

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ**

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

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ
ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
йўналиши**

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЁТИ”
модули бўйича**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2019

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:

А.Н.Абдиев педагогика фанлари доктори
доктори профессор

Б.И.Неъматов педагогика фанлари бўйича
фалсафа доктори

Такризчилар:

Ф.А.Керимов – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” кафедраси педагогика фанлари доктори профессор.

О.С. Жуманов- педагогика фанлари номзоди, доцент.

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур	3
II.	Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари.....	7
III.	Назарий машғулотлар учун материаллар	10
IV.	Амалий машғулотлар учун материаллар	31
V.	Битирув ишлари учун мавзулар	41
VI.	Кейсар банки.....	42
VII.	Глоссарий.....	45
VIII.	Тестлар	47
IX.	Адабиётлар рўйхати.....	51

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

“Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарорида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, Олий таълим муассасалари жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ўқитувчиларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни алоҳида аҳамиятга моликдир.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти модулининг асосий мақсади тингловчиларда энг аввало соҳага оид замонавий таълим ва инновация технологиялари, хорижий тажрибаларидан дарс жараёнида самарали фойдаланиш ва амалиётга кенг татбиқ этиш ҳисобига, уларнинг касбий маҳоратини, меҳнат фаолиятини мунтазам ривожлантириш, таълим жараёнини юқори савияда ташкил қилиш билан боғлиқ билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларга эга бўлишлари таъминланади.

Курс вазифаларига тингловчиларга модули бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини малака ошириш курсига жисмоний тарбия фани ўқитувчиларига сингдиришга қаратилган.

Ушбу ўқув услубий мажмуада «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» модули бўйича яратилган ушбу дастур асосида иш олиб борганда, фанлар бўйича эгалланган билимларнинг чуқурлаштирилиши ва мустақамланишини таъминлабгина қолмай, балки илмий билишлар мазкур соҳадаги ҳал этилмаган масалаларни профессионал тушуниш, уларнинг ечимларини турли усулларда топишга каби долзарб вазифалар ва уларни ечиш шакллантиришга имкон беради тингловчиларнинг амалий, услубий ҳамда мустақил таълим соатларидан жой олган.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

Ўқув модулнинг мақсади – жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти бўйича: билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш, жисмоний тарбиянинг функциялари, жисмоний тарбия дарси асосий воситалари, жисмоний тарбия дарс конспекти ва педагогик таҳлил (хронометраж, пульсометрия) усуллари, жисмоний тарбияни ўргатиш босқичлари ҳамда касбий педагогик маҳоратига йўналтиришга хос билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” модулининг вазифалари:

- талабалар жисмоний сифатларини ривожлантириш, соғломлаштириш ва шу билан бирга организмни чиниқтириш;
- физиологик функцияларни гармоник ривожлантириш ва гавда тузилишини шакллантириш;
- илмий-амалий характердаги таянч билимларни такомиллаштиришдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг умумий тавсифи;
- жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги функцияси;
- жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш шакллари ва воситалари;
- жисмоний тарбия ва спортнинг тамойиллари ва услублари ҳақида **билимларга эга бўлиши лозим.**

Тингловчи:

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг асосий тушунчалари ҳақида билимларга эга бўлиши;
- жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш, режалаштириш;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний тарбия дарслари сифатини баҳолаш кўрсаткичларини педагогик таҳлил қилиш методларидан фойдаланиш ва таҳлил қилиш **кўникмаларини эгаллаши зарур.**

Тингловчи:

- жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда педагог технологиялар ва уларни қўллаш;
- жисмоний тарбия ва спорт ишларини тарғибот қилиш;
- жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда инновацион педагогик технологияларни қўллаш **малакаларини эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” курси назарий ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади. Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- назарий машғулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотларда компьютер технологияларидан, муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўллари излаб топиш, экспресс тест-савол ва жавоб, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш ва бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия ва спортда илғор хорижий тажрибалар”, “Педагогнинг инновацион фаолиятини ривожлантириш технологияси”, “Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” ўқув

модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини ортиришга хизмат қилади.

Модулнинг Олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш зарурий билимларни эгаллаши кабилар бўйича касбий компитентликка эга бўладилар.

Модули бўйича соатлар тақсимоти

Т/Р	Модул мавзулари	Ҳаммаси	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
			Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
			Назарий	Амалий машғулот	Кўчма машғулот		
1.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти предмети	2	2	2			
2.	Жисмоний тарбия воситалари	2	2		2		
3.	Дарсинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги	4	4	2	2		
4.	Жисмоний тарбия дарсида юклама	4	4	2	2		
	Жами:	12	12	6	6		

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти предмети

Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги. Спортни ижтимоий ходиса сифатида ўзига хос хусусияти. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми.

2-мавзу: Дарсинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги

Жисмоний тарбия дарсининг хиллари. Педагогик таҳлил ўтказиш услубияти. Хронометраж ўтказиш услубияти. Аралаш дарсларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари. Дарсда қўлланиладиган воситаларга тавсиф.

3-мавзу: Жисмоний тарбия дарсида юклама.

Юкломанинг координацион мураккаблиги. Пульсометрия ўтказиш услубияти. Олинган маълумотларни ҳисоблаш. Оддий техник ҳаракатлар. Пульсометрия маълумотларини тўғри таҳлил қилиш. Қон томир уришини ўлчаш баённомаси. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот

Жисмоний тарбия воситалари.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Жисмоний машқлар классификацияси. Жисмоний машқ – жисмоний тарбиянинг асосий воситаси. “Жисмоний машқ” тушунчаси.

2-амалий машғулот

Дарсинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Жисмоний машқлар классификацияси.

3-амалий машғулот

Жисмоний тарбия дарсида юклама.

Юкломанинг координацион мураккаблиги. Пульсометрия ўтказиш услубияти. Олинган маълумотларни ҳисоблаш. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларида фойдаланилади:

- маърузалар, амалий машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, ақлий қизиқишни ривожлантириш, назарий билимларни мустаҳкамлаш);

- давра суҳбатлари (кўрилаётган лойиҳа ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);

- баҳс ва мунозаралар (лойиҳалар ечими бўйича далиллар ва асосли аргументларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

.II. МОДУЛДА ФОЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

“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 – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Намуна: Гимнастика спорт турида эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

S	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучли томонлари	Open source (очиқ кодли), фойдаланувчилар сонининг кўплиги...
W	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучсиз томонлари	Операцион тизимнинг виртуал машина орқали ишлаши...
O	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг имкониятлари (ички)	Beautiful UI (чиройли интерфейс), Connectivity (барча мобил алоқа технологиялари ва Интернет билан боғланиш)...
T	Тўсиқлар (ташқи)	Маълумотлар хавфсизлигининг тўлақонли таъминланмаганлиги...

“Муаммоли вазият” – методи.

Муаммоли вазият методи – тингловчиларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга асосланган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш босқичлари:

1. Муаммоли вазиятни яратиш.
2. Вазиятни таҳлил қилиш асосида муаммони қўйиш.
3. Фаразларни илгари суриш.
4. Ечимни текшириш.

“Тушунчалар таҳлили” методи

Методнинг мақсади:

Мазкур метод тингловчилар ёки қатнашчиларни мавзу буйича таянч тушунчаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш, ўз билимларини мустақил равишда текшириш, баҳолаш, шунингдек, янги мавзу буйича дастлабки билимлар даражасини ташхис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тугри ва тулик изоҳини уқиб эшиттиради ёки слайд орқали намойиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тугри жавоблар билан узининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Илмий-тадқиқот	барча исбот қоидаларидан ўтган, янги саволни ишлаб чиқариш.	
Илмий билиш	бу инсон ақлининг нарсалар моҳиятига, уларнинг қонуний алоқалари ва муносабатлари дунёсига кириб боришининг мураккаб диалектик жараёнидир.	
Илмий методология	бу илмий билишнинг энг умумий, дунёқарашга оид тамойиллари тизимидир.	
Илмий тажриба	назарий тадқиқот натижаларини текшириб кўриш учун унинг мақсадига мувофиқ равишда ўтказиладиган илмий синовдир.	
Юклама ҳажми	Юклама ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, катта, ўрта, кичик) тушунилади.	

Изоҳ: Иккинчи устунчага қатнашчилар томонидан фикр билдирилади. Мазкур тушунчалар ҳақида қўшимча маълумот глоссарийда келтирилган.

«ФСМУ» методи

Технологиянинг мақсади:

Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза

машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:



- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

Намуна.

Фикр: “Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

Топшириқ: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти предмети

РЕЖА

1. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти.
2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги.
3. Спортни ижтимоий ходиса сифатида ўзига хос хусусияти.

Таянч иборалар: *жисмоний тарбия, жисмоний маданият, жисмоний машқ, чиниқиш, спорт, гигиена, гигиеник гимнастика, жисмоний ривожланиш, малака, кўникма, мусобақа, спорт фаолияти, спорт машғулотлари, услубиёт, назария.*

1. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Жисмоний тарбия назарияси фани спорт машғулотлари билан махсус ташкил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубиёти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қонуниятларни ўрганади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия (араб тилидан олинган бўлиб яъни “жисмоний” - тан, тана, вужуд, “тарбия” - парвариш, вояга етказиш) –педагогик жараён бўлиб, одам организмининг морфологик ва функционал ҳолатини, руҳий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан мудофаасида юқори натижаларга эришишга қаратилган.

Машқ-бу инсоннинг жисмоний ва руҳий хусусиятларига таъсир ўтказиш мақсади билан ҳаракатларни такрорлашга йўналтирилганлиги ва бу ҳаракатни бажариш усуллариининг мукамаллаштирилишини билдиради.

Жисмоний машқ – бу жисмоний тарбия соҳасида ижтимоий-тарихий усулларидан биридир.

Машқ билан чиниққанлик – машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

Чиниқиш – турли табиат омилири (совуқ, иссиқ, қуёш радиацияси, атмосфера босимининг камайиб кетиши) нинг ноқулай ҳаёт таъсирига организмнинг чидамлилигини оширишни тушунилади.

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.

Гигиена (юнон. hygieinos - соғлом, шифобахш, келтиради деган маънони англатади). Умрни узайтиришни ва сиҳат-саломатликни асрашни, энг мақбул яшаш шароитини таъминлашни, касалланишни олдини олиш чора тадбирларини ишлаб чиқишни ва инсон саломатлигига меҳнат ва яшаш шароитини ўрганади.

Гигиеник гимнастика – кишиларда бардамлик, иш қобилиятини юқори даражада бўлишини таъминлайди, организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз куни, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталабки гимнастика яккама-якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнинг ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системаси ва бошқа органларнинг ишини меъёрлаштиради.

Жисмоний ривожланиш – бу ҳаракат кўникмаларини таркиб топтириш мақсадига қаратилган ҳолда таъсир этиш жараёни ва жисмоний сифатларни ривожлантириш тушунилади.

Қобилият – бу муайян фаолиятнинг муваффақиятли ижросини таъминловчи шахснинг индивидуал хусусияти тушунилади.

Малака – автоматлашган, одатдаги муайян усул билан беҳато бажариладиган ҳаракатдир.

Кўникма – ўзлаштириб олинган билимлар асосидаги онгли фаолият, амалий жиҳатдан мақсадга мувофиқ ҳаракатлар қилишга тайёргарликдир.

Жисмоний маданият бу- педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштириш, унинг ҳаёти учун муҳим булган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ булган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний маданиятнинг инсонни маданиятлашнинг мустакил тури сифатидаги ўзига хослига таъкидлаб утилган.

Жисмоний маданият - умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий усиш даражасига ўзвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият - муайян тарихий шароитлар махсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб бу жисмоний маданият жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб колаверади.

Жисмоний маданият назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (жисмоний маданият) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний маданият «жисмоний маданият» тушунчасининг таркибий қисми сифатида уч хил юналишга эга булган педагогик жараённи ўз ичига олади (Б.А. Ашмарин, 1979).

Мактаб жисмоний маданияти - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фодаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар- хилма-хил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблаглар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси(спорт ютуқлари) демакдир. Маънавий бойлик- эса маданият тизими яратган, шакллантирган гоъвий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний маданият орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажарган инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари) ни белгилаш;

- жисмоний маданиятга оид маданий ахборотни туплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга ўзатиш ва тарқатишга воситачилиқ қилади;

- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларни шакллантириди;

- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини кондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;

- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга булган табиий талабини кондириш билан боғлиқ булган ва унинг кундалиқ турмуш учун лозим даражадаги жисман -яроқчилиқ ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Мактаб жисмоний маданияти эса маданиятланувчида жисмоний маданиятнинг заминини шаклланишида асосий пойдевордир. Спорт жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ булган қобилиятларнинг ривожланишини ва усишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланади

Дарс деб – икки томонлама тўғри ташкил этилган, маълум бир вақт билан чегараланган мақсад ва вазифаларга эга бўлган педагогик жараёндир.

Жисмоний тарбия (араб тилидан олинган бўлиб яъни “жисмоний” - тан, тана, вужуд, “тарбия” - парвариш, вояга етказиш) – педагогик жараён бўлиб, одам организмининг морфологик ва функционал ҳолатини, рухий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан мудофаасида юқори натижаларга эришишга қаратилган.

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 мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир.

Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади - кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати - ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги – профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти – ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирраллиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий - педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги – спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий - методик ва материал - техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими - билим, 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 машғулотлари – бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараённи ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

– *спорт машғулотлари* педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

“*Спорт машғулотлари*” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

“**Спортчини тайёрлаш**” – кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларининг мураккаб мажмуасини юзага келтириб, натижада “*машқ билан чиниққанлик*”, “*тайёргарлик*”, “*спорт формасида бўлишлик*” даражасини яхшиланишига олиб келади. “*Машқ билан чиниққанлик*” тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўладиган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

“**Машқ билан чиниққанлик**” – машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

“**Тайёргарлик даражаси**” – атамаси, “*машқ билан чиниққанлик*” атамасидан кенгроқ бўлиб, тайёргарликни қайси даражада, эканлигини кўрсатади.

“**Спорт машғулотлари тизими**” – бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

“**Спорт кўрсаткичлари**” – бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланилганини кўрсатади.

“**Спорт натижалари**” – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

“**Спортчининг таснифи**” – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Ўзбекистон Республикасида “*ягона спорт таснифи*” мавжуд бўлиб ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортни ижтимоий ходиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, унинг маънавий камолатига ҳам кучли таъсир кўрсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Инсоннинг ижтимоий онгини ривож топганлиги жисмоний маданиятни вужудга келишидаги субъектив омили деб ҳисобланади.

Назария - деганда, асосан, у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария - илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар, тушунча ва функциялари, услубияти ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустаҳкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва ғалабага эришиш, шу билан соғлигини мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

Спорт назариясини мақсади - фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш, спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тузилишини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатларни ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

“Спорт назарияси” ни кўп функционалли жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мўлжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предмети дир.

Спорт назарияси гепотезодедуктив ёки индуктивдедуктив назария турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик (амалий тажриба) ҳолатини логик боғлиқлигига эга.

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ходисалар мажмуида, спорт соҳасига тааллуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларга эга: тавсифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва метадологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

1. Дастлабки эмперик асослари (тажриба йўли билан) - бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга муҳтож маълумотлардир.

2. Дастлабки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга:

- кўп йиллик ёки келажакдаги фаолият натижаларини онглаб етиши ва амалий қайта тузилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушунилади, бу эса онглаб етган мақсадни ўз ичига олади.

- асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуниятларни билдирадиган назария кутадиган маълумотлардир.

3. Дастлабки логик асослари - спорт назариясида шундай тушунча борки, у ходиса ва предметлар хусусиятларини, фақат илмий ҳолда эмас балки, илмий билимгача бўлган билимни ҳам кўрсатади.

4. Ўзининг назарий қисми - бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

Шундай қилиб спорт назарияси - бу спортни аҳамияти тўғрисида тушунча бериладиган, қонуниятлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш, унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимидир.

2. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси қатор илмий фанлар билан чамбарчас боғлиқ. Ҳар қандай фан фақатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тулақонли самара бераолмаиди. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бир неча фанлар кушилиши орқали махсус педагогик муаммоларни ҳал қиладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг психологияси ва жисмоний маданият психологиясининг илмий изланишлари натижаларидан фойдаланади. Айниқса, спорт педагогикаси барча фанлар билан ўзвий боғланган. Олдинги ягона, булақларга булинмаган жисмоний маданият назарияси ва методикасидан алоҳида педагогика фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси фанлари ҳам, лекин уларнинг сунгги ривожиди бир-бири билан ўзаро ўзвий боғлиқлиги намоён булди. Мустақил фанлар жисмоний маданият назарияси ва методикаси ишлаб чикан умумий қоидаларга таянади, олинган аниқ далиллар янги умумлаш тиришлар учун материалдир. Бу дегани, жисмоний тарбиянинг бутун педагогик муҳитини ўз ичига олган бошланғич, кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан махсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқабошлаган лигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт уйинлари фанлари ва х.к.лар. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли булган, нисбатан умумий қонуниятлар, қайсики, ҳамма турлар учун таъсир курсата олганлари алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқиши ҳам мумкин булмасди. Ана уша қонуниятларни ишлаб чиқиш ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг асосини ташкил қилади.

Биология фани билан боғлиқлиги- жисмоний тарбия воситаларини шуғулланувчилар организмга таъсири реакциясини ўрганиш кераклигига алоқадордир. Жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқариш анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг қонуниятларини ҳисобга олиш билангина амалга оширилиши мумкин.

Шуни эсда саклаш лозимки, жисмоний тарбия назария ва методикасининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги бир томонлама булмай, икки томонламандир. Жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши аралаш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спортнинг назарияси ва практикаси

психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурига айтарли тузатишлар киритилишига олиб келади.

3. Спортни ижтимоий ходиса сифатида ўзига хос хусусияти

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсоннинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолият давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб етишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди (О.А.Милштейн).

Бу оқибатлар мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришини аниқлаб беради.

Буларга қуйидагилар киради:

- аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларига жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий таъсири;

- жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

- ҳар бир жамият аъзосининг руҳан ва жисмонан соғлом бўлишига, унинг ижодкор шахс сифатида ҳар томонлама камол топишига, унинг меҳнат фаолияти, ижтимоий сиёсий ҳаракати, умуман, ижтимоий қиёфаси ва фаолиятига, ҳаётда тутган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирининг амалий натижаси;

- машғулотдан бўш вақтларда самарали дам олиш усуллари ва бундай дам олишнинг оммавийлиги;

- оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишнинг самарадорлиги;

- халқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига, турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик

- тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир.

Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифалар бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётини кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байналминаллик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилхушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин

хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.



Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия деб нимага айтилади?
2. Дарс деб нимага айтилади?
3. Жисмоний тарбия назариясининг асосий атамаларига тавсиф беринг.
4. Жисмоний тарбия назарияси фани тўғрисида нималарни биласиз?
5. Жисмоний маданият деб нимага айтилади?
6. Спортнинг функцияларига тавсиф беринг?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

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

2-мавзу: Дарсинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги**РЕЖА**

1. Жисмоний тарбия дарсининг хиллари.
2. Хронометраж ўтказиш услубияти.

Таянч иборалар: *хронометраж, мотор зичлиг, умумий зичлиг, жисмоний машқ, умумривожлантирувчи машқлар, дарс зичлиги.*

1. Жисмоний тарбия дарсининг хиллари

Мактаб амалий иш фаолиятида қуйидаги дарс хиллари мавжуд:

1. Кириш дарслари.
2. Янги ўқув материали билан танишиш дарси.
3. Ўтилган дарсларни такомиллаштириш дарслари.
4. Аралаш дарслар.
5. Назорат дарслари.

Ҳар қандай дарс давлат таълим стандарти асосида ишлаб чиқилган дастурга мувофиқ иш режасига зид бўлмаган ҳолда намунали қилиб тузилади ва уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятларга эга.

Кириш дарслари ўқув йилининг, ҳар чоракнинг бошида, шунингдек, дастурнинг янги бўлимларини бошлаш олдидан ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлиб ўтади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари, ўқув дастурлари ва уларга қўйиладиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар эътиборини фаол ҳаракат қилишга, вазифаларни аниқ бажаришга, бутун синф жамоасининг биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади.

Кириш дарсларидан сўнг янги ўқув материали билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги материал мавжуд бўлиши лозим. Бу эса ўқитувчи зиммасига дарсда болалар осон ўзлаштирадиган қизиқарли материалларни бериш вазифасини юклайди.

Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни янада мустақамлашдан иборат. Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштиришлар ҳамда ўйинлар қўлланилади.

Аралаш дарсларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида машқларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарсларнинг қолган материаллари машқларни яхши бажаришга эришиш учун тайёрланади.

Маълумки, янги ўқув материали болалардан катта қунтни талаб қилади, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Янги материал олдинги дарсда ўтилган машқлар такрорланганидан сўнг берилади. Бундай пайтда янги ўқув материали юкламанинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарсдаги асосий қисмнинг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

Назорат дарсларида ишга яқун ясалади, ўқувчиларнинг билим, малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Бу дастур бўлимларини чоракларга қандай тақсимлаш билан боғлиқ. Назорат дарслари олдиндан режалаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

2. Хронометраж ўтказиш услубияти

Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлаш мақсадида олиб борилади.

Дарснинг умумий зичлиги деб педагогик нуқтаи назардан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомидаги нисбатига айтилади.

Дарснинг мотор зичлиги деб ўқувчиларнинг бевосита ҳаракат фаолиятига, машқ бажаришга сарфлаган вақтига айтилади.

Хронометраждан олинган маълумотлар дарснинг педагогик таҳлилини маълум даражада чуқурлаштиради, чунки бу ҳар хил фаолият учун кетадиган вақтни оқилона сарфлаш имконини беради.

Дарсни текширувчи хронометражнинг қуйидаги ҳужжатларини юритиши керак:

- а) хронометраж баённомаси;
- б) умумий ва мотор зичлиги;
- в) дарс зичлигининг матнда ёзилган таҳлили.

Дарс бошлангунча текширувчи хронометраж баённомасига дарс вазифаларини, шунингдек, ҳар хил бўлимларга ёки дарс қисмларига белгиланган вақтни аниқлаб олиши керак. Бунинг учун текширувчи дарс ўтувчининг конспекти билан танишиши шарт.

Баённоманинг кейинги қисми айнан дарс ўтиш мобайнида қуйидаги шакл бўйича тўлдирилади.

Кузатиш дарс давомида бир ўқувчи устида олиб борилади ва унинг фамилиясини баённомага ёзиш тавсия этилади.

Иккинчи устунга педагог фаолиятининг мазмуни ва машғулотнинг кетма-кетлиги аниқ ёзилади. Масалан: Ўқувчиларни сафлаш. Рапорт. Ўқитувчи томонидан дарс вазифаларини тушунтириш. Юриш. Машқларни тушунтириш.

Масалан:

(намуна)

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ ХРОНОМЕТРАЖ ПРОТОКОЛИДарс ўтди Хасанов С. “ 6 ” май _____Вақти 8 00 _____ мактаб 33 _____ синф 7Дарс ўрни Спорт залл _____ ўқувчилар сони 30 та _____Шудан ўғил болалар 15 та _____ Кизлар 15 та _____Гуруҳлар сони 1 та _____ Кузатувчи Уланова Г. _____Йил бошидан дарс номери 45 _____

Дарс вазифалари:

а) Акробатика: умболоқ ошиш техникасини ўргатишб) Кунрик ҳолатида туриш техникасини такомиллаштиришс) Гимнастика деворида тебраниш машқларини мустахкамлаш

Дарс	Дарсдаги фаолиятлари	Фаолиятни тугаланиш вақти	Жисмоний машқларни бажариш	Дам олиш ва навбат кутиш	Дарс ўрнини жиҳозлаш йиғиштириш	Бекор туриш вақти	Эшитиш ва кузатиш	Эслатма
Тайёрлов қисми	Сафлаш, рапорт қабул қилиш. Саломлашиш. Дарс вазифаси эълон қилиш.	1'10"					1'10"	
	Саф машқлари	2'40"	1'30"					
	Юриш машқлари.	3'55"	1'15"					
	Югуриш машқлари	6'00"	2'05"					
	Нафасни рослофчи машқлар	6'45"	45"					
	Бўш вақт	6'55"				10"		
	УРМ бажартириш учун тўрт каторга сафлаш	7'10"	15"					
	1-машқни эшитиш.	7'20"					10"	
	1-машқни бажариш.	7'40"	20"					
	2-машқни эшитиш.	7'50"					10"	
	2-машқни бажариш	8'10"	20"					
	3-машқни эшитиш.	8'18"					8"	
	3-машқни бажариш	8'40"	22"					
	4-машқни эшитиш.	8'52"					12"	
	4-машқни бажариш	9'15"	23"					
	5-машқни эшитиш.	9'22"					7"	
	5-машқни бажариш	9'44"	22"					
	6-машқни эшитиш.	9'53"					9"	
	6-машқни бажариш	10'2"	18"					
	7-машқни эшитиш.	10'12"					10"	
7-машқни бажариш	10'32"	20"						
8-машқни эшитиш.	9'33"					11"		
8-машқни бажариш	9'53"	20"						
А	Машғулот ўрнини жиҳозлаш.	11'55"			2'02"			

	Қайта сафлаш.	12'40''	45''					
	Гуруҳга вазифани тушунтириш.	14'49''					2'09''	
	Машғулот ўрнига бориш.	16'59''	2'10''					
	Акробатика: умболок ошиш техникасини ўргатиш	24'01''	8'02''					
	Навбат кўтиш	24'21''		20''				
	Куприк ҳолатида туриш техникасини такомиллаштириш	29'31''	5'10''					
	Бўш вақт	29'51''				20''		
	Гимнастика деворида тебраниш машқларини мустаҳкамлаш	38'02''	8'11''					
	Навбат кўтиш	38'13''		11''				
Якуний қисм	Енгил югуриш	40'06''	52''					
	Нафасни рослаш	40'17''	11''					
	Сафлаш	40'37''	20''					
	Ўйга вазифа бериш	40'57''					20''	
	Хайирлашиш	41'07''					10''	
		45'00''				3'53'		

Формула:

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

Умумривожлантирувчи машқлар оддий тарзда ёки қисқача – эгилиш, сакраш деб ёзилади.

Учинчи устунга сониямер бўйича ҳар қайси иш фаолиятининг тугаш вақти ёзилади. Масалан, ўқувчиларнинг сафланиши ва рапортига 2 дақиқа 10 сония вақт кетса, шу иш фаолиятининг тўғрисиغا ёзилади.

Ўқитувчининг машқларни тушунтиришга, кўрсатишга, кўрғазмали қуролларни тайёрлашга, машғулот жойини тайёрлашга, ўқувчиларнинг машқни бажаришга сарфлаган вақтлари аниқ қилиб тегишли устуннинг тўғрисиغا ёзилади.

Дарс тугаганидан кейин хронометраж маълумотларини ишлаб чиқиш керак. Бунда ҳар қайси фаолиятга кетган аниқ вақтни топиш учун сониямер кўрсатган кейинги вақтдан олдингиси олиб ташланиши зарур.

Ташкил қилиш учун бекор сарфланган вақт, яъни ўқув-тарбиявий вазифаларни ечишга тааллуқли бўлмаган ҳаракатлар ёки вақтдан олдин дарсни тугаллаш, интизомнинг бузилиши, анжомларнинг синиши, ўқувчининг сабабсиз иш фаолиятидан кетиб қолиши натижасида машғулот вақтида ҳосил бўладиган танаффуслар – буларнинг ҳаммаси дарс жараёнининг оқланмаган вақтига киради. Дарснинг умумий зичлигини ҳисоблаганда, дарс учун ажратиладиган 45 дақиқа вақт 100% деб олинади. Масалан: педагогик оқланган вақт 42 дақиқани ташкил этса, ҳисоб қуйидагича бажарилади:

$$45 \text{ дақиқа} - 100 \% \quad 42 \times 100$$

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

Дарсинг умумий зичлиги 93,3% ни ташкил қилади. Жисмоний машқлар бажариладиган машғулотларда мотор зичлик махсус кўрсаткич ҳисобланади.

Масалан: ҳаракатларни бажаришга 20 дақиқа сарфланган бўлса, ҳисоб қуйидагича ечилади:

$$45 \text{ дақиқа} - 100 \% \quad 20 \times 100$$

$$20 \text{ дақиқа} - X \% , \text{ бунда } X = \frac{20 \times 100}{45} = 44,4 \%$$

Дарсинг мотор зичлиги 44,4 %ни ташкил қилади. Дарсинг умумий ва мотор зичлигини аниқлагандан сўнг уни таҳлил қилиш керак. Умумий зичликнинг энг юқори баҳоси 45 дақиқанинг ҳаммасини тўғри ва аниқ ишлатишдир. Мотор зичликнинг оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги дарсинг вазифасига, машғулотни материал томонидан таъминланганлигига боғлиқ.

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия дарсларидаги оптимал зичлик 4-5-синфларда 37-47 % ни, 6-7-синфларда 50-60% ни, юқори синфларда 70% ни ташкил қилиши керак.



Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж қандай мақсадда ўтказилади?
2. Дарсга тайёргарлик деганда нимани тушунасиз?
3. Мотор зичликнинг оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги нимага боғлиқ?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

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

3-мавзу: Жисмоний тарбия дарсида юклама

РЕЖА

1. Юкломанинг координацион мураккаблиги.
2. Пульсометрия ўтказиш услубияти.
3. Олинган маълумотларни ҳисоблаш.
4. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш.

Таянч иборалар: юклама, ҳажм, пульсометрия, баҳолаш, жисмоний тайёргарлик, бошқариш, МЖТ.

1. Юкломанинг координацион мураккаблиги

Бу тавсиф машғулот юкломаларини камида иккита: оддий (рақиб қаршилигисиз, кам тезликда ва ҳ.к.) ва мураккаб (мусобақа шароитларига яқинлаштирилган ҳолда) гуруҳларга тақсимлашни назарда тутди. Машғулотларда оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кўтаришлар, силтаб кўтаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракатлари киради (ХХ, яъни ҳужум дарҳол усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МХХ, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан ҳужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб ҳужум қилиш), ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик туришда-партерда бошланади, иккинчиси партерда яқунланади) иборат усуллар киради.

Спорт кураши бўйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МХХ ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар экан. Демак, машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

2. Пульсометрия ўтказиш услубияти

Жисмоний тарбия дарсларида пульсометрия олиб боришдан, яъни томир уришини ўлчашдан асосий мақсад дарсадаги юкломанинг ўқувчилар ёшига, тайёргарлигига, машғулот ўтказиладиган жой шароитига мувофиқлигини аниқлашдан иборат.

Пульсометрия маълумотларини тўғри таҳлил қила билиш эса талабаларга кейинчалик ўз ҳаракатларини объектив баҳолаш, ҳар бир синф учун юкломаларни тўғри режалаштириш, бошқариш усуллари эгаллашга ёрдам беради.

Кузатув сонияомер ёрдамида бир ўқувчи устида олиб борилади. Бунинг учун ўқитувчининг топшириқларини фаол бажарадиган ўқувчи танлаб олинади. Ушбу ўқувчи кузатув объекти ҳақида олдиндан огоҳлантирилиши керак.

Пулс биринчи бор дарсга қўнғирок чалинишига 5 дақиқа қолганда ўлчанади. Бунда кузатувчи кузатиловчи ўқувчининг тинч ҳолатда, яъни унинг пулс кўрсаткичи меъёр ҳолатида эканлигига ишонч ҳосил қилиши керак.

“Пульс” сўзи лотинчадан таржима қилинганда “туртки” маъносини бериб, томир уриши, юрак қисқариши натижасида қон томирларининг ритмик тебраниши, кенгайиб-торайиши демакдир.

Пулс асосан билакнинг ички юзасида, билак артерияси соҳасида аниқланади. Бунинг учун текширилувчининг билак бўғими қўл билан шундай ушланадики, бош бармоқ билакнинг ички томонида, бошқа бармоқлар билан эса унинг юзидаги уриб турувчи билак артериячаси пайпаслаб топилиб, бир оз босилади. Пулс 10 сония мобайнида ўлчанади.

3. Олинган маълумотларни ҳисоблаш

Томир уришини қуйидагича ўлчаш тавсия этилади:

1. Агар иш доимий хусусиятга эга бўлса, сафланиш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва ҳ.к. орасида ҳар 3 дақиқада, 3 дақиқадан кам оралиқда томир уришини ўлчаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки ўқувчини томир уришини ўлчаш учун тез-тез жалб этиш дарсадаги ҳақиқий юкламани аниқлашга ёрдам бермайди.

2. Дарснинг ҳар бир қисми тугаганидан сўнг.

3. Катта кучланишни талаб этадиган югуриш, гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар, югуриб келиб сакраш, эстафета босқичини тугатиш ва ҳ.к., мураккаб машқларни бажаргандан сўнг.

Олинган маълумотларни ҳисоблашда 10 сониядаги томир уришининг натижасини олтига кўпайтириб, баённоманинг бешинчи устунига, унинг фоизлардаги (%) ўзгаришини олтинчи устунига ёзилади. Бу қуйидагича амалга оширилади. Дастлабки тинч ҳолатда ўлчанган томир уриши 100 % деб олинади. Иккинчи марта ўлчанган томир уришининг дастлабкисига нисбатан неча фоиз ошганлигини аниқлаш учун нисбат тузилиб, ишланади. Масалан: баённомадаги тинч ҳолатда ўлчанган томир уриши 1 дақиқада 90 марта, иккинчисида 103 марта бўлсин.

Шунга қараб нисбат тузилади:

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

Учинчисида 108 марта бўлса, яна нисбат тузамиз:

$$\begin{array}{l} \quad \quad \quad 108 \times 100 \\ 90 - 100 \% \quad X = \frac{\quad}{90} = 120 \% \text{ ва ҳ.к.} \\ 108 - X \quad \quad \quad 90 \end{array}$$

Юқоридаги вазифалар бажарилганидан сўнг, олинган маълумотлар асосида томир уришининг эгри чизиқли чизмаси чизилади.

Юқоридаги ҳужжатларга асосланиб, охирида дарсдаги юкламанинг ёзма таҳлили бажарилади. Бунда қуйидагилар ёритилиши керак: дарснинг вазифалари, дарснинг тури, ўқувчиларнинг дарсгача бўлган фаолияти. Дарс давомида томир уришининг ўзгариши ва унинг сабаблари, дарснинг алоҳида бир қисмида ва бутун дарс давомидаги оғирликнинг мақсадга мувофиқлиги. Дарснинг охиридаги томир уриши сони ва унинг жисмоний тарбия дарсидан кейин 5 дақиқа давомида тикланиши. Таҳлил якунида кузатувчи ўқувчиларнинг дарсдаги юкламаси бўйича ўзининг мулоҳазаларини, таклифларини ёзиши керак.

Томир уришини ўлчаш баённомаси, томир уришининг эгри чизиқли чизмаси ва олинган маълумотларнинг таҳлили қўшилган ҳолда бир бутун ҳужжатни ташкил этади.

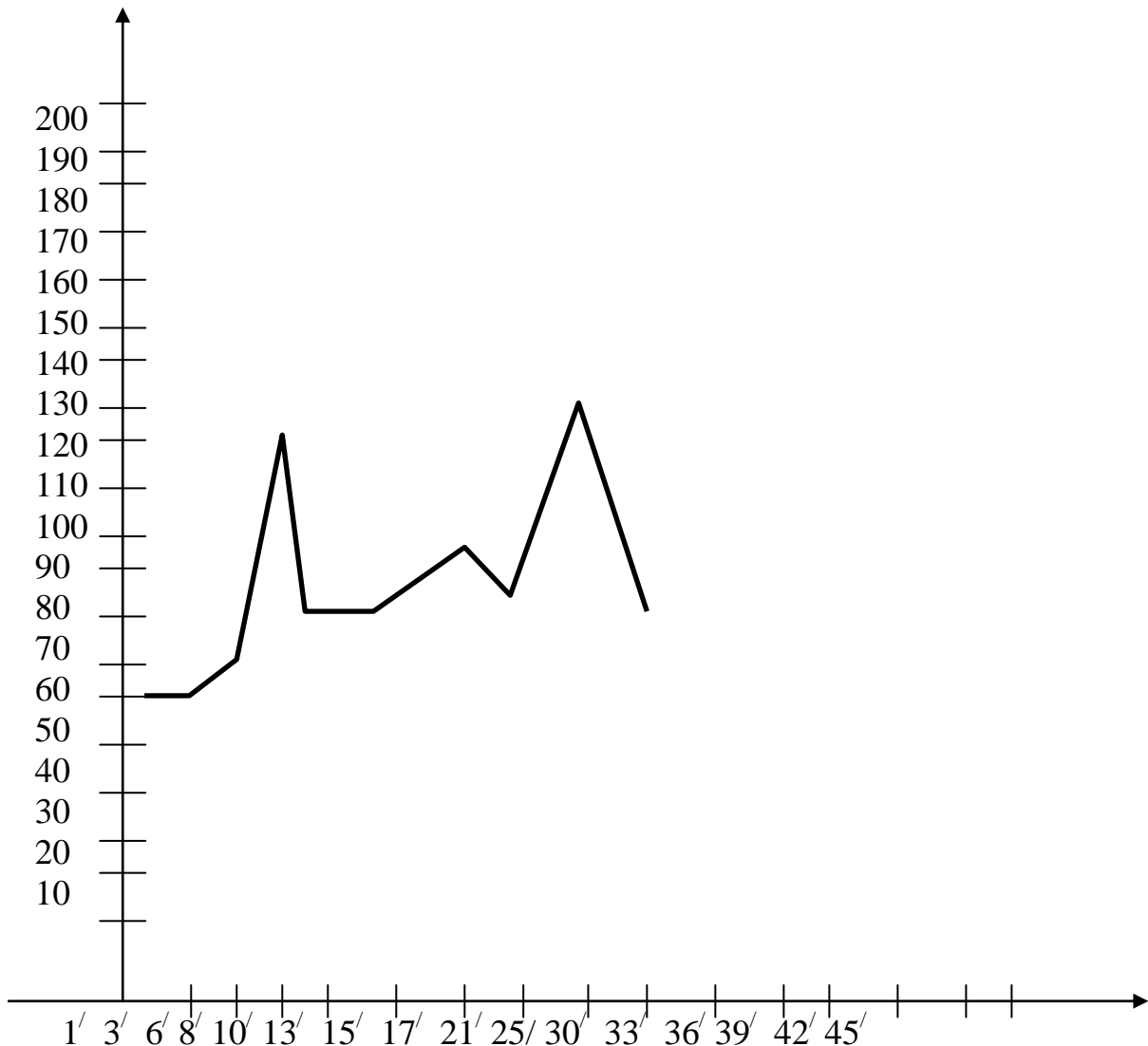
Тўлиқ тугалланган ҳужжат кузатувчи томонидан имзоланади ва дарсни ўтган ўқитувчига танишиб чиқиш учун берилади. У ўз навбатида, ҳужжат билан танишиб, ўзининг мулоҳазаларини билдиради ва ҳужжатга имзо чекади.

(Намуна)

ЮРАК-ҚОН ТОМИР УРИШНИ ҲАМОНАШ ПРОТОКОЛИ

кузатувчи _____ кузатиловчи _____
 _____ синф ўқувчиси “ _____ ” _____ 201_ йил

т/р	Ўқувчи фаолиятининг қисқача мазмуни	Олинган вақт	10'' уриши	1' уриши	Метод эслатма
1	Дарс бошлангунга қадар	00	10	60	
2	Дарс вазифасини эълон қилганда	1	11	66	
3	Юриш машқларидан сўнг	3	12	72	
4	Юғургандан сўнг (400 м)	6	20	120	
5	УРМ олдин	8	15	90	
6	2-УРМ сўнг	10	14	84	
7	5-УРМ олдин	13	14	84	
8	9-УРМ сўнг	15	17	102	
9	Қисқа масофага югуришдан олдин	17	13	78	
10	Югуришдан сўнг	21	22	132	
11	Кичик тўпни улоқтиришдан олдин	25	13	78	
	Ва ҳоказо				



3. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш

Машғулот жараёнини бошқаришда машғулот юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга.

Машғулот жараёнини бошқариш учта босқични ўз ичига олади (М.А.Годик, 1980):

- бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот йиғиш;

- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;

- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери машғулот юкламаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан уни таққослаб туриши лозим. Шу орқали юкломанинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир кўрсатади, юклама ҳажми етарличами, ҳар хил юклама турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат оптимал қанчалик эканлиги аниқланади (Ю.М.Арестов, М.А.Годик, 1980).

М.А.Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган машғулот юкламаларининг таснифига мувофиқ юкламаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш учун қуйидаги тавсифларнинг сон қийматларини аниқлаш зарур:

-ихтисослашганлик, яъни ушбу машғулот воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси;

-у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларнинг таъсир этиш йўналиши;

-машғулот самараси ҳажмига таъсир этувчи координацион мураккаблик;

-машқнинг спортчи организмга таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми.

Ушбу тавсифларни спорт курашига тааллуқли ҳолда кўриб чиқамиз.

Юкламанинг ихтисослашганлиги. Спорт кураши машғулотларида бажариладиган ҳамма машқлар курашчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, беллашувлардаги маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда ихтисослашмаган машқларга (спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс тайёргарлиги) бўлинади. Машғулотни режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини ҳисобга олиш зарур. Кўп сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш ўсмир курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг кўп йиллик машғулотлари жараёнида аста-секин ошиб боради.

Ихтисослашган ва ихтисослашмаган юкламалар сонининг тренер томонидан доимо қайд қилиб борилиши машғулот жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради.

Юклама йўналиши. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусияти тезкорлик-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлилиқка катта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун машғулот юкламалари курашчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Машғулотларда юкламани тўртта гуруҳга бўлиш қабул қилинган: анаэроб-алактат (тезкорлик-куч); анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги); аралаш; аэроб (умумий чидамлилиқ юкламаси).

Машғулот жараёнида турли йўналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Н.И.Волков (7-жадвал) машғулотда машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажаришни оқилона ҳисоблайди:

-аввал алактат-анаэроб (тезкор-куч), сўнгра анаэроб-гликолитик машқлар (тезкорлик чидамлилигига қаратилган машқлар);

-аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилиқка қаратилган машқлар);

-аввал анаэроб-гликолитик (кичик ҳажмда), сўнгра аэроб машқлар.

Муаллифнинг фикрича, машқлар бошқача уйғунлаштирилса, ижобий ўзаро таъсирга эришиш жуда қийин, қолаверса, мумкин ҳам эмас.

Тренер амалий фаолиятда машғулот жараёни йўналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблиги бўйича ўзи баҳолай олиши лозим.

Тренер, машғулотларда юкломани қайд қилаётиб, уни юкломалар таснифи билан таққослаши зарур (7-жадвал).

7-жадвал

Машқларни машғулот йўналиши бўйича гуруҳларга тақсимлашда юклама таркибининг аҳамияти (Н.И.Волков бўйича)

Юклама таркиби				
Юклама йўналиши	Машқлар давомийлиги	Машқлар шиддати	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
Анаэроб-алактат (тезкорлик-куч)	6 с. гача	Максимал	Машқлар ўртасида 1-2 дақ сериялар орасида 3-5 дақ.	Битта серияда 6-7 такрорлаш, 5-6 серия
Анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги)	Бир марталик ишда 0,3-3 дақ.	Субмаксимал	-	-
	Такрорий иш-да 0,3-2 дақ.	Субмаксимал ёки катта	3-10 дақ	3-6
Аэроб-анаэроб (ҳаракат сифатлари-нинг ҳамма тури)	02 дақ	Катта	Машқлар ўр-тасида 0,2-0,5 дақ., сериялар орасида 3 дақ гача	Серияда 2-4 такрорлаш, 5-6 серия
	05,-1,5 дақ.	Катта	Машқлар ўр-тасида 0,5-1,5 дақ, сери-лар орасида 6 дақ гача	Бир марталик такрорий иш-да 10 ва ундан ортиқ 2-4 серияда 5-6 такрорлаш

7-жадвал давоми

	3-10 дақ.	Катта	Чекланмаган, тўлиқ тикла-нишгача	2-6
	30 дақ.	Сустдан максималгача	-	-
Аэроб (умумий чидамлилиқ)	1-3 дақ	суст	0,5-1,5 дақ.	Такрорий иш-да 10 ва ундан ортиқ, 2-8 серияда 5-8
	3-10 дақ	суст	Чекланмаган, кайфиятига қараб такро-рий иш	6-8
	30 дақ. ва ортиқ	Ўзгарувчан ишда кичикдан каттагача	-	-
Анаболик (куч ва чидамлилиқ)	1,5-2 дақ.	Каттадан суб-максималгача	1,5-2 дақ.	5-6 машқдан иборат серия, 3-4 марта так-

				роҳланади
	охирги нафасгача	Катта	3-4 дақ.	4-6

Машқлар йўналишини юрак қисқариш суръати (ЮҚС) бўйича назорат қилиб бориш мумкин. Максимал шиддатда ва кичик ҳажмда бажариладиган машқлар, оддатда, тезкорлик-куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Худди шундай, лекин катта ҳажмдаги машқлар ёки катта шиддат билан 30-120 с. атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир кўрсатади. Уларни бажариш пайтида ЮҚС 160-190 зарб/дақ. гача етади. Узок вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамлилигининг такомиллашишига таъсир этади, ЮҚС- 130-160 зарб/дақ.

М.А.Годик (1987) маълумотларига кўра, машқларнинг ЮҚС бўйича йўналишини қайд қилишда уларнинг кетма-кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машғулот бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда, унинг якунида ЮҚС нинг нисбатан 20-30%га ошишига имкон беради. Биринчи ҳолда юклама умумий чидамлилигининг, иккинчи ҳолда тезкорлик чидамлилигининг ривожланишига таъсир кўрсатади.



Назорат саволлари

1. Машғулот жараёнини бошқаришнинг учта босқичини айтинг ва тавсифлаб беринг.
2. Машғулот юкламаларини таснифлашнинг асосий тавсифларини айтинг.
3. Машғулот юкламаларининг ихтисослашганлиги деганда нимани тушунаси?
4. Юкламанинг мувофиқликка оид мураккаблигини назорат қилишдаги талабларни айтиб беринг.
5. Юклама ҳажми қандай аниқланади?
6. Спортчиларнинг МЖТ ини баҳолаш учун қўлланиладиган тестларнинг аҳамиятини айтиб беринг.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

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

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-амалий машғулот: Жисмоний тарбия воситалари

РЕЖА

Ишдан мақсад:

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Жисмоний машқлар классификацияси.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида.
2. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар
3. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли.
4. Жисмоний машқлар классификацияси.
5. Жисмоний машқлар.
6. Жисмоний машқнинг ўзига хос белгилари.
7. Жисмоний машқ – жисмоний тарбиянинг асосий воситаси.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Мавзуга оид қуйидаги жадвалларни ўрганиш ва муҳокама қилиш.

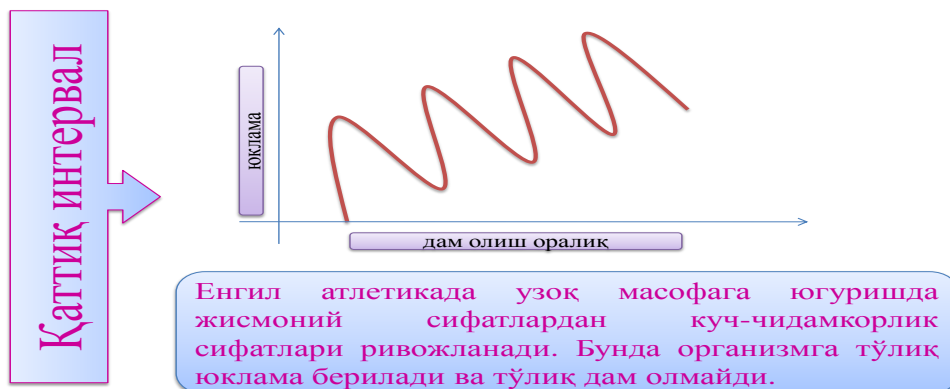




Мусобақа машқларида дам олиш оралиқлари



Мусобақа машқларида дам олиш оралиқлари



Мусобақа машқларида дам олиш оралиқлари

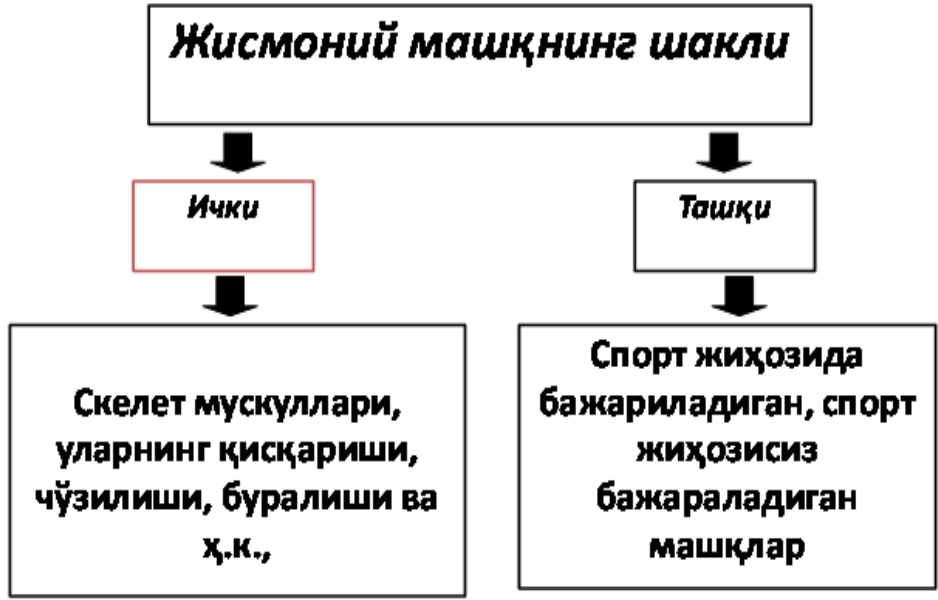


Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Мураббий ва ўқувчи-спортчиларнинг шахсий тавсифи омили. Машғулот жараёни икки томонлама – ўқувчи-спортчиларларга машғулот олиб борилади ва улар кўникма ҳосил қилиб боради Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, кизикиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

Илмий омиллар – жисмоний тарбиянинг қонуниятлари томонидан англиниши меоёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

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





1. Жисмоний машқ нима?
2. Жисмоний машқларни бажаришда юклама нима билан характерли?
3. Жисмоний машқулот техникаси деб нимага айтилади?
4. Жисмоний машқ деб нимага айтилади?
5. Жисмоний тарбия воситаларига нималар киради?
6. Жисмоний машқлар техникаси деганда нимани тушунасиз?
7. Ҳаракатлар характеристикасига таъриф беринг?
8. Спорт турлари бўйича жисмоний машқлар туркумлари қандай тузилган?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

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

2- амалий машғулот: Дарсинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги.

Ишдан мақсад:

Жисмоний тарбия дарсининг хиллари. Педагогик таҳлил ўтказиш услубияти. Хронометраж ўтказиш услубияти. Аралаш дарсларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари. Дарсада қўлланиладиган воситаларга тавсиф.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Жисмоний тарбия дарсининг хиллари.
2. Педагогик таҳлил ўтказиш услубияти.
3. Хронометраж ўтказиш услубияти.
4. Аралаш дарсларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари.
5. Дарсада қўлланиладиган воситаларга тавсиф.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Мавзуга оид қуйидаги жадвалларни ўрганиш ва муҳокама қилиш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСНИ ХРОНОМЕТРАЖ ПРОТОКОЛИ

Дарс ўтди Хасанов С. “ 6 ” май _____

Вақти 8 00 _____ мактаб 33 _____ синф 7

Дарс ўрни Спорт зал _____ ўқувчилар сони 30 та _____

Шудан ўғил болалар 15 та _____ Қизлар 15 та _____

Гуруҳлар сони 1 та _____ Кузатувчи Уланова Г. _____

Йил бошидан дарс номери 45 _____

Дарс вазифалари:

d) Акробатика: умболоқ ошиш техникасини ўргатиш

e) Куприк ҳолатида туриш техникасини такомиллаштириш

f) Гимнастика деворида тебраниш машқларини мустаҳкамлаш

Дарс	Дарсадаги фаолиятлари	Фаолиятни тугаланиш вақти	Жисмоний машқларни бажариш	Дам олиш ва навбат кутиш	Дарс ўрнини жиҳозлаш йиғиштириш	Бекор туриш вақти	Эшитиш ва кузатиш	Эслатма
Гаиерл ОВ Кисми	Сафлаш, рапорт қабул қилиш. Саломлашиш. Дарс вазифаси эълон қилиш.	1'10''					1'10''	

	Саф машқлари	2'40''	1'30''				
	Юриш машқлари.	3'55''	1'15''				
	Югуриш машқлари	6'00''	2'05''				
	Нафасни рослофчи машқлар	6'45''	45''				
	Бўш вақт	6'55''				10''	
	УРМ бажартириш учун тўрт қаторга сафлаш	7'10''	15''				
	1-машқни эшитиш.	7'20''				10''	
	1-машқни бажариш.	7'40''	20''				
	2-машқни эшитиш.	7'50''				10''	
	2-машқни бажариш	8'10''	20''				
	3-машқни эшитиш.	8'18''				8''	
	3-машқни бажариш	8'40''	22''				
	4-машқни эшитиш.	8'52''				12''	
	4-машқни бажариш	9'15''	23''				
	5-машқни эшитиш.	9'22''				7''	
	5-машқни бажариш	9'44''	22''				
	6-машқни эшитиш.	9'53''				9''	
	6-машқни бажариш	10'2''	18''				
	7-машқни эшитиш.	10'12''				10''	
	7-машқни бажариш	10'32''	20''				
	8-машқни эшитиш.	9'33''				11''	
	8-машқни бажариш	9'53''	20''				
Асосий қисм	Машғулот ўрнини жиҳозлаш.	11'55''			2'02''		
	Қайта сафлаш.	12'40''	45''				
	Гуруҳга вазифани тушунтириш.	14'49''				2'09''	
	Машғулот ўрнига бориш.	16'59''	2'10''				
	Акробатика: умболоқ ошиш техникасини ўргатиш	24'01''	8'02''				
	Навбат кўтиш	24'21''		20''			
	Куприк ҳолатида туриш техникасини такомиллаштириш	29'31''	5'10''				
	Бўш вақт	29'51''				20''	
	Гимнастика деворида тебраниш машқларини мустаҳкамлаш	38'02''	8'11''				
	Навбат кўтиш	38'13''		11''			
Яқуний қисм	Енгил югуриш	40'06''	52''				
	Нафасни рослаш	40'17''	11''				
	Сафлаш	40'37''	20''				
	Ўйга вазифа бериш	40'57''				20''	
	Хайирлашиш	41'07''				10''	
		45'00''				3'53''	

Формула:

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

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



Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж қандай мақсадда ўтказилади?
2. Дарсга тайёргарлик деганда нимани тушунаси?
3. Мотор зичликнинг оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги нимага боғлиқ?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

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

3- амалий машғулот: Жисмоний тарбия дарсида юклама

Ишдан мақсад:

Юкламанинг координацион мураккаблиги. Пульсометрия ўтказиш услубияти. Олинган маълумотларни ҳисоблаш. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Юкламанинг координацион мураккаблиги.
2. Пульсометрия ўтказиш услубияти.
3. Олинган маълумотларни ҳисоблаш.
4. Машғулот юклама шиддатини назорат қилиш.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

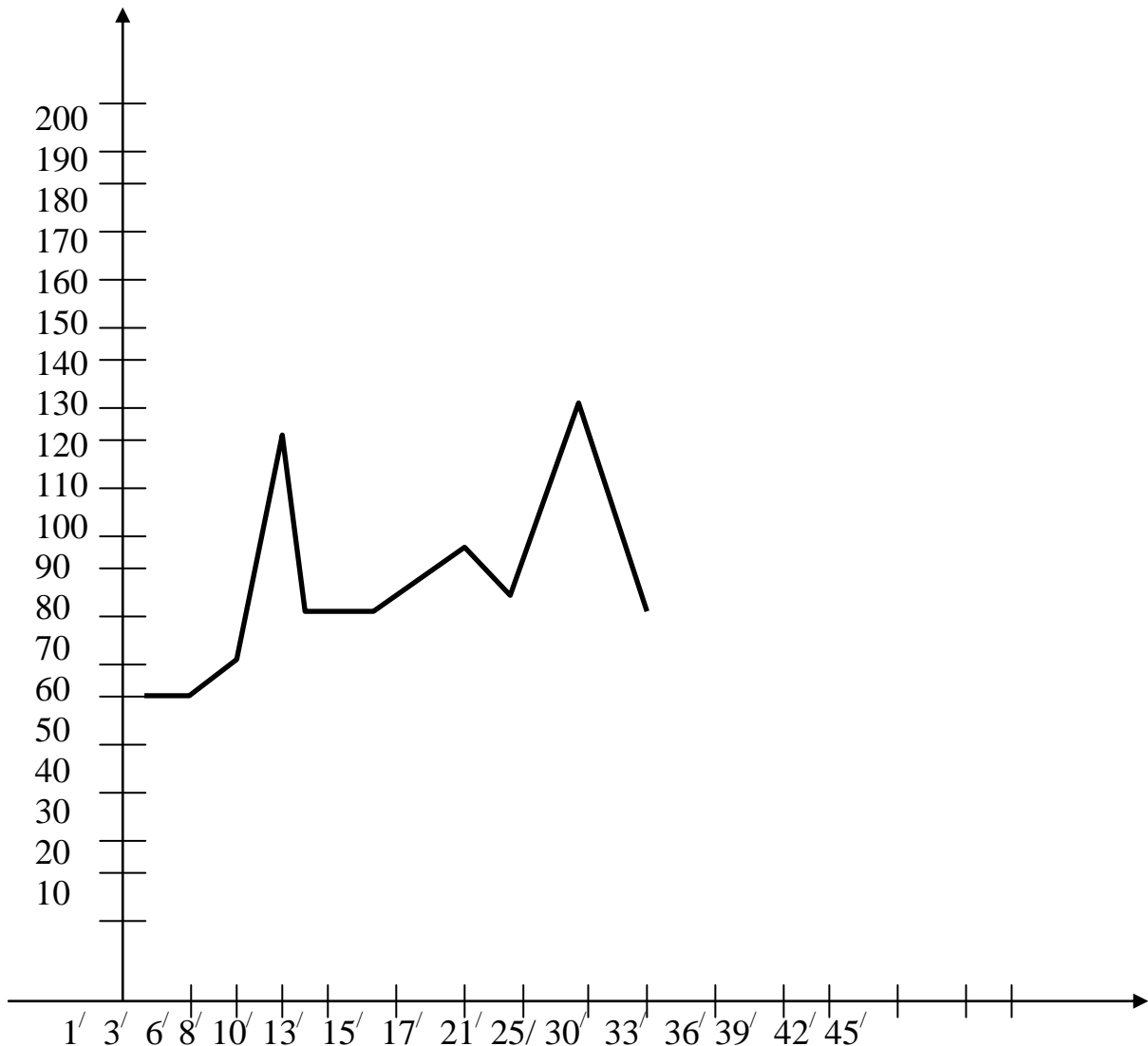
1. Мавзуга оид қуйидаги жадвалларни ўрганиш ва муҳокама қилиш.

(Намуна)

ЮРАК-ҚОН ТОМИР УРИШНИ ЎЛЧАШ ПРОТОКОЛИ

кузатувчи _____ кузатиловчи _____
 _____ синф ўқувчиси “ _____ ” _____ 201_ йил

т/р	Ўқувчи фаолиятининг қисқача мазмуни	Олинган вақт	10 ^ў уриши	1 ^ў уриши	Метод эслатма
1	Дарс бошлангунга қадар	00	10	60	
2	Дарс вазифасини эълон қилганда	1	11	66	
3	Юриш машқларидан сўнг	3	12	72	
4	Югўргандан сўнг (400 м)	6	20	120	
5	УРМ олдин	8	15	90	
6	2-УРМ сўнг	10	14	84	
7	5-УРМ олдин	13	14	84	
8	9-УРМ сўнг	15	17	102	
9	Қисқа масофага югуришдан олдин	17	13	78	
10	Югуришдан сўнг	21	22	132	
11	Кичик тўпни улоқтиришдан олдин	25	13	78	
	Ва ҳоказо				



Назорат саволлари

1. Машғулот жараёнини бошқаришнинг учта босқичини айтинг ва тавсифлаб беринг.
2. Машғулот юкламаларини таснифлашнинг асосий тавсифларини айтинг.
3. Машғулот юкламаларининг ихтисослашганлиги деганда нимани тушунаси?
4. Юкламанинг мувофиқликка оид мураккаблигини назорат қилишдаги талабларни айтиб беринг.
5. Юклама ҳажми қандай аниқланади?
6. Спортчиларнинг МЖТ ини баҳолаш учун қўлланиладиган тестларнинг аҳамиятини айтиб беринг.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотивининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулотивининг юкламаларининг назорат қилиш услубиёти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
5. Musayev V. V. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.
6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.
7. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.
8. Ачилов А. М., Акрамов Ж. А., Гончарева О. В. Болаларнинг жисмоний сифатларининг тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

V. Битирув ишлари учун мавзулар

1. “Харакатларнинг ўта муҳимлиги ва жисмоний машқларнинг ўқувчи-ёшларнинг тарбиясидаги роли”.
2. “Болаларни тезкорлик куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари”
3. Жисмоний машқ ва унинг рационал техникаси.
4. Жисмоний баркамолликни оммавий спорт машғулоти ва уларнинг воситалари орқали шакллантириш.
5. Спортчилар жисмоний тайёргарлигида тренировка жараёнининг даврлари.
6. Ёш волейболчиларда тезкорлик куч сифатини ривожлантиришда ностандарт ўйин машқлари.
7. Тезкорлик – куч ҳаракат сифатини ривожлантириш методикаси.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б. Д. Оптималлашган машғулоти юктамаларини назорат қилиш услубияти - Т.: ИТА – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
5. Musayev V. V. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.
6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.
7. Керимов Ф. А., Назруллаев Д. З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.
8. Ачилов А. М., Акрамов Ж. А., Гончарева О. В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

VI. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс

Мураббийлар кенгашида қуйидаги муаммо ўртага ташланди: спорт мактабида 360 нафар ўқувчилар энгил атлетика, бокс, дзюдо, сузиш, камондан ўқ отиш, спорт гимнастикаси ва акробатика спорт турлари бўйича таълим олишади. Мактабда ўқувчиларнинг спорт турлари бўйича тақсимланиши турлича бўлиб, натижада мураббийларнинг ўқув юкламаси хаддан ташқари ортиб кетган, бошқа мураббийларники эса аксинча – ўқув соатлари ҳам, ўқув юкламаси ҳам бажарилмай келаяпти. Масалан, энгил атлетикада 120 нафар, боксда 35 нафар, дзюдода 15 нафар, сузишда 70 нафар, камондан ўқ отишда 5 нафар, спорт гимнастикаси ва акробатикада 115 нафар ўқувчи шуғулланади. Шу вазиятда кенгаш аъзолари ўқувчиларни спорт турлари бўйича нисбатан тенг тақсимлаш лозимлигини этиб ўтиб, бунинг учун энг осон ва қулай йўли, ўқувчилар билан суҳбатлашиб, уларни “оммабоп”роқ спорт туридан қатновчилари камроқ спорт турларига ўтказишни мақбул кўришди. Аммо бу фикрга кенгашда иштирок этаётган мактаб услубчиси ва шифокори қаршилик билдиришди.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Мураббийлар кенгаши томонидан олиб бориши керак бўлган ва чиқарган қарор бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)
- Мактаб услубчиси ва шифокорининг кенгаш қарорига нисбан қаршилигини асосини кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)

2-кейс

7 ёшли боланинг қомати асимметрик ривожланиб келмоқда. Шифокорнинг тавсиясига кўра у тегишли даво муолажаларини олиши керак. Бироқ оммавий ахборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келаяпти ва буни кўриб она спорт гимнастика билан шуғулланаётган болаларнинг қадди-қомати, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, ўғлини айнан спорт гимнастикага бериш мақсадга мувофиқ бўлиб, натижада ўғли ҳам жисмонан ривожланиб, ҳам хасталиқдан халос бўлишига ишонч хосил қилади.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Онанинг ўғли соғлом бўлиши учун олиб бориши керак бўлган ва танлан мақасиди бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш).

3-Кейс

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига ўқув йилининг бошида 80 нафар ёш спортчилар қабул қилинди. Ёш спортчилар билан мактабнинг етук мураббийлари ўқув-машғулотларни ташкиллаштириди. Ўқув йилининг охирига бориб 80 нафар курашчилардан 16 нафарига иккинчи ўқув йилига ўтишга мувофиқ бўлди. 4 нафари белгиланган назорат машқларни бажармадилар. 60 нафар спортчилар спорт тўғрагини сабабсиз ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Бошланғич ўқув машғулот гуруҳларининг фаолияти таҳлил этилсин
- Мураббийнинг иш фаолияти таҳлил этилсин.
- Болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлансин.

4-Кейс

Спорт ўйинлари тўғрақларида шуғулланувчи 24 нафар ёш спортчиларнинг ўқув машғулотлари доимгидек белгиланган вақтда ташкиллаштирилди. Мураббий ёш спортчиларга уй топшириғи сифатида ҳар куни эрталаб югуриш кераклигини маълум қилди. Ёш спортчилар уй топшириғини белгиланган тартибда бажаришди. Ўқув йилининг ярмида 24 нафар спортчилардан 10 нафари тўғаракка келмай қўйди. Ўртоқлари тел. Орқали гаплашганда соғлиғи ёмонлашганини энди спорт билан шуғулланмаслигини айтдилар. Натижада спортчиларнинг 48% спортни ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Спортни ташлаб кетиш оқибатлари аниқлансин
- Касал бўлиш сабаблари аниқлансин.

5-Кейс

Куч сифатининг яхши ривожланмаганлиги ҳисобига ёш гимнастикачилар мусобақада мағлубиятга учради. Мураббий ёш гимнастикачиларнинг куч сифатини ривожлантириш учун оғирликлар билан машғулотларни ташкиллаштирди. Мазкур спортчилар кейинги мусобақаларда техник ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйганлиги учун мағлубиятга учради. Мураббий ўз вазифасидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Нима учун гимнастикачилар ғарабага эриша олмадилар (жуфтликда ишлаш)
- Мураббийнинг иш фаолияти ўрганилсин (жуфтликда ишлаш).
- Гимнастикачиларнинг ўқув машғулотлар тизими ишлаб чиқилсин (гуруҳли ишлансин).

6-Кейс

Т.Аброров спорт машғулотларини сабабсиз кўп қолдирди. Мураббий Т.Аброровни машғулотларни сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу мусобақаларда язши натижага эришаолмаслигини огоҳлантирди. Т.Аброров мураббийнинг айтганини қилмасдан машғулотларни сабабсиз қолдирди. Оқибатда мазкур Ўзбекистон чемпионатида 1-жангда мағлубиятга учради. Мураббий Федерация томонидан огоҳлантириш олди. Т.Аброров ўқув машғулотлардан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Мураббийнинг фаолияти ўрганилсин (индивидуал)
- Т.Аброровнинг натижалари ва ижтимоий келиб чиқиши аниқлансин (гуруҳли ишлансин)

VI. ГЛОССАРИЙ

Атама	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Жисмоний машқлар	Махсус танланган ва жисмоний тарбия вазифаларини хал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли ҳаракатли фаолият тушунилади.	It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks
Амалий машқлар	юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва бошқалар.	walking, running, throwing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.
Жисмоний ривожланиш	Одам организмнинг табиий жараёни натижасида шакл ва вазифанинг биологик ўзгариши.	Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.
Жисмоний тайёргарлик	Соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган педагогик жараён.	Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.
Жисмоний тарбия	Педагогик жараён бўлиб, одам организмнинг морфологик ва функционал ҳолатини, рухий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан муҳофафасида юқори натижаларга эришишга қаратилган.	It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge, skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland.
Жисмоний маданият	Жамият ва шахс умумий маданиятининг таркибий қисми, одамларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга, жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият тури.	A component of the general culture of the community and the person is a type of social activity aimed at strengthening people's health and developing their physical abilities.
Жисмоний юк	Шуғулланувчилар организмга жисмоний машқларни маълум меъёри.	The body of competitors is a known standard of physical exercise.
Саф машқлари	Сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланганда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини, қад коматини шунингдек ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлар.	Efforts to promote the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.
Спорт	Жисмоний машқлардан фойдаланишга асосланган ҳамда энг юксак натижаларга эришишга қаратилган ўйинлар, мусобақалар тарзидаги фаолияти.	Games, tactical activities based on physical exercises and achieving the highest results.
Малака	Автоматлашган, одатдаги муайян	It is an automated, usually action

	усул билан беҳато бажариладиган ҳаракатдир.	with definitemethod.
Тактика	Беллашувлар ва мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан моҳирона фойдаланишдир.	Competitive use of technical will and physical capabilities, taking into account the opponent's specificity in certain situations occurring in competitions and competitions.
Техника	Спортчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндиси.	The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.
Усул	Спортчининг ғалабага ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун хужум қилинаётган спортчи ҳолатини майдонга нисбатан ўзгартиришга қаратилган ҳаракати.	An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome the opponent.

VII. ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Дарс деб нимага айтилади?

*А) Ўқув ишлари ҳажми ва уни бажарилиши маълум вақт билан чегараланган, икки томонлама тўғри ташкил этилган педагогик жараён.

Б) педагогик нуқтаи назаридан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомига нисбати.

В) ўқитувчининг педагогик маҳоратини акс эттирувчи ўқув жараёни

Г) ўйин, жисмоний сифатларни аниқлик ривожлантиришга қаратилган ҳолатлар.

2. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси тўғри кўрсатилган қаторни белгиланг?

*А) жисмоний машқлар, гигиеник омиллар, табиатни соғломлаштирувчи кучлари

Б) спорт мусобақаси, ҳаракатли ўйинлар

В) спорт ўйинлари, яккакураш спорт турлари

Г) саф машқлари, спорт жиҳозлари

3. Дарснинг мотор зичлиги деб нимага айтилади?

*А) педагогик нуқтаи назаридан тўғри фойдаланилган вақтнинг фақат жисмоний машқларни бажаришга сарфланган вақт нисбати

Б) дарсдан ташқари бажарилган жисмоний ҳаракатлар мажмуаси

В) юкламалар шиддати

Г) жисмоний тайёргарликка кетган вақт

4. Жисмоний тарбия дарснинг тайёрлов қисмининг вазифаси нимадан иборат?

*А) организмни дарснинг асосий қисмига тайёрлаб бериш

Б) организмни дарснинг якуний қисмига тайёрлаб бериш

В) организмни дарснинг асосий ва якуний қисмларига тайёрлаб бериш

Г) умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун тайёргарлик кўриш

5. Қайси спорт ўйинида кўпроқ тезкорлик жисмоний сифати намоён бўлади?

*А) футбол

Б) баскетбол

В) волейбол

Г) гандбол

6. Қайси спорт ўйинида кўпроқ чاقқонлик жисмоний сифати намоён бўлади?

*А) баскетбол

Б) футбол

- В) волейбол
- Г) гандбол

7. Табиатнинг табиий соғломлаштирувчи омиллари тўғри келтирилган каторни белгиланг?

- *А) ҳаво, сув ва қуёш
- Б) сауна, спорт анжомлари, жисмоний машқлар
- В) қум, ёмғир сувлари, шахсий гигиена
- Г) тоғу-тошлар, истироҳат боғлари, гимнастика майдончаси

8. Тактика деб нимага айтилади?

- *А) мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан моҳирона фойдаланишдир
- Б) ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш
- В) спортчининг фикрлаш фаолияти
- Г) ғалабага элтувчи таълимий йўллар

9. Техника деб нимага айтилади?

- *А) спортчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндиси
- Б) мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олиш
- В) ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш
- Г) ғалабага элтувчи таълимий йўллар

10. Дарснинг умумий зичлиги деб нимага айтилади?

- *А) педагогик нуқтаи назаридан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомига нисбати
- Б) дарсдан ташқари бажарилган жисмоний ҳаракатлар мажмуаси
- В) юкламалар шиддати
- Г) жисмоний тайёргарликка кетган вақт

11. Доиравий мусобақа ўтказишнинг усулида мусобақалар қандай ўтказилади?

- *А) мусобақаларда иштирок этувчиларнинг ҳар бир жамоа қолган барча иштирокчилар билан учрашиб чиқиш тизими
- Б) мусобақалашувчилар доира шаклида мусобақалашади
- В) жамоалар бир маротаба мағлуб бўлса, мусобақадан чиқиб кетади
- Г) мусобақа низомида кўрсатилган бўйича ўтказилади

12. Гигиеник гимнастика бу....?

- *А) хар кунлик эрталабки бадан тарбия машқлари бўлиб, шуғулланувчиларни соғлигини мустаҳкамлайди
- Б) жисмоний тарбия дарсларида бажартириладиган умумривожлантирувчи машқлар
- В) умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси
- Г) дарсдан ташқари машқлар

13. Спорт гимнастика турлари тўғри кўрсатилган қаторни белгиланг?

- *А) эркаклар кўпкураши, эркин машқлар, гимнастика снарядларида машқлар, ва таяниб сакраш машқлари
- Б) умумривожлантирувчи машқлар ва акробатик машқлар
- В) эркин машқлар композицияси, гигиеник гимнастика ва соғломлаштирувчи гимнастика
- Г) оммавий гимнастика машқлари ва бадий гимнастика

14. Чидамлилик қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қандай тест меъёрлари қабул қилинади?

- *А) 600 метр, 800 метр, 1000 метрга югуриш
- Б) турникда тортилиш, жойдан туриб узунликка сакрак
- В) 3×10 метр ва 4×10 метр масофага моқисимон югуриш
- Г) 150 грамми теннис коптогини улоқтириш ва кўприк ҳолатида туриш

15. Кучлилилик қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қандай тест меъёрлари қабул қилинади?

- *А) турникда тортилиш, полга қўлларга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (отжимания)
- Б) 600 метр, 800 метр, 1000 метрга югуриш, жойдан туриб узунликка сакрак
- В) 3×10 метр ва 4×10 метр масофага моқисимон югуриш
- Г) 150 грамми теннис коптогини улоқтириш ва кўприк ҳолатида туриш

16. Тезкорлилик қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қандай тест меъёрлари қабул қилинади?

- *А) 30 м, 40, 60 м, 100 м юқори стартдан шиддат билан югуриш
- Б) 600 метр, 800 метр, 1000 метрга югуриш, жойдан туриб узунликка сакрак
- В) 3×10 метр ва 4×10 метр масофага моқисимон югуриш
- Г) 150 грамми теннис коптогини улоқтириш ва кўприк ҳолатида туриш

17. Эгилувчанлик қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қандай тест меъёрлари қабул қилинади?

- *А) кўприк ҳолатида туриш, ёқларни ён томонга ёзиш

Б) 600 метр, 800 метр, 1000 метрга югуриш, жойдан туриб узунликка сакрак

В) 3×10 метр ва 4×10 метр масофага моқисимон югуриш

Г) 30 м, 40, 60 м, 100 м юқори стартдан шиддат билан югуриш, 150 грамли теннис коптогини улоқтириш

18. Чаққонлик қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қандай тест меъёрлари қабул қилинади?

*А) 3×10 метр ва 4×10 метр масофага моқисимон югуриш

Б) 600 метр, 800 метр, 1000 метрга югуриш, жойдан туриб узунликка сакрак

В) кўприк ҳолатида туриш, ёқларни ён томонга ёзиш

Г) 30 м, 40, 60 м, 100 м юқори стартдан шиддат билан югуриш, 150 грамли теннис коптогини улоқтириш

19. Жисмоний машқ деб нимага айтилади?

*А) жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади

Б) турли эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир

В) спорт ўйинлари элементларидан ташкил топган ўйинлар

Г) мураккаб координацион элементлардан ташкил топган ўйинлар мажмуаси

20. Умумривожлантирувчи машқлар қандай машқлардан ташкил топган?

*А) кўпроқ бўғинларда бажариладиган, жисмоний юкламага тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва қадди қоматни тарбиялаш учун қўлланиладиган машқлар

Б) сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланганда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини

В) таъна айрим аъзолари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, акробатик ва хореографик машқларни бирга қўшиб бажариш ҳаракатлари

Г) юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш машқлари

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: Ita – Press, 2014.
2. Саломов Р.С., Керимов Ф. А. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти (спортнинг назарий асослари). 2 – жилд. - Т.: ЎзДЖТИ, 2013.
3. Усмонхўжаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Ҳ.А., Қипчоқов Б.Б. 500 ҳаракатли ўйинлар. –Т.: Bekinmashoq-Plyus, 2010.
4. Azizov R. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. –Т.: Yangi nashr, 2010.
5. Турсунов У. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, Қўқон, 1992.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. ФиС, 1991.
7. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2009.
8. Umarov M.N. Gimnastika. -Т.: VNESHINVESTPROM, 2015.
9. Usmanxodjaev T.S, Isroilov Sh.X, Pulatov A.A, Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. –Т.: Iqtisod-moliya, 2015.
10. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. - Т.: ЎзДЖТИ, 2010.
11. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. - Т.: О'зДЖТИ, 2011.
12. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. -М.: Советский спорт, 2009.
13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - М.: Советский спорт, 2010.
14. Nurimov I. R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. –Т.: ИТА – PRESS, 2015.
15. G'aniboiev D.I, Soliev R.I, Abdiev A.Sh. Yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati. –Т.: ИТА – PRESS, 2014.

Интернет сайтлари

www.lex.uz

www.sportedu.uz

www.lib.sportedu.uz

www.ziyonet.uz

Фойдаланилаётган адабиётлар фонди

Адабиётлар															
Руйхатдаги рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
АРМда							4	4	5						
Электрон варианты	+	+	+	+						+	+	+	+	6	4
Ўқитувчида					1	1	1								
Кафедрада															
Жами					1	1	5	4	5					6	4