумий эгилувчанликка таъриф беринг
25. Махсус эгилувчанликни таърифланг. Мисоллар келтиринг?
26. Педагог учун эгилувчанликни ривожлантириш жараёнида қандай вазифаларни ечишга тўғри келади?

27. Мушакларнинг қандай ишлашидан қатъи назар, чўзилтириш машқлари қандай гуруҳларга бўлинади?
28. Динамик машқларга таъриф беринг. Мисоллар келтиринг?
29. Статик машқларга таъриф беринг. Мисоллар келтиринг?
30. Сиз қандай ноанъанавий усулларни биласиз?
31. Айланма усулига таъриф беринг.
32. Спортдаги илмий тадқиқотларга қўйиладиган аосий талаблар нималардан иборат?
33. Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий жиҳатлари деганда нимани тушунасиз?
34. Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг биологик жиҳатлари деганда нимани тушунасиз?
35. Спорт-техник натижаларнинг ўсиш суръатлари билан спортчилар тайёрлашни режалаштиришнинг такомиллаштирилиши бўйича ўтказилаётган ишларнинг бориши орасидаги алоқадорликни очиб беринг.
36. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотларга қўйилаётган янги талабларни санаб беринг.
37. «Илмий билиш» атамасини сиз қандай тушунасиз?
38. Илмий методология нима?
39. Усул ва усулият нима?
40. “Мусобақа” атамасига таъриф беринг.
41. Дастлабки ўргатиш босқичига таъриф беринг.
42. Чуқурлаштирилган ўргатиш босқичини тушунтириб беринг.

ГЛОССАРИЙ

Академия- афсонавий қахрамон Академ номи билан боғлиқ, илмий, ўқув ва бадиий хусусиятга эга бўлган олий таълим муассасаси.

Билим — борлиқни билиш жараёнининг амалиётда тасдиқланган натижаси.

Илмий билим — тизимли, асосли ва нарса, ходисалар моҳиятига чуқур кириб борадиган бўлади. У эмпирик ва назарий даражада бўлади

Инновация - лотинча сўз бўлиб, “янгилик киритаман” маъносини билдиради.

Институт - лотинча сўз бўлиб, “маҳкама”, “идора” маъносини билдиради, олий маълумот берувчи муассаса.

Интерфаол - инглизча сўз бўлиб, “ўзаро таъсир” маъносини билдиради. Бирор фаолият ёки муаммони ўзаро мулоқатда, ўзаро баҳс-мунозара усулида, фикрлашишида ҳамжиҳатлик билан ҳал этиш маъносини англатади.

Интерфаол машғулот — ўқитувчи ва ўқувчилар ўзаро фаол иштирок этадиган машғулот; жараён ҳамкорликда кечади.

Коллеж - французча сўз бўлиб, Франция, Бельгия, Швейцария ва б. давлатларда ўрта махсус маълумот берадиган ва касб-хунарга ихтисослаштирилган таълим муассасаси.

Кўникма — онгли фаолият (ҳаракат)ни тез, тежамли, тўғри, кам жисмоний ва асабий куч сарфлаган ҳолда, бажариш. Шахснинг билимларм асосида таркиб топади. Дастлабки шаклланиш босқичларида бундай ҳаракатлар жиддий диққат билан бажарилади, кейинги босқичларда диққат билан назорат қилиш камайиб борадиган ва натижада автоматлашган ҳаракатга айланади.

Лицей - юнонча сўз бўлиб, Афина яқинида Апполлон Ликей ибодатхонаси атрофидаги дарахтзор номи, бир қатор давлатларда ўрта махсус таълим муассасаси.

Малака — шахснинг маълум касбга яроқлилиқ, тайёрлик даражаси, шу касбда ишлай олиши учун зарур билим, кўникмалари йиғиндиси. Касбий ахборотларнинг тез кўпайиб бораётгани илгари ўзлаштирилган малаканинг етишмаслигини келтириб чиқаради. Бу етишмасликни қайта тайёрлаш ва малака оширириш орқали тўлдирилади. Бу жараён узлуксиз давом этгандагина малака ортиб бориши орқали касбий фаолиятни ҳозирги талаблар даражасида

давом эттириш имконияти ҳосил бўлади.

Малака ошириш - мутахассислар ва раҳбар ходимларнинг касбий билим ва кўникмаларини янгилаш ҳамда ривожлантириш жараёни

Маҳорат — шахснинг тажриба орқали орттирган хусусияти. Бирор соҳадаги мослашувчан кўникма ва ижодкорлик асосида ҳосил бўлган касбий кўникмаларнинг юқори даражаси, касбий моҳирлик. Бирор фаолият соҳасидаги юқори даражада эгалланган билим, кўникма, малакаларни амалиётда юқори сифат ва самарадорлик билан қўллаш

Метод - юнонча сўз бўлиб, йўл, усул, ҳаракат усули маъносини билдиради.

Педагогика – юнонча “пайдагогос” сўзидан олинган, “бола етакловчи” деган маънони билдиради.

Спорт- қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт тайёргарлиги тизими – билимлар, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт натижалари – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

Спортчини таснифи – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Тарбия – аниқ мақсад асосида шахсда ижобий хислатларни шакллантиришга қаратилган фаолият.

Тарбия воситалари – тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқа турли вазифаларни бажариш учун белгиланган моддий, маънавий, маданий объект ва предметлар йиғиндиси.

Тарбия методлари – тарбияланувчини ҳаётини, фаолиятини, муомала ва муносабатини ташкил этиш, ҳулки ва фаолиятини тартибга солиш учун педагогик мақсадга мувофиқ ижтимоий шартланган усуллардир.

Тарбия принциплари – тарбия жараёнининг мазмуни, методлари ва воситаларига қўйиладиган талаблар.

Тарбия усуллари – тарбия методининг бир қисми бўлиб, алоҳида таъсир, муайян ўзгартиришни ўз ичига олади.

Тарбия шакллари – тарбиячи ва тарбияланувчининг биргаликда, белгиланган тартибда амалга оширадиган фаолиятининг ташқи кўринишидир.

Тарбияланганлик — миллий урф-одатимиз мезонига кирмаган, ўзгаларнинг нафратини қўзғатадиган хатти-ҳаракатлардан ўзини тия билиш.

Таълим – инсоннинг маълум бир тизим асосида олган билим, кўникма, малакаси ва эгалланган маънавий фазилатлари йиғиндисидир.

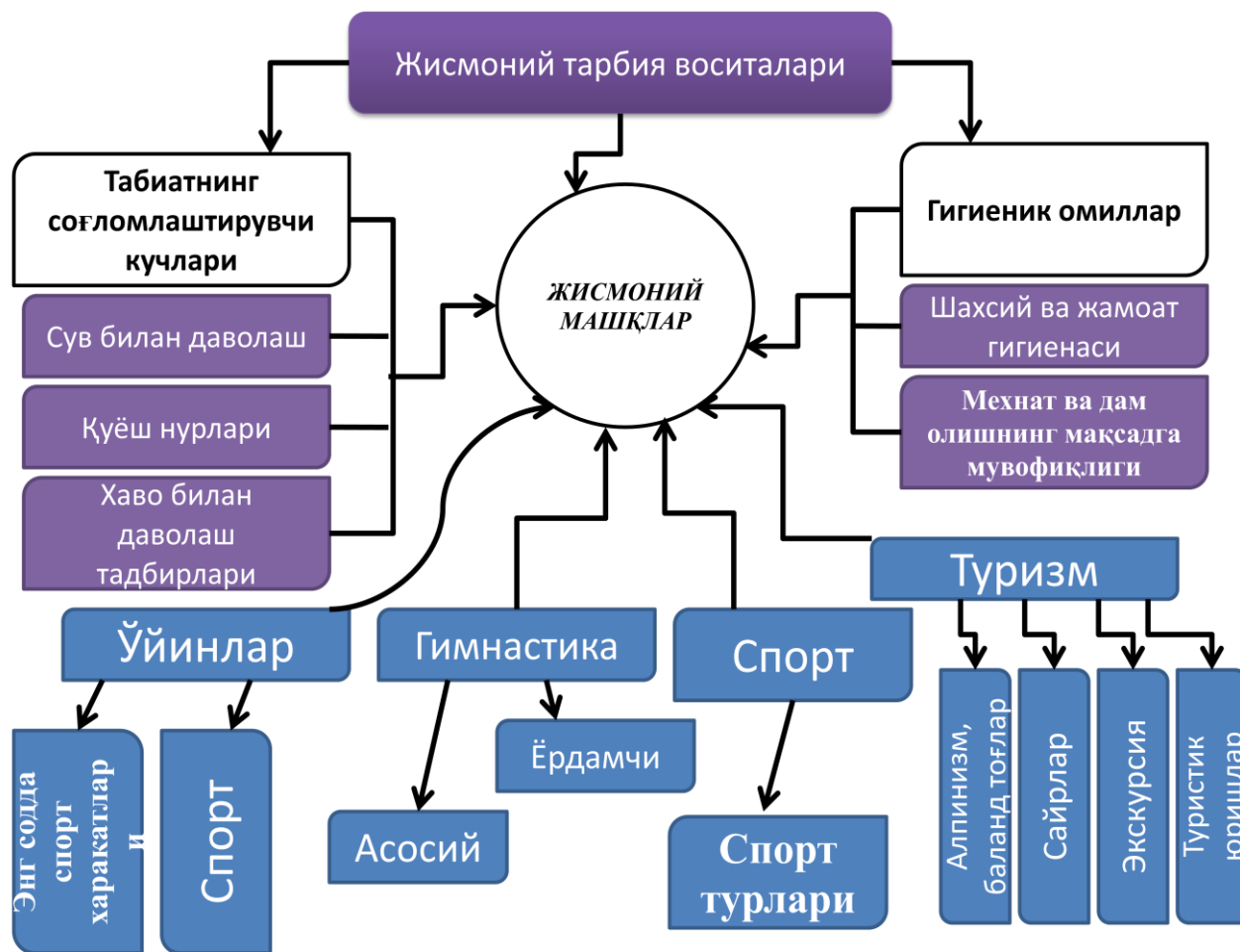
Университет- лотинча сўз бўлиб, “тўплам”, “умумийлик” маъносини билдиради. Кенг соҳалар бўйича олий маълумот берувчи ўқув-илмий таълим муассасаси.

Ўқитиш – аниқ мақсад асосида шахсда билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган фаолият.

Шахс ривожланиши - инсоннинг бутун умри давомида ақлий ва жисмоний ўзгариши жараёнидир.

Шахс шаклланиши – одамни (биологик мавжудот) турли омиллар (ижтимоий, иқтисодий, мафкуравий, психологик ва ҳ.к.) таъсирида ижтимоий мавжудотга айланиш жараёнидир, бунда тарбия асосий омил саналади.

ДИДАКТИК ВА ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР



СЎЗДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ

- ▶ *Ҳикоя*
- ▶ *Ифодалаш*
- ▶ *Тушунтириш*
- ▶ *Сухбат*
- ▶ *Муҳокама*
- ▶ *Топшириқ*
- ▶ *Кўрсатма*
- ▶ *Баҳолаш*
- ▶ *Буйруқ*
- ▶ *Саноқ*

АМАЛИЙ УСЛУБЛАР

- ▶ *Ўйин услуби*
- ▶ *Мусобақа услуби*
- ▶ *Қатъий тартиблаштирилган машқ услуби*

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСУЛЛАРИ

- *Фронтал;*
- *Гуруҳли;*
- *Индивидуал;*
- *Айланма.*

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ШАКЛИ

ИЧКИ СТРУКТУРАСИ

Скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигини ўз ичига олади.

ТАШҚИ СТРУКТУРАСИ

Машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигининг кўриниши билан характерланади.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари



Ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёни очиқ ҳавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмга турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади.





ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР МАЗМУНИ

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ваҳ.к.).

Интерфаол методлар асосида дарсни ташкил этишда бир қанча қоидаларга амал қилиш талаб этилади.

- билим олувчиларнинг барчаси дарс олиш давомида мустақил фикрлаши, бутун диққат эътиборини муҳокама этилаётган мавзуга қаратиш зарур;
- фанлардан оладиган билим, кўникма ва малакаларини ўзининг шахсий ҳаётида фойдаланиш мумкинлигини хис этиш;
- синф жамоаси ва микрогурӯҳ аъзоларининг таъсири ва назоратини ўрнатиш;
- ҳамкорликда ва ўзаро таълим асосида фаолиятнинг йўлга қўйилиши;
- ҳар бир тингловчи фикрининг қадрланиши қўлга киритилган натижаларнинг эътироф этилиши;
- ўзининг кашфиётларидан завқланишга йўналтириш;
- кенг қамровли эркин ва ижодий фикрлашга йўналтирилганлик.

замонавий педагогик технологиялар

таълим жараёнининг барча компонентлари; таълим конун-қоидалари, мазмуни, методлари, воситалар ва шакллариининг укувчи ва укитувчи аклий салохиятини кучайтиришга йуналтирилган аниқ мақсадлар куйилиши ҳамда уларнинг тула бажарилишига қафолатли олиб борадиган, ута муқаммал ишлаб чиқилган педагогик тизимдир.

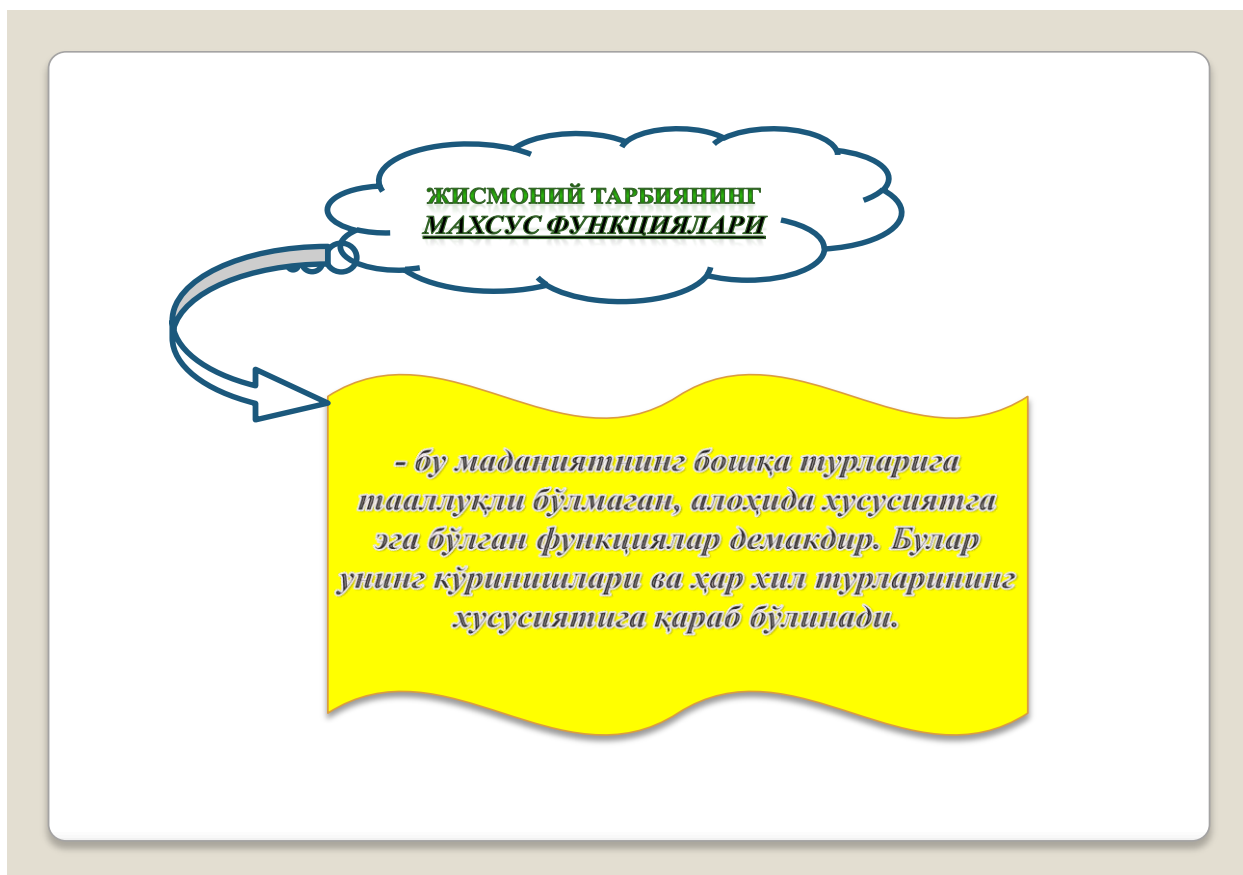
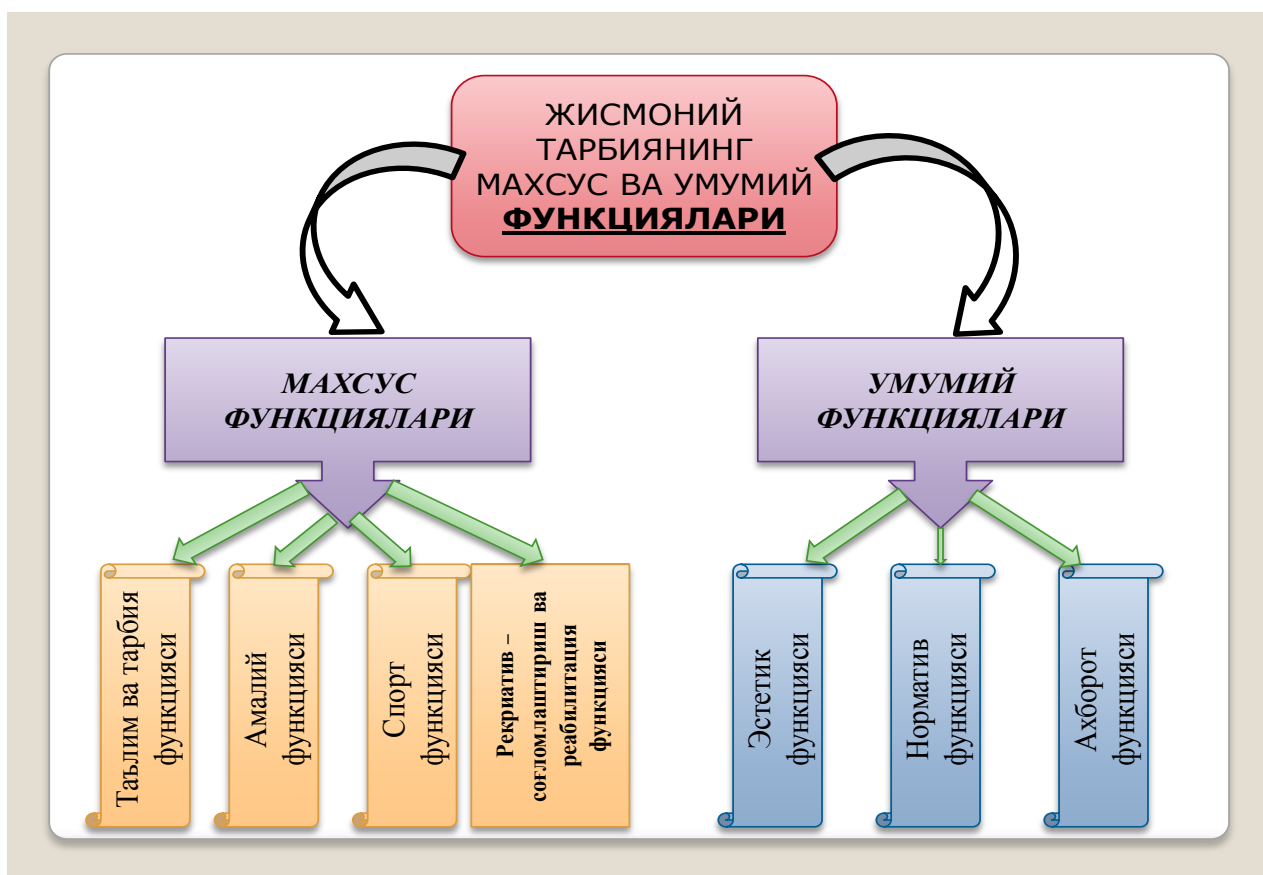
ЎСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАҚСАДИ

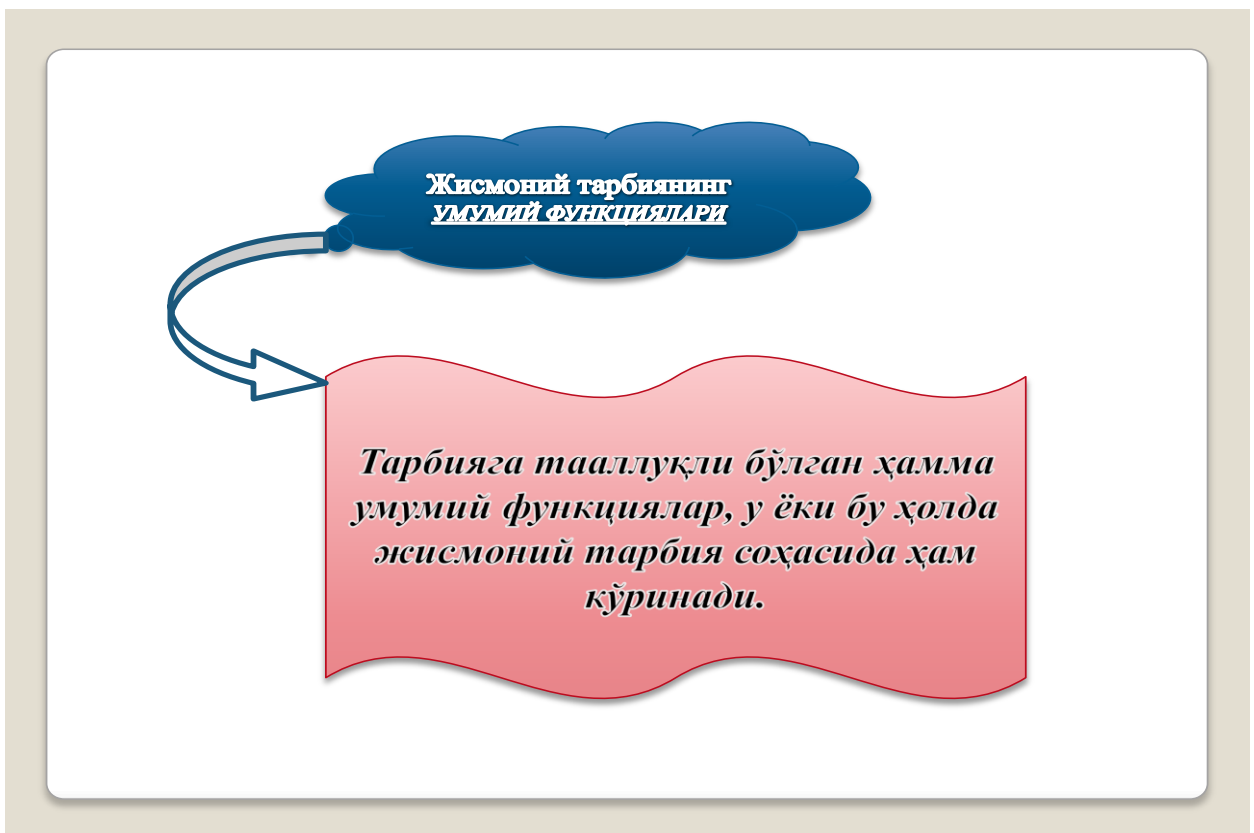
Ўқувчи ёшлар танасидаги барча аъзоларнинг соғлом ўсишини таъминлаш ҳамда уларни аклий ва жисмоний меҳнатга, шунингдек, Ватан муқофасига тайёрлашдир.

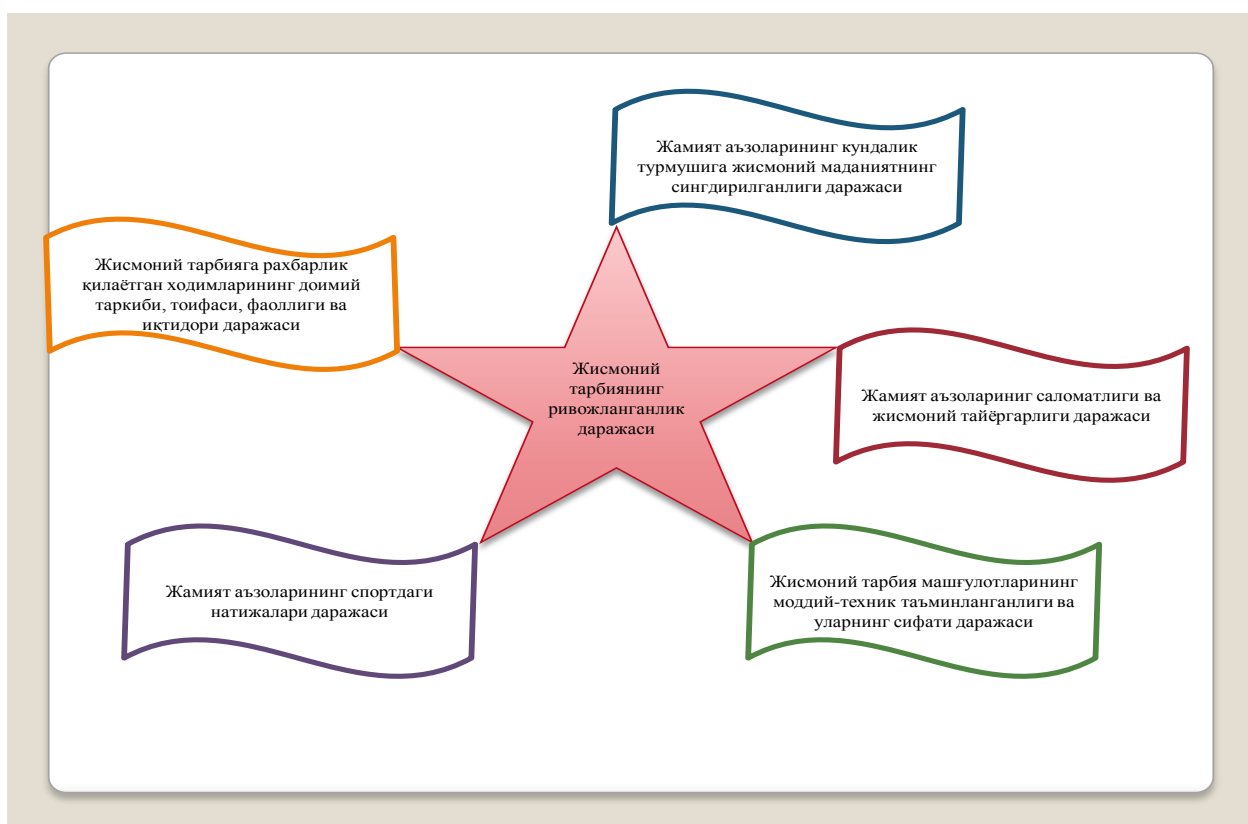
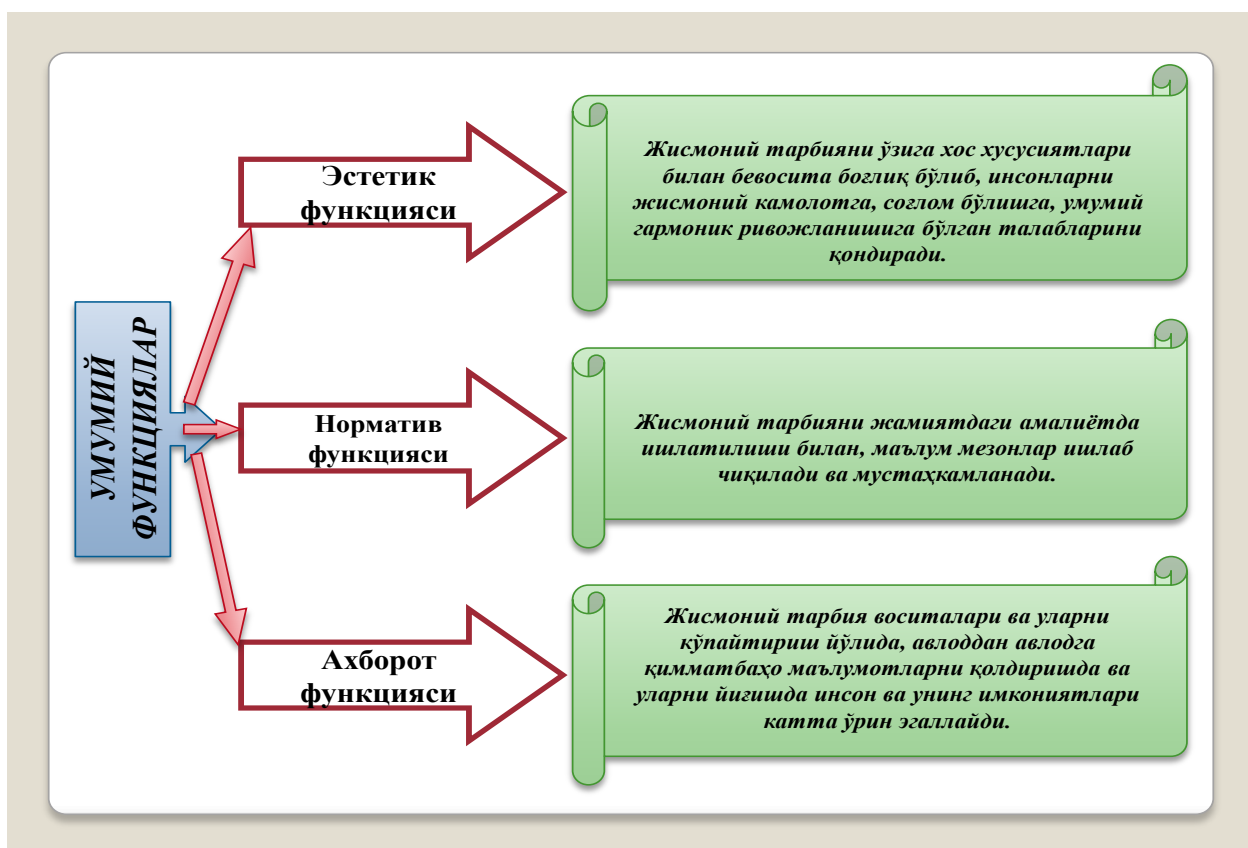


**Жисмоний тарбиянинг
“ФУНКЦИЯСИ”**

- бу унинг ўзига тегишли объектив хусусиятлари билан инсонга ва инсон муносабатларига, муомаласига таъсир кўрсатиши, шахс ва жамиятнинг маълум талабини қондириши ва ривожлантириши демакдир.







АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. // Туркистон, 1997 йил 1 октябр.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). - Т., 2000.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони // Халқ сўзи. 2002 йил 24 октябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон спортчиларини XXX ёзги Олимпиада ва XIV Параолимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш ва иштироки тўғрисида”ги Фармони: № УП-1029, 2009 йил 5 январь.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори // Халқ сўзи. 1999 йил 27 май.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори // Халқ сўзи. 2002 йил 31 октябр.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон спортчиларини XXIX ёзги Олимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш ва иштироки тўғрисида”ги Қарори. № 77. 2007 йил 16 апрель.

IV. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: Шарқ, 1997. - 63 б.
2. Каримов И.А. Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч-қудратимизга, ҳамжиҳатлигимиз ва қатъий иродамизга боғлиқ. - Т.: Ўзбекистон, 2004. - Б. 133.
3. Каримов И.А. Мақсадимиз - тинчлик, барқарорлик, ҳамкорлик. - Т.:

Ўзбекистон, 1995.

4. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. -Т.: Ўзбекистон, 1997.
5. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: Ўзбекистон, 1997.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: Шарқ, 1998. - 63 б.
7. Каримов И.А. Биз келажакимизни ўз қўлимиз билан қурамыз. 7-ж. - Т.: Ўзбекистон, 1999. - 413 б.
8. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. -Т.: Маънавият, 2008. - 173 б.

V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. -Т.: 2005.
2. Афанасьев Ю.Н. Жисмоний тарбия. -Т.: 1992.
3. Ефименко А.И., Лебедев Н.И. Умум ривожлантирувчи машқларни ўтиш методикаси ва уларга оид атамалар. -Т.: 1992.
4. Йўлдошев К.Қ. Умум таълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти (ўқув қўлланма). -Т.: 1998
5. Саломов Р.С., Рузиохунова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. -Т.: 1995.
6. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотида қўлланиладиган усуллар. 1991.
7. Юнусова Ю.М. Физическая культура и общеобразовательной школе. -Т., УзДЖТИ, 2004.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультуры и спорта. -Т., УзДЖТИ, 2005.